

SUMÁRIO

I	A ABORDAGEM DA EXCELÊNCIA	
	Introdução e Pressuposições	1
	Percepção e Representação	8
	Acuidade de Percepção	14
	<i>Rapport</i> . Espelhamento	20
II	A CONSTRUÇÃO DO FUTURO	
	Posições Perceptivas	27
	Meta-espelho (Robert Dilts)	33
	Boa Formulação de Objetivos	36
	Estratégia de Walt Disney	39
III	INFLUENCIAR COM INTEGRIDADE	
	Metamodelo de Linguagem	47
	Desafiando o Metamodelo	52
	Linguagem Hipnótica (Modelo Milton)	53
IV	OS GATILHOS DE PODER	
	Ancoragem	59
	Instalando e Empilhando Âncoras	60
	Integração de Âncoras	63
	Encadeamento de Âncoras	65
	Círculo de Excelência	67
	Mudança de História Pessoal	69
V	LIVRANDO-SE DE COMPULSÕES E FOBIAS	
	Submodalidades	79
	O Padrão SWISH	88
	Alívio de Dores de Cabeça	89
	Cura Rápida de Fobias	90
VI	ADMINISTRANDO CONFLITOS E MUDANDO SUA VIDA	
	Reenquadramento (<i>Reframing</i>)	97
	Reenquadramento em 6 Passos	101
	A Arte da Negociação	106
	O <i>SQUASH</i> Visual	107
VII	ORGANIZAÇÃO DOS PROCESSOS MENTAIS	
	Microestratégias. T. O. T. S.	114
	Estratégias de Memorização	122
	O <i>Chart</i> Alfabético	124
	Técnica para se livrar de alergias	114
VIII	CONHECENDO MELHOR OS OUTROS E A SI MESMO	
	Níveis (Neuro)Lógicos de Mudança	137
	Metaprogramas	146
IX	HISTÓRIAS QUE TRANSFORMAM PESSOAS	
	Crenças	162
	Valores e Critérios	167
	Linguagem Metafórica	174
	Construção de Metáforas Isomorfas	177
X	ARREIMATE	
	O Retoque Final	185
XI	BEBENDO DIRETO NA FONTE	
	Referências Bibliográficas	187