

# ЛЕОНИД КРОЛЬ



МЕТАФОРЫ  
ДЛЯ ПОЗНАНИЯ  
И ИЗМЕНЕНИЯ СЕБЯ  
И ДРУГИХ

ИНСТРУМЕНТЫ  
ДЛЯ БИЗНЕСА И ЖИЗНИ

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

МИОО

# Оглавление

<b>Предисловие</b> .....	6
<b>Глава 1. Введение в метафору</b> .....	8
Концептуальная метафора: Лакофф и Джонсон, Фоконье и Тернер .....	8
Метафора в терапии и коучинге .....	13
GPS-метафора .....	17
«Нырание в себя» .....	20
Метафорический изоморфизм на примере сказки .....	22
Как метафора помогает начать говорить о чувствах. «Точка входа» .....	26
Как метафора регулирует процесс коучинга .....	30
Аллергия на метафоры .....	41
<b>Глава 2. Метафора как инструмент</b> .....	49
Метафора конкретизации .....	55
Метафора, снимающая оценку .....	58
Метафора и эмоции .....	61
Объясняющие, контекстные метафоры .....	64

Метафора как создатель нарратива	
и переключатель жанров .....	67
Метафора-иероглиф .....	69
Метафора как повышение способности коммуникации .....	72
Невидимые органы-метафоры .....	74
Картинка, соединяющая два понятия .....	76
Создание проективного поля .....	79
<b>Глава 3. Метафора и работа с памятью и вниманием .....</b>	<b>86</b>
Настроить свое внимание .....	88
Долой рутину .....	89
Метафора: детали и целостное видение .....	91
Метафора помогает выхватить вниманием чувство .....	93
Увеличительное стекло для привычек .....	96
Техника десяти глаз: другой как моя метафора .....	105
<b>Глава 4. Метафора и чувства .....</b>	<b>109</b>
Работа с уязвимостью .....	109
Противотревожные метафоры .....	113
Метафора, желания и вина .....	118
Метафора и метаболизм чувств .....	122
<b>Глава 5. Метафоры в сессиях .....</b>	<b>125</b>
Подводное царство и дворец на берегу .....	125
Тренажерный зал для гнева .....	136
Цветочки Елены Премудрой .....	146
Близорукость чувств .....	156
Сессия про нищebroдoв .....	166
На вольном выпасе .....	177
Настроить свой ритм .....	183
Начать движение .....	189

Сверхмарсианин .....	194
Русалочка .....	207
Ослик Иа-Иа .....	211
Две обезьяны, крот и ласточка .....	223
<b>Глава 6. Метафора у мастеров .....</b>	<b>237</b>
Дзенские коаны .....	237
Карл Юнг .....	239
Милтон Эриксон .....	241
Метафоры в гештальт-терапии .....	247
Психосинтез Ассаджиоли .....	251
<b>Послесловие .....</b>	<b>254</b>



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

