

ЛЕОНИД КРОЛЬ



МЕТАФОРЫ
ДЛЯ ПОЗНАНИЯ
И ИЗМЕНЕНИЯ СЕБЯ
И ДРУГИХ

ИНСТРУМЕНТЫ
ДЛЯ БИЗНЕСА И ЖИЗНИ

Оглавление

Предисловие	6
Глава 1. Введение в метафору	8
Концептуальная метафора: Лакофф и Джонсон, Фоконье и Тернер	8
Метафора в терапии и коучинге	13
GPS-метафора	17
«Ныряние 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
Глава 2. Метафора как инструмент	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
Глава 3. Метафора и работа с памятью и вниманием	86
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
Глава 4. Метафора и чувства	109
Работа с уязвимостью	109
Противотревожные метафоры	113
Метафора, желания и вина	118
Метафора и метаболизм чувств	122
Глава 5. Метафоры в сессиях	125
Подводное царство и дворец на берегу	125
Тренажерный зал для гнева	136
Цветочки Елены Премудрой	146
Близорукость чувств	156
Сессия про нищесбродов	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
Глава 6. Метафора у мастеров	237
Дзенские коаны	237
Карл Юнг	239
Милтон Эриксон	241
Метафоры в гештальт-терапии	247
Психосинтез Ассаджиоли	251
Послесловие	254



Почитать описание и заказать
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:



Проза:



Детские книги:

