

Meta-model řeči (NLP)

Vzorec	Co s tím?	Jaký to má následek?
ZKRESLENÍ/DISTORZE		
1 Zpodstatňování Změna slovesa v podstatné jméno "Chybí komunikace."	Transformuj podstatné jméno zpátky ve sloveso. "Kdo nekomunikuje? " " Jak chceš komunikovat?"	Obnoví se proces, činnost, pohyb, atd.
2 Čtení mysli Předpovídání vnitřního rozpoložení osoby "Máš problém s autoritou."	Zpochybni zdroje informací. Jak víš, že...? Proč si myslíš, že...?" "Co tě vede k...?"	Obnoví se zdroje, významy Obnoví se proces
3 Příčina - následek Popis následku bez dostatečného popisu příčiny "Vytáčíš mě."	Zjisti proces. "Jak to funguje? Jak tě vytáčí to, co dělám? " "Proč sis vybral být vytočený?"	Obnoví se mechanismy, které vysvětlují příčinu Obnoví se volba
4 Komplexní rovnocennost Výklad dvou zkušeností jako rovnocenných/synonymních "Její zamračení znamená, že mě odmítá."	Zeptej se na rovnici "externí chování = interní stav" "Proč spojuješ zamračení s odmítnutím?" "Už se ti stalo, že se na tebe někdo zamračil, ale neodmítnul tě?"	Obnoví se externí chování a vnitřní stav Obnoví se komplexní rovnocennost/rovnici Protipříklad
5 Domněnky/Předpoklady "Kdybys věděl, jak je škola důležitá, učil by ses více"	Zeptej se na domněnky. "Co tě vede k tomu, že si myslíš, že neznám důležitost školy? Proč si myslíš, že je toto pravdivé i pro mne? Nestuduji efektivně?"	Obnoví se předpokládané myšlenky
VYMAZÁNÍ		
6 Jednoduché vymazání "Je mi to nepříjemné"	"Co/kdo?"	Obnoví se vymazaná informace
7 Porovnávací vymazání Dobrý, lepší, nejhorší, více, nejméně "Má lepší osobnost"	"Lepší než kdo? Lepší v čem? Ve srovnání s kým?"	Obnoví se vymazaná informace, která vedla k porovnávání
8 Nedostatek referencí Nespecifické podmínky "Neposlouchají mě"	"Kdo tě neposlouchá?"	Obnoví se, kdo/co je podmínkem
9 Nespecifické přísudky "Jsem ti ukradený"	"Co konkrétně v mém chování způsobuje, že se cítíš být mi ukradený?"	Specifikuje se přísudek, sloveso, akce
ZOBECŇOVÁNÍ/GENERALIZACE		
10 Všeobecné kvantifikátory	Najdi protipříklad	Obnoví se očekávání, příčiny, detaily

Univerzální zevšeobecňování typu všichni, každý, nikdy, nikdo, atd.	"Všichni? Nikdy?"	Protipříklady
<p>11 Modální slovesa</p> <p>Modální slovesa vyjadřující</p> <p>a) potřebu/touhu - musí, nesmí, může, potřebuje, je nezbytné... "Musím se o ni postarat"</p> <p>Modální slovesa vyjadřující</p> <p>b) možnost/nemožnost - mohu, nemohu, budu, nebudu, mohl bych, je to možné/nemožné "Nemohu mu říct pravdu"</p>	<p>"A co by se stalo, když to uděláš? Co by se stalo, když to neuděláš?" " Nebo co?"</p> <p>"Co ti brání? Co by se stalo, kdybys to udělal?"</p>	<p>Nutí k opakovanému zamyšlení</p> <p>Obnoví se příčina</p>
12 Neznámý původce výroku Přijetí tvrzení bez ověření pravdivosti/prvotního důvodu "Soudit je špatné"	<p>Hledej zdroj tvrzení</p> <p>"Kdo říká, že soudit je špatně? " "Jak to víš?"</p>	<p>Sbírají se důkazy</p> <p>Obnoví se zdroj</p>