

NLP and Values - Update and Review 2

NLPと価値観 - 更新とレビュー2



Joseph O'Connor

Decisions and Values

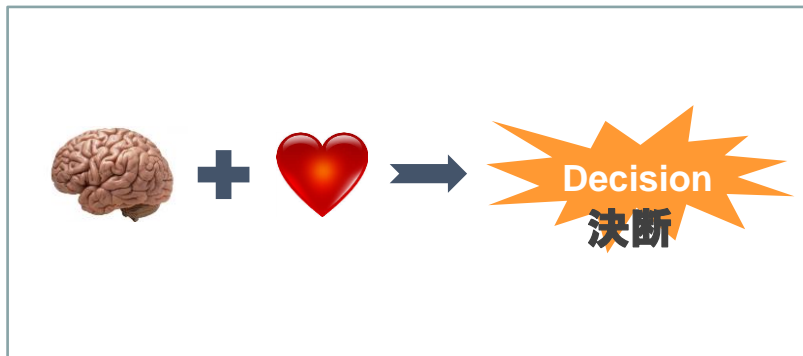
決断と価値観

Decisions are made through values – and that means emotions.

決断は価値観を通じて行われる – それは情動を意味する。



Cognition lays out the options - Emotions decide
 認知が選択肢を提示する - 情動が決断する



Somatic marker Decision Strategy
 ソマティックマーカー決断戦略

- | | |
|---------------------------|--|
| •Priming
プライミング | Be aware
気をつける |
| •Emotional state
情動的状態 | Be aware
気をつける |
| •Goal
ゴール | What do you want to achieve?
あなたは何を達成したいのか？ |
| •Values
価値観 | What is important about that?
それについて何が重要か？ |
| •Costs
コスト | How long? どのくらいの間?
How risky? 危険は?
How likely? 可能性は？ |
| •Options
選択肢 | What are your options?
あなたの選択肢は？ |

Somatic marker Decision Strategy ソマティックマーカー決断戦略

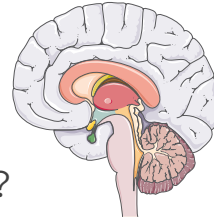
Somatic marking ソマティック（体性）マーキング

Pick an option 選択肢を選ぶ

How does it feel now? いまどんな感じがするか？

Test the other options. 他の選択肢をテストする

Which feels best? どれが一番気持ちよいか？



Question: 'If I make this decision in the way I favour, what would have to be true for it to turn out in the best possible way?'

質問：「もし私がこの決定を自分の好きな方法で下すとしたら、可能な限り最善の方法で結果を出すためには、何が真実でなければならないか？」

Somatic marker Decision Strategy ソマティックマーカー決断戦略

- ・プライミング 気をつける
- ・情動的状态 気をつける
- ・ゴール あなたは何を達成したいのか？
- ・価値観 それについて何が重要か？
- ・コスト どのくらいの間？ 危険は？可能性は？
- ・選択肢 あなたの選択肢は？
- ・いまどんな感じがするか？
- ・他の選択肢をテストする
- ・どれが一番気持ちよいか？
- ・質問：「もし私がこの決定を自分の好きな方法で下すとしたら、可能な限り最善の方法で結果を出すためには、何が真実でなければならないか？」

What does this mean? これは何を意味するのか？

We need good information.

良い情報が必要。

We need to develop our sensitivity to feelings to be a good decision maker.

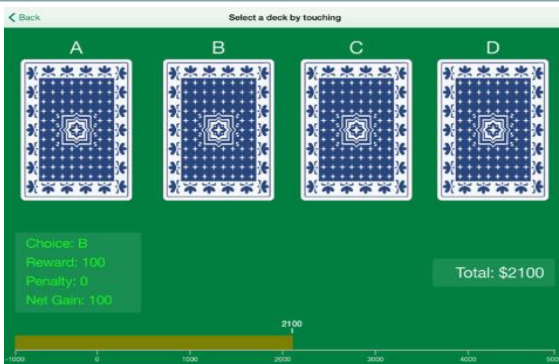
良い意思決定者になるためには、感情に対する感受性を養う必要がある。

We can develop and educate our intuition to be a better decision maker.

私たちは直感を発達させ、育てることで、より良い意思決定者になることができる。

Our emotions can be ahead of our reason

情動は理性より先にあ
るかもしれ
ない



What about intuition? 直感はどうですか？



What are intuitions?

How do we get intuitions?

直感とは何か？

直感はどのように得られるのか？

How can we be more intuitive? どうすればより直感的になれるのか？

How can we become more intuitive?

Can we educate our intuition?

どうしたらもっと直感的になれるのか？

直感力を育てることはできるのか？

You can't try to be intuitive....

直感的になろうと思っても無理なのは...



The enemies of Intuition

直感の敵



THANK YOU!
ありがとう!

Questions and Comments?
質問やコメントは?