

## NLP and Beliefs - Update and Review 2

### NLPと信念 - 更新とレビュー 2



Joseph O'Connor

### What does the brain pay attention to?

#### 脳は何に注目しているのか？

Information and experiences  
that confirm what  
we already know and believe.  
(Confirmation bias)

私たちがすでに知っていて  
信じていることを裏付ける  
情報と経験。  
(確証バイアス)



## WYSIATI (What you see is all there is)

アウト？バイアス？（自分の見たものがすべて）



## Stopping the confirmation bias

### 確証バイアスを止める

The first principle is that  
you must not fool yourself...

第一の原則は  
自分をだましてはいけない  
ということ...

and you are the easiest person to fool.

そしてあなたは  
簡単にだまされやすい人です。

(Richard Feynman)

リチャード・ファインマン



## Confirmation Bias

### 確証バイアス

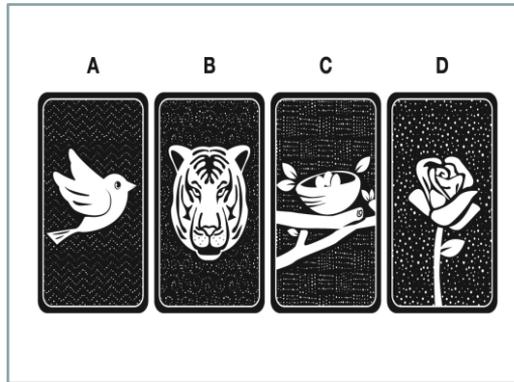
*Cards have a bird or tiger on one side and a rose or nest on the other.*

カードの片面には鳥またはトラが描かれ、もう片面にはバラまたは巣が描かれている。

*Rule: All cards with a bird on one side have a nest on the other.*

ルール：片面に鳥が描かれているすべてのカードは、もう片面に巣がある。

*Question: Which cards should you turn over to confirm that rule?*



質問：そのルールを確認するには、どのカードを裏返す必要があるか？



**How do we evaluate  
Mental models?  
メンタルモデルを  
どのように評価するか？**

## How do we deal with limiting mental models? 制限的なメンタルモデルに どう対処するか？



## 制限的なメンタルモデルに対処する エクササイズ-1

二人一組で

1. 制限するメンタルモデルに対し、コーチはクライアントに  
「私は\*\*\*\*を信じる」と明言してもらう
2. コーチは質問する：
  - 「制限するメンタルモデルに関するあなたの情報源は何ですか？」  
(どのようにそれを信じるようになったのですか？ どのような体験をしたのですか？ どれほど昔に、どのような状況で体験したのですか？ 実体験ですか？ それとも誰かがそう言ったのですか？)
  - 「そのメンタルモデルがあなたを幸せにしますか？」
  - 「そのメンタルモデルは今のあなたにとって、そして将来のあなたにとって、どのくらい真実ですか？」
  - 1~10のスケールで表してもらう。

## 制限的なメンタルモデルに対処する エクササイズ-2

二人一組で

3. クライエントに、制限的なメンタルモデルに関する今までにやった事のない行動を取ることに同意してもらう（その行動を取ることに居心地の良さがあることが必要）。

その体験のフィードバックからメンタルモデルを見直すことができる。

THANK YOU!  
ありがとう！

Questions and Comments?  
質問やコメントは？