

北岡泰典 108 NLP テクニック リスト

SRCF/C 系

【State Management】

- (1) 状態管理
- (2) 標準アンカーリング
- (3) アンカー崩し (ビジュアル スカッシュ)
- (4) スタッキング アンカー
- (5) スライディング アンカー
- (6) 4Te のアンカーリング
- (7) 卓越性のサークル
- (8) 深い変性意識のアンカーリング
- (9) 信念体系の統合

【Rapport】

- (10) ラポール
- (11) ミラーリング
- (12) ペーシング & リーディング
- (13) 交差マッチング
- (14) バックトラッキング
- (15) パラフレージング
- (16) 集団ラポールの取り方
- (17) 表出体系を合わせるラポール形成
- (18) メタプログラムを使用したラポール形成
- (19) 購入ストラテジー

【Calibration】

- (20) カリブレーション (観察)
- (21) 眼球動作パターン
- (22) 相手の下唇、顔色、呼吸、声の音色等の観察

【Flexibility】

- (23) 柔軟性
- (24) 知覚ポジション変更
- (25) 三重記述
- (26) メタミラー

【Congruity】

- (27) 首尾一貫性
- (28) 連続的首尾一貫性 & 同時的首尾一貫性
- (29) 心身論理レベルの整合

コミュニケーション系

- (30) 表出体系 (VAK)
- (31) 4T (4 タップル): 4Te & 4Ti
- (32) ディソシエーション & アソシエーション
- (33) チャンクアップ & チャンクダウン
- (34) 卓越性の連鎖
- (35) TOTE モデル
- (36) パターン中断
- (37) 活用
- (38) 埋め込み命令
- (39) アナログ マーキング
- (40) フューチャー ペーシング
- (41) エコロジー チェック
- (42) 四段階有能性レベル
- (43) コンテント フリー
- (44) ブリーフ セラピー
- (45) タイムライン
- (46) メタモデル
- (47) 5 指ポインター
- (48) ミルトン モデル
- (49) バーバル パッケージ
- (50) NLP 諸前提
- (51) 意図と結果モデル
- (52) BATNA コミュニケーション交渉術

問題解決系

- (53) ディズニー創造性ストラテジー
- (54) ダンシング SCORE

- (55) ガチョウは外だ!
- (56) ジャングルジム
- (57) 諸前提テクニック
- (58) パースト ヒストリー チェンジ
- (59) 制約的な信念のアウトフレーミング
- (60) 姿勢編集
- (61) フォビア キュア
- (62) ボディー スーツ
- (63) サクセス ストラテジー
- (64) 英語スペル ストラテジー

エンパワーメント系

- (65) 共鳴パターン
- (66) リソース スーパー チャージャー
- (67) ヒーローズ ジャーニー
- (68) 信念更新サイクル
- (69) 新行動生成テクニック
- (70) 新行動生成テクニック (眼球動作パターン編)

サブモダリティ系

- (71) 標準サブモダリティ テクニック
- (72) サブモダリティの変更テクニック
- (73) 額縁移動テクニック
- (74) スイッシュ パターン
- (75) サブモダリティを使った信念変更 & 幼児退行
- (76) 共感覚の分離 (トラウマの瞬間的解消)

催眠／瞑想系

- (77) 比喩の使用
- (78) ダブルバインド (二重拘束)
- (79) リフレーング (発想の転換)

- (80) 前提
- (81) 「And」だけで相手を催眠に入れるテクニック
- (82) ネスティッド（入れ子）ループ テクニック
- (83) トランス ロジック
- (84) トランス徴候検知
- (85) ストラテジーの引き出し
- (86) DTI（深いトランス自己同一化）「憑依」モデリング
- (87) 三重誘導
- (88) ビジュアリゼーション
- (89) アームレビテーション
- (90) フィルタリングの確立
- (91) 「世界に合わせる」瞑想誘導

無意識活性化系

- (92) NEW コード ゲーム（ABC、NASA ゲーム、その他）
- (93) 6 ステップ リフレーミング
- (94) 無意識シグナル
- (95) 同時タスク処理能力
- (96) 時間管理能力
- (97) アメリカン クラッカー モデル*
- (98) パンドラの箱を開ける*
- (99) 優先ロケーション テクニック
- (100) 内的聖域
- (101) 三段階分離
- (102) 内的対話を止める
- (103) 周辺視野
- (104) 身体統語
- (105) ガッツ フィーリング
- (106) コア フィーリング
- (107) 心身アーケタイプ センタリング
- (108) アーケタイプの浄化*

（注：*印のあるテクニックは、北岡開発のもの）