

## **NLP 技術 100：衝突信念整合** **Conflicting Beliefs Alignment**

2 人一組，每人 30 分鐘

(1) 目標的想象:

設定一個目標，建立地上時間線，走到未來，建立一個表象，一個時間，一個狀況，以便完成目標  
建立資源，直至目標完全落實

(2) 找出局限信念:

退出時間線外，回到「現在」，在「現在」旁觀看現在的「你」  
「這個人的信念是什麼？」  
「什麼阻止他達成目標？」

(3) 找出局限信念位置:

走進時間線，把這個阻止達成目標的信念放在你認為在時間線上最恰當的位置

(4) 辨識準則:

沿時間線走回「現在」，踏出時間線，到達旁觀位置(A)  
「我要你看不只是時間線上「過去的你」(B)，還有線上另一個「未來的你」(C)，你不是前者，要不是後者，請注意前者及後者的準則是什麼？準則的價值又是什麼？」

(5) 辨識信念:

走到 C:「做未來的你；想想在過去阻礙你未來的部份，你認為過去這部份怎麼樣？感覺如何？」

離開時間線，走到 B:「你認為未來那部分怎麼樣？喜歡嗎？」

走回 A:「從這裡再看「過去的你」，及「未來的你」，你感到什麼？」

(6) 找出藏在兩部分的正面意圖，不斷挖掘深層價值，直到找到可結合，又互不衝突的地方

走到 C:「看著過去那部分，他有什麼正面意圖？價值是什麼？使命是什麼？」

走到 B:「聽見未來那部分的話嗎？他說：「……」，你相信那部分嗎？」

走回 A: 靜思

(7) 分享資源:

「從這個客觀位置上，看未來過去兩部分各有什麼資源？」

「有什麼是未來有，過去沒有？」

「有什麼是過去沒有，但需要的呢？」

(8) 整合新自我認同:

「你可以了解 2 個部份確實彼此需要，目的也不矛盾，同樣同是希望……」

由 B → C:

「從過去部份走過來，我要你強烈感受那種感覺、深度、膽量、精力……」  
(激動心錨 1)

「我要你慢慢走向未來，抓住那個感覺，把那個感覺放進未來的你」

由 C → B:

「我要你帶著未來的願景和方法，走回過去的你，保持未來的方法和能力，帶著它幫助比較年輕過去的你獲致成功」

(激動心錨 2)

「帶著這些能力，完全走進過去的你，回到這裡，你的過去，你能看見那些資源已經融合，兩個部份的想法完全整合」

(9) 整合信念:

確認不再存在任何不協調

要求實驗者用雙手把過去、未來兩部份引導得更接近，並在時間線上的現在位置合併成一個新的自我認同

(10) 完全整合:

「我要你帶著在「現在」所建立的全部想象及影像，勾勒出兩個部分整合的情境，我要你帶著這個位置，還有那些膽量、能力、精力，前景及知識 ... 走進現在的整合狀態，接著走向未來，貫穿過去、現在和未來」

「未來是屬於你了」

(11) 交換角色

(12) 討論:你從中學懂什麼?