

## 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

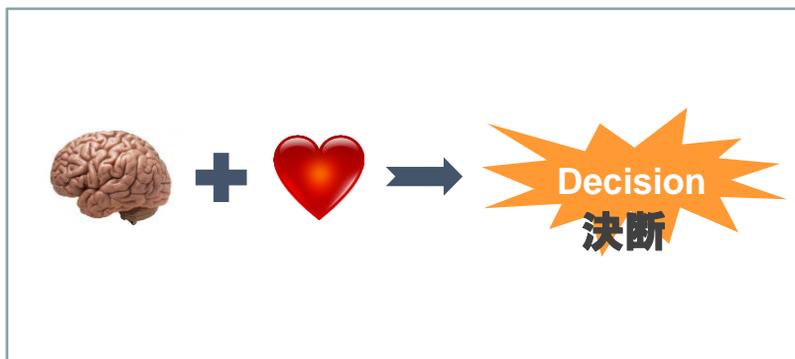
### 決断と価値観

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

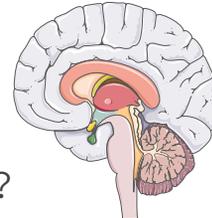
**Somatic marking** ソマティック（体性）マーキング

**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.**

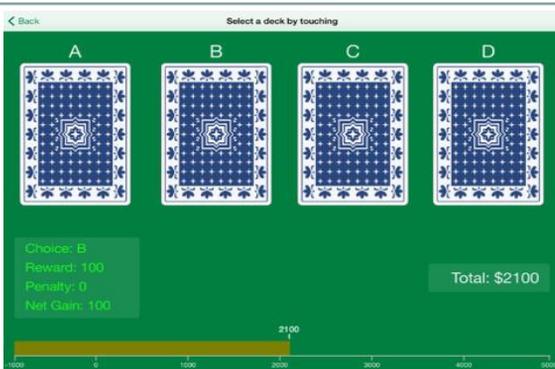
良い意思決定者になるためには、感情に対する感受性を養う必要がある。

**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



Unnecessary Muscle  
Tension

不必要な  
筋肉の緊張



Internal Dialogue  
内的対話



Foveal Vision  
中心視力

THANK YOU!  
ありがとう!

Questions and Comments?  
質問やコメントは?