

# 【心理療法家の 16 の基本前提】

(16presupposition of NLP)

1. ある行動は、その時点でできた最善の選択だった。  
Any behaviour was the best choice anyone had at the time.
2. すべての行動の背後には、肯定的な意図がある。  
Behind every behaviour there is a positive intention.
3. 失敗はない。あるのはフィードバックだけである。  
Failure doesn't exist - only feedback exists.
4. あなたのコミュニケーションの成果は、相手の反応である。  
The meaning of the message is the response that follows.
5. もし、していることがうまくいかなければ、別のことを試す。  
If what you are doing doesn't work, test something else.
6. 最も柔軟性を発揮する人が勝つ。(常に複数の選択肢を持ちましょう)  
The one with the most flexibility wins : live with options.
7. 過去は未来ではない。何もそこなわれてはいないし、ダメな人なんかいない。  
The past does not equal the future. (No one is broken.)
8. 地図は現地そのものではない。知覚は投影である。  
The map is not the territory. Perception is projection.
9. 相手の世界観（地図=知覚/表現）を尊重しよう。  
Respect the model (map/representation) of the world of the other.
10. 真実を語るか？事実を歪めて伝えるか？  
わたしたちはいずれかのコミュニケーションをせざるにられない  
You cannot not communicate/manipulate.

11. すべての人は、自分の求める結果を手に入れるために必要なリソースをすでに持っている。  
(ほかの人にできることは、自分にもできる。)  
Everyone already has all the tools they need to achieve desired results.  
(If someone else can do it, I can, too!)
12. 「癒し」は論理的な分析では起こらない。気分（感じる力）と無意識の力を借りて行なうのだ。  
Healing cannot be done in a logical way: work with moods and the subconscious mind.
13. 話し相手からの抵抗は、ラポール（信頼）と柔軟性の欠如のサインである。  
Resistance in a conversation partner is a sign of lack of rapport and flexibility.
14. 行動と変化は、状況や環境によって評価される。  
Behaviour and change should be evaluated in their context and ecology.
15. 身体は、心である。  
The body is the mind.
16. コンテンツ（具体的な内容）にではなく、プロセス（構造）に働きかける。  
Work with structure, not with content (experience has structure).