

NEURO-LINGUISTIC PROGRAMMING

Nurul Asyikin Mohd Khanapi
Fakulti Sains Sosial, Universiti Melaka,
Batu 28, Kuala Sungai Baru, 78200 Melaka, Malaysia

Siti Aisyah Yahya*
Universiti Kebangsaan Malaysia,
43600 UKM Bangi, Selangor Malaysia

**Corresponding Author's Email: sitiaishah85@ukm.edu.my*

Article history:

Received : 4 Mei 2023

Accepted : 22 Jun 2023

Published : 29 September 2023

ABSTRAK

Neuro-Linguistic Programming atau lebih dikenali sebagai NLP merupakan model yang diguna pakai secara meluas dalam pelbagai bidang pada masa kini. NLP mengandungi idea-idea dan model yang mendakwa bahawa ia boleh membantu individu untuk memperbaiki diri dan membantu mereka mencapai impian mereka. Namun begitu, terdapat pihak yang tidak yakin dengan kesahihan NLP kerana kurangnya bukti yang menyokong naratif dan dakwaan yang dikemukakan oleh pengamal NLP. Kajian ini bertujuan untuk memberi penjelasan mengenai permasalahan yang terdapat di dalam NLP yang menyebabkan ahli akademik enggan menggunakan NLP sebagai metod dalam bidang yang mereka ceburi. Kajian ini mencadangkan bahawa terdapat jurang diantara dakwaan yang dikemukakan NLP dengan bukti empirikal yang menyokongnya menggunakan kajian-kajian lepas sebagai sumber utama untuk membuat kesimpulan terhadap isu yang dikemukakan.

Kata kunci: *Neuro-Linguistic Programming* (NLP); Kesahihan; Bukti Empirikal

NEURO-LINGUISTIC PROGRAMMING

ABSTRACT

Neuro-Linguistic Programming or better known as NLP is a model that is widely used in various fields today. NLP contains ideas and models that claim that it can help individuals to improve themselves and help them achieve their dreams. However, there are those who are not convinced of the validity of NLP due to the lack of evidence to support the narratives and claims presented by NLP practitioners. This study aims to explain the problems found in NLP that cause academics to refuse to use NLP as a method in their field. This study suggests that

there is a gap between the claims presented by NLP and the empirical evidence that supports it using past studies as the main source to draw conclusions on the issues presented.

Keywords: *Neuro-Linguistic Programming (NLP); Validity; Empirical Evidence*

PENGENALAN

Neuro-Linguistic Programming (NLP) merupakan salah satu model yang dilihat sebagai penyumbang kepada perkembangan bidang komunikasi dan tingkah laku manusia (Harman & O'Neill, 1981). NLP diasaskan oleh Richard W. Bandler yang merupakan seorang ahli matematik yang kemudiannya menjadi ahli terapi Gestalt (Dilts & DeLozier, 2000) bersama John Grinder yang merupakan seorang professor linguistik (McLendon, 1989) dimana mereka ingin membina satu metodologi yang membenarkan kemampuan individu dicontohi oleh orang lain (Tosey & Mathison, 2010). Idea asal ini kemudiannya diperkembangkan oleh beberapa individu lain seperti Fritz Perls, Milton H. Erickson dan Virginia Satir yang merupakan ahli terapi yang berjaya. Selain itu, Leslie Cameron-Bandler yang berlatarbelakangkan psikologi, Judith De Lozier yang mempunyai pengetahuan mengenai bidang agama, Robert Dilts dan David Gordon. Kombinasi ilmu pengetahuan daripada kesemua individu ini telah melahirkan NLP seperti yang kita tahu pada hari ini.

NLP diasaskan berdasarkan *Meta-Model* yang dijumpai di dalam buku *The Structure of Magic* Judul 1 (Bandler & Grinder, 1975) dan Judul 2 (Grinder & Bandler, 1976). Aplikasi kedua-dua pengetahuan dan kemahiran yang didapati daripada *Meta-Model* digunakan sebagai asas kepada prinsip-prinsip NLP. *Meta-Model* digunakan sebagai asas untuk mengenalpasti elemen *deletions*, *distortions* dan *generalizations* dalam informasi yang disampaikan. Buku *The Structure of Magic* Jilid 1 menyatakan bahawa klien mempunyai *deep structure* (struktur dalaman) dan *surface structure* (struktur luaran). Struktur luaran merujuk kepada konsep, pemikiran, idea dan perasaan yang ingin diungkapkan manakala struktur luaran pula merujuk kepada perkataan dan ayat yang digunakan untuk menggambarkan struktur dalaman. Buku ini turut mengetengahkan satu model linguistik dimana ia mendakwa bahawa kaunselor boleh mengakses struktur dalaman klien berdasarkan pernyataan dan maklumat (struktur luaran) yang disampaikan klien. Permasalahan berlaku apabila pernyataan (struktur luaran) dibuat menggunakan *deletions*, *distortions* dan *generalizations* dimana pernyataan ini gagal untuk menyampaikan permasalahan mereka dengan baik.

Elemen *deletion* terbahagi kepada dua bahagian iaitu *general case* (kes umum) dan *special case* (kes istimewa). Kes umum merujuk kepada apabila struktur luaran tidak mampu untuk menerangkan keseluruhan struktur dalaman. Sebagai contoh, apabila klien berkata "Saya berasa takut". Namun terdapat informasi yang tidak disampaikan (*deleted*) seperti 'apa atau siapa yang menyebabkan klien berasa takut'. Bagi kes istimewa pula, ia melibatkan *comparison* (perbandingan) dan *modal operators* (mod operasi). *Comparison* merujuk kepada maklumat yang tidak disampaikan apabila klien membandingkan sesuatu. Sebagai contoh, klien berkata

“Kawan lebih menarik”. Namun pertanyaan seperti ‘kawannya lebih menarik daripada segi apa dan lebih menarik daripada siapa’ boleh membantu untuk mendapatkan maklumat lanjut mengenai pernyataan klien. Bagi *modal operators* pula, ia merujuk kepada apabila klien berasakan mereka membuat sesuatu kerana mereka perlu bertindak atau berfikir sedemikian. Sebagai contoh, klien berkata “Kita perlu sentiasa berfikiran positif” dimana persoalan seperti ‘siapa yang mengatakan kita perlu berfikiran seperti itu’ atau ‘apa yang akan terjadi jika kita tidak berfikiran begitu’ boleh memberi gambaran penuh mengenai maklumat yang klien sampaikan.

Elemen *distortion* pula merujuk apabila klien merujuk kepada sesuatu proses yang berterusan seolah-olah ia tidak boleh diubah, telah ditetapkan oleh masa lalu seolah-olah ia merupakan sesuatu yang telah berlaku dan berada di luar kawalan mereka (Bandler & Grinder, 1975). *Distortion* terbahagi kepada lima kategori iaitu *nominalisation*, *presuppositions* (andaian), *semantic ill-formedness*, *cause-effects* (sebab-akibat), *mind reading* dan *lost performative*.

Nomalisation merujuk kepada kata adjektif atau kata kerja yang digunakan sebagai kata nama. Sebagai contoh, kata kerja *state* dan *assume* digunakan sebagai kata nama iaitu *statement* dan *assumption*. Klien menggunakan *nomalisation* apabila klien mengatakan sesuatu seperti “Saya menyesal dengan keputusan (*decision*) saya untuk berhenti belajar”. Namun, klien gagal untuk melihat bahawa keputusannya itu adalah satu proses yang berterusan dan boleh diperbetulkan dimana klien boleh menyambung semula pelajarannya.

Bagi *presuppositions* pula, ia merujuk kepada pernyataan klien yang berbentuk andaian terhadap sebarang perkara yang berlaku. Sebagai contoh, klien mengatakan bahawa “Saya tahu pasangan saya tidak mencintai saya” tanpa sebarang bukti yang kukuh. Klien membuat andaian berasaskan *overthinking* atau sebarang perubahan kecil yang dilakukan oleh pasangannya.

Seterusnya, *semantic ill-formedness* merujuk kepada pernyataan yang mempunyai salah satu kesalahan dalam tatabahasa (sintaksis) atau kesalahan dalam makna (semantik). Sebagai contoh, klien mengatakan bahawa “Saya tidak tahu, ada orang sedang memerhatikan saya, mungkin”. Pernyataan ini mempunyai kesalahan tatabahasa, namun maknanya masih boleh difahami. Permasalahan apabila klien menggunakan *semantic ill-formedness* adalah ia menyukarkan proses untuk memahami pernyataan mereka dan berkemungkinan menyebabkan salah faham.

Selain itu, *cause-effect* (sebab-akibat) dimana ia merujuk kepada corak komunikasi di antara satu unsur yang akan menyebabkan terjadinya satu unsur yang lain. Klien juga memberikan tanggungjawab di luar kawalan mereka kepada diri mereka dan merasakan ia berada dalam kawalan mereka (Bandler & Grinder, 1975). Sebagai contoh, klien mengatakan bahawa “Kawan saya menyebabkan saya marah”. Perasaan marah tersebut dikaitkan dengan individu lain dan bukannya berasal daripada dirinya yang mengalami perasaan tersebut. Adalah mustahil bagi rakan klien menyebabkan klien berasa marah kerana klien bertanggungjawab terhadap perasaannya. Klien dilihat sebagai tidak bertanggungjawab terhadap perkara yang berada di bawah kawalan mereka (Harman & O’neill, 1981).

Bagi *mind-reading* pula, klien membuat andaian bahawa mereka tahu apa yang orang lain fikirkan. Sebagai contoh klien mengatakan “Semua orang fikir bahawa saya seorang yang sombong”. Hal ini merupakan andaian klien semata-mata

kerana tiada siapa yang boleh membaca fikiran individu lain dan mengetahui secara tepat apa yang mereka fikirkan.

Akhir sekali ialah *lost performative* dimana ia merujuk kepada pernyataan yang dibuat mengenai sesuatu kumpulan tanpa sumber yang sah. Sebagai contoh, klien mengatakan bahawa “Adalah salah jika kita berniat untuk memudaratkan sesiapa sahaja”. Namun begitu, siapa yang menetapkan peraturan tersebut serta terdapat beberapa situasi dimana niat itu dibolehkan seperti jika individu terpaksa mempertahankan diri daripada perompak. Pengenalpastian ini membantu klien untuk menyingkirkan idea-idea yang tidak relevan dan tidak wajar untuk diikuti.

Akhir sekali ialah elemen *generalisation* yang merujuk apabila klien menceritakan pengalaman mereka dengan kurang tepat dimana mereka gagal untuk mengenalpasti sebarang maklumat khusus dalam pengalaman mereka. Sebagai contoh, klien mengatakan bahawa “Semua orang menolak saya” dimana adalah mustahil bagi semua orang untuk menolak klien dalam satu-satu masa. Klien seharusnya boleh mengenalpasti siapa individu yang menolaknya dan tidak mengatakan semua orang menolaknya secara am.

PERMASALAHAN KAJIAN

Penggunaan NLP yang meluas dalam pelbagai bidang seperti pembelajaran, perniagaan malahan psikologi. Selain daripada penggunaannya yang meluas, NLP juga dilihat sebagai satu metod yang berjaya memberi kesan positif kepada penggunanya. Namun begitu, walaupun NLP telah digunakan secara meluas dalam pelbagai bidang hari ini, masih terdapat beberapa perdebatan yang mengatakan bahawa konsep NLP adalah berdasarkan sumber yang bukan saintifik (Witkowski, 2012) dan masih dianggap sebagai tidak wujud dalam bidang akademik (Witkowski, 2012; Peker, 2010; Tosey & Mathison, 2010). Oleh itu, kajian ini bertujuan mengetengahkan kajian yang pernah dijalankan dan menjadikan ia sebagai penanda aras kepada kedudukan NLP dalam dunia akademik.

OBJEKTIF KAJIAN

Objektif bagi kajian ini, iaitu:

- i. Menenalpasti idea-idea utama NLP
- ii. Menenalpasti permasalahan mengenai penggunaan NLP

METODOLOGI

Kajian ini dibuat berdasarkan keperluan untuk mencari penjelasan mengenai teori idea yang digunakan di dalam NLP. NLP didakwa sebagai salah satu metod yang dicipta berdasarkan bidang psikologi dan mudah untuk dipraktikkan. Berdasarkan dakwaan dakwaan ini, NLP menjadi sangat popular dan digunakan dalam banyak bidang seperti bidang pembelajaran, ekonomi malahan dapat membantu individu memperkembangkan kualiti kehidupan mereka. Namun begitu, terdapat banyak dakwaan yang mengatakan bahawa NLP hanyalah satu agenda pemasaran yang

dipromosikan menggunakan nama psikologi dan tidak kurang juga individu yang mengatakan bahawa NLP merupakan pseudopsikologi.

Oleh itu, kajian ini dilakukan dengan harapan agar jawapan kepada permasalahan ini dapat dirungkai. Kajian ini merupakan sejenis kajian kualitatif yang menggunakan metod kajian kes sebagai sumber maklumat utama. Metod ini digunakan kerana ia membantu memberi pemahaman lanjut mengenai NLP dengan menambah kebolehpercayaan terhadap ulasan dan hujah-hujah yang dikemukakan menggunakan pengetahuan sedia ada. Reka bentuk kajian yang dijalankan lebih menjurus kepada penggunaan bahan rujukan primer seperti jurnal dan artikel yang membangkitkan persoalan-persoalan mengenai idea utama dalam NLP serta kesahihan penggunaan NLP dalam bidang psikologi. Selain itu, bahan rujukan sekunder seperti laman web turut digunakan untuk mendapatkan maklumat tambahan mengenai NLP serta senarai jurnal dan artikel yang digunakan sebagai sumber rujukan lanjut. Melalui dua sumber ini, penyelidik mendapatkan maklumat yang bersesuaian bagi penulisan artikel ini.

HASIL KAJIAN

1) Objektif 1: Mengenalpasti Idea-Idea Utama NLP

Terdapat beberapa set andaian yang perlu diketahui oleh pengamalinya dan ia dikenali sebagai '*NLP presuppositions*'. Menurut Peker (2010), andaian-andaian ini tidak perlu dilihat sebagai kebenaran mutlak dan hanya dianggap sebagai dasar kepada pemikiran dan tindakan individu. Antara andaian tersebut ialah kehidupan dan fikiran ialah satu proses sistemik, setiap perlakuan mempunyai niat yang positif, setiap perlakuan mempunyai tujuan tersendiri, tiada kegagalan yang ada hanyalah maklum balas, penentangan merupakan tanda kurangnya hubungan, jika seorang individu berjaya melakukan sesuatu maka ia boleh dilakukan oleh individu lain dan kita semua mempunyai sumber yang kita perlukan.

Selain itu, pengamal NLP juga berpegang kepada empat prinsip utama NLP dimana prinsip pertama ialah *rapport* (perhubungan). Pembinaan hubungan merupakan faktor utama yang membantu dalam komunikasi berkesan. Pengamal NLP mempercayai bahawa hubungan yang baik akan meningkatkan kemungkinan untuk mempengaruhi individu lain dan ia boleh membantu klien untuk mendengar dan berinteraksi dengan pengamal NLP. Prinsip kedua ialah berfokuskan kepada penyelesaian kepada sesuatu permasalahan dan bukannya kepada punca yang menyebabkannya. NLP mencabar pemahaman bahawa perubahan dalam diri seseorang individu memerlukan terapi jangka panjang dan akan berjaya dicapai dengan melihat ke masa lalu. Prinsip ketiga ialah kesedaran deria dimana ia menggunakan deria untuk memahami proses kognitif seseorang dan corak tingkah laku mereka. Deria ini merujuk kepada penglihatan, pendengaran, kinestetik, deria bau dan deria rasa. Prinsip terakhir ialah fleksibiliti dimana individu yang mempunyai pelbagai kemahiran dan teknik membolehkan mereka untuk mencapai sesuatu matlamat.

2) **Objektif 2: Mengenalpasti Permasalahan Mengenai Penggunaan NLP**

Permasalahan pertama ialah definisi NLP yang tidak menentu dan sentiasa berubah ubah. P. Tosey & J. Mathison (2010) mengatakan bahawa adalah sukar bagi NLP untuk ditakrifkan secara ringkas. Berdasarkan promosi yang pernah dibuat, NLP digambarkan sebagai 'sikap dan metodologi yang membawa kepada teknik yang akan membantu anda untuk berjaya dalam apa jua usaha anda' (*The NLP Company*, 2008). Menurut Dilts et al. (1980) pula, NLP ialah kajian keatas struktur pengalaman subjektif dimana ia dilihat sebagai satu metodologi. Namun begitu, NLP pada awalnya digunakan sebagai metodologi (Bandler & Grinder, 1975) yang digunakan untuk memahami komunikasi dan bukannya untuk mewujudkan satu amalan. Menurut Dilts and DeLozier (2000) pula mengatakan bahawa NLP mempunyai beberapa dimensi iaitu epistemologi, metodologi dan teknologi. Berdasarkan kajian yang dilakukan oleh Grimley (2016) pula, beliau telah menyenaraikan beberapa definisi NLP yang pernah digunakan. Antaranya ialah "model pengalaman manusia yang kukuh dan spesifik" (Andreas, 1979), "satu model daripada psikologi kognitif" (James & Woodsmall, 1988) dan "ia bukanlah satu teknik, tetapi ia merupakan sikap" (Bandler, 1985).

Selain itu, berdasarkan kajian yang dilakukan oleh P. Tosey & J. Mathison (2010), terdapat beberapa permasalahan kritikal mengenai NLP yang menyebabkan kurangnya dialog diantara ahli akademik dan individu yang menggunakan NLP. Permasalahan pertama yang diketengahkan ialah NLP mempunyai pendirian yang bersifat realistik dan *anti-theoretical*. Hal ini kerana, pengasas NLP telah menjelaskan pendirian mereka semasa membina model NLP dimana mereka mengatakan bahawa "*We have no idea about the "real" nature of things, and we're not particularly interested in what's "true"*". The function of modeling is to arrive at descriptions which are useful" (Bandler & Grinder, 1979). Hal ini jelas menunjukkan bahawa pengasas NLP tidak meletakkan teori dalam asas permodelan NLP dan mempercayai bahawa fungsi model adalah sebagai medium untuk mendapatkan penerangan yang berguna dimana ia bertentangan dengan nilai yang dipegang oleh kebanyakan ahli akademik.

Permasalahan kedua ialah penggunaan teori di dalam NLP yang tidak koheren dan ia dibina berdasarkan elemen yang diambil daripada sumber-sumber yang berbeza. Walaupun pada awalnya pengasas NLP merupakan individu yang dikenali secara meluas mempunyai kaitan dengan psikologi (Bandler & Grinder, 1975), namun isi kandungan dan amalan NLP menunjukkan pengaruh beberapa bidang seperti psikologi tingkah laku, *cybernetics* (sains yang berkaitan dengan komunikasi dan sistem kawalan automatik) (Ashby, 1965), psikologi kognitive (Miller, Galanter & Pribram, 1960) dan *Palo Alto school of brief therapy* (Watzlawick, Beavin, & Jackson, 1967). Menurut Craft (2001), NLP merupakan satu set strategi dan bukannya teori. Namun beliau berpendapat bahawa pada dasarnya NLP adalah berdasarkan andaian asas mengenai kerangka teori konstruktivisme sosial.

Menurut kajian Grimley (2016) pula ialah NLP didorong oleh faktor komersial berdasarkan dakwaan seperti NLP boleh membina corak menggunakan individu yang cemerlang dimana corak ini akan dikodkan dan dipindahkan kepada individu lain agar individu lain mendapat manfaat daripadanya. Namun begitu, tiada

bukti empirikal yang menyokong dakwaan ini. Selain itu, kurangnya bukti empirikal yang diterbitkan juga menjadi salah satu permasalahan besar bagi NLP. Kebanyakan bukti yang diketengahkan bersifat anekdot dimana ia menggunakan pengalaman individu sebagai indikator keberkesanan NLP.

Akhir sekali, menurut Grimley (2016) lagi, perselisihan kini dan sedia ada yang tidak diselesaikan menyebabkan pengamal NLP dilihat sebagai tidak berupaya untuk bekerjasama sebagai satu pasukan. Perpecahan pengasas NLP iaitu Bandler and Grinder (Bostic St Clair & Grinder, 2001) menunjukkan keangkuhan dan ego yang terdapat dalam perwatakan mereka. Tosey dan Mathison (2009) menyamakan NLP dengan agama palsu dimana tiada tanggungjawab tetapi memberikan keyakinan sebagai hasil utama dimana pengikutnya hanya mempamerkan komitmen tanpa sebarang soalan terhadap pemimpin mereka. Hal ini menyebabkan perpecahan di dalam NLP dan akibatnya, muncul fahaman-fahaman baharu yang tidak seragam dan memegang definisi yang berbeza dengan pengamal NLP yang lain.

CADANGAN KAJIAN

Cadangan pertama ialah menjelaskan perbezaan yang terdapat diantara fahaman fahaman yang terdapat di dalam NLP. Terdapat banyak permasalahan diantara definisi, kurikulum dan kod profesional yang digunakan di dalam NLP (Grimley, 2016). Hal ini menyebabkan ahli akademik sukar untuk memahami NLP dan menerimanya sebagai salah satu metod yang boleh diguna pakai. Oleh itu, penjelasan lanjut mengenai definisi definisi NLP serta kurikulum utama yang dipegang oleh pengamal NLP haruslah ditubuhkan terlebih dahulu.

Cadangan kedua ialah dengan meningkatkan kajian empirikal terhadap dakwaan dakwaan yang digunakan dalam NLP. Hal ini kerana, kurangnya kajian-kajian yang boleh dijadikan bukti yang menunjukkan keberkesanan NLP. Namun begitu, definisi, kurikulum dan kod profesional (Grimley, 2016) haruslah ditubuhkan terlebih dahulu untuk memastikan data dan maklumat yang diperoleh daripada kajian empirikal terhadap NLP adalah sah dan boleh diguna pakai dalam bidang akademik.

KESIMPULAN

Berdasarkan permasalahan dan ketidakseragaman yang wujud dalam NLP, adalah kurang sesuai bagi seseorang ahli akademik untuk menggunakan NLP sebagai salah satu metod dalam sebarang bidang yang mereka ceburi. Hal ini kerana, tiada bukti kukuh yang menyokong dakwaan-dakwaan yang dikemukakan oleh pengamal NLP yang boleh menyebabkan penggunaan metod yang tidak diiktiraf dalam amalan akademik seseorang individu. Hal ini boleh menyebabkan hilangnya kredibiliti seorang ahli akademik dan segala data dan maklumat yang dibuat menggunakan metod yang tidak diiktiraf tidak boleh diguna pakai kerana ia boleh menyebabkan kekeliruan serta memberikan gambaran yang salah kepada para pengkaji di masa hadapan. Oleh itu, amatlah penting bagi kajian-kajian lanjutan untuk dijalankan bagi mendapatkan maklumat lanjut mengenai keberkesanan NLP. Penggunaan NLP

dalam sesuatu bidang haruslah dibuat berasaskan maklumat dan bukti yang kukuh dan mencukupi untuk menyokong segala dakwaan yang dikemukakan oleh pengamal NLP.

RUJUKAN

- Amirhosseini, M. H., Kazemian, H. B., Ouzzane, K., & Chandler, C. (2018). Natural Language Processing approach to NLP Meta model automation. *2018 International Joint Conference on Neural Networks (IJCNN)*, 1-2.
- Andreas, S. (1979). *Frogs into Princes: Neuro Linguistic Programming*. Moab: UT: Real People Press.
- Ashby, W. (1965). *An introduction to cybernetics*. London: Methuen.
- Aswati Hamzah, & Anis Shaari. (2016). Neurolinguistic Programming (NLP): Its Overview and Review in the Lenses of Phylosophy and Pedagogy. *Asian Journal of University Education*, 1-13.
- Bandler, R. (1985). *Use Your Brain for a CHANGE*. Moab: UT: Real People Press.
- Bandler, R., & Grinder, J. (1975). *The Structure of Magic I*. Palo Auto, California: Science and Behaviour Books .
- Bandler, R., & Grinder, J. (1976). *The Structure of Magic II*. Palo Auto, California: Science and Behaviour Books.
- Basu, R. (2008). *What is NLP or What can NLP do for you? Definitions of NLP*. Retrieved from Free NLP Techniques: <http://www.thenlpcompany.com/what-is-nlp/what-is-nlp/?%2F>
- Bostic St Clair, C., & Grinder, J. (2001). *Whispering in the wind*. California: J&C Enterprise.
- Carroll, M. (2016). *An overview of the Meta Model and explanation of the five distortion categories*. Retrieved from NLP Academy: https://www.nlpacademy.co.uk/articles/view/An_overview_of_the_Meta_Model_and_explanation_of_the_5_distortion_categorie/
- Craft, A. (2001). Neuro-linguistic programming and learning theory. *The Curriculum Journal*, 12(1), 125-136.
- Dilts, R. D. (2000). *Encyclopedia of Systemic NLP and NLP New Coding*. Capitola: California: Meta Publications.
- Grimley, B. (2016). What is NLP? The development of a grounded theory of Neuro-Linguistic Programming, (NLP), within an action research journey. Implications for the use of NLP in coaching psychology. *International Coaching Psychology Review*, 54-57.
- Harman, R. &. (1981). Neuro linguistic programming for counselors. *The Personnel and Guidance Journal*, 449-453.
- Harman, R. L., & O'Neill, C. (1981). Neuro Linguistic Programming for Counselors. *The Personnel and Guidance Journal*, 449-453.
- Mathison, J., & Tosey, P. (2009). Exploring Moments of Knowing: NLP and Enquiry Into Inner Landscapes. *Journal of Consciousness Studies* 16(10-12), 189-216.
- McLendon, T. L. (1989). *The Wild Days: NLP 1972 – 1981*. Cupertino: California: Meta Publications.

- Miller, G., Galanter, E., & Pribram, K. (1960). *Plans and the structure of behaviour*. New York: Holt, Rhinehart & Winston.
- T, J., & Woodsmall. (1988). *Time Line Therapy and The Basis of Personality*. Capriola: CA: Meta Publications.
- Tosey, P. &. (2010). Neuro-linguistic programming as an innovation in education and teaching. *Innovation in Education and Teaching International*, 47(3), 317-326.
- Watzlawick, P., Beavin, J., & Jackson, D. (1924). *Pragmatics of human communication*. New York: Norton.