پیش فرض اول:

- **برای رسیدن به هر چیزی در زندگی به یک نقشه نیاز داریم**
  - هر انسان نقشه مختص به خود را دارد
  - و برای انجام هر کاری دارای دیدگاه مشخص خود است
  - و اطلاعات مخصوص خود را دارد
  - برای رفتن به اصفهان ؛ اطلاعاتی داریم
  - اما رفتن به سالارگاس هرگز ممکن نیست چون نمی دانیم چیست و کجاست
  - لذا تا در باره هدف اطلاعاتی نداشته باشیم مغز نیز کمکی به ما نمی کند

پیش فرض دوم :

- **نقشه همان سرزمین نیست**
- منوی غذا همان غذا نیست
- نقشه ذهنی ما با واقعیت تفاوت بسیار دارد

پیش فرض سوم :

- شکست وجود ندارد؛ هر چه هست تجربه است.

پیش فرض چهارم :

- ما نمی توانیم ارتباط برقرار نکنیم

پیش فرض پنجم :

- اصل انعطاف پذیری: هر کسی انتخاب های بیشتری دارد؛ نقشه های واقع بینانه تری دارد.

پیش فرض ششم :

- مدل تمامی افراد قابل احترام است.

پیش فرض هفتم :

- هیچ کس مقصر نیست

پیش فرض هشتم:

- اگر چیزی برای کسی میسر شد برای دیگران نیز می تواند میسر شود

پیش فرض نهم :

- همه انسانها برای رسیدن به اهدافشان منابعی در اختیار دارند.

پیش فرض دهم:

- پشت هر رفتاری منظور مفید و مثبتی وجود دارد.

پیش فرض یازدهم :

- ذهن و جسم بر یکدیگر اثر می گذارند. ریشه ۸۵٪ بیماری ها ذهنی است

پیش فرض دوازدهم :

- برای هر مساله راه حلی وجود دارد.

پیش فرض سیزدهم:

- معیار کیفیت هر ارتباط با پاسخ مخاطب به آن مشخص می شود

پیش فرض چهاردهم :

- کاری را که انجام داده اید اگر جواب نداد راه دیگری را انتخاب کنید

پیش فرض پانزدهم

- ما برای ایجاد هر تغییری به هماهنگی بین ضمیر خودآگاه و ناخودآگاه نیاز داریم.

پیش فرض شانزدهم:

- تغییر می‌تواند سریع و آسان باشد.

پیش فرض هفدهم:

- انتخاب از عدم انتخاب بهتر است.

پیش فرض هجدهم:

- همیشه ازآنچه در مورد خود فکر می‌کنید بیشتر هستید.

پیش فرض نوزدهم:

- مسئولیت ذهنم و نتایجش بر عهده خودم می‌باشد.

پیش فرض بیستم:

- یادگیری زندگی است و ما نمی‌توانیم که یاد نگیریم.

پیش فرض بیست و یکم:

- مقاومت یک هشدار به برقرارکننده ارتباط است و ممکن است نشانه‌ای از عدم تفاهم کافی باشد.

پیش فرض بیست و دوم:

- هیچ شکستی وجود ندارد و فقط بازخورد و یادگیری است.

پیش فرض بیست و سوم:

- افراد بهترین کارکردشان را انجام می‌دهند.

پیش فرض بیست و چهارم:

- افراد رفتارهایشان نیستند.