

Оглавление

Пролог. Зачем вам это знать	12
Введение. Боевое НЛП существует	15
Слово обнимающее и слово бьющее	15
Сумасшедший с опасной бритвой	16
«Пусть все будет хорошо»	17
Три состояния, в которые вас ведут	19
Откуда берутся клиенты?	20
Карта этой книги	21
 Часть I. Аксиоматика. На чем стоит система	 25
Глава 1. Выученная беспомощность: почему ты не двигаешься	 28
Собаки, которые легли на дно	30
Люди, которые тоже легли	32
Три мишени	33
Тело тоже сдается	35
Те, кого не удалось сломать	37
Зачем вам это знать	38
 Глава 2. Двойное послание: почему ты не можешь выбрать . . .	 41
Не «стой там, иди сюда»	44
Четыре условия ловушки	45
Три выхода — и все в никуда	48
Почему это не прием, а среда	49
Связь с Селигманом: машина по производству неконтролируемости	50
Как распознать: три маркера	51

Зачем вам это знать	53
Домашнее задание	54
Глава 3. Четыре возраста: почему с годами становится сложнее	56
Время как третья координата	59
Детство: мир буквален	60
Юность: мир двойственен	62
Зрелость: мир парадоксален	64
Матрица: три координаты вместе	68
Что дальше	69
Домашнее задание	70
Часть II. Детство — первый уровень	73
Глава 4. Мама с ложечкой: как подменяют внутренние критерии на внешние	76
«Еще ложечку! За маму! За папу!»	78
Это не про еду	79
«Будь хорошим» как частный случай	82
Зачем вам это знать	83
Домашнее задание	83
Глава 5. Разрушение цели: «Подумай об этом!»	85
Почему ХРР работает, а прямой запрет — нет	87
«Сбежавшая невеста»: анатомия разрушения цели за 60 секунд	88
Техника ХРР: полный скрипт	90
Как это звучит в реальной жизни	92
Связка: подмена критериев + разрушение целей	92
Что дальше	93
Домашнее задание	93

Глава 6. Боевые линии разума: 26 способов	
разрушить убеждение	95
14 против 26: почему фокусов языка недостаточно	97
26 способов разрушения	97
Три уровня глубины: убеждения, вера, ценности.	104
Как это используют ваши близкие	105
Что дальше	106
Домашнее задание.	107
Глава 7. Уничтожение Я-концепции:	
«Какой же ты мужчина»	108
Из чего состоит «Я»	109
Семь шагов демонтажа	111
Школа как полигон	112
«Какой же ты мужчина»	113
Частица «не» как оружие системного поражения	114
Виртуальный мир как эмиграция	114
Почему вашу Я-концепцию будут разрушать всегда	115
Зачем вам это знать	115
Домашнее задание.	116
Часть III. Юность — второй уровень.	117
Глава 8. Как влюбить в себя любого или разрушить	
отношения в паре	121
Механизм: переопределение критериев	123
Техника: разрушение отношений через	
переопределение критериев	124
Не будем только о грустном	125
Техника: как влюбить в себя любого	126
Двадцать лет с мудаком	127
Связка с системой.	128
Домашнее задание.	129

Глава 9. Офисные войны: дискредитация, вина и стыд	131
От семьи к коллективу: смена масштаба.	133
Анатомия дискредитации: как это устроено	134
Триада: дискредитация → стыд → вина	135
Техника: встраивание вины через «Разрыв деклараций»	136
Управление через «Искупление».	137
Когда слова записываются в тело	138
Как распознать начало атаки	139
Что дальше	139
Домашнее задание.	140
Глава 10. Тревога как фон: почему вы боитесь того, чего еще нет	142
Пять минут до катастрофы, которой не было	143
Почему тревога — это юность.	145
Два слоя страха: животный и социальный.	146
Самоподдерживающаяся петля	147
Техника: как отправить человека в тревогу	148
Тревожный человек — управляемый человек	150
Бродский как диагноз	151
Что дальше	151
Домашнее задание.	152
Глава 11. Когда тело начинает болеть: аллергии, фобии и якоря.	154
От тревоги к фиксации: почему тело выбирает «точку»	156
Техника «Вздох темной стороны силы»: якорение нересурса	157
Техника «Вздох темной стороны силы»: скрипт	158
Техника встраивания аллергии и фобии.	159
Как это делают ваши близкие — не подозревая	161
Астма как тотальное якорение пространства	162
Те самые 30 % — снова.	163

Конвейер юности: сборка.....	164
Домашнее задание.....	164
Глава 12. Депрессия как главное достижение юности	166
Депрессия — не болезнь, а достижение	168
Структура депрессии: замкнутая система	169
Техника: как встроить депрессию	170
Подтексты и пресуппозиции: невидимые кирпичи.....	172
«Мама на даче»: клинический портрет в стихах.....	173
Почему 23 миллиона упаковок лечат симптом.....	174
Конвейер юности: финальная сборка.....	175
Домашнее задание.....	175
Часть IV. Зрелость — третий уровень	177
Глава 13. Парадокс силы: почему чем больше у тебя есть,	
тем легче тебя взломать.....	181
Парадокс: сила оборачивается уязвимостью.....	183
Почему знание не спасает: смещение фокуса	184
Четыре условия Бейтсона в полном объеме	186
Обида как двигатель разрушения	187
Почему двое «своих» не могут договориться	188
Пять инструментов зрелости: что будет дальше.....	189
Что предстоит.....	190
Домашнее задание.....	191
Глава 14. Паттерн «Слабость»: как тебя опускают	
ниже плинтуса с улыбкой мудреца	193
Две милые девушки и шахта «Распадская».....	194
Шесть уровней паттерна «Слабость».....	197
«Коктейль Молотова»: лицо мудреца, глаза	
сострадающего	199
Как распознать и как отвечать	200
Где вы встретите «Слабость» в обычной жизни.....	201

Связка с системой.	202
Домашнее задание.	202
Глава 15. Паттерн «Пространство»: когда метафора становится реальностью	204
Что такое паттерн «Пространство».	206
Определение через определение: цепочка без конца	207
«Пространство» в деловых переговорах	207
Почему тело верит метафорам	208
«Затупить»: обратная сторона пространства.	209
Как оформляют пространство в разных контекстах.	211
Как распознать и как защититься	212
Связка с паттерном «Время»	212
Домашнее задание.	213
Глава 16. Паттерн «Время»: когда прошлое, настоящее и будущее едины	215
Что такое паттерн «Время»	217
«Время» в переговорах и бизнесе	218
«Время» в отношениях и семье	220
Самохвалов и инициация: что стоит за смещением времен.	221
Техника: как встроить паттерн «Время»	222
Люди сами встраивают себе «Время»	223
«Время» в суде: как разводы превращаются в эпос.	224
Связка с мыслями-вирусами.	225
Как распознать и защититься	225
Домашнее задание.	226
Глава 17. Мысли-вирусы: убеждения, которые живут за счет тебя	228
Три кейса из кабинета	229
Почему мысль-вирус связана с паттерном «Время».	230
Четыре свойства, которые делают вирус неуязвимым.	231
Каталог мыслей-вирусов зрелого возраста	232

Как мысль-вирус встраивается	233
Мысль-вирус против мудрости: как отличить	234
Маргарита Павловна Хоботова: учебник боевого НЛП в одном персонаже	235
«Будь хорошим»: главная мысль-вирус этой книги	238
Как защититься: антивирус	239
Что дальше: от мамы к телевизору	240
Домашнее задание	241
Часть V. Старость — четвертый уровень	243
Глава 18. Мудрец или ретранслятор: развилка старости	248
Кемпер: четыре эмоции как карта старости	249
Что объективно происходит в старости	251
Эриксон: смысл или отчаяние	252
Ложное восстановление: как экран предлагает искусственную власть и искусственный статус	253
Старость может наступить и в тридцать	254
Развилка через Кемпера: два пути	256
Что передает мудрец и что — ретранслятор	257
Боевое НЛП старости: два направления атаки	258
Почему Кемпер объясняет больше, чем классическая психология	259
Что дальше	260
Домашнее задание	260
Глава 19. Массовое БНЛП: государство как оператор	262
Платон знал: контроль — это функция	263
Эволюция инструментов: от костра до алгоритма	264
Пять элементов массового боевого НЛП: одинаковые везде	266
Через Кемпера: почему массовое боевое НЛП работает	268
Японец в каждом из нас	270
Отличие стран — не в структуре, а в стиле	270

Два такта массового боевого НЛП	272
Домашнее задание.	273
Глава 20. Массовые техники: полный арсенал.	274
Массовый ХРР: разрушение альтернатив	275
Массовая подмена критериев: «Не думай, а мы будем действовать, потому что лучше знаем»	277
Массовое переопределение: когда «свобода» становится «хаосом»	278
Массовая дискредитация: технология «разоблачения»	279
Массовая тревожность: поток угроз 24/7	280
Массовая ностальгическая депрессия: «раньше было лучше»	281
Массовая инфантилизация: государство как Маргарита Павловна	283
Антидоты: как не проглотить ложечку	284
Что дальше	285
Домашнее задание.	286
Глава 21. Круг замыкается: поколенческая передача и 30 % Хирото	288
Техника ретрансляции: как программа путешествует через поколения.	289
Обида как двигатель передачи	291
Что конкретно передается: программы по возрастам	292
Те самые 30 % Хирото: кто не стал беспомощным	293
Мудрец через Кемпера	295
Что передает мудрец	296
Главный итог этой книги	297
Что теперь	298
Домашнее задание.	298
Эпилог. Обоюдоострое оружие	300