

Психология для всех

СЕРГЕЙ КОВАЛЕВ

НЛП: программа «СЧАСТЛИВАЯ СУДЬБА»

**Ставим, запускаем,
используем!**



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.52
К56

*Все права защищены. Никакая часть
данной книги не может быть воспроизведена
в какой бы то ни было форме без письменного
разрешения владельцев авторских прав.*

Ковалев, Сергей Викторович.

К56 НЛП: программа «Счастливая судьба». Ставим, запускаем, используем! / Сергей Ковалев. — Москва : Издательство АСТ, 2016. — 405 с. — (Психология для всех).

ISBN 978-5-17-099224-9

Если вы недовольны, как сложилась или складывается сейчас ваша жизнь, то это руководство именно для вас! Вы нашли искомое и желаемое — книгу, которая позволит избавиться от диктата запрограммированной в вас «хромой судьбы» и обрести подлинную свободу — свободу жить той жизнью, которой вы действительно хотите жить.

Единственный способ сделать это — перепрограммировать собственное бессознательное, то есть изменить все программы, которые определяют направление, ход и течение нашей жизни. Современные психотехнологии, прежде всего базирующиеся на НЛП, — своего рода предтечи нейронауки третьего тысячелетия, — позволяют осуществить такое самоперепрограммирование быстро, легко и сравнительно безболезненно. Все в ваших силах. Вы это сможете, если захотите.

Хотите? Тогда переверните страницу и начинайте путешествие к новой жизни и судьбе!

12+

Издание для досуга

Сергей Ковалев

**НЛП: ПРОГРАММА «СЧАСТЛИВАЯ СУДЬБА».
Ставим, запускаем, используем!**

Подписано в печать 15.06.2016. Формат 84×108/32.
Усл. печ. л. 21,84. Тираж экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93,
том 2–953000, книги, брошюры.

ООО «Издательство АСТ»
129085, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 3, комн. 5

Макет подготовлен редакцией ПРАЙМ

ОГЛАВЛЕНИЕ

Об этой книге	10
Вместо предисловия	11
Основные идеи и послылки	13
Часть I.	
ЦЕЛИ И МАРШРУТЫ НАШЕЙ ЖИЗНИ	33
Глава 1.	
Успех как он есть	34
Уровни человеческой жизни	34
Древнеиндийская модель успеха	37
Достижение, власть и одобрение	39
Матрица хомогенеза	43
Успех в вашей жизни	45
<i>Упражнение 1</i>	47
<i>Упражнение 2</i>	48
<i>Упражнение 3</i>	48
<i>Упражнение 4</i>	48
<i>Упражнение 5</i>	48
Глава 2.	
На длинной жизненной дороге...	49
Смысл и цели человеческой жизни	49
Этапы и стадии жизненного пути	52

Психосоциальное развитие человека.....	57
Задачи, ресурсы и кризисы развития.....	59
Кризис среднего возраста.....	60
Задачи середины жизни.....	66
Проблема человеческой индивидуации.....	67
<i>Упражнение 6. (Д. Бьюдженталя. По: И. Ялом. «Экзистенциальная психотерапия»).</i>	
<i>Техника «отрезок жизни».....</i>	68
<i>Упражнение 7. Техника анализа психологического возраста.....</i>	68
<i>Упражнение 8. Техника определения особенностей психосоциального развития.....</i>	69
<i>Упражнение 9 (По: А. Айви, М. Айви и Л. Саймэн-Даулинг. «Психологическое консультирование и психотерапия»).</i>	
<i>Техника анализа жизненного цикла.....</i>	70
<i>Упражнение 10. (По: Т. Санталайнен, Э. Воутилайнен, П. Пореннс и Й. Ниссинен. «Управление по результатам»).</i> <i>Техника личного плана развития.....</i>	71

Глава 3.

По направлению к Высшему «Я».....	75
Бессознательное в нашей судьбе.....	75
Введение в психологию бессознательного.....	76
Бессознательное в жизни человека.....	79
Различия между сознанием и бессознательным.....	81
Разнополюсное мышление.....	82
Структуры человеческой психики.....	86
ДСБ как пространство возможностей.....	92
<i>Упражнение 11.</i>	96
<i>Упражнение 12. Техника визуализации бессознательного ...</i>	97
<i>Упражнение 13. Техника установления диалога с бессознательным.....</i>	97
<i>Упражнение 14. Техника «Кто я?» (По: Т. Иоуменс. «Двенадцать классических упражнений»).</i>	98
<i>Упражнение 15.</i>	98

Глава 4.	
Какими вы можете стать.....	99
Результаты вашей жизни	99
Несовершенство совершенного человека	102
Самоактуализационный аспект взросления.....	105
Самореализация по Р. Ассаджоли	110
Характеристики устойчивой личности	112
Масштабы сфер жизни.	118
Модель душевной зрелости	120
Права и свободы человека	121
Жизнь, которую вы обретете.....	123
Как жить, чтобы жить хорошо.	128
Подробное описание принципов жизни в Потокe	131
<i>Упражнение 16. Техника анализа и конкретизации</i> <i>удовлетворенности потребностей.....</i>	<i>139</i>
<i>Упражнение 17. Техника анализа характеристик</i> <i>самоактуализации.....</i>	<i>141</i>
<i>Упражнение 18. Техника определения уровня</i> <i>личностного развития.</i>	<i>142</i>
<i>Упражнение 19.....</i>	<i>144</i>
<i>Упражнение 20</i>	<i>144</i>

Часть II.	
ПСИХОТЕХНОЛОГИИ ОБРЕТЕНИЯ	
СЧАСТЛИВОЙ СУДЬБЫ.....	145

Глава 1.	
Моделирование собственного благополучия.....	148
<i>Упражнение 21.....</i>	<i>164</i>
<i>Упражнение 22.....</i>	<i>164</i>
<i>Упражнение 23.....</i>	<i>164</i>
<i>Упражнение 24</i>	<i>164</i>
<i>Упражнение 25.....</i>	<i>165</i>
<i>Упражнение 26.....</i>	<i>165</i>
<i>Упражнение 27.....</i>	<i>165</i>

Ее величество готовность	165
<i>Упражнение 28</i>	183
<i>Упражнение 29</i>	183
<i>Упражнение 30</i>	183
<i>Упражнение 31</i>	183
<i>Упражнение 32</i>	183
<i>Упражнение 33</i>	183
<i>Упражнение 34</i>	183
Включение автопилота бессознательного	184
<i>Упражнение 35</i>	196
<i>Упражнение 36</i>	196
<i>Упражнение 37</i>	197
<i>Упражнение 38</i>	197
<i>Упражнение 39</i>	197

Глава 2.

Работа с образами «Я» 198

По единому взмаху	198
<i>Упражнение 40</i>	215
<i>Упражнение 41</i>	215
<i>Упражнение 42</i>	215
<i>Упражнение 43</i>	216
<i>Упражнение 44</i>	216
Создание лучшего себя	216
<i>Упражнение 45</i>	227
<i>Упражнение 46</i>	227
<i>Упражнение 47</i>	227
<i>Упражнение 48</i>	227
<i>Упражнение 49</i>	227

Глава 3.

Оптимизация собственных состояний 228

«Чистка» вашего окружения	228
<i>Упражнение 50</i>	251
<i>Упражнение 51</i>	251
<i>Упражнение 52</i>	252

<i>Упражнение 53</i>	252
<i>Упражнение 54</i>	252
Изменение и «укрепление» состояний	252
<i>Упражнение 55</i>	275
<i>Упражнение 56</i>	275
<i>Упражнение 57</i>	275
<i>Упражнение 58</i>	275
<i>Упражнение 59</i>	275

Глава 4.

В поисках судьбоносных действий

Из плена заученных последовательностей	276
<i>Упражнение 60</i>	289
<i>Упражнение 61</i>	289
<i>Упражнение 62</i>	290
<i>Упражнение 63</i>	290
<i>Упражнение 64</i>	290
Действия, угодные судьбе	290
<i>Упражнение 65</i>	298
<i>Упражнение 66</i>	298
<i>Упражнение 67</i>	299
<i>Упражнение 68</i>	299
<i>Упражнение 69</i>	299

Глава 5.

Убеждения в вашей судьбе

Поиск ослабляющих вер	300
Основные способы определения убеждений	303
<i>Упражнение 70</i>	315
<i>Упражнение 71</i>	315
<i>Упражнение 72</i>	315
<i>Упражнение 73</i>	315
<i>Упражнение 74</i>	316
Изменение неэкологичных убеждений	316
<i>Упражнение 75</i>	334
<i>Упражнение 76</i>	335

<i>Упражнение 77.</i>	335
<i>Упражнение 78.</i>	335
<i>Упражнение 79.</i>	335

Глава 6.

Субмодальностное перепрограммирование 336

Основы работы с субмодальностями	336
<i>Упражнение 80</i>	355
<i>Упражнение 81</i>	355
<i>Упражнение 82</i>	355
<i>Упражнение 83</i>	355
<i>Упражнение 84</i>	356
Дискретная модальность и некоторые «продвинутые» техники	356
<i>Упражнение 85.</i>	369
<i>Упражнение 86.</i>	369
<i>Упражнение 87.</i>	369
<i>Упражнение 88.</i>	370
<i>Упражнение 89.</i>	370

Глава 7.

Устранение созависимостей и обретение смыслов ... 371

Освобождение от созависимостей	371
<i>Упражнение 90.</i>	378
<i>Упражнение 91.</i>	378
<i>Упражнение 92.</i>	378
<i>Упражнение 93.</i>	378
<i>Упражнение 94.</i>	378
Смыслы в счастливой судьбе	378
Трансформации с использованием НЛУ	391
<i>Упражнение 95</i>	396
<i>Упражнение 96</i>	396
<i>Упражнение 97</i>	396
<i>Упражнение 98</i>	397
<i>Упражнение 99</i>	397

Вместо послесловия, или Особенности индивидуального приема	398
Сведения об авторе	403
Организационные структуры	403
Сертификационные программы	404
Корпоративные тренинги	406
Условия взаимодействия	407

ОБ ЭТОЙ КНИГЕ

Эта книга рассказывает о том, каким образом и с помощью каких методов и психотехнологий любой человек может обрести счастливую судьбу и запрограммировать себя на совершенство и удачливость. Автор книги — известный психолог, психотерапевт высочайшей квалификации, признанный и в России, и во всем мире, один из лидеров отечественного и мирового нейролингвистического программирования, создатель нового и официально признанного направления консультирования и психотерапии — Восточной версии нейропрограммирования, а также новейшего метода управления внутренней и внешней реальностью — нейротрансформинга.

В книге представлен крайне интересный материал и приводится системное описание множества психотехнологий нейропрограммирования с обширными и доступными комментариями автора.

Книга предназначена для специалистов в области практической психологии, психокоррекции, психотерапии, консультирования и коучинга, а также для широкого круга читателей, желающих изменить себя и свою жизнь в лучшую сторону.

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

Жизнь можно считать успешной только в одном случае — если вам удастся прожить ее по-своему.

К. Морли

Скажите, вы довольны своей судьбой? Тем, как сложилась и складывается ваша собственная жизнедеятельность? Тем, что вы уже получили от жизни, и тем, что еще надеетесь получить?

Если да, то, пожалуйста, поставьте эту книгу на полку. Она не для вас и не про вас. Ведь человек, который полностью удовлетворен всем, что есть и будет, может относиться только к одному из двух психологических типов, а именно: он либо мудрец, либо, простите, наоборот (по утверждению Конфуция, не меняются и не стремятся к изменениям только самые мудрые и самые глупые).

В первом случае мне просто нечего вам сказать, ибо все, что описано в этой книге, вы давно уже поняли, причем не разумом, а сердцем. И стали подлинным и полновластным хозяином своей жизни.

Во втором же случае говорить о судьбе и ее перепрограммировании просто не стоит — причем даже не в силу известной поговорки про бисер и тех, перед кем его не нужно метать, а вследствие бесполезности и бессмысленности всего этого занятия. Зачем рассказывать о возможностях изменения своей жизни человеку, который просто не хочет ее менять?

Однако надеюсь, что это не так. И вы относитесь к тому «молчаливому большинству», которое недовольно своей судьбой и всерьез задумывается над ее переделкой. Если это так, считайте, что вам повезло и вы нашли искомое и желаемое: книгу, которая позволит вам избавиться от диктата запрограммированной в вашей психике не слишком удачной

судьбы и обрести подлинную свободу — свободу жить той жизнью, которой вы действительно хотите жить...

В основе данного опуса лежит несколько весьма простых мыслей.

- Судьба человека — это вполне реальная вещь, имеющая прежде всего и более всего *психологический* характер.
- Записана она не столько на неких божественных скрижалях, сколько в вашем собственном мозге в виде набора программ бессознательной части психики.
- Поскольку все эти «судьбоносные» программы — бессознательные образования, а значит, не поддаются сознательному управлению и контролю, мы действительно никуда не можем уйти от собственной, но далеко не всегда нами самими запрограммированной судьбы. И жизнь наша и впрямь оказывается обусловленной и предопределенной — но в большинстве случаев далеко не самым лучшим образом.
- Единственный способ изменить эту самую «судьбоносную предопределенность», которая так нам не нравится, — это перепрограммировать собственное бессознательное, т. е. изменить все те программы, которые определяют направление, ход и течение нашей жизнедеятельности.
- Современные психотехнологии, прежде всего и более всего базирующиеся на нейропрограммировании — своеобразной предтечи нейронауки третьего тысячелетия — позволяют осуществить такое самоперепрограммирование быстро, легко и сравнительно безболезненно.

И все это в ваших силах. И все это вы сможете. Если, конечно, захотите. Скажите, а вы действительно этого хотите? Если да, то просто переворачивайте страницу — прямо сейчас. И начинайте путешествие за новой жизнью и судьбой...

ОСНОВНЫЕ ИДЕИ И ПОСЫЛКИ

Фонтан успеха должен забить в нас самих; тот же, кто столь несведущ в человеческой натуре, что ищет счастья, изменяя все что угодно, кроме самого себя, потратит свою жизнь на бесплодные усилия и приумножит беды, от которых стремится избавиться.

С. Джонсон

Однажды некий раб в панике прибежал к своему господину и начал умолять отпустить его в Самарру — один из соседних городов. На резонный вопрос о причине подобной спешки испуганный раб ответил, что недавно встретил на базаре Смерть, которая многозначительно посмотрела на него и пригрозила пальцем. И что он хочет спрятаться, скрыться, убежать от нее в Самарру, где, если выедет сегодня, будет уже завтра. Господин сжалился над рабом и дал ему коня, чтобы тот уехал. А чуть позже, чисто случайно, встретил где-то на улице спешащую по своим делам Смерть и нашел в себе мужество поинтересоваться:

— Зачем ты так напугала моего раба?

— Напугала?— удивилась Смерть.— Я просто напомнила, что завтра жду его в Самарре...

Эта и подобные ей притчи служат прекрасной иллюстрацией древней истины: от судьбы не уйдешь. Скажите, а вы не задумывались, почему? Ведь мы, люди, вроде бы наделены свободой воли. И имеем все возможности для того, чтобы строить свою жизнь и судьбу так, как нам хочется.

Вот только почему-то сплошь и рядом не получается так, как хочется (по потребностям). И даже не выходит так, как хочется (по возможностям), что очень многих заставляет принимать близко к сердцу расхожие марксистские сентенции о всевластии обстоятельств, которые, дескать, не дают нам жить так, как мы хотели бы. Однако, положи руку на сердце, любой из нас, особенно если ему заодно придется поклясться чем-то свя-

тым, согласится и с Андре Моруа, который как-то сказал, что любому человеку в течение одного только дня предоставляется не менее семи возможностей изменить свою жизнь. И с Ильей Сельвинским, горько сетовавшим, что, мол, всякая жизнь, какая ни есть, — это мир упущенных возможностей...

Однако на деле мы раз за разом проходим мимо сонма возможностей, которые могли бы сделать нашу жизнь более эффективной и счастливой. И начинаем искренне верить в то, что все-таки есть она — та самая судьба, от которой не уйдешь. Но тогда встает следующий, уже действительно интересный вопрос: а где и как она записана? Вопрос, скрытно подразумевающий другой: а нельзя ли переписать свою судьбу? Попробуем разобраться в этих вопросах с чисто психологической (в широком смысле этого слова) точки зрения.

Когда-то давно я встретил фразу, которая буквально запала мне в душу и, видимо, стала одной из причин появления этой книги (как жаль, что я не помню ее — фразы — автора):

От судьбы не уйдешь. Потому что твоя судьба — в тебе самом. А от самого себя ты никуда не сможешь деться...

А было мне восемнадцать, и учился я тогда на факультете психологии Московского государственного университета. И интересовался всем, что может помочь мне состояться — т. е. сделать свою судьбу достойной того незаурядного представителя биологического вида *Homo Sapiens*, каковым я себя тогда считал (и считаю до сих пор — но уже обоснованно).

Хорошо помню, как кинулся я за ответом на вопрос, что же во мне самом (остальные меня тогда практически не интересовали) определяет мою собственную жизнь и судьбу. Сначала к преподавателям, которые, выслушав мою вдохновенную речь, быстренько погасили мой пыл, сообщив, что в материалистической психологии вопрос о детерминации поведения и деятельности человека рассматривается с точки зрения концепции социальной обусловленности, вскрытой в трудах классиков марксизма-ленинизма, а судьба как таковая — понятие идеалистическое и потому всерьез не рассматривается. А после — к книгам, содержание которых выходило далеко за пределы академического курса психологических дисциплин (например, имен-

но тогда я узнал о «буржуазной по сути» трансперсональной психологии, признавшей и доказавшей возможность существования сознания человека вне его материального носителя — мозга). Ответ я, однако, в то время так и не нашел. И, разочаровавшись, постарался забыть и сам вопрос, для чего с удовольствием окунулся в стихию студенческой вольницы. А спустя два десятка лет, пережив за это время и падения, и взлеты, и позор, и славу, и бедность, и достаток и как-то под настроение осмысливая свою жизнь, я внезапно озаренно понял, что она сложилась именно так, как и должна была сложиться, — пусть, возможно, и не самым удачным образом, что через кажущийся хаос событий и обстоятельств прошедшей жизнедеятельности красной нитью проходит какой-то лейтмотив моей собственной судьбы. Как будто кто-то или что-то, невзирая на внешние препятствия и внутреннее мое сопротивление, упорно толкал(о) меня в нужном направлении, продвигая к каким-то загадочным целям и смыслам. Несмотря ни на что и даже особо не обращая внимания на мои собственные желания. Так что, «скользя и падая и поднимаясь вновь» (Метерлинк), делая три шага вперед и только два — назад (хотя мог бы сделать и четыре), я все-таки шел к чему-то предназначенному мне, и только мне. По дороге, уготованной только мне одному. И тогда я снова вернулся к вопросу о том, какие психологические механизмы определяет жизнь и судьбу человека, и даже, кажется, нашел ответ или, точнее, ответы. И создал Восточную версию нейропрограммирования (ВВН) — науку, позволяющую взять бразды управления своей жизнью и судьбой в свои же собственные руки.

Попробую теперь изложить некоторые важнейшие положения этой самой ВВН, которые необходимы вам для понимания этой книги и благополучного программирования вашей новой судьбы. Не беспокойтесь — положений этих будет совсем не много, зато все — очень интересные.

Начнем, как и положено, «от печки», в качестве которой у нас будет выступать следующее весьма простое и, на мой взгляд, практически бесспорное положение. О том, что основным признаком успешной судьбы должен выступить, ну конечно же, **успех**. А вот главным критерием оно (успеха) во все века и времена было, есть и, похоже, будет **благополучие человека** как достижение им удовлетворяющего (опять-