

Умный самоучитель психологии

МАЙКЛ ХОЛЛ  
БОБ БОДЕНХАМЕР

**НЛП**

**БОЛЬШАЯ КНИГА  
ЭФФЕКТИВНЫХ ТЕХНИК**



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 159.9.019 + 159.98 *Права на перевод получены соглашением с Crown House Publishing Ltd. (Великобритания) при содействии Агентства Александра Корженевского (Россия). Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

**The User's Manual for the Brain: Vol. II, Mastering Systemic NLP**  
by L. Michael Hall, Bob G. Bodenhamer

**Холл, Майкл.**

X72 НЛП. Большая книга эффективных техник / Майкл Холл, Боб Боденхамер. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 544 с. : ил. — (Умный самоучитель психологии).

ISBN 978-5-17-177794-4

Майкл Холл и Боб Боденхамер — сертифицированные мастера и тренеры НЛП, одни из самых известных международных авторов, практикующих консультантов и психотерапевтов современности.

Грамотно структурированное и профессионально организованное, отличающееся богатством упражнений и методов, насыщенное полезной информацией, способствующей надежному усвоению материала, — данное руководство предоставляет читателю превосходную возможность получить все лучшее из НЛП для повышения своей профессиональной квалификации до уровня Мастера НЛП.

Эта книга учит совершенству в использовании всех возможностей человеческой психики. Представленные в книге практические занятия обогатят ваш методический, тренерский или управленческий опыт основами новейших достижений в области прикладного НЛП.

---

*Популярное издание*



**Майкл Холл, Боб Боденхамер**

**НЛП.**

**Большая книга эффективных техник**

*Редактор Н. Мигаловская*

Подписано в печать 21.05.2025. Формат 84×108/32.

Гарнитура Petersburg. Бумага офсетная. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 28,56. Тираж экз. Заказ № .

Общероссийский классификатор продукции  
ОК-034-2014 (КПЕС 2008); 58.11.1 — книги, брошюры печатные.

ООО «Издательство АСТ»

129085, Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 1,  
комн. 705, пом. I, 7 этаж

ISBN 978-1899836888 (англ.)

ISBN 978-5-17-177794-4

© 2003 by Bob G. Bodenhamer, L. Michael Hall

© Миронов Н., перевод на русский язык, 2004

© ООО «Издательство АСТ», 2025

# СОДЕРЖАНИЕ

## **Введение ..... 8**

Что означает стать мастером .....	8
Осознанное и неосознанное обучение .....	10
Расширение практического опыта .....	12
Достижение мастерства .....	12
Комментарии к данному руководству и стилю изложения .....	13

---

## **ЧАСТЬ I. ВВЕДЕНИЕ В МАСТЕРСТВО. ПРИНЯТИЕ УСТАНОВКИ И ОВЛАДЕНИЕ НАВЫКАМИ НЛП ..... 15**

---

### **Глава 1. Системное мышление в НЛП. НЛП как системная модель нашей нейро-лингвистики .... 16**

Системное мышление .....	17
Системное мышление о системах НЛП .....	20
Системная Модель-III .....	23
Овладение системным НЛП .....	23
Резюме .....	25

### **Глава 2. Кинотеатр сознания. Как стать редактором, режиссером и постановщиком качественной кинематографической продукции ..... 27**

#### **Часть 1**

Составляющие субъективности .....	28
Информационные процессы в нашей нейро-лингвистической системе .....	33
От фильмов к смыслу .....	35
Базовая коммуникативная модель НЛП .....	36
Фреймы наших фильмов .....	36
Кинематография НЛП/НС .....	39
Режиссура фильмов сознания .....	40
Упражнения в кинематографии .....	42

#### **Часть 2**

Свет, звук, мотор! «Коммуникация» как фактор, вызывающий к жизни наши фильмы .....	45
--	----

«Успех» как картирование полезных фильмов .....	49
Кинематография как нейро-семантическая система .....	52
Так почему же люди смотрят такие фильмы? .....	54
Благие намерения, стоящие за жуткими фильмами .....	54
Метасферы наших фильмов .....	58
Резюме .....	59

## **Глава 3. Путь к мастерству ..... 60**

### **Часть 1**

Установка, творящая чудеса .....	61
Установка волшебника .....	63
Пресуппозиционные установки .....	65
Построение гештальт-метафрейма ....	75

### **Часть 2**

Встраивание в сознание пресуппозиций как обогащающих нас метасостояний .....	93
Тестирование и оценка духа мастерства .....	94
Резюме .....	95

---

## **ЧАСТЬ II. ОВЛАДЕНИЕ МЕТАСФЕРАМИ НЛП ..... 96**

---

### **Глава 4. Управление состояниями, вызываемыми нашими фильмами ..... 97**

Нейро-лингвистические состояния ....	98
Пути к состояниям .....	100
Отработка навыков менеджмента состояний .....	101
Базовый курс менеджмента состояний .....	102
Кинематография и эмоции .....	109
Использование магии ментальных фильмов .....	110
Вперед, в мир нейросемантики! .....	111
Магия трансформации фильмов .....	112
Резюме .....	112

### **Глава 5. Управление метасостояниями ..... 114**

#### **Часть 1**

Введение в метасферы .....	115
----------------------------	-----

Метасостояния и кинотеатр нашего сознания .....	121	Работа с «намерениями» в метасостояниях .....	168
Повышение качества менеджмента состояний с помощью метасостояний .....	122	Резюме .....	172
Характеристики метасостояний .....	123	<b>Глава 7. «Суб-модальности» как редакторские метауровни. Четвертая метасфера .....</b>	<b>173</b>
Первичные состояния и метасостояния .....	124	Термин «суб-модальности» .....	176
Эффективное различение первичных состояний и метасостояний .....	125	Структура и уровень «суб-модальностей» .....	177
Обучение, ускоренное метасостояниями .....	126	Когда «суб» на самом деле «мета» ...	179
<b>Часть 2</b>		Назад к истокам наших репрезентативных систем .....	181
Переживание метасостояний .....	127	Кинематографические характеристики наших ментальных фильмов .....	182
Якорение метасостояний .....	130	Тестирование старого НЛП-паттерна изменения убеждений .....	183
Психо-логика метасостояний .....	131	Использование фрейма подтверждения для новых убеждений .....	184
Кинематографический клей .....	133	Структурный фрейминг с использованием информационных различий .....	186
Трансформация фильмов «о неудачах»	135	Символическая природа «суб-модальностей» .....	189
Рефлексивность метасостояний .....	135	Резюме .....	189
Картирование смыслов наших фильмов .....	138	<b>Глава 8. Метамодальности. Использование фрейма кинематографических характеристик .....</b>	<b>191</b>
Уровни смыслов наших фильмов .....	140	Секреты «суб-модальностей» .....	192
Базовый паттерн вхождения в метасостояние .....	141	Как фреймы управляют кинематографическими характеристиками наших фильмов	196
Развитие навыков с помощью метасостояний .....	142	Когда паттерн «суб-модальностей» не работает .....	200
Искусство выявления метауровней	144	Резюме .....	202
Резюме .....	146	<b>Глава 9. Овладение программами восприятия. Метасфера Метапрограмм ...</b>	<b>207</b>
<b>Глава 6. Мастерство метасостояний .....</b>	<b>148</b>	Общий обзор метапрограмм .....	208
Признание роли метасвязей .....	150	Сортировка выборов, составляющих континуум .....	210
От метасостояний к гештальт-состояниям .....	152	Контекстуальные фреймы сознания	210
Модулирование и интегрирование метасостояний .....	153	Изменение метапрограмм .....	211
Многопорядковость: язык уровней наших метасостояний .....	154	Профилирование с помощью метапрограмм .....	211
Воссоздание культурных реалий в метасостояниях .....	156		
Технология проектирования метасостояний .....	158		
Работа с негативными эмоциями с помощью метасостояний .....	159		
Уничтожение и/или приручение дракона .....	161		
Повышение самооценки и самоуважения с помощью метасостояний .....	165		
Паттерн «от-сознания-к-мускулам»	166		

Метауровневый анализ метапрограмм .....	215	<b>Глава 12. Метамагия и расширенная Метамодель. Новые лингвистические паттерны Метамоделей .....</b>	<b>275</b>		
Учимся распознавать паттерны восприятия .....	217				
Достижение мастерства в использовании метапрограмм .....	218				
Высокое искусство изменения метапрограмм .....	221				
Изменение метапрограмм во «времени» и с помощью «времени» .....	223				
Воздействие метапрограмм на «суб-модальности» .....	224				
Резюме .....	224				
<b>Глава 10. Списки программ для профессионалов. Детализация сферы Метапрограмм .....</b>				<b>228</b>	
Перечень метапрограмм .....	229			<b>Глава 13. Системное НЛП. Системное мышление о кинематографии нашего сознания .....</b>	<b>290</b>
Метапрограммы ментальных процессов переработки информации .....	232				
Метапрограммы эмоциональной сортировки .....	237				
Волевые метапрограммы .....	242				
Концептуальные метапрограммы и метапрограммы высших уровней ...	245				
Метапрограммы внешнего реагирования .....	247				
Концептуальные метапрограммы .....	252				
Личностные метапрограммы: различные измерения ощущения себя .....	253				
Резюме .....	258				
<b>Глава 11. Метарепрезентативная система. Лингвистическая сфера Метамоделей .....</b>		<b>259</b>			
Возвращение к структуре магии .....	261	<b>Глава 14. Теория метасостояний как единая теория поля .....</b>	<b>315</b>		
Овладение первой метасферой .....	263				
Суть Метамоделей .....	263				
Вопросы, задаваемые с целью редактирования .....	265				
Форматирование и структурирование Метамоделей .....	266				
«Логические уровни» Метамоделей .....	267				
Резюме .....	270				
<b>Глава 12. Метамагия и расширенная Метамодель. Новые лингвистические паттерны Метамоделей .....</b>				<b>275</b>	
Ценность Метамоделей .....	277			<b>ЧАСТЬ III. СИСТЕМНОЕ НЛП</b>	<b>289</b>
Расширение Метамоделей .....	278				
Что описывают новые паттерны .....	279				
Овладение мастерством Метамоделей .....	282				
Овладение пресуппозициями Метамоделей .....	285				
Резюме .....	286				
<b>Глава 13. Системное НЛП. Системное мышление о кинематографии нашего сознания .....</b>		<b>290</b>			
Системное мышление и оценка в метасостояниях .....	291	<b>Глава 14. Теория метасостояний как единая теория поля .....</b>	<b>315</b>		
Вхождение в метасостояния как системное мышление .....	293				
Принципы системного мышления .....	294				
Предпосылки матрицы сознания .....	304				
Работа с фреймами в метасостояниях с целью создания самоорганизующейся системы .....	305				
Эффекты метасостояний .....	307				
Резюме .....	314				
<b>Глава 11. Метарепрезентативная система. Лингвистическая сфера Метамоделей .....</b>				<b>259</b>	
Возвращение к структуре магии .....	261			<b>Глава 15. Единые теории поля НЛП. Дилтс, Бэндлер, Холл, Боденхамер .....</b>	<b>332</b>
Овладение первой метасферой .....	263				
Суть Метамоделей .....	263				
Вопросы, задаваемые с целью редактирования .....	265				
Форматирование и структурирование Метамоделей .....	266				
«Логические уровни» Метамоделей .....	267				
Резюме .....	270				
<b>Глава 12. Метамагия и расширенная Метамодель. Новые лингвистические паттерны Метамоделей .....</b>		<b>275</b>			
Ценность Метамоделей .....	277	<b>Глава 15. Единые теории поля НЛП. Дилтс, Бэндлер, Холл, Боденхамер .....</b>	<b>332</b>		
Расширение Метамоделей .....	278				
Что описывают новые паттерны .....	279				
Овладение мастерством Метамоделей .....	282				
Овладение пресуппозициями Метамоделей .....	285				
Резюме .....	286				
<b>ЧАСТЬ III. СИСТЕМНОЕ НЛП</b>				<b>289</b>	
<b>Глава 13. Системное НЛП. Системное мышление о кинематографии нашего сознания .....</b>				<b>290</b>	
Системное мышление и оценка в метасостояниях .....	291			<b>Глава 15. Единые теории поля НЛП. Дилтс, Бэндлер, Холл, Боденхамер .....</b>	<b>332</b>
Вхождение в метасостояния как системное мышление .....	293				
Принципы системного мышления .....	294				
Предпосылки матрицы сознания .....	304				
Работа с фреймами в метасостояниях с целью создания самоорганизующейся системы .....	305				
Эффекты метасостояний .....	307				
Резюме .....	314				
<b>Глава 14. Теория метасостояний как единая теория поля .....</b>		<b>315</b>			
Метасостояния как метафреймы .....	317	<b>Глава 15. Единые теории поля НЛП. Дилтс, Бэндлер, Холл, Боденхамер .....</b>	<b>332</b>		
Системное мышление, формирующее единое поле НЛП .....	320				
Системное мышление в единой теории поля .....	324				
Резюме .....	331				
<b>Глава 15. Единые теории поля НЛП. Дилтс, Бэндлер, Холл, Боденхамер .....</b>				<b>332</b>	
Первая системная модель НЛП: Сеть Нейро-Логических уровней .....	333				

«Технология проектирования человека» (DHE) Бэнндлера как вторая попытка создать единую теорию поля .....	340
Модель Метасфер: третья попытка создания системного НЛП .....	345
Перенос структуры в процессе индивидуального развития .....	348
Модель интерфейсного взаимодействия метасфер .....	352
От первичных состояний к многослойным метасостояниям .....	353
Ключевые свойства метасфер .....	355
Резюме .....	359

---

## **ЧАСТЬ IV. МОДЕЛИРОВАНИЕ С ПОМОЩЬЮ СИСТЕМНОГО НЛП .....**

### **Глава 16. Обогащенная модель стратегий НЛП .....**

Стратегия опыта .....	362
В начале была модель <i>TOTE</i> .....	362
Модель Стратегий .....	363
Разработка модели Стратегий .....	364
Обогащенная модель <i>TOTE</i> .....	365
Овладение мастерством НЛП, понимание <i>TOTE</i> .....	368
Пример распаковки стратегии .....	370
Паттерн выявления стратегии .....	371
Использование анализа стратегий для переноса сознания .....	374
Овладение мастерством модели стратегий .....	375
Использование модели <i>SCORE</i> для моделирования .....	376
Стратегии моделирования .....	376
Резюме .....	379

### **Глава 17. Моделирование с использованием метауровней. Модели стратегий в НЛП .....**

Поднимаясь над ограничениями модели Стратегий .....	382
Использование метауровней в стратегиях .....	383
Моделирование высших уровней сознания и смысла .....	384

Системное мышление в моделировании .....	385
Системное размышление о «логических уровнях» .....	386
Ремоделирование «Нейро-Логических уровней» .....	390
Метауровень фонового знания .....	394
Распаковка стратегии высокопрофессионального пилота ...	396
Вхождение в нужное состояние при моделировании .....	396
Организация данных для построения модели .....	398
Резюме .....	403

---

## **ЧАСТЬ V. ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МАСТЕРСТВО .....**

### **Глава 18. Мастерство транс 405**

#### **Часть 1**

Так что же такое гипноз? .....	406
Действуем ли мы «неосознанно»? .....	407
Какова природа гипнотических состояний? .....	408
Как эмоционально переживается транс или гипноз? .....	410
Каков язык гипноза? .....	410
Каковы невербальные гипнотические процессы? .....	411
Что такое метафорическое направление трансa? .....	412
Формирование трансовых состояний путем входа в метасостояния .....	414
Новые гипнотические языковые паттерны .....	414

#### **Часть 2**

Трансовое состояние «времени» .....	419
Трансовые состояния ускоренного и замедленного времени .....	422
Принятие новых решений «во времени» с помощью метасостояний .....	426
Опыт спирального вращения ресурсов .....	427
Моментальное развитие терпения .....	428
Резюме .....	429

<b>Глава 19. Линии разума.</b>	
<b>Разговорный рефрейминг .... 430</b>	
Вы когда-нибудь слышали, чтобы линии меняли сознание? ..... 431	
Линии, фреймирующие разум ..... 436	
Магический куб ..... 439	
Линии разума: линии, фреймирующие смыслы ..... 440	
Линии разума: линии, рефреймирующие смыслы, удерживаемые в сознании ..... 441	
Как работают линии разума? ..... 443	
Как заставить линии работать в сознании для трансформации ..... 449	
Использование линий разума для укрепления эффективных убеждений ..... 451	
Резюме ..... 453	
<b>Глава 20. Использование линий разума в повседневной жизни ..... 454</b>	
Двадцать шесть способов рефрейминга «неудачи» ..... 455	
Линии способны изменять сознание ..... 460	
Эффективные состояния для работы с линиями разума ..... 461	
Поддерживающие убеждения для эффективных «магических» состояний ..... 464	
Краткий обзор линий разума ..... 467	
Подсказки для запоминания линий разума ..... 470	
Резюме ..... 473	
<b>Глава 21. Пресуппозиционное использование языка. Часть I ..... 474</b>	
Использование пресуппозиционных терминов для задания фреймов, направляющих сознание и создающих гипнотические эффекты ..... 475	
Модель НЛП о репрезентации реальности ..... 476	
Модальные операторы и метасостояния ..... 488	
Пресуппозиции ..... 491	
Резюме ..... 493	
<b>Глава 22. Пресуппозиционное использование языка. Часть II ..... 494</b>	
Резюме ..... 515	
<b>Глава 23. Практическое НЛП. Приложения НЛП в сферах психотерапии, бизнеса, межличностных отношений, здравоохранения и личностного роста ..... 517</b>	
Нейро-лингвистические технологии ..... 519	
Разнообразие техник ..... 521	
НЛП и психотерапия ..... 521	
Паттерн реимпринтинга ..... 523	
Паттерн изменения личной истории ..... 527	
Паттерн уничтожения решений ..... 528	
Паттерн работы с негативными эмоциями в метасостояниях ..... 530	
НЛП и бизнес ..... 531	
Фрейм «как если бы» ..... 532	
Трансформация «ошибок» в «обучение» ..... 533	
Паттерн принятия решений ..... 535	
НЛП и образование ..... 536	
Резюме ..... 537	
<b>Глава 24. Мастерство НЛП ... 538</b>	
Задавание фреймов мастерства ..... 539	
Путь к мастерству ..... 541	
Резюме ..... 542	
Литература ..... 543	

# ВВЕДЕНИЕ

## Что означает стать мастером

Становясь практиками НЛП (нейро-лингвистического программирования), мы отправляемся в путешествие — путешествие, во время которого научимся «управлять своим собственным мозгом». На этом пути вы откроете для себя структуру опыта и усовершенствуете навыки использования различных состояний своего сознания-тела. В самом начале нашего странствия вы познакомитесь с базовой моделью НЛП, а затем получите множество возможностей попрактиковаться в использовании модели, что позволит вам приобрести опыт и мастерство.

Мы описали все это в первом томе данного руководства.\* В нем мы подготовили вас к путешествию, познакомив с моделью и содержанием НЛП. Затем мы приступили к изучению компонентов НЛП, процесса моделирования структуры субъективного опыта, исходной лингвистической модели (метамодель языка), исходной нейрофизиологической модели (состояния и стратегии), а затем базовой репрезентационной модели (сенсорные модальности и «суб-модальности»), известной также как модель коммуникации. Помимо всего этого мы включили в первый том десятки паттернов трансформации. Являясь практическим курсом, руководство знакомит вас с языком

гипноза (Милтон-модель), использованием «суб-модальностей» и играми с ними, а также с сутью метасостояний, объясняющих столь высокую эффективность метауровней НЛП.

Проделав весь этот путь, сегодня мы рады расширить для вас горизонты НЛП и поделиться новыми достижениями в этой области, и прежде всего — достижениями, касающимися нейро-семантики (НС). В соответствии с поставленными перед собой задачами мы излагаем в этой книге материал, относящийся к уровню, который мы назвали уровнем практикующего мастера НЛП. Являясь таковым по сути, этот курс открывает вам возможность овладеть мастерством НЛП как с точки зрения навыков, так и с точки зрения установки. Второй том руководства приглашает вас продолжить путь от практика НЛП к уровню практикующего мастера, потому что во время этого пути вы обретете не только знание НЛП, но и проникнетесь его *духом*. Стремясь помочь вам в этом, мы сосредоточим свое внимание на процессах, которые облегчат вам переход от уровня *практика* к уровню *мастера* в управлении своим собственным мозгом и моделировании структуры мастерства.

В первом томе руководства мы заложили фундамент для этой работы. Теперь мы представляем вам новые аспекты модели НЛП, их знание необходимо для полно-

---

\* Боденхаммер Б., Холл М. НЛП-практик: полный сертификационный курс. Учебник магии НЛП. — СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006.

го понимания и совершенного владения моделью. Каковы же эти дополнительные аспекты? Что нового предлагает вам данная книга?

- Метапрограммы.
- «Суб-модальности» как средства фрейминга на метауровне.
- Различения высшего уровня в метамодели.
- Линии разума как речевые паттерны рефрейминга (ранее известные как паттерны «фокусов языка»).
- Лингвистические различения высшего уровня (пресуппозиции).
- Транс как метауровневый феномен.
- Паттерны временных линий высшего уровня.
- Системное мышление в НЛП.
- Системную модель метасфер.
- Практические приложения НЛП.

Но самая главная цель, которой мы стремимся достичь в этом втором томе руководства, описывающем уровень мастера, — это заложить в ваше сознание нечто еще более важное, а именно саму установку, позволяющую человеку эффективно использовать модель.

Каждый, кто уже имеет опыт работы с НЛП, не сомневается в том, что, когда речь идет о человеческом факторе, этот подход поистине способен творить чудеса. НЛП предлагает множество моделей и паттернов, способных вызывать чудесные преобразования разума и души человека. Но если мы хотим достичь в использовании

этой преобразующей силы уровня настоящей магии, мы сами должны подняться до высших пределов своего мышления и сознания. И на то есть веские причины: НЛП не для робких.

Чтобы достичь мастерства в использовании модели системы сознания-тела, вам потребуются немалая доля мужества, целеустремленности и страсти. Эти паттерны никогда не откроют вам своих истинных возможностей, если вы будете подходить к их использованию с сомнением, опасением или отсутствием энтузиазма. Сила любого волшебника заключена не только в инструментах, находящихся в его распоряжении, но также и в любви, отваге и страсти, которые движут им при использовании этих инструментов. И здесь на помощь передовым достижениям науки и техники приходит искусство мага.

Дух НЛП заключает в себе страстное и преданное служение на благо себе и другим, веру в возможности используемых средств и их дальнейшее развитие, ответственность, заставляющую стремиться стать безупречным мастером своего дела, пытливую любознательность, призывающую: «Ищи и пробуй», радость игры и уважение. И это только начало. Дух НЛП позволит вам почувствовать себя бесконечно богатым, что даст вам возможность действовать, заботясь не только о собственной выгоде, но и об интересах других людей. При этом дух НЛП побуждает не страшиться ошибок, а, напротив, делать ошиб-

ки и ценить их, поскольку они являются необходимой обратной связью. Человек, проникнувшийся этим духом исследования и эксперимента, не пасует перед неопределенностью, а сложности и проблемы его лишь вдохновляют.

А нас вдохновляет возможность познакомиться с нашей работой. Значительная часть материала этой книги уже содержится в других изданиях (включая и наши собственные). Однако лишь в не многих из них, если таковые вообще найдутся, затрагивается тема установки или духа НЛП в том смысле, в котором мы говорим об этом в данной работе. Именно этот дух отличает тех, кто готов использовать НЛП в полную силу и с уважением и при этом получать удовольствие от своих действий, и тех, кому недостает такого мастерства и присутствия воли. Этот дух отличает тех, кто прославляет своими деяниями имя НЛП, от тех, кто использует это имя не по назначению. Однако сам этот факт нисколько не умаляет ценности модели. Скорее он призывает нас удостовериться в том, что мы используем этот инструмент в соответствии с его духом.

Для достижения своей цели мы разбили предлагаемый материал, учебные примеры, практические демонстрации, паттерны и трансы по уровням сложности, чтобы их последовательное прохождение способствовало вашему развитию.

- Страсть, сдерживаемая уважением и почтением к другим людям.

- Энтузиазм, сдерживаемый осознанием других контекстов и ценностей в вашей жизни.
- Целеустремленность, необходимая для достижения такого качества своего мышления и эмоций, которое позволит вам гордиться тем, как живете вы и окружающие вас люди.

## Осознанное и неосознанное обучение

Будучи тренерами, мы стремимся заложить в вас знания и навыки не только на сознательном, но и на подсознательном уровне. Мы пытаемся сделать и то и другое. Мы убеждены, что человек, практикующий НЛП, должен обладать знанием и пониманием модели, а также мышлением, порождаемым этим знанием и пониманием, и достичь максимума эффективности в работе с моделью, и тогда он будет абсолютно уверен, что может *реализовать* соответствующие навыки. Знание и опыт будут идти рука об руку, составляя в совокупности мощный рабочий инструментарий.

Некоторые тренинги по НЛП нацелены исключительно на то, чтобы *встроить* эти знания и навыки непосредственно в подсознание. Мы сомневаемся в том, что это возможно. Можно ли встроить даже такой простой навык, как навык езды на велосипеде, непосредственно — без осознанной практики и понимания? А умение набирать текст вслепую? Даже умение говорить на родном языке — казалось бы, один из наибо-

лее неосознаваемых навыков — требует многих и многих часов практики. Понаблюдайте за ребенком, который часами проводит время за игрой и получает бесконечное удовольствие, показывая пальцем на вещи и называя их, пытаясь воспроизвести новые для себя звуки. Вот это и называется *практикой*. И даже если вам удастся встроить некоторые сложные технические приемы в поведение человека так, что он не получит при этом над ними сознательного контроля, то кто будет «управлять автобусом»? Управляет ли такой человек своим собственным мозгом? Суть НЛП состоит в том, что вы управляете вашим собственным мозгом, не передавая бразды правления другим людям (включая даже тренера по НЛП), и в полном осознании того, как вы это делаете.

Этот факт подчеркивает важность когнитивного понимания модели и выработки четко сформулированных представлений, позволяющих объяснить, *почему* вы выбираете именно данный паттерн, а не другой, и чего вы хотите достичь за счет его использования. Одну лишь способность использовать технические навыки, без знания, направляющего этот процесс, еще нельзя назвать мастерством. В результате такой подготовки человек окажется практически беспомощным, стоит только окружающим условиям и внешним сигналам измениться. Автоматическое неосознанное обучение действительно эффективно по отношению к моторным навыкам и таким областям дея-

тельности, где условия среды и ситуативные контексты относительно постоянны. Но когда мы имеем дело с непрерывно меняющимся окружением, нам необходима гибкость, позволяющая *не* реагировать на происходящие события бездумно и автоматически. Нам нужна осмысленная гибкость, являющаяся результатом осознанного понимания, позволяющая нам делать новый выбор и побуждающая нас к этому.

Эффективное встраивание навыков мастерства предполагает сбалансированное сочетание осознанной и неосознанной отработки этих навыков. Мы построили наши тренинги и эту книгу таким образом, чтобы обеспечить вас как информацией, так и программами, необходимыми для задействования и сознательной и подсознательной части вашего разума. Мы уверены, что вы сможете лучше усвоить предлагаемый материал и сохранить его в форме, готовой к практическому применению, если не только получите опыт работы с паттернами, но и понимание всех «почему» и «зачем», связанных с их использованием.

С целью облегчить для вас как осознанное, так и неосознанное усвоение материала мы будем на протяжении всей книги регулярно задавать вам следующие вопросы.

- Какова цель данной техники?
- В какой сфере мы можем ее использовать?
- Каковы механизмы ее работы?
- Как связана она с другими паттернами и моделями?

## Расширение практического опыта

После того как вы изучите базовую коммуникационную модель НЛП в главе 2 (рис. 2.2), перед вами откроются более широкие горизонты возможностей практической подготовки в НЛП. Предлагая вам этот путь, мы взяли в руки большую кисть, чтобы широкими мазками нарисовать перед вами масштабную картину этой работы. Чтобы достичь этой цели, мы намерены прежде всего детально ознакомить вас с моделью метасостояний, а также продемонстрировать, как эта модель связана с моделью языка и моделью метапрограмм восприятия. Мы покажем вам, какую роль метауровни сознания, порождающие наши концептуальные фреймы большинства объектов и явлений, играют в целостной матрице человеческого разума. Эти фреймы включают такие понятийные категории, как время и пространство, а также фрейминг кинематографических характеристик наших внутренних фильмов («суб-модальностей») и многое другое.

Разумеется, все предлагаемые нами модели представляют собой метафоры. Мы сменим эти метафоры на транс и поднимемся *выше*, к самым вершинам нашего сознания, и затем посмотрим, что произойдет. Мы заменим метафору «ловкости рук» (или «фокусов языка») на метафору магических линий, заколдовывающих наш разум (линии разума). Мы задействуем метафорические концепты «зоны чистой потенциальности» и

«пустоты» в качестве метафор ряда высших концептуальных фреймов, так что вы сможете отправиться на ковре-самолете в путешествие по неизведанным и чудесным территориям сознания. И помня о том, что «карта — не территория», вы будете наслаждаться осознанием того, что все без исключения формы языка функционируют на метафорическом уровне. Ни одна из этих форм не является реальной. Да они и не должны быть таковыми. Язык должен лишь эффективно способствовать достижению результатов, улучшающих нашу жизнь. Наши слова не обязательно должны указывать на некие внешние, реально существующие объекты. Они лишь обязаны обеспечивать нас более полезными и дающими больше возможностей картами для ориентации в мире, так чтобы мы могли пуститься в путешествие по новым местам, в поисках новых открытий, свершений и приключений.

## Достижение мастерства

Мы хотим, чтобы вы с самого начала четко уяснили для себя, что мастер в любой области — это вовсе *не* тот, кто «знает все». Никто не знает всего. Мастер является мастером именно благодаря своему осознанию того, что он *не* знает всего, и становится первопроходцем тех областей, которые ему неизвестны. Незнание манит таких людей и толкает их на поиски. Они становятся мастерами, потому что постоянно учатся, исследуют, экспериментируют и совершенствуются, набрасывая контуры новых карт и паттернов

и глядя на них глазами ученика. Стать истинным мастером — значит стать вечным учеником. Вот почему настоящие мастера всегда отличаются скромностью. Надменные всезнайки никогда не достигнут такого совершенства: они тратят все свои силы на создание, поддержание и защиту своего имиджа всезнаек.

Сегодня НЛП стоит лишь у подножия тех вершин, которых можно достичь на пути мастерства, выявляя и детализируя структуру субъективности и формируя новые паттерны, позволяющие людям полностью использовать свой потенциал. Сегодня НЛП даже еще не пришло к окончательной формулировке самой модели, к «единой теории поля» в сфере человеческой психологии и деятельности. Две попытки в этом направлении уже были предприняты, и мы предлагаем вам результаты третьей попытки создания единой теории, объединяющей четыре метасферы НЛП. Но и это является лишь началом, а вовсе не последним словом.

Мы избрали в качестве своей привилегии право свести в одном томе весь тот материал, который мы изложили в других работах, посвященных многочисленным аспектам «Курса мастера НЛП». Вы можете найти описание других аспектов этого курса в следующих книгах:

- «Дух НЛП» (*The Spirit of NLP*, 1996, 2000): курс мастера НЛП, предложенный Ричардом Бэндлером в конце 1980-х годов.
- «Линии разума» (*Mind Lines*, 1997, 2001): паттерны фокусов

языка, переформулированные с использованием логических метауровней.

- «Формирование линий времени» (*Time-Lining*, 1997): паттерны линий времени высшего уровня.
- «Секреты индивидуального мастерства» (*Secrets of Personal Mastery*, 2000): введение к трехдневному тренингу Метасостояний — раскрытие гения в самом себе.
- «Гипнотизирующий язык» (*Hypnotic Language*, 2001): гипнотический язык с использованием гештальт-психологии и психологии развития.
- «Что значит разбираться в людях» (*Figuring out People*, 1997): перечисление и подробный анализ 51 Метaproграммы.

## Комментарии к данному руководству и стилю изложения

Мы постарались избежать изложения в стиле «учебного пособия» и представить материал в виде рабочей книги участника тренинга. Это означает, что, отказавшись от академического тона, на страницах этой книги мы будем «разговаривать» с вами так, как мы излагали бы те же самые идеи, проводя тренинг.

Отнеситесь к этой книге как к настольной, которую вы будете читать не один раз. Она написана с таким расчетом, чтобы вы могли прочесть ее несколько раз подряд с начала до конца. После того как вы получите общее представление

о ее содержании, вы можете ознакомиться с ним в произвольном порядке, постепенно пополняя свой запас знаний и навыков.

Мы также включили в книгу множество упражнений. Однако их нельзя пропускать, считая второстепенными. Наша цель состояла в том, чтобы вы выполняли их — чтобы, дойдя до них, вы тут же прекратили чтение и *использовали* эти упражнения в качестве мысленных экспериментов, а также попробовали применить их в общении с людьми. Некоторые из этих упражнений требуют участия партнера, а иногда даже «метаучастника», который будет наблюдать, записывать и/или следить за тем, чтобы вы не отклонялись от инструкции. Если вы захотите и сможете найти единомышленников, которые составят рабочую группу, вы получите от изучения этой книги еще больше пользы. Если нет, вы все равно сможете выполнить большую часть упражнений самостоятельно, хотя мы описывали их как упражнения, выполняемые с партнером. По крайней мере вы сможете в той или иной степени извлечь пользу из всех упражнений.

При выполнении упражнений вы должны помнить о том, что при этом имеет значение все — все, что касается репрезентативных систем, калибровки, темпа работы, управления своим состоянием и т. д. Всегда начинайте с настройки на выполнение задания, установите раппорт с вашим

партнером или партнерами, а затем приступайте.

Вы обратили внимание на то, что мы только что использовали опущение? Вы знаете, что означает многоточие в середине предложения? Мы используем это средство не только в качестве указания на пропуск в цитате, но и для того, чтобы вы замедлили чтение... прекратили бегло просматривать материал... и прочувствовали слова, которые читаете. Это, прежде всего, относится к введениям... введениям в состояние... введениям в транс.

Что касается орфографии, то мы часто используем дефисы для обозначения взаимосвязей, а также короткие тире для восстановления связей между понятиями, которые легко могут быть ошибочно представлены как независимые или противопоставляемые элементы окружающего мира. Отсюда термины: нейро-лингвистика, нейро-семантика, сознание-тело, сознание-эмоции-тело, пространство-время и другие подобные конструкции. Когда мы имеем в виду формальную модель, мы используем заглавные буквы: Мета модель, Мета программа, Метасостояние, в остальных же случаях эти термины напечатаны строчными буквами. В тексте этой книги мы использовали и другие приемы письма. Вы найдете их объяснения в главах 11 и 12, посвященных Мета модели.

Майкл Холл  
Боб Боденхамер  
2002



часть

---

# ВВЕДЕНИЕ В МАСТЕРСТВО ПРИНЯТИЕ УСТАНОВКИ И ОВЛАДЕНИЕ НАВЫКАМИ НЛП

<b>Глава 1.</b> Системное мышление в НЛП. НЛП как системная модель нашей нейро-лингвистики .....	16
<b>Глава 2.</b> Кинотеатр сознания. Как стать редактором, режиссером и постановщиком качественной кинематографической продукции .....	27
<b>Глава 3.</b> Путь к мастерству .....	60