

Ш К О Л А Н Л П

ЛАРИСА БОЛЬШАКОВА

НЛП

**ПРОСТО
ПОНЯТНО
ДОСТУПНО**



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.9

ББК 88.5

Б79

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

Большакова, Лариса.

Б79 НЛП. Просто, понятно, доступно / Лариса Большакова. — Москва : Издательство АСТ, 2018. — 288 с. — (Школа НЛП).

ISBN 978-5-17-108670-1

С НЛП — нейролингвистическим программированием — связано множество мифов. Кто-то считает, что НЛП — это синоним манипулирования людьми, воздействия на них в корыстных целях и чуть ли не зомбирования. Другая крайность — считать НЛП чем-то вроде волшебной кнопки, нажав на которую, мгновенно получишь желаемый результат: станешь успешным, богатым и всеми любимым. Лариса Большакова — психолог и автор множества популярных книг — открывает читателю истинные возможности НЛП как инструмента, с помощью которого вы можете менять не только свою жизнь, но и реальность вокруг себя. Если вы хотите: справляться с любыми проблемами и в любой ситуации действовать с максимальной эффективностью; преодолеть свои комплексы и избавиться от страхов; стать во много раз успешнее; наладить теплые, искренние отношения с людьми; найти свое предназначение, реализовать все свои возможности, способности и таланты; улучшить здоровье и самочувствие, — эта книга для вас!

Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-5-17-108670-1

© Большакова Л., 2018

© ООО «Издательство АСТ», 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Вступление. Мифы и реальность</i>	
нейролингвистического программирования	7
Главная задача НЛП — помощь человеку	8
НЛП — инструмент работы над собой и моделирования собственной реальности	10
Просто о сложном. Что вы найдете в этой книге	14

Глава 1. Ресурсные состояния.

Как найти и активировать свои возможности для позитивных перемен	17
Грамотное использование ресурсов — это как минимум половина успеха	18
Вы обладаете огромным количеством ресурсов	20
Удачливый человек — это тот, кто умеет управлять своими ресурсами	23
Научитесь смотреть на мир сквозь призму ресурсных состояний	27
Коллекционируйте ресурсные состояния	29
Создавайте новые ресурсные состояния	32
Превращайте нересурсные состояния в ресурсные . . .	37

Глава 2. Репрезентативные системы.

Как получить доступ к более полной картине мира	43
Кто вы — визуал, аудиал или кинестетик?	44

Как репрезентативные системы отражаются в нашей речи	50
Как репрезентативные системы отражаются в наших склонностях и любимых занятиях	52
Как работа репрезентативных систем отражается в движениях глаз	55
Определите ваши сильные и слабые стороны	58
Как тренировать репрезентативные системы	62
Как получить еще больше ресурсов из ресурсных состояний	66
Глава 3. Переконтекстуализация.	
Как заменить негативный опыт позитивным	75
В ваших силах — выйти из-под влияния прошлых неудач	76
Изменяя сигналы, получаемые мозгом, мы меняем и свои эмоции	79
Диссоциация: отделите от себя негативный опыт . . .	85
Смело переписывайте прошлое!	91
Как простить себе ошибки и избавиться от чувства вины	94
Как превратить недостатки в достоинства, а несчастье в счастье	99
Глава 4. Языковые модели. Как изменить свою жизнь, изменив структуру речи	103
Речь — способ, каким мы программируем свой мозг	104
Три способа, которыми язык ограничивает нашу реальность	110
Поверхностная и глубинная структура речи	114

Как решить любую проблему, изменив свою речь . . .	120
Мысли могут осуществить вашу мечту	125

Глава 5. Хорошо сформированный результат.

Как исполнить любую мечту 129

Научный метод исполнения желаний.

 Семь шагов к цели 130

Первый шаг: выбор цели 132

Второй шаг: правильная формулировка цели 135

Третий шаг: проверка цели на конкретность
и реалистичность 137

Четвертый шаг: проверка цели на экологичность . . 140

Пятый шаг: создание ассоциированного образа
достигнутой цели 144

Шестой шаг: проверка наличия необходимых
ресурсов 148

Седьмой шаг: планирование действий,
необходимых для достижения цели 151

Глава 6. Конгруэнтность. Как научиться жить

в ладу с самим собой 155

Конгруэнтность — это сила! 156

Шесть условий для того, чтобы научиться
конгруэнтности 162

Главное — «что», а не «как» 166

Границы вашего «я». Ценности и приоритеты 170

Как помириться с самим собой 175

Глава 7. Раппорт. Как обрести радость общения . . 181

Понять друг друга — главная цель общения 182

Подстройка и отзеркаливание: основной метод установления раппорта	186
Тонкая подстройка: несколько приемов	191
От подстройки — к ведению	200

**Глава 8. Якорение. Как притянуть удачу
и уже не расставаться с ней** 207

Якоря нашей жизни. К чему мы сами себя приковываем	208
Техника позитивного якорения	214
Четыре правила хорошего якоря	219
Техника смешивания якорей: убираем негативное якорение	224
Помогаем людям. Как поставить якорь для другого	229

**Глава 9. Рефрейминг. Как превратить
проблемы в новые возможности** 235

Меняем рамки, ищем во всем хорошие стороны	236
Фрейм «Если бы»	241
Фрейм «Зато»	249
Фрейм согласия	254

**Глава 10. Супертехники НЛП. Стань таким,
каким хочешь быть!** 261

Составьте план преобразования себя	262
Техника «Взмах»	266
Техника «Шестишаговый рефрейминг»	272
Сочетание техник. Как создать нового себя	281

Вступление

МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ
НЕЙРОЛИНГВИСТИЧЕСКОГО
ПРОГРАММИРОВАНИЯ



Главная задача НЛП — помощь человеку

С НЛП — нейролингвистическим программированием — связано очень много мифов. Существует довольно распространенное мнение, что это синоним манипулирования людьми, воздействия на них в корыстных целях и чуть ли не зомбирования. Другая крайность — считать НЛП чем-то вроде волшебной кнопки, нажав на которую мгновенно получишь желаемый результат — станешь успешным, богатым и всеми любимым.

И то и другое — глубочайшее заблуждение.

Причина искаженного представления о НЛП понятна: слово «программирование» у многих людей вызывает определенные ассоциации, а именно в нем слышится некий намек на то, что каждого из нас, как робота, можно запрограммировать на что угодно, а потом, естественно, этим запрограммированным роботом управлять как хочешь. Что вызывает у одних страх, а у других как раз желание и запрограммировать, и управлять.

Но на самом деле смысл слова «программирование» в аббревиатуре НЛП — совсем другой. Да, основоположники этой дисциплины — лингвист Джон Гриндер и математик, программист

Ричард Бэндлер — действительно провели параллель между человеческим мозгом и компьютером, но только в том смысле, что **наше сознание и подсознание тоже работает по определенным программам**. Некоторые программы вкладываются в нас воспитанием и нашим окружением, другие мы создаем сами. И если мы замечаем, что наше поведение неэффективно, что наши поступки не ведут нас к успеху, а, напротив, создают трудности и неудачи, мы можем выяснить, какие именно наши программы работают против нас, а затем перепрограммировать себя — заменить неэффективные программы, ведущие нас в тупик, эффективными, ведущими к успеху и более достойной жизни.

Если мы перестанем бояться слова «программирование», то все станет гораздо проще и понятнее: «нейро» — это то, что имеет отношение к работе мозга, «лингва» — от греческого «язык» — то, что имеет отношение к речи, и, таким образом, НЛП — это способ изменить программы своего мозга при помощи сознания, речи, мыслей, так, чтобы в итоге сама жизнь изменилась к лучшему.

По сути НЛП — это психологическая и психотерапевтическая дисциплина. Она направлена

прежде всего на помощь человеку, на улучшение качества жизни, на выработку более эффективных моделей поведения. Те же, кто хочет с помощью НЛП научиться манипулировать людьми, подчинять их своей воле и пользоваться ими, будто это не люди, а удобные вещи, будут сильно разочарованы. В лучшем случае у них просто ничего не получится. Человек устроен слишком сложно, чтобы любой желающий мог нами управлять, освоив несколько психологических приемов. В худшем случае последствия для самого манипулятора могут быть весьма неприятными. Манипулируя людьми, он разрушает связи, а не создает. И сам может попасть в свои же ловушки.

Законов этики и нравственности никто не отменял. НЛП работает только тогда, когда мы ни на минуту не забываем об этом.

НЛП — инструмент работы над собой и моделирования собственной реальности

Итак, НЛП — не инструмент подчинения себе людей. Но это и не волшебная кнопка, исполняющая желания. Хотя возможности этой дисциплины в самом деле огромны. Но для этого надо

потрудиться. Помня о том, что НЛП — это не инструмент работы над другими. Это инструмент работы над собой.

НЛП — это не инструмент работы над другими. Это инструмент работы над собой.

Если вам не нравится слово «программирование», можно заменить его на «моделирование». НЛП дает нам в руки все необходимые инструменты для моделирования собственной реальности. Наш мозг моделирует нашу реальность. И если что-то складывается не так, мы можем настроить свой мозг на то, чтобы перемоделировать реальность. Пересоздать ее так, чтобы начать чувствовать себя в ней гораздо лучше, а затем и жизнь построить на новых, более разумных и позитивных началах.

Что значит «перемоделировать реальность»? Разве реальность не объективна, не одна и та же для всех?

Это очень распространенный вопрос. И ответить на него важно, если вы хотите понять, что такое НЛП, а тем более применять его на практике.

Один из основных постулатов НЛП состоит в том, что реальность не одинакова для

разных людей. Каждый человек моделирует для себя свою собственную реальность. И живет в созданной им модели.

Самый простой пример: человеку кажется, что окружающие враждебно к нему настроены. Так он приучился воспринимать мир с детства — и скорее всего, для того были реальные причины. Он вырос с уже сформировавшейся моделью реальности, согласно которой мир враждебен ему.

Так ли это на самом деле? Безусловно, нет. Не может такого быть, чтобы абсолютно все люди были к нему враждебны. В мире немало доброжелательных, чутких людей, способных быть настоящими друзьями. Но в его модель враждебного мира такие люди не вписываются. Потому он их не замечает. Он видит враждебность даже в искренних друзьях. Удивительно ли, что такой человек и в самом деле встречается с враждебностью со стороны других людей гораздо чаще, чем с добротой и пониманием?

Как следствие, ему не удастся наладить по-настоящему искренних отношений ни с кем. Он, как правило, пребывает в мрачном настроении. Он ждет от мира и людей плохого — и тем самым притягивает это плохое. У него ничего не ладится. Он приходит к депрессии и отчаянию...

А все потому, что его модель мира неэффективна!

Неэффективные модели всегда приводят нас к тупику, к провалам, к неудачам и просто к потере смысла жизни.

Вот почему вовремя заняться перемоделированием своей реальности бывает для нас жизненно важно. Это не только путь к лучшей жизни — это прежде всего спасение от бед, от несчастий и катастроф.

Человеческий мозг таит в себе очень большие и еще во многом неизведанные возможности. Ученые только недавно пришли к выводу, что мозг — гибкая, способная к изменениям структура. Это значит, мы можем самостоятельно развивать, обучать и переучивать свой мозг, уходя от неэффективных стилей мышления и переходя к эффективным. Это значит, мы можем управлять самими собой и своей реальностью. НЛП дает для этого все необходимые инструменты.

При помощи НЛП мы можем:

- ✓ справиться с проблемами, неудачами, найти выход из самых трудных ситуаций;
- ✓ преодолеть комплексы, страхи, неуверенность и все то, что мешает жить;
- ✓ научиться достигать своих целей, стать во много раз успешнее;

- ✓ начать воспринимать мир гораздо более позитивно, радоваться жизни, получать удовольствие от нее;
- ✓ наладить теплые, искренние отношения с людьми, основанные на взаимопонимании и взаимоуважении;
- ✓ обрести цель в жизни, найти свое предназначение, реализовать все свои возможности, способности и таланты;
- ✓ улучшить здоровье и самочувствие;
- ✓ в любой ситуации действовать с максимальной эффективностью, принимать только лучшие, самые правильные и удачные решения.

Просто о сложном. Что вы найдете в этой книге

Многих людей от НЛП отталкивает сложность терминологии. Все эти «репрезентативные системы», «раппорты», «рефрейминги»... Неподготовленный человек может решить, что во всем этом он никогда не разберется, а потому нечего и начинать. Это еще один миф — что НЛП слишком сложная дисциплина, только для посвященных!

Но это не так, в чем вы сможете убедиться, читая эту книгу. Все сложные термины здесь будут объяснены простым, понятным языком, и вы увидите, что на самом деле за ними кроются вполне реальные, знакомые вам, понятные и несложные вещи.

В книге даны и практические задания, простые для выполнения, безопасные, доступные всем. Выполняя их, вы сможете заметить мгновенные перемены к лучшему. Как минимум у вас улучшится настроение. Вы поймете, что перемены возможны. Что у вас могут появиться новые благоприятные перспективы. Обычно это очень воодушевляет на дальнейшую работу!

Успех приходит к тем, кто настойчиво идет к цели, но не ждет мгновенных чудес. Занимайтесь не спеша, в своем темпе. Если что-то непонятно или не получается — отложите, не принуждайте себя к непременно выполнению всех упражнений.

Помните, что работу производит не книга — работу производит ваш мозг. Верьте в себя, советуясь с собой, подойдите к работе осмысленно: сверяйте полученные знания со своими собственными ощущениями, со своей внутренней истиной.

Все ответы, которые вам нужны, есть внутри вас. Эта книга лишь поможет их найти, и, возможно, стать гораздо счастливее.