

**Надежда
Владиславова**

НЛП

с Мастером:

**базовые техники
и секреты**



ИЗДАТЕЛЬСТВО
АСТ
МОСКВА

УДК 159.9
ББК 88.5
В57

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

Владиславова, Надежда Вячеславовна.

В57 НЛП с Мастером: базовые техники и секреты / Надежда Владиславова. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 416 с. — (Эксклюзив: non-fiction).

ISBN 978-5-17-187868-9

От понимания — к действию! Эта книга — не теоретический курс, а реальный практический инструмент, дающий возможность влиять на внутреннее состояние, как свое, так и партнеров по общению, быстро находить решение любой проблемы и задачи, избавляться от страхов, фобий и комплексов, которые мешают вашей самореализации, а также устанавливать контакт с любым собеседником через работу с подсознанием.

Курс по нейролингвистическому программированию от Надежды Владиславовой, одного из основателей Российской школы НЛП и практикующего психолога с огромным опытом работы, дает вам возможность через использование специальных лингвистических конструкций менять убеждения — как свои, так и чужие, чтобы достигать отличных результатов. И делать это быстро, точно и экологично!

**УДК 159.9
ББК 88.5**

*Книга выходила ранее под названием
«НЛП. Техники, меняющие жизнь» в серии «Школа НЛП».*

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-187868-9

© Владиславова Н., 2017
© ООО «Издательство АСТ», 2026

Оглавление

НЕСКОЛЬКО СЛОВ НА ДОРОГУ	8
--------------------------------	---

ОБ АВТОРЕ	12
-----------------	----

Программы	15
-----------------	----

Благодарности	16
---------------------	----

Глава 1

ОСНОВЫ	18
--------------	----

НЛП: зарождение и развитие	20
----------------------------------	----

НЛП в России	26
--------------------	----

Российская школа НЛП: экстремальная психология как часть синергетической психологии	29
--	----

Предпосылки возникновения Российской школы как самостоятельного направления	29
--	----

Принципиальные профессиональные отличия Российской школы НЛП	34
---	----

Основные принципы Российской школы НЛП	42
--	----

Резюме	44
--------------	----

Глава 2

БАЗОВЫЕ ПРЕДПОЛОЖЕНИЯ НЛП	46
---------------------------------	----

1. Карта — это не территория	48
------------------------------------	----

2. Люди — разные	58
------------------------	----

3. Смысл моего сообщения — в той реакции, которую оно вызывает	61
---	----

4. Сознание и тело — части одной системы и зеркально отображают друг друга	63
5. Весь индивидуальный опыт закодирован в бессознательном человека в виде образов, звуков и ощущений	65
6. Любое поведение имеет под собой позитивное намерение	70
7. Бессознательное человека всегда совершает наилучший выбор из имеющихся у него вариантов на данный момент	74
8. Не бывает неудач, есть только приобретенный опыт	76
9. В каждый момент жизни человек располагает всеми необходимыми ресурсами для нужных ему изменений	79
10. Вселенная — сфера дружественная	80

Глава 3

РЕПРЕЗЕНТАТИВНЫЕ СИСТЕМЫ

Визуальная, аудиальная и кинестетическая системы как разные призмы восприятия мира	85
Более развитые и менее развитые системы, их определение и развитие	91
Определение ведущей системы восприятия	97
Репрезентативные системы, выраженные в глазодвигательных реакциях	101

Глава 4

КАЛИБРОВКА

Упражнение «Приятный / не очень приятный человек»	127
Упражнение «Монетка»	131
Упражнение «История в истории»	135

Глава 5

РАППОРТ. КОНТЕКСТ СОГЛАСИЯ	138
Технология раппорта	146
Присоединение	147
Упражнение «Присоединение к позе»	147
Упражнение «Я и моя тень»	149
Примеры раппорта из литературы и жизни	152
Присоединение в разговоре	155
Упражнение «Мелкое ведение»	158
Раппорт с группой людей	162
Раппорт по дыханию	163
Упражнение «Раппорт по дыханию». Часть 1	171
Упражнение «Раппорт по дыханию». Часть 2	173
Возможности раппорта по дыханию	176
Техника «Выведение раппортом в ресурсное состояние»	180
Заключительный гимн калибровке и раппорту	184
«Контекст согласия»	192

Глава 6

СУБМОДАЛЬНОСТИ. ЯКОРЕНИЕ	203
Техника «Фотография»	208
Пример клиентской работы в технике «Фотография»	214
Якорение	223
Визуальные якоря	223
Аудиальные якоря	228
Кинестетические якоря	233
Использование якорей: непрофессиональное и профессиональное	234
Практические рекомендации на текущую жизнь по теме «Якорение»	238
Правила постановки кинестетического якоря	240
Две техники постановки ресурсного якоря	243

Техника «Постановка якоря на ресурсное состояние спокойствия»	243
Пример работы с клиентом в технике «Постановка ресурсного якоря»	250
Постановка ресурсного якоря на состояние уверенности в себе	254
Техника «Наложение якорей»	255
Пример работы с клиентом в технике «Наложение якорей»	261
Работа с субмодальными матрицами, формирующими поведение	268
Техника «Ясно/путано»	268
Пример работы с клиентом в технике «Ясно/путано»	280
Техника «Круг силы»	285
Пример работы с клиентом в технике «Круг силы»	294
Техника «Ресурсный и нересурсный круги»	296
Пример работы с клиентом в технике «Ресурсный и нересурсный круги»	300

Глава 7

МЕТАМОДЕЛЬ.

ХОРОШО СФОРМИРОВАННЫЙ РЕЗУЛЬТАТ .. 305

Метамодельные нарушения	314
1. Нарушение по принципу «Причина — следствие»	314
2. Нарушение «Комплексная эквивалентность»	317
3. Нарушение по принципу «Чтение мыслей»	319
4. Метамодельное нарушение «Неконкретные имена существительные»	321
5. Метамодельное нарушение «Сверхообщения»	323
6. Метамодельное нарушение «Номинализации»	324
7. Метамодельное нарушение «Неконкретные глаголы»	329
8. Метамодельное нарушение «Сравнение с умолчанием»	330

9. Дополнительная форма «ясно», «очевидно», «нормально»	331
10. Метамодельное нарушение «Я не могу»	333
11. Метамодельное нарушение «Я должен»	336
Схема квадрата Декарта	337
Хорошо сформированный результат	341
Упражнение на усвоение темы «Метамодель»	347
Техника «Хорошо сформированный результат»	348
Упражнение «Мечта»	350
Дополнительные техники для тех, кто еще не совсем понял, чего он хочет	373
Техника «Три „Хочу“»	373
Техника «Магический коллаж»	376

Глава 8

РЕФРЕЙМИНГ. ПРЕСУППОЗИЦИИ	389
Рефрейминг, его виды	393
Рефрейминг смысла	393
Рефрейминг «Модель мира»	393
Рефрейминг контекста (когда негативному качеству находится подходящий контекст)	395
Рефрейминг «Пережили другие — переживу и я»	395
Рефрейминг «У других еще хуже»	396
Рефрейминг «Перемещение временной рамки»	397
Рефрейминг «Привнесение юмора»	398
Несколько примеров работы с серьезными ситуациями многоступенчатым рефреймингом	400
Пресуппозиции	407

Послесловие	412
--------------------------	-----

Несколько слов на дорогу

Возможно, было бы лучше, чтобы эти несколько вступительных слов написал кто-то другой. Даже наверняка было бы лучше. Но я, муж автора этой книги, ее верный ученик в нейролингвистическом программировании и НЛП-Тренер ее милостью, проработавший с Надеждой бок о бок около десяти лет, никому другому доверить это не могу. Или не хочу — так точнее.

Потому что эта книга уникальна. Это — школа. Знаете, в спорте, в гимнастике или в фигурном катании существует школа — и произвольные выступления. Наши российские мастера спорта часто «горят» на школе. И мастера психологии тоже.

Ведь, говорят они, «Школа — это трафаретно, это ожидаемо, это одинаково для всех. А мы вам покажем нечто необыкновенное!».

В НЛП не получается необыкновенного, *если нет хорошей школы*. Так, один конфуз.

Как правило, настоящие профессионалы в области НЛП не находят времени, чтобы описать школу. Они слишком востребованы практикой. Но Надя, при всей своей занятости, нашла и время, и силы — спасибо ей за это! Спасибо от таких же читателей, каким еще десять лет назад был я, у которых нет классического психологического образования, и значит, связанных с ним предубеждений и ограничений (они легче смогут поверить и научиться), от читателей, которые считают себя «и так» психологами и, возможно, уже умеют крутить замысловатые психологические пируэты, но вот не падать при этом — еще не получается. Им «НЛП-Практики» Российской школы НЛП просто необходимы.

Мне повезло. До встречи с Надей я вообще мало смыслил в психологии. И тогда я даже представить себе не мог, насколько я, человек состоявшийся, состоятельный и, как мне представлялось, весьма успешный, на самом деле был неуспешен в своей жизни. Я строил ее на постоянной борьбе — и, надо признать, постоянно выигрывал. Но, видит Бог, сколько шрамов оставалось после этих схваток, сколько огорчений они мне

доставляли, сколько было потерь! В результате — непроходимая скука, которую нельзя было разогнать ни работой, ни загранпоездками, — ничем. Жизнь казалась утомительной, недоброй. Тогда я еще не знал, что жизнь может быть такой, какой я ее мог и хотел видеть.

НЛП в авторской редакции Нади изменило мой мир. В нем, как в детстве, снова стали появляться краски, звуки, запахи. Я вновь учился чувствовать, о чем давно и думать забыл, чтобы не испытывать боли от ударов — своих и чужих. А были ли эти чужие удары? Или это я сам лупил кулаком и головой в построенную мною же самим стену? Оказалось, что так оно и было. Оказалось, что жизнь устроена совсем по-другому — не как взаимный мордобой, а как танец. Оказалось, что можно не только чего-то добиваться, но и получать удовольствие от своих достижений. Оказалось, для того, чтобы быть счастливым, нужно было всего лишь научиться мыслить и действовать как счастливый человек.

Это было потрясающим личным открытием, сродни открытию нового материка. Беда только в том, что добраться до своей земли обетованной можно было только самостоятельно и только вплавь. Крузизные теплоходы туда не возили. Терпение и труд, терпение и труд — в овладении психологической азбукой, а потом и всей школой. Господи, за что мне это?! И я получил ответ, прочитал у патриарха Гермогена: не за грехи посылаются

трудности людям, а ради грехов наших. *«Ради!»* Стало легче.

Под руководством жены (не мог же я перед ней ударить в грязь лицом!) школа была освоена. А потом и институт, и высший пилотаж. У меня появились свои ученики. И тем не менее чуть ли не каждый день приходится напоминать себе простые истины и приемы Надиного «НЛП-Практика», который вы, читатель, держите сейчас в руках. Потому что, вопреки народному поверью: *«мастерство не пропьешь»*, — *любое мастерство, а особенно мастерство жить, растерять довольно просто*. Потеряв связь с истоками, оно теряет силу и тускнеет, как любое стоячее озеро в конце концов затягивается тиной. У нас, психологов-практиков, слишком много таких примеров.

Эта книга — и я это знаю на собственном опыте — поможет не только начинающим нэлперам, но и мастерам НЛП оставаться на плаву в постоянном путешествии к своему матерiku.

Владимир Владиславов,
Тренер Российской Национальной
организации НЛП,
доктор психологических наук, профессор

Об авторе

Надежда Владиславова — психолог-практик, Ph.D, НЛП-Тренер, руководитель Европейского Психологического Тренингового Центра «Берег Надежды» в Латвии, автор и ведущая программ НЛП-Практик, НЛП-Мастер и НЛП-Тренер, курсов по Характерологии, Профессиональному Психологическому Консультированию, Психодраме, а также специального тренинга по успешной коммуникации «Мастер Коммуникации».

* * *

Надежда родилась в Москве в семье лингвистов. С середины 90-х занималась индивидуальным психологическим консультированием, преподаванием

и проведением тренингов в Москве и других городах.

1995–1997 годы — в составе психиатрической миссии Международной Гуманитарной Организации «Врачи мира» работала в качестве практического психолога и ведущей обучающих программ по экстремальной психологической помощи в Чечне непосредственно в зоне боевых действий, лично оказав помощь более 500 мирным жителям с травмированной психикой и обучив приемам НЛП-психотерапии 40 врачей и фельдшеров.

Сотрудничала с Белорусским Республиканским Центром реабилитации ветеранов войны в Афганистане (обучающие программы для психологов и психиатров), проводила экстренные семинары на Северном флоте для местных психологов в связи с гибелью подводной лодки «Курск», на месте оказывала психологическую помощь родственникам пострадавших во время взятия террористами заложников в Москве («Норд-Ост»). Обучила более 500 военных психологов, а также специалистов ГРУ, ВМФ, ВДВ МО РФ, Московского ОМОН, Московской Службы Спасения и МЧС для работы в горячих точках и экстремальных условиях. Сотрудничала в рамках международной гуманитарной программы в качестве психолога с Санкт-Петербургским Центром реабилитации наркозависимых «Возвращение», кризисным центром помощи жертвам насилия «Анна» в Москве.

Обучала ведущих сотрудников Всемирного Фонда Дикой Природы (WWF) и Всемирного Фонда защиты животных (IFAU) навыкам профессиональной успешной коммуникации.

С 2003-го по 2008-й годы руководила Московским Психологическим Университетом и преподавала в нем.

Автор книги «Русское НЛП» (3 переиздания), а также многочисленных публикаций в профессиональных периодических изданиях, участник конференций, соорганизатор (совместно с Всемирным Фондом Дикой Природы) конференции «Психология и Экология» в Москве.

У Надежды четверо детей. В настоящее время она проживает с семьей в своем имении на берегу моря. Увлекается искусством, верховой ездой на природе, дальними заплывами и путешествиями на автомобиле с культурно-познавательной программой.

* * *

В настоящее время — руководитель и ведущая обучающих программ Европейского Психологического Тренингового Центра Н. Владиславовой «Берег Надежды» в Латвии, в городке Роя на берегу моря, где и проводит по четыре очных семинара в год, с полным погружением (10–18 ч) и с проживанием непосредственно в месте проведения обучения.

Программы

- «НЛП-Практик»
- «НЛП-Мастер»
- «Мастер Коммуникации»
- «Профессионал Психологического Консультирования»

В настоящее время курс по Характерологии, а также «Мастер Коммуникации» и «Профессионал Психологического Консультирования» проводятся Н. Владиславовой в виде вебинаров online.

Узнать расписание занятий и записаться на курсы можно на сайте Европейского Психологического Тренингового Центра «Берег Надежды», <http://n-vladislavova.ru>