

Том Дотц | Том Хубияр | Сьюзан Сандерс

НЛП ДЛЯ ЖИЗНИ

Гайд по трансформации себя,
своих мыслей и отношений

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва



Том Дотц | Том Хубияр | Сьюзан Сандерс

НЛП ДЛЯ ЖИЗНИ

Гайд по трансформации себя,
своих мыслей и отношений

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.92
ББК 88.5
Д70

Tom Dotz, Tom Hoobyar, Susan Sanders
Nlp: the essential guide to neuro-linguistic programming
Copyright © 2013 by NLP Comprehensive. All rights reserved

Дотц, Том.
Д70 НЛП для жизни : гайд по трансформации себя, своих мыслей и отношений / Том Дотц, Том Хубияр, Сюзан Сандерс ; [перевод с английского М. О. Литвинчук]. — Москва : Эксмо, 2025. — 464 с. — (Психология влияния).

ISBN 978-5-04-220209-4

Быстро справляться со стрессом и прокрастинацией. Убеждать скептиков без подкупа и шантажа. Менять реальность собеседника на удобную вам. Все это вполне достижимо благодаря психотехникам НЛП, описанным в этой книге.

Здесь вы найдете упражнения и задания, которые помогут вам быстрее освоить нейролингвистическое программирование, а 21-дневная программа позволит вам внедрить позитивные изменения в свою жизнь.

УДК 159.92
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-220209-4

© Литвинчук М. О., перевод на русский язык, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

[ОГЛАВЛЕНИЕ

Испытание огнем: мое знакомство с НЛП	13
Предисловие	13
Примечание и благодарности от авторов	17
Введение. Что вам даст эта книга	19
Что такое НЛП?	23
Два важных принципа НЛП о человеческой природе	26
«Продвинутый пользователь» НЛП — какой он?	29

Раздел 1. Все дело в вас

ГЛАВА ПЕРВАЯ: понимание того, как вы мыслите.	
<i>Что происходит у вас в голове?</i>	33
Знакомство с НЛП: ваш первый опыт	35
УПРАЖНЕНИЕ. Доступ к личным ресурсам	35
Начнем с вас: понимание того, как вы устроены.	38
«Упс» или «Ура»: как возникают наши чувства	40
Автопилот: три любимых действия нашего мозга	42
Хорошо отлаженный механизм: тело, мозг и разум	46
Разные планеты: миры внутри нашего разума	48
УПРАЖНЕНИЕ. Знакомство со своим внутренним миром	50
Не просто воспоминания: «репрезентативные модальности»	53
Мысленные заметки: сила «якорей».	57
УПРАЖНЕНИЕ. Создание личного якоря	60

Как работают якоря: преднамеренные и непреднамеренные якоря	62
Итак, как вы можете использовать эту информацию	64
Легкая прогулка: структура этой книги	67
ГЛАВА ВТОРАЯ: управление своим разумом. <i>Кто за рулем?</i>	77
Куда вы хотите отправиться? Рамка результата.	78
УПРАЖНЕНИЕ. Создание хорошо сформулированного результата	87
Два разума: конгруэнтность/неконгруэнтность	90
УПРАЖНЕНИЕ. Распознавание несоответствия.	92
Быть «внутри» или наблюдать со стороны?	
Ассоциация и диссоциация	93
Тонкие различия, имеющие значение: субмодальности	95
УПРАЖНЕНИЕ. Работа с визуальными различиями	96
Каким будет ваш день? Субмодальности и ваше эмоциональное состояние	100
То, как вы действуете: понимание мотивации	102
УПРАЖНЕНИЕ. Изучение причин прокрастинации	103
Этот чертов отчет: пример прокрастинации	104
Двое в дороге: советы по выявлению причин прокрастинации	105
УПРАЖНЕНИЕ. Снижение внутреннего сопротивления	108
Слишком долго были на дне?	
Сила внутренних голосов и «Шум в ушах»	110
УПРАЖНЕНИЕ. Устранение негативных звуковых сигналов	110
Эмоции как пассажиры, а не водители:	
выбор и изменение вашего состояния	113
Депрессия: слуховые сигналы, которые влияют на ваше состояние	117
Формирование вашего опыта:	
привычка тонкой настройки субмодальностей	118
ГЛАВА ТРЕТЬЯ: жизнь в «зоне комфорта». <i>Ого, у меня что тормоз включен?</i>	124

Высокие или низкие? Как ожидания влияют на результат.	124
УПРАЖНЕНИЕ. Изучение ваших ожиданий	125
Глаз разума: сила мысленной репетиции.	126
В синхронизации: связь между физиологией и энергией	127
Устранение препятствий: «интеграция движений глаз»	130
УПРАЖНЕНИЕ. Уменьшение сопротивления или остроты влияния травмы.	131
Не только Поллианна: энергия, энтузиазм и оптимизм как движущие силы	134
УПРАЖНЕНИЕ. Понимание вашей мотивации	135
УПРАЖНЕНИЕ. Повышение уверенности в себе	141
Критически важная миссия: советы по мотивации от спецназа ВМС.	144
Долой провокаторов: как заставить замолчать своего внутреннего критика.	149
Больше чем техническое обслуживание: как увеличить энергию и производительность	151
УПРАЖНЕНИЕ. Укрепление вашего якоря	153
ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ: повышение вашей самооценки. <i>Как все вышло таким образом?</i>	160
Сначала наденьте спасательный жилет: как предотвратить и уменьшить стресс	160
Взгляните в зеркало: кто вы сегодня и как стали таким	165
Ключи к убеждениям: глубинная структура языка и мета модель	166
Вот так: индивидуальные предпочтения через наш язык и поведение (метапрограммы и предикаты)	169
Вы сегодняшний и вы желаемый: влияние самооценки	174
УПРАЖНЕНИЕ. Определите, что вам нравится в себе.	175
УПРАЖНЕНИЕ. Добавьте недостающие компоненты к вашей самооценке	180
Археологические раскопки: пример работы над самооценкой	184
Волновые эффекты: как одно изменение влечет за собой другие	185

Раздел 2

Все дело в отношениях

Глава пятая: налаживаем комфортные взаимоотношения.	
<i>Как получилось, что мы не общаемся?</i>	195
Внутренние системы: то, как вы устроены, похоже на то, как устроены другие.	196
Наизнанку: как настроить свой внутренний мир, чтобы быть душой компании	198
УПРАЖНЕНИЕ. Определите, что поможет вам стать приятным собеседником	199
Перебои на линии? Как три части вашего мозга работают вместе	202
Мгновенная обработка: что ваши фильтры обрабатывают в первую очередь	210
УПРАЖНЕНИЕ. Определите, как другие люди становятся приятными собеседниками	212
Внутренняя работа: как помочь другим чувствовать себя в безопасности	213
Не просто подражание: как отзеркаливание и совпадение помогают вам налаживать контакт с другими людьми	214
Сосредоточьтесь на них, а не на себе: как создать ощущение того, что вас чувствуют.	217
Чем больше выбор, тем лучше: как гибкость в отношениях помогает устанавливать связи	225
Вид сверху: подводим итоги	232
Глава шестая: нечто большее, чем «читать мысли» других людей. <i>Что происходит у них внутри на самом деле?</i>	241
Пример на 500 000 долларов: коммуникация по всем трем каналам	242
Мощный телеграф: о чем сообщают ваши невербальные сигналы	246
Дорожные знаки: как невербальные сигналы других людей указывают направление	246
УПРАЖНЕНИЕ. Воспроизведение невербальных сигналов положительного опыта.	251
УПРАЖНЕНИЕ. Выявление невербальных сигналов из негативного опыта.	253

В далекой галактике: почему так важно познать чужой мир . . .	260
Большой Каньон: как недостающие детали создают пробелы во взаимопонимании	261
Увеличение и уменьшение масштаба: как понять других людей	263
Режим сыщика: как вопросы заполняют пробелы и облегчают взаимодействие	269
Разные путешествия: как убеждения отличают наши внутренние миры	275
УПРАЖНЕНИЕ. Определение ваших убеждений	276
УПРАЖНЕНИЕ. Изучение личных убеждений	280
Желания и потребности: как изучение убеждений раскрывает мотивацию и метарезультаты	282
Невероятно: как язык раскрывает личные предпочтения . . .	284
Новый подход: как применить свое понимание невербального поведения, убеждений и личных предпочтений к взаимодействию с другими людьми	293
УПРАЖНЕНИЕ. Изучение внутреннего мира другого человека	294
ГЛАВА СЕДЬМАЯ: легко доносите свою точку зрения. <i>Как я могу помочь людям понять, что имею в виду?</i>	300
Хроника: ключевые моменты нашего путешествия	301
Физическая связь: как прикосновения усиливают взаимосвязь и влияют на отношения	303
Кислородную маску сначала на себя: как управлять своим внутренним состоянием, чтобы сосредоточиться на других	306
Правила дорожного движения: краткие советы по навигации на незнакомой территории	309
Местный язык: как общаться в соответствии с предпочтениями других людей	314
УПРАЖНЕНИЕ. Использование предикатов предпочтительных каналов	315
Новое видение: как процесс рефрейминга расширяет возможности	322

Удаление суперклея: как ослабить и «отклеить» убеждения . . .	327
Как это работает: как метафоры и истории поддерживают изменения в нашем мышлении	332
Книга и ее обложка: внешность и окружающая среда – подсказки к пониманию других людей	335
Токсичные отношения: как трудные люди опустошают вас	339
Подводим итоги: связь ключевых концепций и навыков с возможностями.	342
УПРАЖНЕНИЕ. Применение ваших открытий о мире других людей	342
ГЛАВА ВОСЬМАЯ: творческое сотрудничество и разрешение конфликтов. <i>Как нам добраться из точки А в точку Б?</i>	348
Неловкий пример	348
Движение в том же направлении: эффективное сотрудничество с использованием модели хорошо сформулированного результата	350
Креативность: как воображение расширяет возможности. . .	352
Совет эксперта: творческая стратегия компании Disney . . .	354
Иновация: как использовать стратегию компании Disney в группах	357
УПРАЖНЕНИЕ. Применение стратегии компании Disney к вашим возможностям	360
В тупике: как «Процесс интеграции конфликтов» способствует творческому решению проблем.	362
УПРАЖНЕНИЕ. Выявление одного из ваших конфликтов . .	370
Внутренние баталии: как применить «Процесс интеграции конфликтов» к внутренним конфликтам.	371
УПРАЖНЕНИЕ. Применение «Процесса интеграции конфликтов» к одной из ваших возможностей	376
УПРАЖНЕНИЕ. Причины, из-за которых вы оказываетесь в конфликте или усложняете ситуацию.	380
Разные стратегии? Что общего между «Интеграцией конфликта» и переговорами?	381
Сильные эмоции: как облегчить общение с расстроенными людьми	387

Неожиданная стратегия: подход, который будет полезным, когда вы расстроены	391
Глава девятая: поддержание вашего импульса с помощью НЛП.	
<i>Что дальше?</i>	399
Основные моменты нашего путешествия:	
чему вы научились	400
Следующие шаги: варианты дополнительной работы над собой	402
Программа на 21 день. <i>Шаги к созданию того человека, каким вы хотите быть.</i>	404
Неделя 1. Движение к своим целям	406
Неделя 2. Убеждающая коммуникация	419
Неделя 3. Программа достижения вершин мастерства	426
Прочное наследие.	439
Послесловие	439
Распространенные термины НЛП	444
Ссылки.	454
И снова благодарности	457
Об авторах.	458
Отзывы на книгу «НЛП: основное руководство по нейролингвистическому программированию»	460

ИСПЫТАНИЕ ОГНЕМ: МОЕ ЗНАКОМСТВО С НЛП

Предисловие

НЛП стало частью моей жизни с середины 1990-х годов. Мой отец начал изучать этот подход, чтобы узнать больше о себе и о людях, которые его окружают. А поскольку он был сыном проповедника, всему, чему учился отец, учились и *все мы!*

Шло время, я слушала рассказы папы, и все это звучало довольно интересно, но в большей степени для него самого. Я же была занята своей малышкой и не имела возможности глубоко погружаться в это.

В начале 2002 года для меня все кардинально изменилось. Мою одиннадцатилетнюю дочь госпитализировали в детскую больницу Люсиль Паккард при Стэнфордском университете из-за анорексии. У нее появились проблемы с сердцем, кости стали хрупкими, и в целом прогноз был *очень* неутешительный. После трех недель лечения и потраченных шестидесяти тысяч долларов они хотели поместить ее в психиатрическую больницу за пределами штата. Время от времени нам бы удавалось навещать ее. Нам сказали, что других вариантов нет: она не выживет, если мы не последуем их советам.

Вопреки рекомендациям врача мы решили выписать ее из больницы. Как вы можете себе представить, на главного врача это

не произвело хорошего впечатления. Он предложил всей нашей семье обращаться к нему за помощью, если она понадобится, и пожелал нам всего хорошего. Амбулаторное лечение оставляло желать лучшего. Консультирование не помогало. Нам действительно стало казаться, что все будет так плохо, как говорили врачи.

Не желая с этим мириться, я обсудила с папой изменение методов ее лечения. После долгих часов работы мы вдвоем разработали план, как спасти мою дочь — бросить вызов всем правилам и статистике — и помочь ей поправиться. Что за план? Использовать все, что он знал из НЛП, все, что я знала о психологии, и заниматься с ней, чтобы помочь ей выздороветь. Несмотря на то что мы использовали комбинацию техник, наиболее эффективные и быстрые инструменты были взяты из области НЛП.

Мы занимались с моей дочерью, чтобы понять и *принять* ту ее часть, которая боролась за контроль, ограничивая потребление пищи. Вместе с ней мы исследовали, о чем она думала и что чувствовала. Мы жонглировали разными техниками, пока не нашли то, что сработало.

Сначала мы ходили к ее врачу три раза в неделю, потом дважды, а потом только раз в неделю. Он наблюдал за моей дочерью на предмет типичных проблем, с которыми сталкиваются дети, страдающие анорексией, после выписки из больницы. Доктор проверил ее жизненные показатели, анализы мочи и оценил ее состояние на предмет улучшения.

Она больше никогда не попадала в больницу, стабильно набирала вес и справлялась со своими «демонами» при поддержке НЛП и тех, кто ее любил. Врачи думали, что мы сошли с ума, когда моя дочь рассказывала о том, как она представляла себе анорексию, как смогла изменить свои отношения с этим заболеванием и едой, взаимодействуя с размером и цветом картинки, — и другие вещи, которые звучали одинаково странно для тех, кто сталкивался с традиционными методами лечения.