

Наконец-то понятная книга об НЛП и о том, как оно на самом деле работает! Огромное спасибо автору — читала с удовольствием, разбиралась легко, уже применяю в жизни — результаты есть!

*Алина Л.,
Москва*

Если честно, уже утомили книги, которые учат, как «манипулировать», «внушать», «заставлять». И как хорошо, что есть другие книги — такие как эта, — которые настраивают человека в первую очередь на работу НАД СОБОЙ и на ВЗАИМО-отношения с другими людьми. Приятно читать, и хочется сразу же начать использовать рекомендации автора.

*Инга П.,
Киров*

Удивительная книга! Обязательно читать всем учителям и родителям, заботящимся о гармоничном воспитании и развитии детей и мечтающим сохранить свою нервную систему в порядке. Это ведь самые настоящие секретные методики воспитания!

*В. К.,
Белгород*

Отличная книга для руководителя, который хочет «улучшить показатели» и выстроить человеческие отношения с подчиненными. Я попробовал — это действительно работает!

*Роман П.,
Самара*

Книга предлагает отличные инструменты для решения финансовых проблем — устранение препятствий на пути к благополучию, которые мы же сами себе и создаем, и выбор конструктивного пути. Так просто, казалось бы, и так действенно!

*Евгений В.,
Екатеринбург*

Потрясающий эффект от выполнения предложенных в книге упражнений — в первую очередь начались изменения в физическом состоянии, наладился сон и ушли головные боли, потом заметил, что стал неуязвим для любого внешнего негатива, стрессы, депрессии — это все не про меня. И изменения отношений с людьми и новые повороты на жизненном пути стали просто логичным продолжением всего происходящего со мной.

*Сергей Д.,
Санкт-Петербург*

Всю жизнь испытывала трудности в общении с людьми — страхи, комплексы, какие-то глупые ограничения не давали мне получить удовольствие от него. Сейчас я чувствую себя родившейся заново — я вижу мир совсем иначе, я отношусь к себе и людям совсем иначе, и они относятся ко мне так, как я на самом деле того заслуживаю. И все эти изменения произошли благодаря этой книге и в такие короткие сроки, что в это трудно поверить... Но это факт! Это моя новая реальность!

*Татьяна Д.,
Ломоносов*

Psycho-
**ЛОГИЯ
ДЛЯ
ВСЕХ**

•Алекс НАРБУТ•

НЛП: КЛЮЧ

к управлению своей жизнью

ПРАЙМ

АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.6
Н28

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

Нарбут, Алекс.

Н28 НЛП: ключ к управлению своей жизнью / Алекс Нарбут. —
Москва : АСТ, 2015. — 249 с. — (Психология для всех).

ISBN 978-5-17-089080-4

Нейролингвистическое программирование часто называют магией. Возможности преобразования себя и мира, которые дает эта дисциплина, — поистине магические. Только эта магия — без мистики и тайн. Это магия, которую может творить каждый человек при помощи собственного мозга!

Книга Алекса Нарбута содержит изложение самых действенных методов НЛП и практические упражнения для их эффективного применения в реальной жизни.

Макет подготовлен редакцией ПРАЙМ



ISBN 978-5-17-089080-4

© Нарбут А., 2014
© ООО «Издательство АСТ», 2015

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	9
Источник силы для позитивных перемен: ресурсные состояния	16
Ресурсами обладает каждый, надо только найти к ним доступ	16
Репрезентативные системы: ключ более полного доступа к ресурсным состояниям	22
Как усилить позитивные сигналы, поступающие от внешнего мира	34
Источник силы на все случаи жизни: коллекция ресурсных состояний	42
Как уйти от влияния прошлого негативного опыта	44
Меняя восприятие ситуации, мы меняем и собственное эмоциональное состояние	44
Диссоциация: способ справиться с негативной эмоцией	50
Станьте режиссером «фильма» о вашем прошлом	53
Переконтекстуализация: способ получить позитивный опыт вместо негативного переживания	57



Убеждения, отражающие все богатство реальности, — фундамент вашего счастливого будущего.	63
Пять шагов к новым убеждениям.	63
От поверхностной структуры языка — к глубинной.	69
Снимите ограничения, в которые загнаны ваши мысли — и вы избавитесь от страданий	75
Создайте убеждения, которые приведут вас к мечте	80
Путь к личной успешности: как выработать эффективный стиль поведения	83
Что бы вы ни делали, вы всегда хотели для себя лучшего. Выявите свои позитивные намерения	83
Как получить больше возможностей, расширив свое представление о реальности.	89
Вы можете изменить стиль своего поведения так, как вам хочется	92
Станьте мастером: поднимитесь на уровень бессознательной компетентности	96
Мастерство эффективной коммуникации: как получать от общения то, что вы хотите	101
Подстройка, отзеркаливание, раппорт: радость подлинного общения.	101
Тонкие способы отзеркаливания и подстройки.	110
Вербальное отзеркаливание: подстройка под ведущую репрезентативную систему собеседника.	115
Ключи глазного доступа	120



Искусство убеждать.

Как научиться вести других за собой. 128

От подстройки – к ведению:
возьмите общение под свой контроль. 128

Секреты лидерства: ведение в группе. 134

Сенсорная острота:
точное знание, когда, как, с кем общаться,
а с кем – нет 138

Конгруэнтность – это сила 144

Как заякорить удачу 152

Все мы на что-то заякорены.
Ваши якоря – какие они? 152

Как поставить якорь для мгновенного
достижения ресурсного состояния. 158

Как поставить якорь для достижения
ресурсного состояния 158

Как ставить якоря для других людей. 169

Как превратить проблемы

в возможности 174

Рефрейминг:
посмотрим на мир по-другому. 174

Дайте волю воображению:
а что было бы, если бы. 179

С одной стороны – это плохо,
с другой стороны – хорошо! 186

От конфликта – к согласию 191

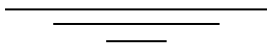
Изменить себя – это реально.

Станьте таким, каким мечтаете быть 197

Техника «Взмах» – мощный инструмент
преобразования себя 197



Избавиться от вредных привычек? Легко!	205
Шестишаговый рефрейминг: универсальный способ избавления от всего ненужного	210
Создание нового себя	219
Здоровье физическое и душевное: избавление от болезней, боли, тоски и печали, фобий и навязчивых состояний	225
Запрограммируйте себя на исцеление	225
Научитесь облегчать боль	232
Как вырваться из плена тоски и отчаяния, справиться с потерей	237
Как быстро избавиться от фобий, тревог, страданий и других навязчивых состояний	245



ВСТУПЛЕНИЕ

Вы можете жить гораздо лучше, чем живете сейчас.

У вас есть для этого необходимый потенциал.

Потенциал невостребованный — но, тем не менее, реально существующий!

Такие скрытые, невостребованные ресурсы есть у каждого человека. А значит, каждый человек обладает возможностями, о которых и не подозревает. Но эти возможности могут быть востребованы и реализованы в любой момент.

Представьте себе, как изменилась бы ваша жизнь, если бы вы вдруг получили возможность:

- ♦ начать делать то, о чем давно мечтали,
- ♦ достигать всех желанных целей, даже тех, которые казались недостижимыми,
- ♦ раскрыть свои скрытые таланты и с блеском реализовать их,
- ♦ нравиться себе, быть довольным собой,
- ♦ получать удовлетворение от всего, что вы делаете,



- ◆ стать жизнерадостным и счастливым человеком, получать удовольствие от каждого момента жизни,
- ◆ обрести материальный достаток, занимаясь любимым делом,
- ◆ научиться располагать к себе людей, найти друзей и любимых,
- ◆ находить наилучший выход из всех трудных и проблемных ситуаций,
- ◆ всегда выбирать самые лучшие из всех имеющихся возможностей, чтобы все, что вы делаете, было только к лучшему,
- ◆ улучшить здоровье и самочувствие,
- ◆ преодолеть страхи, мешающие жить так, как вы хотите,
- ◆ избавиться от комплексов и обрести уверенность в себе,
- ◆ стать целеустремленным, активным и решительным человеком,
- ◆ избавиться от всех недостатков и слабостей, которые мешают вам жить,
- ◆ приобрести все лучшие качества и достоинства, о которых вы мечтаете,
- ◆ выходить победителем из всех жизненных испытаний,
- ◆ жить еще лучше, даже если у вас и без того все хорошо!

Может быть, вам кажется, что это невозможно? Что есть причины, которые все равно



не позволят осуществиться вашим мечтам? Что вам уже слишком много лет, или у вас нет нужного образования, или вам мешает прошлый негативный опыт, или нет того, кто мог бы вам помочь?

Поверьте, все это не важно. Важно лишь одно: хотите ли вы сами востребовать тот огромный нереализованный потенциал, который присутствует у вас совершенно независимо от возраста, социального положения, уровня материального достатка и жизненного опыта. В том, что этот потенциал у вас есть, вы очень скоро сможете убедиться на практике — если, конечно, продолжите читать эту книгу.

Главная задача, которую ставит перед собой эта книга-тренинг — помочь вам в раскрытии своих внутренних ресурсов, способных значительно повысить качество вашей жизни.

**Причем сделать это достаточно быстро,
а иногда и практически мгновенно!**

Существует распространенное убеждение, что для достижения успеха и улучшения своей жизни неизбежно требуются годы и годы труда. Но если вы уже потратили на это годы — а результата нет, или он не такой, как бы хотелось — это значит лишь, что нужно поменять методы и средства на **более эффективные**.

Такие методы и средства существуют!

Вы можете убедиться в их эффективности, если опробуете на практике методы и техники, которые предлагает НЛП — нейролингвистическое программирование.



НЛП представляет собой сравнительно молодую дисциплину. Она возникла в середине 70-х годов XX века. Ее основоположниками стали Джон Гриндер, преподаватель лингвистики Калифорнийского университета, и Ричард Бэндлер, студент, изучавший математику и программирование, а также активно интересовавшийся психологией. Сами авторы не считают изобретенный ими метод ни отдельной наукой, ни даже отдельным направлением в психотерапии. Они говорят, что НЛП — лишь один из методов, который может использоваться как в психотерапии, так и для индивидуальной работы любым человеком, который хочет что-то улучшить в себе самом и своей жизни.

Название дисциплины — **нейролингвистическое программирование** — говорит само за себя:

нейро (от греческого *нерв*) — то, что имеет отношение к работе мозга, нервной системы,

лингва (от латинского *язык*) — то, что имеет отношение к речи.

Программирование — это в данном случае возможность, с помощью которой мы можем настроить свое сознание и подсознание на наилучшие способы действия в окружающем мире. Мы все так или иначе программируем себя при помощи мыслей и слов, чувств и ощущений, которыми и создается наша картина мира.

И от закладываемых нами в свой мозг программ зависит качество нашей жизни!

Нейролингвистическое программирование — это способ, каким мы можем перепрограммировать сами себя, избавившись от ограничивающих программ сознания, не работающих нам во благо, и создав для себя новые, продуктивные программы, способные привести к гораздо более полноценной и удовлетворяющей нас жизни.



Нейролингвистическое программирование часто называют магией. Возможности преобразования себя и мира, которые дает эта дисциплина, — поистине магические. Только эта магия — без мистики и тайн.

Это магия, которую может творить каждый человек при помощи собственного мозга!

Что такое магия? Это способность менять реальность нематериальными средствами. Материальные средства и инструменты мы используем, когда нам надо сделать что-то материальное: построить дом, забить гвоздь, или постирать белье. Мы берем молоток, отвертку, рубанок, стиральный порошок — и за дело. А если нам нужно создать нечто нематериальное, или считающееся таковым? Например, построить хорошие отношения с супругом, найти дело по душе, открыть в себе новые таланты и способности, избавиться от вредных привычек, победить страхи, стать жизнерадостным, любимым, счастливым, уверенным в себе? Какие инструменты мы используем? Только те, которые даны нам самой природой: *разум, чувства, волю, интуицию и логику, собственное сознание и подсознание.*

Это все — нематериальные средства, которыми каждый из нас творит свою реальность! Значит, можно сказать и так: каждый из нас — маг. Маг от природы, маг по праву рождения. Но большинство людей не знают этого! Не потому ли они



используют свои магические способности так неумело, то и дело создавая для себя совсем не ту реальность, какую хотелось бы?

Нам только кажется, что мы все живем в одном и том же мире, в одной и той же реальности. Даже у вашего соседа по дому реальность совсем другая — не та, что у вас. Да, вы живете в одной стране в одно и то же время, вы живете в одном городе и даже в одном доме, — и все же вы обитатели разных миров. Ваш мир наполнен другими событиями, другими мыслями и чувствами, другими представлениями о жизни, другими переживаниями. У вас разные ценности и интересы. Вы можете воспринимать по-разному одни и те же фразы, по-разному реагировать на одни и те же звуки и слова, и даже один и тот же пейзаж за окном видеть иначе, чем видит его сосед!

Каждый из нас воспринимает мир по-своему. Какой он, мир, на самом деле? Приходится признать, что мы этого не знаем. Мы знаем мир лишь таким, каким он предстает в нашем восприятии. Но именно от того, как мы воспринимаем мир, зависит то, как мы живем.

Меняя собственное представление о мире, делая его более полным, мы раскрываем доселе скрытые внутренние ресурсы и получаем в свое распоряжение новые возможности.

Для этого в распоряжении НЛП существует огромное количество техник, методик, упражнений, которые можно применять к любой сфере



жизни, где мы хотим что-то исправить, улучшить, довести до совершенства.

Изменить жизнь и сделать это прямо сейчас? Да, это реально.

Если у вас есть сомнения — все равно попробуйте, вы ведь ничего не потеряете. Книга построена в форме тренинга, где теория тут же проверяется на практике. Просто убедитесь, что это работает — и результаты не заставят себя ждать.

