



Потрясающе эффективный «учебник» для лидера, и неважно, ведешь ли ты к успеху себя, свою семью или большой коллектив. С этой книгой успех обеспечен!

Евгений Г., Москва

Мне даже в голову не приходило, что можно объединить такие системы, как НПЛ — современнейшую методику, и советы Дейла Карнеги — почти вековой давности! Однако оказалось, что они не просто прекрасно сочетаются, но и такой «дуэт» дает совершенно ошеломляющий результат. Я попробовала — это работает!

Татьяна Н., Архангельск

Несколько раз начинала читать другие книги по НПЛ и не могла продвинуться дальше первых страниц — так сухо и скучно они написаны. Эту книгу читала как увлекательный роман — все понятно, разложено по полочкам, а присутствие на ее страницах классика психологии общения Дейла Карнеги добавляет приятных впечатлений. Не говоря уже о том, что все советы и приемы легко применять. Я уже начала менять свою жизнь, и она меняется!

Ольга Б., Санкт-Петербург



Прекрасная книга для общения с самим собой в первую очередь. Ведь, не приведя в порядок свой внутренний мир, невозможно выстроить отношения с окружающими и начать изменять жизнь вокруг себя...

Павел Д., Тольятти

Меня книга привлекла в первую очередь тем, что практики, приведенные в ней, позволяют менять ВСЮ свою жизнь, а не добиваться каких-то временных улучшений в отдельных областях.

Людмила В., Кировск

Настоящая книга-мотиватор — с первых же страниц уже хочется приступить в активной работе, и авторы дают такую возможность. И первый результат ты получаешь практически сразу!

Илья Н., Самара



ДУГЛАС МОСС
АЛЕКС НАРБУТ

ПРИЕМЫ
ДЕЙЛА
КАРНЕГИ
и **НЛП**

КОД ВАШЕГО УСПЕХА



АСТ
Москва

УДК 159.964

ББК 88.6

М83

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

Алекс Нарбут, Дуглас Мосс.

М83 Приемы Дейла Карнеги и НЛП. Код вашего успеха /
Алекс Нарбут, Дуглас Мосс. — Москва : АСТ, 2015 — 256 с. —
(Психологический ключ для любой ситуации).

ISBN 978-5-17-090128-9

Счастье — не дар судьбы, не случайность, не прихоть фор-
туны. Счастье — это настоящая наука. У нее есть свои законы,
формулы и алгоритмы. Следовать им при желании может каж-
дый человек!

Бессмертные советы Дейла Карнеги, объединенные с но-
вейшими разработками в области НЛП, откроют вам самые на-
стоящие законы счастливой жизни. Следуйте им, и вы сможете
изменить к лучшему свою жизнь в любой сфере: отношения
и творчество, карьера и финансы, здоровье и любовь — управ-
ляйте ими сами!

12+

Популярное издание

Алекс Нарбут, Дуглас Мосс

ПРИЕМЫ ДЕЙЛА КАРНЕГИ И НЛП.

Код вашего успеха

Подписано в печать 15.03.2015. Формат 84×108 ¹/₃₂.

Усл. печ. л. 13,44. Тираж экз. Заказ

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93,
том 2–930000, книги, брошюры.

ООО «Издательство АСТ»

129085, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 3, комн. 5

Макет подготовлен редакцией

ПРАЙМ
У

ISBN 978-5-17-090128-9

© Нарбут А., 2015

© Мосс Д., 2015

© ООО «Издательство АСТ», 2015

Содержание

Вступление.

Наука счастья — для всех, кто любит жизнь,
и хочет, чтобы эта любовь была взаимной. 7

Как стать магнитом, притягивающим
счастье и успех. 12

Секрет секретов: как мы думаем,
так и живем. Как начать думать правильно? 45

Как исправить самооценку, избавиться
от чувства вины, измениться к лучшему
и изменить свою жизнь. 64

Как превратить проблемы в возможности 98

Программа освоения мастерства общения.
ЧАСТЬ 1: как расположить к себе людей 120



Программа освоения мастерства общения. ЧАСТЬ 2: действенные методы улучшения взаимоотношений.	142
Программа освоения мастерства общения. ЧАСТЬ 3: искусство договариваться	172
Программа освоения мастерства общения. Часть 4: профилактика конфликтов и способы выхода из них	198
Жизнь без стрессов и тревог. Как снять напряжение, избавиться от беспокойства и страха, стать энергичным и здоровым.	227



ВСТУПЛЕНИЕ.

Наука счастья — для всех, кто любит жизнь и хочет, чтобы эта любовь была взаимной

В чем настоящий секрет счастья? Не в том, сколько у вас денег, не в том, престижная ли у вас должность, и не в том, известны ли вы миллионам.

Секрет счастья в том, чтобы проживать каждый день своей жизни с глубокой внутренней убежденностью, что вы достойный человек, что у вас все хорошо, что ваша жизнь складывается именно так, как вы хотите, что вы прекрасно ладите с людьми, что у вас достаточно сил, уверенности, способностей для решения всех встающих перед вами жизненных задач, что жизнь каждый день дарит вам новые возможности радоваться, побеждать, достигать своих целей, делать что-то важное и нужное, раскрывать свои таланты, способности и лучшие качества, и просто наслаждаться всем происходящим с вами!

Человек, живущий с таким настроем, неизбежно становится успешным во всем, за что ни возьмется. Он открыт навстречу жизни — и жизнь платит ему взаимностью.

И ведь секрет счастья доступен для всех! Он известен, хорошо изучен, и нет никаких преград,

чтобы начать постигать его прямо сейчас. Не нужно ждать удобного момента, везения или случая.

Счастье — не дар судьбы, не случайность, не прихоть фортуны. Счастье — это настоящая наука. У нее есть свои законы, формулы и алгоритмы. Следовать им при желании может каждый человек!

Одним из первых, кто начал разрабатывать эту «науку счастья», был Дейл Карнеги. Этот человек, живший и творивший в первой половине XX века, настолько глубоко и точно сформулировал постулаты счастливого, успешного, радостного существования, что миллионы людей на Земле следуют им по сей день и неизменно достигают прекрасных результатов. Его книги не стареют! Три его бестселлера — «Как приобретать друзей и оказывать влияние на людей», «Как выработать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично», «Как перестать беспокоиться и начать жить» — издаются и переиздаются огромными тиражами во всем мире, и не собираются терять популярность.

Через два десятилетия после ухода из жизни Дейла Карнеги, в 70-х годах 20-го столетия, трудами Джона Гриндера и Ричарда Бэндлера создается еще одна великая дисциплина, призванная исполнить вековые мечты человечества о счастливой, благополучной, плодотворной жизни — нейролингвистическое программирование (НЛП). И вот однажды, взглядевшись пристальнее в принципы, методы и приемы этой отрасли знаний, специалисты, да и просто практикующие, обнаружили в НЛП что-то очень знакомое...

Нет, конечно, речь не идет о плагиате. Гриндер и Бэндлер создавали свою систему знаний с нуля, безо всяких заимствований из учения Карнеги. Но то, что они двигались в заданном им направлении — это факт.

Все новое — это хорошо забытое старое? Возможно, но только Карнеги никогда не был забытым. Он — автор самостоятельной дисциплины, чьи методы и приемы прекрасно работают по сей день. И все же можно с уверенностью сказать, что Дейл Карнеги, сам того не зная, предвосхитил появление НЛП, и даже, может быть, был первым «энэлпером», сформулировав и применив на практике такие советы, рекомендации, методы и приемы, которые позже нашли свое творческое воплощение и развитие в нейролингвистическом программировании Гриндера и Бэндлера.

Да, учение Дейла Карнеги и НЛП в чем-то перекликаются, в чем-то напрямую соприкасаются, а в чем-то очень удачно дополняют друг друга. Между ними явно существует связь. А потому нет ничего удивительного в появлении такой «революционной» идеи: что если соединить две эти мощные дисциплины в одну стройную систему знаний и практических упражнений?

Получится ли у нас «наука счастья» в квадрате? Да нет, мы получим нечто гораздо большее, — ведь, согласно законам синергии, когда соединяются две творческих идеи, две системы знаний, две действующие силы, то их эффективность возрастает не вдвое, а многократно!

И если «наука счастья» до сих пор не очень хорошо давалась вам — теперь у вас есть уникальный шанс испытать на себе действие мощного метода, который можно обозначить как «**Карнеги плюс НЛП**». Это поистине взрывная сила, перед которой не устоят неудачи, беды и проблемы, которая несет в себе все необходимое, чтобы расцветить вашу жизнь фейерверками радости, счастья, успеха, удовольствия от жизни.

- ✦ У вас мало времени на то, чтобы заняться серьезными преобразованиями своей жизни?
- ✦ Вы устали от многочисленных забот и проблем?
- ✦ Вас преследует апатия, уныние, плохое настроение?
- ✦ Не складываются отношения?
- ✦ Вы страдаете от одиночества и непонимания?
- ✦ В жизни больше темных полос, чем светлых?
- ✦ Не хватает радости, творчества, игры?
- ✦ Вы забыли, что значит любить и быть любимым?
- ✦ Очень нужна поддержка, дружеское плечо, помощь близких?
- ✦ Не верите, что можете получить все, что вам нужно?
- ✦ Здоровье и самочувствие оставляют желать лучшего?

Просто начните читать, начните работать по этой книге. Вам не понадобится никаких сверхспособностей, не потребуется много времени, но перемены в вашей жизни начнут происходить практически сами собой.

Наука счастья действует для каждого, кто постигает ее законы!

И если до сих пор у вас что-то не получалось — лишь потому, что вы не знали этих законов, или не знали, как их применять. Эта книга сочетает и теорию, и практику. Она органично соединяет в единую систему советы Дейла Карнеги и приемы НЛП. Применять их может даже новичок, никакой подготовки не требуется. А положительный результат гарантирован, причем очень быстро, почти сразу. Конечно, при условии тщательной проработки теоретического материала и добросовестного выполнения всех упражнений.

Найдите ваш путь к счастью, удаче, успеху, начало которого — не где-то там, вдали, за горизонтом, не во внешнем мире. Он начинается здесь и сейчас — в вашем разуме, в вашем сердце, в вашей душе. Только внутри себя вы обретете самую мощную опору для долгого и прекрасного пути, на котором весь мир подвластен вам.

Мир создан для вашего счастья, вы это знали? Так узнайте, наконец!

Убедитесь в этом на собственном опыте, как убедились до вас многие другие люди. Представители лучших умов человечества не зря трудились. Они создавали свою науку счастья, чтобы мы с благодарностью следовали проложенным ими путем, и чтобы каждый из нас смог сделать этот путь своим.

Желаем и вам найти себя на этом пути.

Как стать магнитом, притягивающим счастье и успех

Внутренний свет добра и радости — ваш главный ресурс

Счастливый может стать каждый. Успешным может стать каждый. Процветающим может стать каждый. Сила, необходимая для этого, заложена в человека природой. Люди могут потерять к ней доступ, но сама сила никуда не девается. Она ждет, когда вы найдете свой золотой ключ, открывающий дверцу, ведущую к ней.

Этот золотой ключ — не что иное, как позитивное мировосприятие.

Звучит обыденно и даже скучно? Но можно сказать иначе: это способность смотреть на мир с улыбкой и видеть его хорошие, радостные, вдохновляющие, счастливые стороны.

«Улыбайтесь!» — это один из основных советов, который дает нам Дейл Карнеги. Можно сказать даже, что это самый главный совет, ведь только следуя ему мы можем начать наш путь к счастью и успеху.

«Заведующий крупным нью-йоркским универмагом говорил мне, что охотнее возьмет на работу продавцом девушку, не сумевшую закончить школу, но обладающую очаровательной улыбкой, нежели доктора философии с пресной физиономией.

Председатель совета директоров одной из крупнейших в США компаний по производству каучука рассказал, что согласно его наблюдениям, человек редко добивается успеха в чем бы то ни было, если он не весел на работе.

Этот руководитель промышленности не высоко ценил старую поговорку о том, что лишь тяжкий труд является волшебным ключом, открывающим двери ко всем вашим желаниям. «Я знал людей, — говорил он, — которые преуспевали, потому что занимались делом и находили время посмеяться от души над хорошей шуткой. Видел я и таких, которые приступали к работе как к тяжкому труду.

Они становились скучными и хмурыми, теряли всякое удовольствие от работы и в итоге — терпели в ней неудачи».

Вы должны встречать людей с радостью, если хотите, чтобы они радовались встрече с вами».

Дейл Карнеги. Как приобретать друзей
и оказывать влияние на людей

Конечно, улыбаться миру и людям — это означает не только растягивать губы в улыбке. Все мы знаем, что улыбки бывают и неискренними, ведь так? Поэтому давайте взглянем более широко на призыв улыбаться.

По сути, улыбаться — это означает нести в своей душе радость жизни и стремиться поделиться ею с другими.

Если вы понаблюдаете за людьми, то заметите, что достигают успеха и пользуются всеобщей любовью именно такие люди — словно светящиеся изнутри и готовые делиться своим светом. Этот внутренний свет, свет радости, добра, принятия себя и мира — и есть тот магнит, к которому начинают притягиваться все самые лучшие в мире вещи.

Дейл Карнеги призывает начать радоваться каждой мелочи, отыскивать повод для радости всегда, везде и во всем, и улыбаться всем подряд, — хотя бы едва заметно, хотя бы только глазами, — даже если на то нет причины. И тогда мир начнет улыбаться вам в ответ.

Если вы считаете, что у вас нет способности улыбаться и нести в себе свет радости, то вы ошибаетесь. Вы можете вспомнить, что не раз в своей жизни были именно в таком состоянии. И ведь именно в такие моменты вам везло, у вас все получалось как надо, вы были довольны собой и миром, достигали своих целей, получали желаемое. Именно так работает наш внутренний магнит, делая нас не только привлекательными, но и силь-

ными, способными быть хозяевами своей жизни, строить ее по своему желанию.

В НЛП такие благоприятные состояния, когда мы чувствуем себя сильными, уверенными, жизнерадостными, способными достигать своих целей, называются **ресурсными состояниями**. Это такие состояния, в которых мы получаем доступ к своим внутренним ресурсам: к силе, уверенности, к возможностям достижения цели. Ресурсные состояния — это то, что дает нам силы.

И напротив, неблагоприятные, парализующие состояния — это **нересурсные состояния**, то есть такие, в которых мы лишаемся доступа к своей внутренней силе, из-за чего упускаем возможности улучшить свою жизнь.

Ресурсы — это все наши средства и возможности, которые мы можем использовать для достижения любых положительных результатов. К ресурсам можно отнести все положительные эмоции (радость, уверенность, влюбленность, удовольствие, вера в лучшее, и т. д.), благоприятное физическое состояние (бодрость, хорошее самочувствие), мысли, убеждения, поведение, приносящие удачу, позитивный опыт общения, любые занятия, дающие чувство собственной силы и возможностей.

Ресурсные состояния — это такие состояния, когда мы чувствуем себя обладающими необходимыми ресурсами для достижения позитивных результатов, и также состояния, в которых мы получаем доступ к ресурсам.

Призывая нас улыбаться и радоваться каждой мелочи, Дейл Карнеги по сути, если переводить