




Алексей Воронов
Екатерина Малинина

главное про



НЛП

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 616.8
ББК 56.1
В75

Воронов, Алексей.

В75 Главное про НЛП / Алексей Воронов, Екатерина Малинина. – Москва : Эксмо, 2026. – 224 с. – (ГЛАВНОЕ ПРО).

ISBN 978-5-04-246246-7

НЛП часто воспринимают как набор скрытых техник влияния и психологических уловок. Но что такое нейролингвистическое программирование на самом деле: опасное воздействие на людей, манипуляции или набор инструментов, помогающих лучше понимать себя и окружающих?

**УДК 616.8
ББК 56.1**

© Воронов А., Малинина Е.,
текст, 2026

© Фоменко А., обложка 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-246246-7

Оглавление

Введение	7
Глава 1. Как родилось НЛП	17
Глава 2. Мозг, язык и поведение: как все связано	29
Глава 3. Карта не равна территории	41
Глава 4. Как мы думаем: визуальное, аудиальное и кинестетическое мышление	52
Глава 5. Слова, которые управляют	67
Глава 6. Метамодел: язык точности	77
Глава 7. Как меняется восприятие: магия рефрейминга	90
Глава 8. Моделирование: учиться у лучших	108

Глава 9. Якоря: как создаются автоматические реакции.	119
Глава 10. Позииии восприятия: посмотреть на себя со стороны.	133
Глава 11. Раппорт: как возникает контакт.	150
Глава 12. Субмодальности: мелкие детали, которые решают все.	165
Глава 13. Милтон-модель. Язык влияния и внушения.	181
Глава 14. НЛП в жизни: наблюдательность и практика.	204
Заключение.	216

Введение

Каждому из нас
знакомы ситуации,
когда слова не работают.
Вы стараетесь объяснить,
но вас не слышат.
Говорите одно,
а человек понимает
совсем другое.

Но существует метод, который
помогает разобраться, почему так

происходит, – НЛП или нейролингвистическое программирование.

Это направление психологии, которое изучает, как связаны мышление, язык и поведение человека.

Проще говоря, как то, **что** мы думаем и **как** мы говорим, влияет на то, **что** мы делаем и **каких результатов** добиваемся.

Вокруг НЛП до сих пор немало споров, восторгов и страшилок. Кто-то называет его секретом переговорщиков, кто-то магическим способом влияния. Одни уверены, что

НЛП помогает лучше понимать людей и добиваться целей, другие видят в нем манипуляцию.

Эта книга написана двумя авторами, которые смотрят на НЛП с разных сторон. Алексей Воронов – психолог и преподаватель, исследует мышление и коммуникацию. Екатерина Соловьева – бизнес-тренер и эксперт по переговорам, помогает людям договариваться и строить эффективное общение.

**Мы объединили
академическую основу
и практический опыт,**

чтобы объяснить НЛП просто и без мистики.

Сам метод появился в 1970-х годах в Калифорнии. Его разработали Ричард Бендлер и Джон Гриндер – молодой математик и профессор лингвистики. Вместе они пытались понять, как именно лучшие специалисты по коммуникации и психотерапии добиваются успеха там, где другие бессильны. Постепенно возникла система наблюдений и инструментов, которую называли нейролингвистическим программированием. Сегодня ее применяют в психологии, бизнесе, переговорах, обучении и личной эффективности. Она помогает

выстраивать контакт, понимать себя и других и достигать целей более осознанно.

**НЛП — это способ
научиться управлять
своим состоянием
и общением, в чем-то
похожий на системные
настройки гаджетов.**

Можно купить телефон и жить с заводскими параметрами. А можно открыть меню и подстроить систему под себя: убрать лишнее, добавить нужное, сделать удобнее.

В этой книге мы шаг за шагом покажем, как можно использовать

принципы «настройки» НЛП в реальной жизни.

После прочтения вы:

- Поймете, почему люди воспринимают один и тот же факт по-разному, и что с этим делать.
- Научитесь задавать вопросы, которые помогают найти ответы, а не запутывают.
- Увидите собственные «автопилоты» (привычные реакции и убеждения) и научитесь переключать их, когда нужно.
- Сделаете речь яснее и убедительнее.

- Станете спокойнее относиться к своим и чужим эмоциям и сможете управлять состоянием без самопринуждения.

Книга будет полезна руководителям, преподавателям, психологам, переговорщикам, менеджерам и даже родителям. Всем, кто хочет общаться яснее и слышать других точнее.

Мы постараемся объяснить все просто. Терминов в книге будет немало, но не пугайтесь: каждый мы переведем на нормальный язык. Обязательно будет много примеров и упражнений для лучшего усвоения материала.

Нам важно, чтобы вы не просто пробежали глазами эти страницы, а действительно разобрались и смогли использовать то, что прочитали.

Какие-то мысли вам покажутся очевидными и даже знакомыми. Это нормально. Значит, на них можно уверенно опираться дальше. Где-то вы, возможно, удивитесь или даже подумаете: «Неужели и так бывает?» И это тоже хорошо — новые открытия двигают нас вперед.

И чем больше становится понимание, тем отчетливее встает вопрос ответственности. Когда мы говорим о влиянии и коммуникации, обойти его невозможно. Взаимодействие

с другими людьми — это не игра и не способ добиться своего любой ценой.

Поэтому речь в этой книге будет не о том, чтобы научиться воздействовать на других. Скорее о том, чтобы лучше понимать и себя, и собеседника. Замечать, что происходит в разговоре, и выбирать, как на это реагировать.

Не давить, а договариваться.

Не использовать, а искать решения, в которых есть место обеим сторонам. Ответственность в том, чтобы осознанно выбирать, как мы действуем и зачем.