

Ш К О Л А Н Л П

Надежда ВЛАДИСЛАВОВА

НЛП

ХИМИЯ СЧАСТЬЯ

ПСИХОТЕХНОЛОГИИ
ДЛЯ УПРАВЛЕНИЯ
НЕЙРОГОРМОНАМИ



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. Химия счастья. Психотехнологии для управления нейрогормонами / Надежда Владиславова. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 288 с. — (Школа НЛП).

ISBN 978-5-17-176043-4

Выражением «химия счастья» уже никого не удивишь — наверняка вы знаете, что ощущение счастья напрямую связано с такими веществами, как допамин, эндорфин и окситоцин. Но можем ли мы создать такие условия, при которых эти нейромедиаторы счастья будут вырабатываться в достаточном количестве? Оказывается, да!

Психолог-практик, Ph. D., НЛП-Тренер Надежда Владиславова, один из основателей Российской школы НЛП, в своей новой книге описывает целых восемь (!) видов счастья и раскрывает их секреты, для того чтобы показать каждому из нас пути повышения уровня счастья в своей жизни.

Разобравшись в том, какие виды счастья существуют и какие из них у вас сейчас наиболее нуждаются в «прокачке», вы сможете сами, с помощью этой книги, создать для себя свою индивидуальную стратегию достижения состояния счастья и нахождения в нем.

**УДК 159.9
ББК 88.5**

*Книга выходила ранее под названием
«НЛП. Энергия счастья.
Психотехнологии для управления нейрогормонами»*

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-176043-4

© Владиславова Н., 2020
© ООО «Издательство АСТ», 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

Благодарности	5
Вступление.....	7
1. «Дзеновская» притча о персиках	17
2. Наши «три кита»	25
3. Что такое счастье?.....	31
4. Что первично: химия или психика?	39
5. Нейромедиаторы счастья	59
5.1. Эндорфин.....	61
5.2. Окситоцин	77
5.3. Допамин	108
5.4. Креативин	127
6. Колесо счастья.....	137
6.1. Зимний Эндорфин. Счастье релакса и отдыха	146
6.2. Весенний Эндорфин. Влюбленность	158
6.3. Весенний Окситоцин. Любовь, контакт	165

6.4. Летний Окситоцин. Вера, духовная любовь	171
6.5. Летний Креативин. Счастье порождения творческих идей	189
6.6. Осенний Креативин. Созидание творческого проекта	193
6.7. Осенний Допамин. Практическая реализация проекта	196
6.8. Зимний Допамин. Рефлексия. Построение структурированного знания.	201
7. Еще раз о связи между разными видами счастья	207
8. Алгоритм мониторинга и работы по «подкачке и прокачке „колеса счастья“»	215
9. Способы добавления ресурсов в разные секторы счастья	241
9.1. Как увеличить в себе эндорфин	245
9.2. Как повысить уровень окситоцина	249
9.3. Как повысить в себе уровень допамина?	255
9.4. А можно ли поднять свой креативин?	259
10. Заключение	271
Отзывы на авторский курс Надежды Владиславовой «Трансформирующая энергия восьми видов счастья»	281

Благодарности

Благодарю мою любимую семью — мужа Володю, детей — Настю, Георгия, Дмитрия и Александра, маму — Анику, брата Алешу и отца Славу — за вдохновение и основное счастье моей жизни.

Благодарю замечательного психолога и человека Елену Лопухину — за ее психодраматическую школу и статью «Фабрика счастья».

Благодарю моих ближайших друзей — Ингу и Алдису за то, что они есть в нашей жизни.

Благодарю мою верную команду сотрудников — Шавката, Акмала, Уктама и Шоисту, чьи семьи и страна тоже фигурируют в моей книге.

И конечно, благодарю моего любимого и постоянного редактора Анну Похвалину, с которой у нас целиком схожие ценности, — видимо, поэтому нам с ней так легко и приятно работать! Без ее профессионализма, интеллигентности и постоянной готовности поддержать любую мою творческую идею, немедленно выслав договор, без ее постоянного напоминания о сроках и необходимости в них вписаться, без ее внимания к малейшей неточности или неясности в тексте большинство моих книг просто не появилось бы на свет!

ВСТУПЛЕНИЕ

Счастье есть смысл и назначение жизни, единственная цель человеческого существования.

Аристотель

Блезнь нашего века — ангедония, или потеря вкуса к жизни.

Есть одна современная притча.

Приходит человек в магазин, чтобы сдать назад товар — елочные игрушки. Продавец искренне хочет понять причину возврата. Он спрашивает того человека: «Возможно, вас не устраивает качество игрушек?» «Да нет, — отвечает человек, — качество превосходное, сам выбирал». Продавец продолжает: «Тогда, возможно, вас не устраивает цветовая гамма? Мы подберем вам другую». «Да нет, — отвечает покупатель, — цветовая гамма отличная, — сам выбирал». Продавец не унимается: «Тогда, возможно, вы, по каким-то соображениям, предпочитаете другого производителя?» «Да нет, и с производителем все в порядке», — грустно говорит покупатель. Продавец в полном недоумении: «Простите, но в чем же тогда причина возврата, поделитесь, пожалуйста! Нам это важно знать!» Покупатель безнадежно смотрит на продавца и говорит: «Понимаете, они меня НЕ РА-ДУ-ЮТ!!!»

Действительно, игрушек у человека в жизни может быть много — самых дорогих и самых модных, но, если они нас не радуют, смысла в них нет...

Или вот еще одна притча. Встречаются два бизнесмена и спрашивают друг у друга, как дела. Один говорит: «У меня все хорошо.оборот — один миллион и *есть еще кое-что*. А как у тебя?» Другой отвечает: «У меня тоже все хорошо. Доход — два миллиона

и есть еще кое-что. Слушай, а как дела у Роберта?»
«Ой, у Роберта — совсем все плохо. У него доход — сто миллионов, и, представляешь себе, больше — НИ-ЧЕ-ГО!!!»

Сейчас во всем мире, за исключением самых неблагополучных стран, уровень жизни людей вырос. То, что еще в 90-х было диковинкой и небывалой роскошью, например мобильный телефон или ноутбук, теперь — всего лишь необходимая составляющая жизни работающего человека. Но радости у людей стало меньше!

И это вполне объяснимо. «Уровень жизни» и «качество жизни» — разные понятия. Первое покупается за деньги, второе — нет. И если раньше во главу угла ставился успех — «Если ты такой умный, то почему такой бедный?» — то теперь понятно, что успех без счастья не особо нужен. Игрушки не радуют, и «Богатые тоже плачут»!

Что же с этим делать? На тему счастья «навалилась» наука! Один из основных современных трендов — это «научный подход к счастью». Раньше о нем говорили только философы и литераторы, а теперь говорят и психологи, и медики, и нейробиологи. Слово-сочетание «химия счастья» уже никого не удивляет. Счастьем уже занимается квантовая физика, и, возможно и математика скоро «пожалует в наш клуб».

И в этом есть серьезная опасность. В чем она? В том, чтобы состояние счастья не попытались поставить на службу зарабатывания денег: ведь в жизнерадостном состоянии человек более успешен!

Нельзя отводить счастью вспомогательную роль: оно не может служить ни богатству,

ни карьере, ни достижению целей. Иначе оно уйдет и не вернется. Оно не может быть для чего-то, потому что счастье само по себе — это величайшая ценность.

Но не надо думать, что перед нами стоит выбор: либо быть богатым, либо счастливым. Эти понятия — целиком и полностью совместимы. Здесь не идет речь о выборе «или/или», а скорее об интеграции — «и/и».

Мудрая пословица гласит, что «не в деньгах счастье», но никто не сказал, что человек не может быть и счастливым, и успешным.

Заметьте, состояние счастья я поставила на первое место. Потому что счастье возможно и без денег: если они человеку не нужны в принципе, как Франциску Ассизскому или Матери Терезе Авильской, то он все равно будет счастлив, и это состояние у него не отнимется. А вот успех без «чего-то еще» счастья не дает.

Я не собираюсь писать в этой книге о том, как стать богатым: другие авторы делали и делают это во много раз лучше.

В моем мире есть все, о чем я мечтала: любимая семья, четверо детей, шесть лошадей, десять собак, семь из которых подобраны на улице. Мы живем в нашем просторном доме на опушке дикого леса, соседей у нас нет, кроме оленей, лосей и прочих лесных обитателей. Тишина, уединение и возможность бродить вокруг дома босиком — для меня это настоящее счастье,

точно так же как была счастьем и возможность обучать мощным технологиям воздействия на убеждения других людей ведущих сотрудников Всемирного Фонда Дикой Природы (WWF) и Международного Фонда Защиты Животных (IFAU) двадцать лет назад. В десяти минутах ходьбы от нашего дома — берег Рижского залива, а я всегда любила дальние заплывы. В пятнадцати минутах езды на машине находится наш центр «Берег Силы», дело моей жизни, куда приезжают учиться люди на сегодняшний день из восьми стран Европы.

Но было и по-другому. Коммунальная квартира с одним санузлом на пять семей, крысы, мыши и тараканы — их невозможно было вывести, — пьяные драки соседей, которые мне пришлось научиться останавливать лет с пятнадцати, детство и отрочество, проведенные в бедности. Нужный и важный жизненный опыт.

А состояние счастья у меня было всегда. Я так любила нашу коммунальную квартиру в Большом Могильцевском переулке! Это был дом начала двадцатого века, с красивой лепниной на высоченных потолках, и из его окон был виден огромный дуб, который, наверное, был лично знаком с А. П. Чеховым, описавшим в своем рассказе «Страшная ночь» наш переулок как одно из самых мрачных и неприятных мест Москвы. В комнате, где мы жили с мамой и братом, стояло старое немецкое пианино, наполнявшее дом и улицу своим благородным звучанием. Соседи наши были своеобразные и интересные люди: в трезвом виде — так вообще просто чудо! Моя французская спецшкола имени В. Д. Поленова находилась в десяти минутах. И я была счастлива.

Занимаясь психологической реабилитацией мирного населения на первой Чеченской войне, я тоже была счастлива, потому что у меня было ясное осознание, что я нахожусь именно там, где должна быть. Несмотря на то что приходилось работать сутками, я не испытывала ни ощущения выгорания, ни усталости: потраченная энергия моментально восполнялась от осознания результатов работы с людьми.

Было много событий и жизненных контекстов, где мне на собственном опыте удалось понять, что состояние внутренней наполненности и радости жизни может присутствовать в самых разных ситуациях.

У каждого из нас счастье — свое.

Возможно, мое счастье на сосново-песчаном Берегу Силы совсем не близко многим из читателей. Например, энергичным экстравертам для ощущения полноты жизни необходимы города с их ярким ночным освещением и бешеным ритмом, многочисленные контакты с людьми. И это прекрасно, что мы — такие разные.

Нет единого рецепта счастья, как нет и формулы любви.

Но, разобравшись в том, какие виды счастья существуют и какие из них вам наиболее созвучны, вы сможете сами, прочитав эту книгу, создать для себя свою индивидуальную стратегию достижения состояния счастья и нахождения в нем.

Я хочу поделиться своими личными наработками и опытом, а также профессиональным опытом своих коллег на тему счастья.

Мне хочется, чтобы «рецепт» разных видов счастья — а их имеется целых восемь, — был доступен каждому человеку, независимо от его профессии, и моя задача — показать каждому из вас пути повышения уровня счастья в своей жизни.

И теперь несколько слов о структуре книги, чтобы вам легче было в ней ориентироваться.

В первой части я обозначу «трех китов», на которых мы будем опираться. Во второй части речь пойдет о «химическом уровне» наших состояний счастья. В третьей части будет дано поочередное описание восьми видов счастья, и в четвертой, наконец, я покажу, как прийти к каждому из видов счастья и, конечно, осознанно удерживать себя в них.

Был когда-то старый фильм С. Микаэляна с Олегом Янковским «Влюблен по собственному желанию», и это название всегда меня немного смущало. Как вам кажется, можно быть **влюбленным по собственному желанию**? Мне кажется — нет. Можно, конечно, накрутить себя и «дорисовать» реального человека своими проекциями, подключив свое творчество и креативность, но такое нафантазированное чувство не может быть долгим. А вот быть **счастливым по собственному желанию** — вполне возможно, но для этого необходимо осознание своих действий и приложение некоторых усилий.

Счастье — это не только состояние, но и труд, правда, приятный. Прежде всего это понимание и принятие того, где я сейчас нахожусь относительно

моего счастья. Это и осознание, какие именно шаги мне следует предпринять, чтобы ощутить себя в полной мере счастливым. «Счастье по собственному желанию» требует внутренней работы и честных ответов самому себе на многие вопросы.

Давайте, пока мы еще не перешли к следующей главе, проведем небольшой тест.

УПРАЖНЕНИЕ 1

Начертите, пожалуйста, три отрезка – три шкалы измерения – и разделите каждый из них на десять равных частей (рис. 1).

Первый отрезок – это шкала моего состояния счастья на сегодняшний день. Точка «0» означает, что в моей жизни вообще нет счастья («шкалу несчастья» мы сейчас не трогаем), а точка «10» означает, что состояние счастья во мне буквально зашкаливает, как у президента во время инаугурации. Поставьте крестик там, где вы находитесь в ваш текущий период жизни.

Второй отрезок – это шкала моего понимания, что должен делать «среднестатистический» человек, чтобы стать счастливым. Если я понятия об этом не имею, то ставлю «0», если я знаю об этом буквально всё, ставлю «10». Либо, что более вероятно, вы поставите крестик где-то между этими точками.

Третий отрезок – это шкала вашего понимания, что можете сделать конкретно вы, чтобы быть счастливым человеком и удерживать себя в этом состоянии. Вы, конечно, заметили, что третья шкала похожа на вторую,