

Ш К О Л А Н Л П

БОБ БОДЕНХАМЕР МАЙКЛ ХОЛЛ

НЛП

**ПОЛНЫЙ КУРС
ОСВОЕНИЯ БАЗОВЫХ
ПРИЕМОВ**



Издательство
АСТ
Москва

УДК 88.6
ББК 159.96
Б75

Права на перевод получены соглашением с Crown House Publishing Ltd. (Великобритания) при содействии Агентства Александра Корженевского (Россия). Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Bob G. Bodenhamer, D. Min, L. Michael Hall, Ph. D.

**THE USER'S MANUAL FOR THE BRAIN:
THE COMPLETE MANUAL FOR NEURO-LINGUISTIC
PROGRAMMING PRACTITIONER CERTIFICATION**

Боденхамер, Боб.

Б75 НЛП. Полный курс освоения базовых приемов / Боб Боденхамер, Майкл Холл. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 448 с. : ил. — (Школа НЛП).

ISBN 978-5-17-099729-9

Данное пособие достигает того, что не удавалось до сих пор ни одной книге: оно систематически, последовательно и исчерпывающе объясняет, что такое НЛП и как грамотно использовать приемы этого знаменитого направления в практической психологии и психотерапии.

Отлично структурированное и профессионально организованное, отличающееся широким набором упражнений и методов, способствующих надежному усвоению материала, издание предоставляет читателю превосходную возможность получить все лучшее из НЛП как для удовлетворения первого любопытства, так и для повышения своей профессиональной квалификации до уровня Практик НЛП.

Майкл Холл и Боб Боденхамер — сертифицированные мастера и тренеры НЛП, одни из самых известных международных авторов и практикующих консультантов и психотерапевтов современности.

**УДК 88.6
ББК 159.96**



Серия «Школа НЛП»
*Научно-популярное издание
Танымал ғылыми басылым*

Боб Г. Боденхамер, Л. Майкл Холл

НЛП. ПОЛНЫЙ КУРС ОСВОЕНИЯ БАЗОВЫХ ПРИЕМОВ

Подписано в печать 15.12.2025. Формат 84×108/32. Бумага газетная.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 23,52. Доп. тираж экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции
ОК-034-2014 (КПЕС 2008); 58.11.1 — книги, брошюры печатные.

ООО «Издательство АСТ»

129085, Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 1, комн. 705, пом. I, 7 этаж

Наш сайт: www.ast.ru E-mail: ask@ast.ru Интернет-магазин: www.book24.ru

Оригинал-макет подготовлен редакцией «Прайм»
Произведено в Российской Федерации. Изготовлено в 2026 г.

ISBN 978-1899836321 (англ.)
ISBN 978-5-17-099729-9

© 1999 by Bob G. Bodenhamer, L. Michael Hall
© Комаров С., перевод на русский язык, 2002
© ООО «Издательство АСТ», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Как пользоваться этим учебником	8	Эмпирическая природа НЛП	11
Введение. История «магии»		Анализ опыта	13
в нейролингвистике	9	Формальное определение НЛП	15
Изучение мастерства.....	10	Вопросы для размышления.....	17

ЧАСТЬ I МОДЕЛЬ И МЕТОДЫ НЛП

Глава 1		Указания по работе в группе	70
Сущность модели:		Калибровка:	
репрезентативные системы	19	упражнения на сенсорную остроту	70
Тест для определения предпочитаемой		Как устанавливать раппорт:	
репрезентативной системы	25	присоединение и отзеркаливание	71
Тренировка репрезентативной		Упражнение на отзеркаливание	74
системы (домашняя работа).....	27	Различие между присоединением	
Предикаты и слова,		и отзеркаливанием	75
описывающие процесс	29	Присоединение к рассерженному	
Предикаты	31	человеку и его отзеркаливание.....	75
Предикатные фразы	35	Признаки установления раппорта	76
Упражнение		Домашнее задание	77
на присоединение к предикатам.....	36	Вопросы для размышления.....	78
Ведущая система	41		
Упражнение: составление карты		Глава 3	
паттернов глазного доступа	43	Позиции восприятия	79
Групповое упражнение		Четвертая позиция восприятия.....	80
по паттернам глазного доступа.....	45	Пятая позиция восприятия	81
Характеристики основных		Упражнение: позиции восприятия.....	82
репрезентативных систем	46	Паттерн выравнивания	
Субмодальности –		позиций восприятия	82
качества модальностей	49	Вопросы для размышления.....	86
Заключение	63		
Вопросы для размышления	63	Глава 4	
		Базовые пресуппозиции НЛП	
		и использование ресурсных	
		состояний	87
		Удержание контекста в сознании	88
		Теоретические пресуппозиции НЛП	89
Глава 2			
Основы. Налаживание контакта			
с людьми: установление			
и поддержание раппорта			
.....	65		
Сенсорная острота	66		

Исходные убеждения НЛП	90	Параметры коммуникации	136
Операционная система пресуппозиций. Пресуппозиции, касающиеся ментальной обработки	93	Вопросы для размышления	139
Стратегии	100	Глава 6	
Пресуппозиции, касающиеся поведения/реакций человека	104	Фрейминг	
Коммуникативные пресуппозиции	107	и ресурсные состояния	140
Пресуппозиции, касающиеся обучения, выбора и изменения	111	Часть I – использование различных фреймов	141
Заключение	114	Часть II – диссоциативный фрейм реагирования на критику	146
Упражнения	114	Часть III – диссоциативный фрейм лечения фобий и травм	150
Вопросы для размышления	115	Вопросы для размышления	158
Глава 5		Глава 7	
НЛП как модель коммуникации: совершенство в коммуникации	116	Искусство	
Три качества мастеров коммуникации ..	119	управления состояниями	159
Модель хорошо сформулированного результата: принципы достижимости результата	119	1. Понимание состояния	161
Декартовы координаты	127	2. Осведомленность о состоянии	162
Упражнения на создание хорошо сформулированного результата	129	3. Изменение состояния	163
Обзор модели коммуникации НЛП	130	4. Использование состояния	164
Аспекты коммуникации	131	Паттерн	164
		Навык вызова состояний	166
		Заключение	168
		Вопросы для размышления	168

ЧАСТЬ II МОДЕЛЬ ЯЗЫКА В НЛП

Глава 8		Глава 9	
Мета модель языка: структура и значение	170	Гипноз. Часть I	212
Глубинная структура/поверхностная структура	173	Определение гипноза	213
Искажения	175	Сознание и подсознание	218
Обобщения	186	Измененные состояния и транс	222
Опущения	190	Введение себя в транс для встречи с внутренней тьмой	223
Заключение	192	Ощущение трансa	225
Расширение метамодели	193	«Гипноз» как поэзия	227
Лингвистика сегодня	209	Определение сознательных/неосознанных аспектов психики	227
Вопросы для размышления	211		

Паттерн НЛП для работы с подсознанием	234	Ведение	266
Так как же работает «гипноз»?	239	Использование рефрейминга в метафорах	268
Вопросы для размышления	241	Неспецифические глаголы, номинализации, встроенные команды и аналоговое маркирование	268
Глава 10 Гипноз. Часть II	242	Резюме. Польза метафор	271
Милтон-модель	243	Метафора бойлерной фабрики	272
Заключение	255	Анализ метафоры	272
Резюме Милтон-модели языка	255	Конструирование метафор	273
Этапы коммуникации	256	Начало всего НЛП	274
Вопросы для размышления	256	Основные этапы создания метафоры	274
		Упражнения на метафоры	275
		Вопросы для размышления	277
Глава 11 Гипноз. Часть III	257	Глава 12 Категории по Сатир	278
Трансдеривационный поиск	259	Категории	279
Замена референтных индексов	261	Подстройка к категориям по Сатир	282
Изоморфизм	262	Упражнение	283
Трансформация значения при помощи метафоры	264	Примеры ответов	284
Соединение настоящего состояния с желаемым	265	Категории Сатир в публичной речи	285
Подстройка	266	Вопросы для размышления	286

ЧАСТЬ III МОДЕЛЬ НЕРВНЫХ ПРОЦЕССОВ В НЛП

Глава 13 Якорение: управление нервными процессами	288	Пять шагов к якорению	300
Концепция «стимул—реакция»	289	Упражнения	303
Что мы подразумеваем под понятием «якорь»?	291	Заключение	326
Осторожно: негативные якоря!	292	Вопросы для размышления	327
Якорение прощения	293	Глава 14 Фокусирование на субмодальностях	328
Сознательное якорение в психотерапии	293	Различные виды субмодальностей	331
Развитие искусства эффективного якорения	295	Психотерапевтические вмешательства с использованием субмодальностей	336
Четыре принципа якорения	295	Упражнения	336

Субмодальности «линии времени».....340	Убеждения..... 348
Как ваш мозг различает время340	Вопросы для размышления..... 358

ЧАСТЬ IV ПРОДВИНУТОЕ НЛП-МОДЕЛИРОВАНИЕ

Глава 15		
Стратегии 360		Пример: извлечение стратегии принятия решений 392
Часть I.		Извлечение стратегии при помощи возвращения..... 393
Определение элементов субъективного опыта 361		Потенциальные проблемы в стратегиях принятия решений394
НЛП – модель моделей 361		Советы по извлечению стратегий 395
Философия / эпистемология НЛП..... 362		Упражнения 396
Компоненты субъективного опыта364		Вопросы для размышления.....403
«Картографирование»: создание «карт» для описания территории 366		
Моделирование, создающее «карты» стратегий 369		
Заключение 369		
Часть II.		Глава 16
Модель стратегий НЛП370		Введение в работу на линии времени404
Исследование осознания370		Англо-европейское и арабское время 408
«Когда-то была модель “стимул – реакция”...»370		Определение своей личной линии времени409
«А затем принцип “стимул – реакция” превратился в ТОТЕ» 372		Сложности при извлечении линии времени 410
«Затем НЛП улучшило модель ТОТЕ и создало “стратегии”»375		Рефрейминг частей 412
Создание «модели стратегий» 378		«Сквозь время» и «во времени» 413
Извлечение стратегий379		Периоды развития..... 418
Распаковка стратегий 382		Управление памятью: переживание своей линии времени ... 422
Разработка стратегий 384		Этапы работы на линии времени 425
Использование стратегий 386		Освобождение от отрицательных эмоций с помощью работы на линии времени 429
Встраивание стратегий 387		Основные принципы «психотерапии на линии времени» (Young, 1999)436
Часть III.		Вопросы для размышления..... 438
Еще о стратегиях..... 391		
Извлечение стратегии 391		
Словарь терминов439		
Литература446		

Благодарности

Книга, которую вы держите в руках, является результатом моего шестилетнего опыта преподавания курса нейролингвистического программирования в Гастонском Колледже, в Далласе, штат Северная Каролина. Несомненно, когда автор пишет книгу, он использует различные источники и информацию, полученную от многих людей. Хотелось бы отдать должное всем, кто внес вклад в эту книгу, но, наверное, я смогу назвать лишь тех, чье влияние было особенно значительным.

- Мою покойную мать, Мэй Боденхамер, которая постоянно поощряла мое обучение.
- Моего отца, Глена Боденхамера, который вдохновлял меня на тяжелый труд.
- Создателей НЛП: Ричарда Бэндлера и Джона Гриндера.
- Моих коллег-инструкторов: Джина Руни, Теда Джеймса и Уайатта Вудсмола.
- Моих студентов в Гастонском Колледже, чье влияние, особенно в первые годы, вдохновляло меня продолжать работу над созданием всестороннего учебника по НЛП, которым и стала эта книга.
- Доктора Джона Мерритта, заместителя декана Колледжа Гастона по учебной работе, за то, что он оказал мне честь,

дав возможность преподавать на своем факультете, и за его постоянную поддержку.

- Его талантливому секретарю, Сэнди Гамильтон, которая неутомимо работает, помогая всем, кто преподает на факультете.
- Л. Майкла Холла, доктора философии, за неоценимый вклад в эту книгу и за честь работать с ним над многими проектами.
- Питера Янга, который неустанно трудился, помогая мне совершенствовать рукопись.
- Мартина Робертса, доктора философии, и сотрудников издательства «Краун Хауз Пабблишинг», которые так много сделали для развития НЛП, публикуя работы различных авторов.
- Мою племянницу, Мэнди Коллетт, которая принесла жизнь и молодость в наш дом.
- Наконец, что наиболее важно, я хотел бы поблагодарить свою жену Линду, чья постоянная поддержка и вдохновение в течение 34 лет нашего брака позволяли мне стремиться к своей мечте.

Всем этим и многим другим людям я говорю «спасибо».

*Боб Г. Боденхамер,
август 1999*

Как пользоваться этим учебником

Чтобы вы извлекли максимальную выгоду из изучения *нейролингвистического программирования* и этой книги, мы советуем сделать следующее.

1. Заведите тетрадь и посвятите ее вашим мыслям, догадкам, тренировкам и упражнениям. Моторная активность в процессе *письма* закрепит изученный вами материал через кинестетику и поможет усвоить знания на подсознательном уровне. В будущем вы, возможно, найдете полезным вернуться к вашим заметкам, догадкам, идеям и практическим упражнениям.
2. Не жульничайте, когда перейдете к упражнениям, «мысленным» экспериментам и лабораторным работам. Остановитесь. Сделайте упражнение.

Привлеките к вашему обучению своих знакомых. В некоторых упражнениях должны участвовать до пяти человек, хотя большинство упражнений можно выполнить вдвоем.

3. Составьте свой собственный предметный указатель для *учебника*. Это укрепит ваши знания о НЛП и его компонентах, а также позволит вам лучше ориентироваться в материале книги.
4. Мы заключили в рамки *ключевые высказывания и определения*. При желании вы можете приобрести диапозитивы для использования на лекциях. Это позволит тренеру НЛП привести занятия в соответствие с данным руководством.

ВВЕДЕНИЕ

История «магии» в нейролингвистике

НЛП — это позиция и методология, порождающие целый ряд методов.

Ричард Бэндлер

Нейролингвистическое программирование (НЛП) представляет собой сравнительно новую дисциплину, возникшую лишь в середине 1970-х гг. В основе НЛП лежит большой объем заслуживающих доверия знаний. НЛП берет начало в нескольких областях знания, объединенных двумя его создателями, — Ричардом Бэндлером и Джоном Гриндером.

Это случилось в то время, когда доктор Гриндер занимал должность профессора лингвистики в Калифорнийском Университете в Санта-Крус. Бэндлер был студентом этого университета и изучал математику и компьютерные науки. Доктор Гриндер к тому времени уже опубликовал несколько книг по той области лингвистики, которая известна как трансформационная грамматика.

Ричард Бэндлер показал незаурядные способности в выявлении и четком описании моде-

лей самых различных процессов. Этот талант наиболее ярко проявил себя в описании человеческой коммуникации. Ричард с большим удовольствием изучал, анализировал, моделировал коммуникативные процессы в психотерапии. Тогда он начал активно изучать техники гештальт-терапии. Ему удалось выявить, описать и самостоятельно опробовать модели этого психотерапевтического подхода.

Результаты такой работы впечатляли окружающих, а успех в решении сложных задач направили талант Ричарда в изучение, а затем моделирование приемов работы других выдающихся специалистов. При поддержке Джона Гриндера Бэндлер получил возможность смоделировать техники Вирджинии Сатир — самого известного в мире семейного психотерапевта. Ричард быстро идентифицировал используемые Вирджинией «семь паттернов». Когда они с Джоном начали применять их, то обнаружили, что могут моделировать ее методы психотерапии и получать такие же результаты.

Как компьютерный программист, Ричард знал, что для того, чтобы запрограммировать самое простое «сознание» (компьютер с состояниями «включено — выключено»), нужно разбить поведение на компоненты и представить системе ясные и однозначные сигналы. К этой простой метафоре Джон добавил свои обширные знания по трансформационной грамматике. Из трансформационной грамматики они позаимствовали понятия глубинной и поверхностной структур, которые трансформируют значение/знания в человеческом мозге. Так они начали строить свою модель «программирования» людей.

Позже известный во всем мире антрополог Грегори Бейтсон познакомил Бэндлера и Гриндера с Милтоном Эриксоном, доктором медицины. Эриксон разработал модель коммуникации, которая известна как «эриксоновский гипноз». В 1958 г. Американская медицинская ассоциация признала, что гипноз является полезным лечебным средством во время хирургических операций. Когда Бэндлер и Гриндер смоделировали работу Эриксона, они обнаружили, что могут получить тот же эффект. Многие сегодняшние методики НЛП основаны на приемах, которые использовал Эриксон.

На основе этого опыта и исследования объединяющих факторов и принципов Бэндлер и Гриндер разработали свою первую модель коммуникации, отражающую теоретическое по-

нимание того, каким образом мы «запрограммированы» посредством языков (сенсорных и лингвистических) так, что у нас возникают регулярные и систематичные действия, реакции, психосоматические эффекты и т. д. Эта модель также определяла способы использования компонентов субъективного опыта для психологических (ментально-эмоциональных) изменений поведения человека.

С того времени НЛП прошло значительный путь развития. Модель расширилась за счет включения в нее данных других дисциплин: кибернетики (коммуникации в сложных системах, как механических, так и живых), философии, когнитивной психологии, исследований «бессознательного» и неврологии. Сегодня во всем мире существуют институты НЛП, и многие авторы применяют НЛП в областях, связанных с медициной и здоровьем, психотерапией и психологическим благополучием, бизнесом, образованием, спортом, правом, христианской религией и т. д.

Изучение мастерства

НЛП главным образом фокусируется на изучении *мастерства*. В книге «Нейролингвистическое программирование» (Dilts et al., 1983) авторы назвали НЛП «изучением структуры субъективного опыта». Субъективный опыт, на котором сосре-

доточено внимание большинства теоретиков, популяризаторов и преподавателей НЛП, включает *самые совершенные аспекты* человеческого опыта — высокий уровень творчества, мастерства, одаренности и т. д. Роберт Дилтс, один из создателей НЛП, особенно глубоко изучал эту тему, написав ряд книг и большое количество журнальных статей под общим названием «Стратегии гениев».

НЛП предлагает модель, помогающую научиться выявлять и воспроизводить паттерны мастерства.

Преподаватели, которые хотят совершенствоваться, моделируют работу лучших специалистов. НЛП предлагает модель, помогающую научиться *выявлять и воспроизводить паттерны мастерства*. НЛП фокусируется на распознавании мастерства, а также на том, как его разбить на компоненты и «встроить» в других людей.

В такой пошаговой манере модель НЛП учит нас достижению мастерства. Вы желаете улучшить свои коммуникативные способности? НЛП дает вам модель коммуникативного мастерства. НЛП разбивает эти навыки на доступные для обучения элементы. Ваш ребенок испытывает трудности с правописанием? НЛП установило структуру совершенных навыков письма и разработало процесс тренинга, позволяющего в совершенстве овладеть пра-

вописанием. Хотите проводить успешные переговоры? НЛП предлагает высокоэффективную модель действий на переговорах по сложным вопросам.

НЛП предлагает не только реальное теоретическое основание этого, но и методику осуществления личностных изменений.

Эмпирическая природа НЛП

Когда вы будете читать и использовать этот учебник по НЛП, вы встретите выражение «эмпирическая природа НЛП». Что это значит? Это выражение указывает на то, что в НЛП большое значение имеют *моделирование, эксперимент и проверка* в противовес построению теорий и гипотез. Когда люди спрашивают нас во время тренингов: «А НЛП работает?» — мы убеждаем их провести проверку и, таким образом, узнать, «работает» ли конкретный паттерн в их случае. Будьте готовы к такой немедленной практической проверке модели.

Сказанное подразумевает, что наилучший способ понять НЛП — *проверить* его на собственном опыте. Давайте сделаем это в самом начале. Следующее упражнение (*«мысленный» эксперимент*) познакомит вас с НЛП. Во время чтения инструкций будьте внимательны. Это позволит вам лучше настроиться на то уникальное образование, которое представляют собой «разум и тело» и нервная система. Мы будем работать с естест-

венными процессами нашего сознания. Делая это, вы откроете многие *механизмы*, посредством которых сможете научиться устанавливать контроль над этими процессами. В следующих абзацах многоточие ... означает «остановитесь, обратите внимание, почувствуйте, подумайте» и т. д.

НЛП предоставляет методы и технологию того, как управлять собственными мыслями.

Эти процессы и механизмы могут управлять нами в той степени, в которой мы не осознаем их. По мере того как вы ближе познакомитесь с этими подсознательными процессами, вы научитесь управлять ими. Делая это, вы найдете данные процессы достойными изучения. НЛП предоставляет *методы и технологию* того, как управлять собственными мыслями.

Эксперимент № 1

Вспомните какое-нибудь приятное переживание из прошлого. В вашем сознании всплывут различные картины. Какими бы они ни были, пусть они пока останутся с вами. Если вам кажется, что вы не обнаружили такого воспоминания, просто представьте что-нибудь приятное. У некоторых людей это получается лучше с закрытыми глазами. Как только вы сможете представить приятное переживание, позвольте ему оставаться в вашем сознании.

Теперь, когда у вас имеется эта приятная мысль, обрати-

те внимание на ее визуальные аспекты. Что именно вы видите, когда вспоминаете это переживание? Обратите внимание на воображаемую картину. Если вы недостаточно отчетливо видите ее, представьте себе, как «ощущается» приятное воспоминание. Или просто *послушайте* какие-нибудь приятные звуки — слова или музыку — наслаждайтесь внутренними приятными переживаниями.

Теперь, когда у вас есть картина воспоминания, сделайте ее больше. Удвойте ее размеры ... а затем еще раз удвойте полученную картину ... обратите внимание на то, что произошло. Что случилось, когда вы сделали картину больше? Увеличилась ли интенсивность ощущений?

Теперь уменьшите картину. Делайте ее все меньше и меньше. Сделайте ее такой маленькой, чтобы ее было трудно рассмотреть ... остановитесь на некоторое время ... понизилась ли интенсивность ощущений? Поэкспериментируйте с увеличением и уменьшением картины. Снижается ли интенсивность ваших ощущений, когда вы уменьшаете картину? Повышается ли интенсивность ощущений, когда вы увеличиваете картину? Если это так, то переживание картин (звуков, чувств) в вашем сознании действует на вас так же, как и на большинство людей. Однако у вас это может происходить по-другому. Это так? Неважно. Все мы кодируем опыт в нашем сознании уникальным и индивидуальным способом. Теперь придайте вашей карти-

не приятного опыта тот формат, в котором она вам кажется наиболее комфортной и приятной.

Удерживая эту картину, приблизьте ее. Просто представьте, что картина становится к вам все ближе и ближе, и следите за этим процессом. Что при этом происходит с вашими ощущениями?.. Увеличьте расстояние до картины. Что происходит, когда вы отдаляете ее? Увеличивается ли интенсивность ваших ощущений при приближении картины? Снижается ли интенсивность при отдалении картины? Для функционирования сознания/нервной системы большинства людей это верно. Когда вы отдаляете картину, интенсивность ощущений, вероятно, снижается. Обратите внимание, что когда вы изменяете ментальную репрезентацию переживания в своем сознании, ваши ощущения изменяются. Это, между прочим, указывает нам на способ, каким мы можем «отдалить» себя от некоторых переживаний, не так ли?

Давайте поэкспериментируем с цветом картины. Когда вы сосредоточены на определенных образах, вы видите их в цвете или черно-белыми? Если они цветные, сделайте их черно-белыми, и наоборот, если они закодированы у вас как черно-белые ... Когда вы изменяете цвет, изменяются ли ваши ощущения?

Рассмотрим фокус ваших образов: они сфокусированы или нет? Видите ли вы себя на картине или вы видите сцену как бы собственными глазами? Ваша картина трехмерная или пло-

ская? Есть ли вокруг нее рамка или вы видите ее как панораму? Поэкспериментируйте с тем, как представлено это переживание в вашем сознании. Измените расположение картины. Если она закодирована у вас справа, передвиньте ее влево.

Анализ опыта

НЛП работает преимущественно с психическими процессами, а не с их содержанием.

Случалось ли вам когда-нибудь изменять свои ощущения посредством изменения *внутренней репрезентации* опыта, то есть действий, которые вы только что выполнили в процессе только что проведенного эксперимента? Сила НЛП заключается в подобных *психических процессах*. НЛП работает преимущественно с психическими *процессами*, а не с их *содержанием*. Вы изменили свои переживания посредством изменения свойств и структуры ваших образов, а не их содержания. Таким образом, вы произвели изменения на уровне психических *процессов*, оставив содержание прежним.

Ответьте на следующие вопросы. Что случится с человеком, если он сделает все свои *неприятные картины* большими, яркими и максимально близкими? Что случится, если он сделает все свои *приятные переживания* маленькими, тусклыми

и далекими? ... Человек станет экспертом по депрессии, печали и опустошенности, не так ли?

С другой стороны, рассмотрим, что произойдет, если человек закодирует свои *приятные переживания* как большие, яркие и максимально близкие... разве это не приведет к более позитивному взгляду на жизнь? И что, если он сделает свои *неприятные переживания* маленькими, тусклыми и далекими? Негативные события будут оказывать меньшее влияние на его жизнь.

НЛП позволило нам заново оценить глубину и смысл старой истины: *«Каковы мысли в душе его, таков и он...»**. Следовательно, многое из того, что мы делаем в рамках НЛП, является результатом тех естественных процессов, с помощью которых мы, люди, *обрабатываем информацию* в нашем сознании. НЛП показывает нам, как изменить процесс посредством изменения ментального кодирования. То, что вы только что испытали, в НЛП называется *субмодальным кодированием и сдвигом*.

Ваше сознание выполняет шесть основных репрезентативных функций (не считая поддержания внутренних физиологических функций, таких как дыхание) для того, чтобы «наделить мир смыслом»: оно *создает репрезентации* картин, звуков, слов, порождает тактильные, вкусовые и обонятельные ощущения. Посредством пяти чувств вы получаете, или вводите в сознание, информацию,

а также сохраняете ее. Затем ваше сознание извлекает из памяти эту информацию в той же кодировке, или формате, в котором вы ее сохранили. Если вы сохранили визуальную информацию, вы извлечете ее как картину. Если вы слушали и сохранили звук, вы извлечете информацию как звук.

Посредством изменения кодирования (субмодальностей) переживаний вы можете изменять свои ощущения и свое внутреннее состояние.

Мы называем это кодирование, или сохранение информации, *внутренней репрезентацией* (рис. 1.1). Экспериментируя с приятным переживанием, вы извлекали из памяти визуальную часть внутренней репрезентации приятного опыта. Вполне возможно, что ваше приятное переживание было озвучено. Изменяя кодирование переживаний, вы можете изменять свои ощущения и свое внутреннее состояние. Когда изменяется внутреннее состояние, изменяется и поведение.

Мозг использует этот *метод кодирования*, чтобы управлять сообщениями нервной системе, которая затем определяет наши нервные процессы. Такое *«программное обеспечение» мозга* позволяет нам быстро реагировать и принимать решения. Если бы мы делали это сознательно, мы были бы перегружены информацией. Поняв приемы кодиро-

* Книга притчей Соломоновых 23:7.

вания, практик НЛП может вызывать изменения простым *изменением кодирования*. Депрессия, травма, горе, вина, тревога, фобии, убеждения, ценности, все эмоции и состояния человека функционируют в соответствии со своим собственным индивидуально структурированным кодированием.

Как тренер НЛП, я (Б. Б.) регулярно использую методы НЛП для вызова структурных изменений у моих клиентов.

Формальное определение НЛП

Испытав НЛП на себе, дадим формальное определение нейролингвистическому программированию.

«*Нейро-*» относится к *мозгу/сознанию*, связанным с *телом/нервной системой*, и тому, как они обрабатывают информацию и кодируют ее в память. Говоря «*нейро-*», мы подчеркиваем, что информация вводится, обрабатывается и упорядочивается с помощью нервных механизмов и процессов.

«*Лингвистическое*» указывает на то, что нервные процессы кодируются, упорядочиваются и получают значение посредством языка, коммуникативных систем и различных символических систем (грамматики, математики, музыки, изображений). В НЛП мы говорим о двух основных языковых системах.

Во-первых, «сознание» обрабатывает информацию в терминах изображений, звуков, тактильных и вкусовых ощущений и запахов (сенсорная информация) посредством «репрезентативных систем». Во-вторых, «сознание» обрабатывает информацию посредством вторичной языковой системы символов, слов, метафор и т. д.

Сутью НЛП является установление контроля над своим собственным сознанием.

«*Программирование*» относится к нашей способности *организовывать* эти части (изображения, звуки, тактильные и вкусовые ощущения, запахи и символы или слова) в нашем «сознании-теле», что затем позволяет нам достигать желаемых результатов. Эти части образуют программы, которые выполняет наш мозг. Сутью НЛП является установление контроля над собственным сознанием.

НЛП получило известность благодаря используемым в нем методам осуществления эффективных длительных изменений. Например, в НЛП есть техника, называемая «быстрое лечение фобии», разработанная Ричардом Бэндлером. При помощи этой техники мы можем излечивать фобии за 10–15 минут. Мы используем ее для лечения фобий, связанных с водой, пчелами, лифтами, высотой, публичными выступлениями, закрытыми пространствами, самолетами и т. д. Самое привлекательное