Как добиваться своего с помощью НЛП. 49 простых правил

Автор:
Ева Бергер

Как добиваться своего с помощью НЛП. 49 простых правил

Ева Бергер

Психология. Всё по полочкам

НЛП, или нейролингвистическое программирование, – относительно молодое и очень перспективное направление психологии. Освоив основные правила и законы НЛП, вы сможете изменить свою жизнь к лучшему. С помощью этой книги вы научитесь: полностью управлять собой, своим телом, физическим состоянием, мыслями, чувствами, эмоциями; управлять другими людьми, располагать к себе, успешно проводить переговоры любой сложности, влюблять в себя любого; не только решать любые проблемы, но и извлекать из них максимальную пользу; достигать любых целей в карьере, учебе, личной жизни, самосовершенствовании.

Ева Бергер (Исаева Виктория Сергеевна)

Как добиваться своего с помощью НЛП. 49 простых правил

Введение

Представьте себе, как было бы чудесно всегда и во всем добиваться своего: заработать миллион долларов, совершить кругосветное путешествие, завоевать любовь принца на белом коне или внимание сногсшибательно красивой

женщины.

Как здорово было бы управлять собой с той же легкостью, с которой мы управляем своим компьютером. Нужен какой-то новый талант или навык? Вы в два счета находите его и загружаете! Надоел какой-то недостаток, неприятное воспоминание или проблема? Вы просто нажимаете кнопку «delete» – и все лишнее стирается из вашей памяти, мыслей и жизни!

Все это похоже на чудо или сюжет научно-фантастического фильма. Однако все это уже давно доступно любому человеку, и ключ к управлению своими чувствами, состояниями, мыслями, талантами и жизнью в целом кроется в трех волшебных буквах: НЛП.

Наверняка вам уже доводилось встречать эту загадочную и очень модную аббревиатуру. А сейчас пришло время узнать, что же она означает.

НЛП, или нейролингвистическое программирование, – это относительно молодое и очень перспективное направление психологии, его открыли всего сорок с небольшим лет назад. Первопроходцем и отцом-основателем НЛП считают блестящего психолога Ричарда Бендлера. НЛП изучает то, как человек программирует себя сам для достижения успеха и оптимальных результатов в любом деле.

В каком-то смысле Ричард Бендлер совершил самую настоящую революцию в психологии. До него большинство ученых, психоаналитиков и терапевтов пристально изучали, почему у человека возникают те или иные проблемы, однако годы анализа принесли довольно скромные результаты. Да что уж там говорить! Большинству людей не нужна помощь психолога для того, чтобы понять причину своих проблем. Например, вы боитесь летать на самолете. И в этом случае наверняка вы прекрасно знаете, почему: потому что в новостях постоянно показывают сюжеты об авиакатастрофах, потому что Интернет пестрит «страшилками» о терроризме, наконец, просто потому что в воздухе вас укачивает. Однако даже, если сам Зигмунд Фрейд присядет с вами на соседнее сиденье в самолете и всю дорогу будет проводить глубинный психоанализ ваших детских травм и подсознательных страхов, полет вам от этого вряд ли покажется приятнее и безопаснее.

Точно так же разведенная женщина может прекрасно понимать, почему развалился ее брак, но ей от этого легче не станет.

Выходит, что зачастую не столь важны причины наших проблем, и вопрос «почему» не является единственно важным, помогающим разрешить трудную ситуацию. Адепты НЛП стали задавать принципиально новые вопросы.

Например, вопрос «как?» Ведь логично предположить, что, если человек сам сумел впутаться в некую ситуацию, значит, и выпутаться из нее он тоже может сам. Более того, у каждого человека хоть раз в жизни случалась ситуация, когда вдруг ни с того ни с сего ему удавалось добиться хороших результатов легко и быстро. Когда проблемы решались словно сами собой, а жизнь вдруг преподносила приятный сюрприз. Впрочем, в такие минуты человек обычно не задумывается о том, каким образом он добился успеха. Более того, человек не осознает, что он обрел способность управлять своей жизнью, и не запоминает свою победную стратегию, которая могла бы пригодиться ему еще в очень многих ситуациях в будущем.

То же самое происходит и с неприятностями. Когда они наваливаются, человеку привычнее думать «почему это произошло именно со мной?», а не «как я попал в эту ситуацию и как я могу ее разрешить?».

Вернемся к человеку, который боится летать на самолете. Вопрос «почему я боюсь летать?» никак не поможет ему избавиться от страха, в то время как вопросы «как я ощущаю страх в своем теле? Как я могу избавиться от него, создать в себе ощущение спокойствия и уверенности?» окажутся куда более конструктивными и полезными.

Именно этими вопросами мастера НЛП задаются постоянно, и это помогает им найти простое и быстрое решение для самых разных проблем. Например, чтобы избавиться от фобий, можно изучить людей, которым удалось избавиться от них самостоятельно. Чтобы помочь человеку найти в себе талант и развить его, НЛП-мастер знакомится с людьми, у которых уже был развит подобный талант, и перенимает их стратегию успеха.

Так зародилось и оформилось новое направление в психологии – нейролингвистическое программирование. И сегодня это, пожалуй, самый быстрый способ избавиться от проблем или добиться желаемого результата.

Судите сами, с помощью НЛП-методик от страха или недостатка можно избавиться за 30–60 минут. Это ли не чудо?

Итак, перечислим, на что способно НЛП и каких результатов можно добиться с помощью этой науки.

1. НЛП позволяет человеку полностью управлять собой: своим телом, своим физическим состоянием и здоровьем, своими мыслями, чувствами, эмоциями, страхами, предрассудками. Люди, которые говорят, что «сердцу не прикажешь», просто никогда не сталкивались с НЛП-техниками, которые в буквальном смысле слова позволяют влюбить себя в кого угодно или, наоборот, заставить разлюбить. Человек способен регулировать свой вес, температуру тела, давление, сердцебиение, общее самочувствие. Мы способны вызывать в себе ощущение радости когда угодно и легко избавляться от любых негативных переживаний. Другое дело, что большинство людей не пользуются своими способностями или даже не подозревают о них.

2. НЛП позволяет управлять другими людьми. Например, расположить к себе кого угодно, договориться даже с самым несговорчивым человеком, получить именно тот ответ, который тебе нужен, успешно провести переговоры любой сложности, влюбить в себя любого, вызвать симпатию босса – абсолютно реальные и доступные цели.

3. НЛП дает новый взгляд на проблемы, позволяя не только решить их самым быстрым и легким путем, но и извлечь из них максимальную выгоду.

4. НЛП способствует быстрому достижению любых целей. Неважно, хотите вы разбогатеть, приобрести недвижимость за границей, выйти замуж или сбросить вес. Любая цель становится ближе и доступнее, если применить НЛП-методики.

Нейролингвистическое программирование хорошо в первую очередь тем, что оно включает очень простые и доступные методики. Здесь минимум теории и максимум практики. Большинство техник удаются людям с первого раза, никакой предварительной подготовки или тренировки не потребуется. Просто начните применять описанные методики на практике, и все получится.

Вам не понадобится никаких особых навыков, талантов или психологического образования, чтобы овладеть этими техниками и успешно применять их в своей

жизни. Сегодня НЛП используют даже школьники, чтобы лучше усваивать информацию, развивать память, таланты и свой потенциал.

Конечно, вокруг НЛП сегодня разгорается довольно много споров. Как и любая другая чудотворная методика, нейролингвистическое программирование окутано ореолом мифов и выдумок. Некоторых людей пугает само слово «программирование»: им кажется, что это страшно и противоестественно, однако на самом деле каждого из нас, хотим мы того или нет, программируют всю нашу жизнь с самого рождения, а мы этого даже не замечаем. Например, когда разочаровавшаяся в мужчинах женщина твердит своей дочке: «Все мужчины мерзавцы, доченька! Запомни, мужикам доверять нельзя», это и есть самая настоящая программа, причем негативная, которая запишется в подсознании девочки и которая скорее всего еще долго будет мешать ей строить счастливые, гармоничные и доверительные отношения с сильным полом. А когда учитель говорит ученику: «Ты бездарь! Ничего у тебя не получится» – еще одна весьма мощная программа, которая будет мешать ему развиваться, реализовываться и добиваться успеха. А сколько так называемых «народных мудростей» уже давно стали частью нашего подсознания, программой, по которой мы неосознанно живем, даже не понимая, хорошо это для нас или плохо? «Бьет – значит любит», «Без труда не вытащишь и рыбку из пруда», «Честным трудом больших денег не заработаешь», «Любовь зла, полюбишь и козла».

Итак, как видите, у каждого человека почти с рождения в подсознании заложено довольно много разнообразных программ, по которым он живет. Как правило, автоматически не задумываясь о том, почему в жизни все идет не так, как хотелось бы.

Например, мальчик, которому в детстве родители внушили, что «деньги есть только у жуликов и бандитов», а честные люди своим трудом больших денег заработать не могут, вырастая, выберет один из двух путей: либо он решит стать «богатым жуликом», либо «честным нищим», к такому скудному выбору его подтолкнет застрявшая в подсознании программа. Но если парень научится управлять своим разумом и подсознанием, он легко сможет перепрограммировать себя и создать более продуктивную установку, например, «Я легко зарабатываю большие деньги честным трудом» или даже «К честным людям деньги текут рекой». И, поверьте, с такой программой он добьется успеха и богатства гораздо быстрее и без каких-либо моральных компромиссов.

Так что программирование – это полезно и безопасно. Умение программировать себя – это гарантия того, что вы проживете свою жизнь, добиваясь своих целей, а не навязанных рекламой, родителями или друзьями.

Еще одно распространенное заблуждение об НЛП заключается в том, что это «методика манипуляторов». Разумеется, в нейролингвистическом программировании есть техники, позволяющие управлять другими людьми, однако НЛП – это средство. Очень эффективное, мощное, быстрое, но только средство. А уж для каких целей вы будете это средство использовать, решать вам. Конечно, есть люди, эксплуатирующие методики НЛП в не самых благородных целях, но знание этих методик обезопасит вас и позволит защититься от манипуляторов.

Данная книга – это самое простое и доступное на сегодняшний день пособие по НЛП, своего рода азбука. Она позволит вам ознакомиться с его азами, узнать, насколько оно вам интересно

Глава 1

Ресурсы: как развить свои сверхспособности

Все мы не раз слышали, что человек в течение жизни использует лишь малую часть своих истинных способностей. Где же прячутся наши таланты? Почему одни умения легко развиваются в нас, а другие так и остаются нераскрытыми? Как обнаружить свои скрытые способности и начать использовать их себе во благо?

Познай себя!

Начнем с небольшого забавного мини-теста. Ответь на один вопрос очень быстро и не задумываясь: кто ты? Охарактеризуй себя десятью словами, которые первыми придут тебе в голову. Когда в вашем списке наберется десять

определений, обратите особое внимание на четвертое, пятое и шестое слова. Если первые определения мы, как правило, даем себе исходя из очевидного (большинство людей на вопрос «кто ты?» прежде всего ответит что-то общее, вроде «человек/мужчина/женщина»), а под конец мы начинаем высасывать определения из пальца, то в середине списка как раз может оказаться самая интересная информация из глубины подсознания, наиболее искренняя. И тут оценки и определения у всех совершенно разные. Кто-то скажет о себе «дурак, трус», кто-то «личность, гений», кто-то «жертва», кто-то «мама, папа», кто-то «король, богиня».

Проанализируй полученные результаты. Так кем же ты считаешь себя в глубине души? Нравится ли тебе роль, которую ты выбрал для себя? Не приходило ли тебе в голову, что именно эта роль во многом определяет сценарий твоей жизни? Например, если ты считаешь себя Джеймсом Бондом, твоя жизнь и будет напоминать боевик, ведь Джеймс Бонд не может просыпаться по утрам, спокойно пить травяной чай, выгуливать своего любимого пуделя, приглашать на свидание девушку или отводить детей в садик, Джеймс Бонд будет искать приключения и врагов. А кто ищет, тот, разумеется, всегда находит.

Если роль – роль жертвы, то ты будешь невольно искать и находить обстоятельства, при которых «судьба-злодейка» будет строить тебе козни, а также искать спасителя, который придет и решит все твои проблемы.

На самом деле от той роли, которую ты избираешь для себя, зависит очень многое. Собственно говоря, вся твоя жизнь. Если ты еще не догадался, твоя подсознательная роль – это и есть твоя программа! И по этой программе ты живешь как машина, по заданному алгоритму. Звучит, возможно, жутковато, но зато это во многом объясняет то, откуда в твоей жизни берутся взлеты и падения, успехи и неудачи, радости и проблемы.

Хорошая новость заключается в том, что ты всегда можешь изменить программу, по которой живешь. Ты легко способен сменить некогда выбранную тобой или навязанную другими роль на новую, которая тебе больше нравится и которая сделает твою жизнь лучше.

Правило № 1

Запомни, что ты и только ты определяешь свою роль в жизни и свое место в мире. Как только ты осознаешь программу, по которой неосознанно жил эти годы, ты легко сможешь изменить ее на другую, более эффективную и приятную.

Принцип «Зеркала»

Наш мир полон гениальных людей, талантливых специалистов, умнейших ученых, прекрасных творцов. Кстати, один из них прямо сейчас сидит и читает эту книгу. Да, это ты! Возможно, ты привык считать себя посредственностью или человеком средних способностей, а то и вовсе непризнанным гением. Поверь, ты еще не раскрыл и половины своего потенциала и понятия не имеешь о своих истинных способностях, потому что львиная доля твоих талантов находится в «спящем режиме». Попробуем приоткрыть завесу тайны и узнать, какие скрытые дары таит твое подсознание. Для этого выполни очень простое упражнение: составь список людей, которыми ты восхищаешься или которым ты завидуешь, запиши их имена и напротив каждого имени напиши те качества, таланты или умения, которые восхищают тебя или вызывают твою зависть.

Теперь, когда список готов, прочти внимательно все перечисленные тобой качества. Поздравь себя, это список твоих скрытых талантов, которым ты пока не позволил проявиться, но которые заложены в тебе от природы. Впечатляет? Шокирует? Еще бы! Можешь быть абсолютно уверен – это все твои достоинства, о которых ты раньше просто не знал, которые ты раньше не использовал и не пробовал развить. Что ж, теперь ты знаешь, каков твой потенциал на самом деле.

Дело в том, что в нашем мире работает «закон зеркала». Мы бессознательно замечаем в других людях лишь те качества, которые «зеркальны» нашим. На достоинства, которыми мы не обладаем, мы, как правило, совершенно не реагируем, попросту не замечая их. Доводилось ли тебе восхищаться блистательной работой врача-проктолога или невероятным талантом какого-нибудь чудака из Книги рекордов Гиннесса? Если нет, то скорее всего эти таланты тебе не присущи. Их нет в тебе, и ты не замечаешь их в других людях. Но если ты реагируешь на чьи-то качества душевным трепетом, искренним восхищением или даже завистью, значит, это отзываются в твоем подсознании

скрытые таланты.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/eva-berger/kak-dobivatsya-svoego-s-pomoschyu-nlp-49-prostyh-pravil-kupit

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити