НЛП для счастливой любви. 11 техник, которые помогут влюбить, соблазнить, женить кого угодно

Автор:
Ева Бергер

НЛП для счастливой любви. 11 техник, которые помогут влюбить, соблазнить, женить кого угодно

Ева Бергер

НЛП-допинг

Если вы хотите найти свою половинку и жить вместе долго и счастливо… Если вы не знаете, как улучшить отношения с любимым человеком… Если вы надеетесь вернуть любовь или сделать более яркой вашу семейную жизнь… Тогда новая книга Евы Бергер, автора оригинальных НЛП-методик, – для вас! Законы НЛП помогут вам избавиться от ложных установок (вроде «венца безбрачия»), улучшить «сложные» отношения (или вообще освободиться от них), влюбить в себя кого угодно и найти настоящую любовь.

Ева Бергер

НЛП для счастливой любви. 11 техник, которые помогут влюбить, соблазнить, женить кого угодно

Книги серии «Психология. М & Ж»

«Поступай как женщина, думай как мужчина. Почему мужчины любят, но не женятся, и другие секреты сильного пола»

Только мужчина может расшифровать поведение других мужчин и подсказать, как правильно действовать в различных ситуациях. Миллионы женщин по всему миру доверились в этом вопросе Стиву Харви. Забавная и честная – эта книга рассказывает о том, что на самом деле думают мужчины об отношениях с женщинами.

«Правила. Как выйти замуж за Мужчину своей мечты»

Устали от бесперспективных отношений? Для тех, кто знает «Правила», этой проблемы не существует. Следуя им, Кейт Миддлтон вышла замуж за настоящего принца, Бейонсе нашла мужчину своей мечты, а Блейк Лайвли покорила сердце не одного голливудского холостяка. «Правила», проверенные временем и миллионами женщин, приведут вас к желанной цели: помогут выйти замуж за мужчину вашей мечты и сохранить любовь навсегда.

«Больше, чем просто красивая. 12 тайных сил женщины, перед которой невозможно устоять»

Хочешь побеждать мужчин на их же поле? Заставить их мечтать о тебе? Больше никогда не давать им разочаровывать тебя? Чтобы получить в отношениях все, что ты захочешь, надо просто научиться управлять силами, которые у тебя уже есть. Кара Кинг рассказывает о 12 могущественных силах, которые есть абсолютно у каждой женщины.

«Правила умной жены. Ты либо права, либо замужем»

Многим женщинам удается поймать мужчину, но сколько из них счастливы в браке? В этой книге вы найдете 40 правил, необходимых для поддержания гармонии и взаимопонимания в браке. Вы получите ответы на все волнующие вас вопросы, научитесь успешно преодолевать любые конфликты, находить

компромисс в любом споре и просто быть счастливой парой.

Введение

Никто не умирает от недостатка секса. Умирают от недостатка любви.

Маргарет Атвуд

Хочешь встретить мужчину своей мечты? Тебе нужна вечная любовь? Согласна, что романы должны дарить исключительно радость, сияющий взор и удовольствие? Готова обойтись без слез, тяжелых расставаний, ревности и отсутствия взаимности? Мечтаешь о феерическом сексе, который с годами не приедается, а становится ярче? Тогда добро пожаловать в наш клуб! Клуб счастливчиков в любви!

Любовь – это подарок!

Любовь – это мощнейший заряд счастья, энергии, радости и хорошего самочувствия.

Любовь – это сильнейший стимул для того, чтобы выглядеть на все сто, быть молодой, красивой, сексуальной и успешной.

Любовь – это абсолютно бесплатное удовольствие, доступное каждому!

Возможно, сейчас тебе странно читать эти строки. Что и говорить, мы живем в циничное время. Большинство из нас уже не верит в настоящую любовь. Другие думают, что настоящая любовь длится пару-тройку лет, а потом на смену ей приходит в лучшем случае дружба и взаимное уважение, а в худшем – равнодушие или неприязнь. Третьи боятся, что за настоящую любовь обязательно придется платить: слезами, ссорами, страданиями.

Раз ты держишь в руках эту книгу, значит, ты готова обрести свою любовь! Более того, ты ее заслуживаешь! Причем уже сейчас, а не через десять/двадцать/тридцать лет упорной работы над собой. И я надеюсь, что эта книга легко поможет тебе приблизить радостный момент. Не удивлюсь, если последние главы ты будешь дочитывать, уютно свернувшись калачиком в объятиях мужчины своей мечты.

Впрочем, результат будет зависеть исключительно от тебя.

И в этом главное преимущество и главный принцип НЛП: твоя личная жизнь зависит только от тебя! Ты единственный автор всех своих романов, и только ты решаешь, закончить роман хеппи-эндом или трагическим разрывом.

Итак, все зависит от тебя! Не от твоей внешности, не от твоей удачливости, не от твоего знака зодиака, не от мужчин, не от обстоятельств, а только от тебя.

Возможно, сначала ты не поверишь в это. Особенно если твои прошлые романы были не особенно удачными. Может, такое предположение тебя даже возмутит. Что же, получается, я сама виновата в том, что мой бойфренд мне изменял/грубил/бил/был женат и т. д.?! Что же, я сама навлекла на себя все эти любовные неудачи?!

Увы, да. Однако это ни в коем случае не твоя вина! Это всего лишь твоя беда. Ты действовала как могла, старалась изо всех сил, и в результате пришла к нынешней ситуации. Но это ничего не значит! Ведь, получив новые сведения, узнав кое-какие секреты о том, как строятся отношения, ты сможешь получить все что угодно! Абсолютно все!

От тебя потребуется лишь слегка изменить образ мыслей и посмотреть на мир с новой точки зрения. Не веришь, что все так просто? Ну и отлично! Не верь! Лучше проверь! Практика показывает, что наибольших результатов добиваются именно те, кто не верит на слово, но все проверяет на собственном опыте.

НЛП, или нейролингвистическое программирование, – это наука, позволяющая изменить образ мыслей и, соответственно, свою жизнь в кратчайшие сроки.

Нейролингвистическое программирование можно использовать в любой сфере жизни: здоровье, карьере, улучшении материального положения, общении с людьми, переговорах.

Но особенно актуально использовать эту методику в любви. Ведь когда дело касается личной жизни, мы обычно хотим получить все как можно быстрее. Мы не хотим ждать двадцать лет встречи со своим принцем. И не готовы терпеть до шестидесяти лет, чтобы он наконец-то решился сделать предложение.

Нет, мы хотим любить и быть любимыми уже сейчас. Вот почему НЛП идеально подойдет для наших целей. Это самая высокоскоростная и эффективная отрасль психологии.

Как работает НЛП: примеры из жизни

Если интересно, приведу пример, насколько быстро могут срабатывать НЛП-методики.

Вета, 49 лет, долгих десять лет жаловалась, что она слишком ленива и не может заставить себя пойти в спортзал. Когда после гормональной болезни она заметно прибавила в весе, вопрос о спортзале стал еще более актуальным. Все знакомые советовали ей начать заниматься спортом, но Вета упорно продолжала твердить: «Я слишком ленива для спорта. У меня никогда не хватит силы воли, чтобы заниматься регулярно. Да я максимум на пару занятий схожу, а потом все равно заброшу. Только деньги зря на абонемент потрачу. Если честно, мне даже просто зайти в клуб и узнать расписание занятий, и то лень. Ведь полно других, более полезных дел». Самое забавное, что Вета никогда не ленилась жаловаться на собственную лень. Основная ее проблема заключалась в том, что она не верила в себя. Она была глубоко убеждена, что никогда не сможет дисциплинировать себя и проявить силу воли.

Забавы ради я предложила ей проделать простое НЛП-упражнение на обретение уверенности (это упражнение я обязательно опишу на страницах этой книги).

Поскольку оно занимало от силы 15 минут, Вете было совсем не лень его проделать. Я спросила, как ощущения. Она лишь пожала плечами и сказала: «Не знаю, может, это и сработает… посмотрим». Но особой уверенности в ее голосе не прозвучало. Однако на следующий день она пошла в фитнес-клуб и взяла абонемент на месяц. Я спросила, что же послужило стимулом. И Вета рассказала, что ночью она увидела странный сон.

– Мне приснилось, что я зашла в очень красивый, элитный фитнес-центр и встретила там свою лучшую подругу. Она занималась в спортзале и выглядела при этом отлично – лет на двадцать моложе! Я была так обижена на нее во сне. Почему она отправилась одна и не позвала меня с собой за компанию? Ведь мне это так нужно! А если бы я пошла с ней, то наверняка бы сейчас выглядела так же замечательно!

Под впечатлением от этого сна Вета купила абонемент. И уже 6 месяцев она регулярно занимается пилатесом дважды в неделю. Самое удивительное, что ей абсолютно не приходится заставлять себя или прибегать напрягать волю. Она делает это с удовольствием. И искренне расстраивается, если приходится пропустить занятие.

Вот так быстро, всего за одну ночь, мозг может усвоить новую программу и дать телу правильную команду.

Еще один позитивный пример продемонстрировала мне другая девушка,

Алина, 22 года.

Пять лет Алина страдала от бесперспективных отношений со своим бойфрендом.

«Мы встречались со школы, – рассказывает Алина, – любили друг друга, но никак не могли ужиться. У нас обоих взрывные характеры. Малейшее разногласие тут же перерастало в дикую ссору с криками, слезами, даже драками. Мы расходились и сходились, наверное, сотню раз. Каждый раз мой парень просил прощения, заверял, что такого больше не повторится, обещал держать себя в руках. Но через какое-то время мы снова начинали жестко конфликтовать, причем по самым пустяковым причинам».

Алина давно интересовалась позитивной психологией и развитием личности. И вот решила попробовать НЛП-методики.

– Когда мы в очередной раз расстались, я решила найти новую любовь. Я по опыту знала, что если надолго останусь одна, то в конце концов заскучаю и снова вернусь к бывшему. А мне этого не хотелось. Мне хотелось совсем других отношений. Тогда я использовала модель хорошо сформулированного результата НЛП.

Результат – это образ твоей цели, разработанный так, чтобы понять, что нужно делать и как действовать. Хитрость методики «модель хорошо сформулированного результата» в том, что если ты правильно сформулируешь цель, то в самой формулировке уже будет заложена подсказка, как добиться желаемого.

Именно это сделала Алина. Сформулировав, какие отношения ей нужны и с каким мужчиной она хотела бы их строить, девушка сразу поняла, как нужно действовать.

– Ответив на вопросы анкеты хорошо сформулированного результата, я поняла, в чем была моя ошибка, – рассказывает Алина, – Я хотела серьезных отношений, но при этом встречалась только с инфантильными молодыми парнями, которые просто не могли мне таких отношений дать. Я внезапно осознала, что мне нужен мужчина постарше: успешный, умный и уверенный. С которым мне будет интересно, у которого я смогу многому научиться. Я также поняла, что хочу найти мужчину без вредных привычек, в хорошей физической форме, с красивым телом. А еще – чтобы он серьезно относился ко мне и был готов к совместной жизни. И тут меня осенило, что искать такого нужно точно не в ночных клубах, как я это делала обычно. Я купила себе абонемент в элитный СПА-центр с сауной, бассейном, теннисными кортами. Это было недешево, но зато автоматически гарантировало хороший круг общения. Сюда ходили релаксировать только успешные люди. Уже в первый месяц посещений я встретила привлекательного мужчину. Он не пил, не курил, не гулял. И только что развелся с женой. А в СПА стал ходить, чтобы привести в порядок тело и

нервы после тяжелого разрыва. Мы быстро нашли общий язык и начали встречаться. И я поняла, что большинство проблем в личной жизни от того, что мы слишком много жалуемся на недостатки в отношениях, вместо того чтобы сформулировать цели в любви!

Итак, чтобы достичь цели, нужно максимально грамотно ее сформулировать! Ведь цель абстрактна, а результат всегда конкретен! Так что конкретизируй цель! И она превратится из далекого пункта назначения в конкретный путь, который ты сможешь пройти. Для этого тебе просто нужно ответить на ряд вопросов. Заполни эту анкету как можно подробнее. И вполне возможно, ты уже сегодня получишь подсказку, как тебе действовать и что нужно делать, чтобы найти свою любовь.

Модель хорошо сформулированного результата

1. Чего конкретно ты хочешь?

Ответь на этот вопрос одним предложением. Сформулируй желание по формуле

Я + сказуемое в настоящем времени без частицы «не» + дополнительные условия.

Например: я легко встречаю мужчину своей мечты, и у нас начинаются счастливые гармоничные отношения.

Я легко выхожу замуж за любимого и любящего меня мужчину.

Постарайся, чтобы цель была максимально конкретной и четкой. Без подвохов и двумысленностей. Ведь если ты загадаешь: «Я встречаю красивого и богатого мужчину», то цель, скорее всего, исполнится буквально. Ты встретишь этого богатого красавчика где-нибудь на улице, но он просто пройдет мимо. А если задумаешь «я легко влюбляюсь», то можешь влюбиться не взаимно. Так что старайся в одном предложении уместить все пожелания. Кстати, перечислять

тут все качества будущего избранника – не очень эффективный путь. Чем больше незначительных деталей у предмета твоей фантазии, чем больше требований ты предъявляешь, тем дольше будет реализовываться твой заказ. Так что старайся быть лаконичнее и конкретнее, оговаривая лишь необходимое. Самая емкая формулировка: «любимый и любящий меня мужчина». Вместо того чтобы заказывать красавчика с голубыми глазами, светлыми волосами, бицепсами, ростом от 185 см и обязательно в джинсах от D&G, лучше просто заказать «сексуально привлекательного мужчину».

2. Что тебе даст обладание этим результатом?

Ответь на этот вопрос, и ты узнаешь мотивацию! Зачем ты на самом деле ищешь любовь?

3. Представляешь ли ты себя обладателем этого результата?

Чтобы цель стала осуществимой, нарисуй в своем воображении очень яркую картинку нужного результата. Представь себя влюбленной и любимой! Или счастливой невестой. Или жизнерадостной женой!

Кстати, тренеры НЛП рекомендуют представлять себя диссоциированно, то есть как будто смотреть на себя со стороны. Если будешь смотреть на картинку «счастливой любви» своими глазами, словно участник картинки, то твой мозг получит сигнал, что ты уже достигла результата, и передаст соответствующую команду телу. А если представишь картинку «счастливой любви» и увидишь себя со стороны, то сознание получит сигнал: вот моя цель, вот к чему я стремлюсь, вот в каком направлении двигаюсь.

4. Каким образом ты узнаешь, что достигла результата?

– Что ты увидишь, когда достигнешь результата?

– Что услышишь, когда достигнешь результата?

– Что ощутишь, когда достигнешь результата?

Мы воспринимаем окружающий нас мир в картинках, звуках, ощущениях. Точно так же мы можем чувствовать свою цель.

Если ты сформировала в своем воображении визуальный образ необходимого результата, он, разумеется, запустит необходимый механизм материализации желания. Но этот процесс многократно ускорится, если мы дополним картинку «счастливой любви» соответствующими аудиальными и кинестетическими образами (то есть звуками и ощущениями).

Так что необходимо сконструировать в воображении максимально яркие образы, желательно в формате 3D, да еще и со звуковым сопровождением Dolby Digital Surround! Они начнут воздействовать на подсознание, а подсознание, в свою очередь, отдаст команду телу. А уж когда тело ощутит предвкушение счастья, ты, во-первых, похорошеешь на глазах (ведь мозг запрограммирует тело так, чтобы оно выглядело лучше). Ну а, во-вторых, оно начнет двигаться, функционировать таким образом, чтобы твой заказ на счастливую любовь реализовался. Ты сама почувствуешь, куда надо идти, как себя вести, что говорить и делать, чтобы легко получить желаемое. Твое поведение будет автоматически запрограммировано так, чтобы получить нужный результат!

5. Кто контролирует твой результат?

(Проверь, связана ли твоя цель с другими людьми? Зависит ли ее осуществление от кого-то, кроме тебя?)

Увы, даже самый опытный НЛПер неспособен полностью управлять другими людьми. Конечно, в НЛП есть кое-какие методики косвенного воздействия на человека. Однако заказывать цель: «Пусть Вася бросит жену и полюбит меня» или «Хочу, чтобы в меня влюбился Том Круз» не очень эффективно. Если ты сейчас влюблена не взаимно, задумайся, что тебе нужнее: любовь конкретного человека или просто счастливая взаимная любовь? Потому что ты можешь выбрать более легкий путь: влюбиться в мужчину, который ответит тебе взаимностью (и который, вполне возможно, будет в сто раз красивее, сексуальнее, умнее, успешнее, чем пресловутый Вася). В НЛП всегда предпочтительно зависеть только от себя. А если ты заказываешь любовь и

хорошее отношение другого человека, то заведомо ставишь себя в зависимое положение. В следующих главах мы поговорим о том, как воздействовать на людей и как влюбить в себя любого мужчину. Но пока тебе стоит хорошенько все взвесить и спросить себя: стоит ли овчинка выделки?

Кроме того, ты не сможешь напрямую изменить другого человека. Сколько бы ты ни повторяла: «Мой муж ценит меня и перестает мне изменять», заклинание вряд ли подействует. Ведь это свое, а не его подсознание ты программируешь. Так что сформулируй заказ иначе: «Я самая привлекательная для своего мужа. Я легко добиваюсь его верности».

6. В каких ситуациях достижение результата окажется неуместным или бесполезным?

Можешь ли ты представить обстоятельства, которые отобьют у тебя желание обрести счастливую любовь/выйти замуж и т. д.?

7. Где и когда ты хотела бы получить свой результат? Готова ли ты обладать этим результатом все время и при любых обстоятельствах?

То, что кажется нам заманчивым в одной ситуации, может показаться адом кромешным в другой. Нужно сформулировать результат таким образом, чтобы он был привлекателен для нас в любом контексте.

8. Что ты можешь потерять, если достигнешь цели? Чем ты рискуешь?

Иногда мы сами блокируем себе исполнение желания, потому что боимся потерять нечто важное. Женщина может хотеть замуж и в то же время подсознательно бояться лишиться свободы. Ты можешь мечтать о любви и в то же время держать чувства в узде, боясь, что если мужчина вскружит тебе голову, то он разобьет тебе сердце.

В каждом из нас может годами идти битва между разумом и чувствами, сознанием и подсознанием. Чтобы прекратить это противостояние и устранить

противоречие, нужно для начала его осознать. Итак, осознай, что сейчас ты извлекаешь определенную выгоду из того, что пока твоя цель не реализовалась. Пойми наконец, в чем именно заключается эта выгода. Готова ли ты в дальнейшем от нее отказаться ради того, чтобы добиться своей цели?

9. Что у тебя уже есть для достижения необходимого результата и что тебе еще требуется?

Ответив на этот вопрос, ты узнаешь о себе много нового. Например, что у тебя уже есть масса полезных ресурсов, которые помогут тебе обрести счастливую любовь. Например, внешность, возраст, жизненный опыт, красивая улыбка, легкий нрав и уживчивый характер. Вспомни обо всех своих качествах и подумай, как они могут тебе помочь в достижении твоей цели. Ты удивишься: твоим оружием может стать все что угодно! Знаешь иностранный язык? Отлично! Значит, у тебя больше выбор мужчин, ведь ты можешь закрутить роман не только с соотечественниками, но и с иностранцами. Тебе уже далеко не 18 лет? Ну и чудесно! Ты многое видела и многое знаешь. Твоя мудрость будет работать на тебя. Разведена? Прекрасно! Значит, какой-то опыт семейной жизни у тебя есть, и он поможет тебе избежать многих ошибок в новых отношениях. У тебя десять детей? Вот и чудесно! Значит, сможешь сразу проверить своего ухажера. Согласись, что отношение мужчины к детям очень многое говорит о нем как о человеке. Ты сразу узнаешь, что он за кадр.

10. Получалось ли у тебя добиться чего-то подобного раньше?

Если ты хотя бы день была счастлива в любви, значит, ты в принципе на это способна! Общеизвестный факт: если ты хотя бы раз что-то смогла, значит, однозначно ты сможешь это повторить! А то и улучшить результат!

11. Знаешь ли ты кого-нибудь, кому удалось добиться такого результата, о котором ты мечтаешь?

Если твоим знакомым это удалось, то тебе и подавно удастся! Постарайся искать и находить среди своих друзей и родных примеры счастливых отношений,

удачных замужеств, настоящей любви. Если они это сделали, то ты тоже можешь! Отбрось зависть. Обрети уверенность. Это вполне реальная цель. Кто-то ее уже достиг. А ты уже на пути к ней. Отлично! Скоро и ты пополнишь ряды счастливчиков.

Итак, теперь ты знаешь, как правильно сформулировать цель. Ты видишь, что грамотная формулировка позволяет тебе узнать очень многое о себе. Например, почему ты до сих пор не добилась того, чего ты хочешь? И какие препятствия тебе нужно устранить на пути? И еще: КАК нужно действовать, ЧТО предпринять, чтобы скорее получить желаемое?

Главное, помни: НЛП – это не теория, это чисто практическая, прикладная наука. А потому я надеюсь, что ты не удовлетворишься приведенными примерами и захочешь все испытать на собственном опыте! Начинай практиковаться прямо сейчас. Это будет лучшим доказательством эффективности НЛП.

Практическое задание № 1.

Давай немного отвлечемся и помечтаем…

Подумай хорошенько и ответь:

– Каких мужчин всегда советовали тебе твои родители? Какие отношения они тебе рекомендовали? Какие представления о любви, сексе, браке внушали с самого детства? Каких ухажеров одобряли, а каких нет? Что советовали?

– А какие романы котируются в твоей компании? О каких мужчинах мечтают твои подруги? К каким отношениям стремятся? Что советуют по поводу твоей личной жизни?

– Какие фильмы, книги, телесериалы и передачи о любви ты привыкла смотреть? Кто твои кумиры? Каких героев ты считаешь самой прекрасной, образцовой парой? Ромео и Джульетту? Евгения Онегина и Татьяну Ларину? Кэрри Брэдшоу и Мистера Бига? Скарлетт и Ретта Батлера? А каким был конец их отношений? Хеппи-энд? Или трагический финал?

Попробуй записать свои мысли на листе бумаги или зарисовать их! Это поможет тебе создать и наглядно увидеть целостный образ твоего мировосприятия.

А теперь, когда ты составила примерную картину своего окружения, попробуй отвлечься от нее! Подумай о том, какой бы ТЫ хотела видеть свою личную жизнь? О чем ты мечтаешь? Если ты одна, то какого мужчину тебе хотелось бы встретить? Если ты в паре, то что бы тебе хотелось изменить? Как ты представляешь себе идеальный роман? Постарайся быть с собой как можно более честной. Отбрось чужие стандарты. Думай о том, чего хотелось бы тебе!!! А не твоим родителям, бойфренду, соседям и т. д.

Для наглядности ты можешь не просто составить список своих потребностей, но и зарисовать их. Или сделать коллаж из фотографий, картинок и вырезок.

Дело в том, что многие девушки сами не осознают, чего они хотят в любви. И часто подменяют собственные желания чужими. Например, родители хотят, чтобы ты вышла замуж. И вот ты начинаешь себе внушать, что хочешь создать семью. А на самом деле в глубине души ты с удовольствием поехала бы в жаркие страны и закрутила ураганный, страстный, хоть и бесперспективный роман со знойным латиноамериканцем.

Или наоборот: твои подруги говорят, что влюбляться незачем, уж лучше довольствоваться сексом без обязательств. И вот ты подражаешь их образу жизни, хотя сама, быть может, предпочла бы вместо толпы одноразовых любовников найти того самого, Единственного.

Итак, это твой шанс расставить все точки над i.

– Какой ты представляешь свою идеальную личную жизнь?

– Что говорит тебе внутренний голос? О чем просит душа?

– Каких отношений ты ищешь? Какие эмоции тебе нужны? Какие ощущения хочешь получить?

Кому доступна счастливая любовь?

Итак, для тебя есть хорошие новости! Любовь доступна абсолютно всем! Счастливая любовь, вечная любовь, верная любовь без измен и предательств доступна каждому от рождения. Ее не нужно зарабатывать, добиваться, отвоевывать и т. д. Право на любовь и возможность наслаждаться любовью так же неотъемлемы, как право дышать воздухом.

Но раз счастливая любовь так доступна, то почему так мало людей пользуются своим правом наслаждаться ею? Почему так много страдающих от несчастной любви?

Дело в том, как запрограммирован наш мозг! Ведь мозг – это своего рода центр управления. Он управляет всем нашим телом (всеми нервными процессами, эмоциями, кровообращением, сердцебиением, пищеварением, опорно-двигательным аппаратом и т. д.).

Правило № 1.

Мозг и тело неразрывно связаны между собой! Мозг воздействует на тело, а тело может воздействовать на мозг.

Ты ощущаешь взаимодействие тела и мозга каждый день. Просто не всегда осознаешь это.

Например, тебе искренне сделали комплимент. Мозг получил сигнал. И тут же в теле ты ощутишь приятное тепло. И наоборот. Вспомни, как ты себя чувствуешь после того, как сильно с кем-то поссорилась, поругалась. Наверняка ощущаешь усталость, опустошенность. Ты совершенно измотана. Хотя физической нагрузки вроде бы никакой и не было. И тем не менее, когда на твой мозг воздействуют грубыми словами, громким криком и обвинениями, телу тоже достается. Ведь оно связано с мозгом, а значит, чутко ощущает его дискомфорт и перегрузки.

Существует и обратная связь: воздействуй на тело, и мозг ощутит это воздействие. Например, когда ты занимаешься любовью с мужчиной, ты воздействуешь на тело, но обрати внимание, как при этом разгружается голова.

Все лишние мысли, заботы, тревоги уходят (конечно, если это хороший секс, приносящий удовольствие). Мозг освобождается. То же самое происходит на занятиях йогой или во время расслабляющего массажа. Мы воздействуем на тело, но мозг тоже ощущает это воздействие.

Кстати, именно эту особенность человека частенько используют всевозможные экстрасенсы и гадалки. Есть люди, которые обращались за помощью к бабушкам, магам и колдунам и… действительно ощутили желаемый результат. Но это вовсе не доказательство существования магии. Это просто грамотное воздействие на мозг. Талантливый экстрасенс, обладающий элементарными психологическими познаниями, может сделать человеку позитивное внушение, например: «Встретишь ты своего возлюбленного тогда-то и там-то». Мозг получает команду: встретить возлюбленного. Он передает команду телу. Тело выполняет приказ – и в результате человек действительно легко встречает возлюбленного.

А порой внушения бывают негативными. Например, услышишь с утра по радио плохой гороскоп, и правда весь день насмарку. Но это происходит не оттого, что гороскопы и астрология действительно управляют всей жизнью. А оттого, что тело и мозг связаны, и, если мозг отдал команду на «неблагоприятный день», то тело вынуждено искать неприятности повсюду.

Разумеется, большинство операций по управлению телом происходят автоматически! И ты их не осознаешь. «Рубка управления» находится в подсознании. Условно твой мозг можно разделить на две большие части: сознание и подсознание.

В области сознания находится все, что ты осознаешь здесь и сейчас. А подсознание – своего рода огромный склад, где хранится масса любопытной информации. Та песенка, которую ты пела на детском утреннике, билеты по химии за девятый класс, которые ты учила к экзамену, – абсолютно все воспоминания (казалось бы, давно забытые), начиная с дня твоего рождения.

Помимо воспоминаний в подсознании находится нечто очень важное: центральный компьютер, управляющий твоим телом и твоей жизнью. В этом компьютере есть некоторые общие программы, а есть и сугубо индивидуальные. Например, программа сердцебиения или пищеварения – общая. Она похожа у всех людей (хотя и тут есть различия: ведь у кого-то пищеварение и обмен веществ настолько легкий, что он не позволяет человеку поправиться, а у

других – наоборот).

А есть и программы сугубо индивидуальные. Например, программа любовного менеджмента. Ты, наверное, удивлена. Неужели у нас в мозгу уже записана некая программа, которая управляет личной жизнью? Именно так! И такая программа не одна. Их множество. Какие-то из них приносят тебе счастье в личной жизни, а какие-то, напротив, приносят страдания.

К счастью, НЛП позволит тебе не только определить все эти программы, но и провести глобальную ревизию. В ходе этой ревизии ты сможешь удалить все ненужные программы и заменить их полезными.

Как же программы подсознания влияют на наши романтические отношения?

Практическое задание № 2.

Проведем инвентаризацию! Просмотри указанные ниже утверждения и отметь те из них, с которыми ты согласна.

1. Все мужики козлы/сволочи/бабники.

2. Никто меня не полюбит.

3. Кругом слишком много красивых, молодых, стильных девушек, мне не выдержать такой конкуренции. Да кто на меня посмотрит?!

4. Всем мужикам нужно только одно. Женщин они используют для секса.

5. Все мужики изменяют, а я не хочу, чтобы меня предали и разбили мне сердце.

6. В нашем городе/моем окружении никто меня не достоин. Я слишком хороша, а кругом одни уроды/неудачники.

7. Мужиков на всех не хватит. Всех хороших уже давно расхватали.

8. Замуж выйти очень трудно. Мужчины предпочитают свободные отношения.

9. Мужчину нужно дрессировать и перевоспитывать. Без этого он никогда не будет вести себя нормально.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/ru/eva-berger/nlp-dlya-schastlivoy-lyubvi-11-tehnik-kotorye-pomogut-vlyubit-soblaznit-zhenit-kogo-ugodno-kupit

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить