

# НЛП: манипуляция или ключ к успеху?

**Автор:**

[Елена Перельгина](#)

НЛП: манипуляция или ключ к успеху?

Елена Львовна Перельгина

Практический тренинг

С помощью этой книги вы сможете воспользоваться теми несложными приемами для улучшения своей жизни, обретения успеха, счастья и повышения собственной эффективности, которые имеет в своем арсенале современное НЛП. Автор приводит конкретные примеры из своего личного опыта, профессиональной практики и рассказов своих клиентов, которые впечатляют и вдохновляют, а также порождают решимость к действию даже в тех ситуациях, в которых, казалось, сделать ничего нельзя и добиться успеха сложно. Вы на всю жизнь получите «прививку», иммунитет от чужих негативных воздействий. И сможете при желании, «умело манипулировать сами». Плюс, Вы значительно повысите своё мастерство коммуникации. Применяют техники в самых разных сферах: продажах, переговорах, психотерапии, выступлениях на публике и даже актерском мастерстве, спорте и образовании и много где еще. Так что пригодится знания о нейро-лингвистическом программировании могут каждому.

Елена Львовна Перельгина

НЛП: манипуляция или ключ к успеху?

© Перельгина Е.

© Оформление. ООО «Издательство АСТ», 2020

## Предисловие

У каждого думающего человека в жизни наступает момент, когда он очень хочет изменений в мире вокруг – в тех ситуациях, которые наиболее часто происходят и могут повторяться из раза в раз, – и, конечно, в себе. И порой мы не знаем, с чего начать, как начать и что может стать тем замечательным ресурсом и точкой отсчета, с которой стартует наш новый путь к новому себе. Именно таким Клондайком возможностей стало для меня знакомство с нейролингвистическим программированием (НЛП), с него начались мои самые значительные изменения в жизни.

Я, девочка, воспитанная в провинции на сказках и поэзии мамой-педагогом, имеющей идеалистические взгляды на жизнь, никогда не сомневалась, что волшебство существует, принц на белом коне обязательно прискачет, а несчастную Золушку ждет прекрасное будущее, все злодеи точно будут наказаны и повержены. И если честно, скажу по секрету, мой замечательный читатель, только не смейся, я и до сих пор продолжаю в это верить.

По моему глубокому убеждению, именно таящаяся в сердце вера во все хорошее всегда приведет нас к судьбоносному решению и покажет нужную дорогу. И именно благодаря ей в моей жизни появилась эта загадочная и магически повлиявшая на мою жизнь аббревиатура – НЛП.

Для меня сегодняшней – профессионального психолога с большим практическим стажем – НЛП является как любимым направлением и прекрасным инструментом для собственных преобразований, так и источником огромного количества качественных знаний и техник для работы с моими клиентами в целях осуществления уникальных изменений в их жизненных ситуациях и достижения ими успеха в тех направлениях, которые для них значимы.

Я решила написать эту книгу для того, чтобы многие люди смогли воспользоваться теми несложными приемами для улучшения своей жизни, обретения успеха, счастья и повышения собственной эффективности, которые имеет в своем арсенале современное НЛП. Мне хотелось привести конкретные примеры из своего личного опыта, профессиональной практики и рассказов своих клиентов, которые впечатляют и вдохновляют, а также порождают решимость к действию даже в тех ситуациях, в которых, казалось, сделать

ничего нельзя и добиться успеха сложно. Ведь сколько сомнений, противоречий, сопротивлений и ощущения собственной несостоятельности мы встречаем на пороге своих устремлений и на пути к поставленным целям. Именно это становится огромным препятствием к достижению желаемого.

Я встретила с НЛП, когда мне казалось, что я совсем запуталась и не знаю, куда двигаться дальше, что делать и как преодолеть сомнения, что выбрать и, вообще, стоит ли двигаться, раз так тяжело. Это был период личностного кризиса, переоценки ценностей и размышлений о смысле собственной жизни, ее важности и выборе дальнейшего пути. В той ситуации и в тот момент можно было опустить руки и поплыть по течению, и вряд ли тогда можно было бы по прошествии времени сказать что-то ценное и получить интересный опыт и результаты. В тот самый момент мне вспомнились слова одной моей подруги про некое уникальное направление психологии, которое меняет жизнь человека и делает его «практически всемогущим». Когда я вспомнила эти слова, я невольно улыбнулась сама себе, и некоторый скепсис, конечно, был в моей улыбке, но я решила попробовать. Ведь, как вы знаете, я верю в чудо. И чудо произошло, может, не по мановению волшебной палочки и не сразу, но через некоторое время точно.

Я шагнула в этот новый, неизвестный для себя мир интригующих знаний, инсайтов и открытий с широко распахнутыми глазами младенца, не до конца понимающего, куда он шагает, но с огромным интересом и решимостью исследователя. И никогда не пожалела об этом.

Когда я встала на этот путь – путь изменений, подчас неожиданных и удивительных, – я хотела в первую очередь лучше познать себя, разобраться в том, что скрыто от меня во мне же в глубинах собственной личности. Потому что я точно знала, что мне там есть что искать и есть что обретать. Мои будущие решения и направления развития зависели от того, что я обнаружу там, где вроде не каждому человеку придет в голову проводить исследования – в самой себе. Я не ошиблась. Сколько удивительного мне предстояло узнать и понять, принять и преодолеть! И это стоило того! И именно поэтому, впечатленная и вдохновленная своим удачным опытом использования и претворения в свою жизнь знаний, полученных в НЛП, я и хочу поделиться им с тобой, мой замечательный читатель.

Важно еще и то, что, начав изучать НЛП, я встретила большое количество единомышленников, людей, чей жизненный путь – это не стандартное

следование проторенными дорожками, а интереснейшее путешествие в сторону самопознания, постижения своих возможностей, путей к успеху и собственной эффективности, а по сути – к мечте и счастью. Я многому научилась у этих людей, открыла новые средства для роста, которые были недоступны до встречи с такими же, как я, искателями.

И сейчас, начиная писать эту книгу, я хочу поблагодарить всех, кто был рядом тогда, вначале, кто явился попутчиком и проводником в этом пространстве реального волшебства и прекрасных свершений под названием НЛП. В первую очередь, конечно, считаю своим душевным долгом поблагодарить создателей, идейных и научных вдохновителей центра «НЛП в образовании» Андрея Плигина и Александра Герасимова. Эти люди для меня были и остаются богами российского НЛП, экологического НЛП, терапевтического НЛП, НЛП, меняющего мрак на свет, тоску, грусть и обыденность на удачу и счастье, а подчас жизненный тупик на широкую дорогу возможностей. Эти люди, увлеченные своей профессиональной и человеческой миссией, делают наш мир значительно лучше, счастливее и радостнее. Они всегда будут для меня учителями жизни, примерами работоспособности, креативности, творчества. Скольким людям они помогли изменить жизнь, улучшить ее качество, подарили новые возможности, бесконечно преданно отдаваясь подготовке в области НЛП все новых и новых студентов центра, с каждым разом все более совершенствуя техники и методики подачи материала! Благодарю, Андрей и Саша, за тот новый красочный мир, который вы мне подарили!!!

Также я не писала бы эту книгу сейчас, если бы не первые тренеры по НЛП на моем потоке. Это Светлана Орлова и Сергей Костенко, в то время преподаватели центра «НЛП в образовании». Благодарю вас, Света и Сережа, за чуткость и ваши знания, которые вы даровали с любовью, и именно поэтому они дали такие качественные плоды.

Я благодарна Издательству АСТ и лично моему «продюсеру» от уважаемого издательства прекрасной и талантливой Светлане Поляковой за оказанную честь и доверие писать на такую важную и значимую лично для меня тему.

В этой книге я хочу еще развенчать те мифы, которые существуют вокруг НЛП, часто негативного характера, что не может не расстраивать меня как специалиста и человека, благодарного этому подходу за многие жизненные стратегии и свершения. Хочу, чтобы ты, мой читатель, так же как и я, искренне полюбил данное направление и увидел все те исключительные возможности,

которые оно щедро дарит всем, кто с ним соприкасается и применяет его к своей жизни.

Ну что ж, в путь! К новым возможностям!

С верой в сердце в НЛП и в вас

ваша Елена Перелыгина

I

Все началось с манипуляций

НЛП – концентрат психологических знаний

Конечно, верить в сказки прекрасно. Но в то же время, мой дорогой читатель, ты, наверное, подозреваешь, что жизнь изначально не всегда устилала мой путь лепестками роз и расстилала красные ковровые дорожки. Наивные люди, сталкиваясь с реальной действительностью, часто разочаровываются в чем-то и ком-то и, ставя под сомнение сказочные законы, теряют жизненные ориентиры и грустят о рухнувших прекрасных замках.

Вот примерно такой я явилась во взрослый мир – с детским взглядом на него. Я была открыта для всех и верила, что никогда никто не причинит зло хорошему человеку. Я и сейчас искренне верю в это, но с одной оговоркой: мир прекрасен, и люди прекрасны, но это все же не сказка, а мы не сказочные герои, у которых все прописано по плану или сценарию. Мы живые люди со своими плюсами и минусами, достоинствами и недостатками, возникшими по разным причинам и не всегда осознаваемыми. Мы неидеальны и мир неидеален. Все находится в движении и меняется в лучшую или не совсем сторону. И наши эмоции, чувства, отношения, действия зависят от многих факторов и составляющих. Поэтому

верить в прекрасное – это замечательно, но защищаться и обороняться, разбираться в людях и фильтровать информацию, а не доверяться слепому, желательно уметь всем и всегда. Это вовсе не значит, что нужно сидеть и ждать неприятностей и гадостей, предательства и каверз, но иметь в своем арсенале способы защиты необходимо. И как раз защищаться меня никто не научил.

В годы своей юности я много расстраивалась, грустила и никак не могла состыковать реальность со своими прекрасными идеальными представлениями о жизни. Я часто винила себя в неудачах и хотела понять, почему люди обижают друг друга и обманывают, как они могут не отвечать взаимностью и не благодарить за помощь.

Прошло много лет, и я уже терпимо относилась ко многим вещам, которые до этого меня сильно шокировали и ранили, но все же это стремление к идеалу и идеальным отношениям терзало меня, и я именно поэтому много говорю про вред перфекционизма, так как сама из-за него хлебнула немало.

Не скажу, что понятие «манипуляция» мне было не знакомо, но я в своей жизни его, как правило, относилась к каким-то физическим действиям. Но вот та самая моя знакомая, которая первой рассказала мне про НЛП, упомянула это слово с совсем другим психологическим подтекстом. Это тоже вызвало у меня интерес и подпитало мое желание познакомиться с НЛП. Она сказала, что НЛП учит противостоять манипуляциям в отношениях между людьми. И тут у меня блеснула в голове мысль: «Это то, что мне нужно!!!» А то, что НЛП связывают с навыками манипуляции, – это не совсем верно. Есть боевое НЛП, дающее знания, как манипулировать людьми, своим окружением, и это как мрак и свет по сравнению с классическими целями данного замечательного направления, которое обучает движению человека к высшим своим проявлениям и максимальной реализации собственных талантов и способностей, знакомит со стратегиями достижений великих мира сего и тех, кто проявил свою уникальность. И можно сказать, что мой путь в этом направлении начался с «манипуляции». Но это будет лишь условно. Я хотела получить новые возможности, чтобы жить счастливо и не находиться в конфликте в первую очередь с собой и всем тем, что происходит вокруг, преодолеть глубинные препятствия, воздвигнутые моим воспитанием и идеалистическими убеждениями.

Я пришла на свое первое занятие, полная надежд и ожиданий, и увидела вокруг большое количество молодых и активных людей. Они были абсолютно разные:

домохозяйка и профессор философии, студент, бизнесмен, рабочий и православный батюшка, которому, оказывается, тоже нужно грамотно доносить идею веры до прихожан и менять свое отношение ко многим вещам, чтобы люди лучше понимали его, а он их. Но одно объединяло нас всех, это желание изменений и азартный исследовательский свет в глазах – искра познания. Люди были разных возрастов, но неспроста я назвала их молодыми: они были именно такими, потому что человек молод, пока он способен меняться и стремится к развитию и познанию.

Что же это за область знаний – нейролингвистическое программирование?

Уже название говорит о многом. НЛП утверждает, что раз существуют взаимосвязи между нашей психикой, речью и действиями, то ими можно управлять и менять их для достижения определенных результатов, а также с помощью специальных знаний менять отношение людей к чему-либо, их действия, направленные на некие цели, если это необходимо и не нарушает границ личности и ее экологии. Под экологией в НЛП понимается неприкосновенность внутреннего мира людей. Применяя методы и ресурсы НЛП, мы не должны никому навредить. Поэтому, когда вы слышите, что «манипуляция» – основа НЛП и то, чему учит данное направление, знайте, что это стопроцентная ложь, так как такое утверждение противоречит основам метода.

Хотя не буду отрицать, и я уже говорила об этом, что есть такое ответвление, как боевое НЛП. Это его тeneвая, темная, возможно, обратная сторона. К сожалению, и такие приемы иногда необходимы в общении с заядлыми манипуляторами в жестких переговорах, в политической борьбе и даже в семье. Это, конечно, отход от принципов классического НЛП, но если его применять по назначению, то оно может быть полезно. Так как подчас и в обычных семейных отношениях процветает такое жесткое неосознанное манипулирование самыми близкими людьми, что для отражения атак необходимы именно боевые методы коммуникации. И как ни странно, это часто оздоравливает отношения, так как противоположной стороне становится невозможно использовать привычные ущербные модели общения.

Любимый мой читатель! Я приоткрою тебе в этой книге многие секреты, которые таит в себе волшебная область под несложным названием НЛП. Для меня оно явилось концентрированным эликсиром чудодейственных знаний, которые исцеляют душу человека, открывают новые возможности и пути к уникальному

счастью и жизненному «оргазму», приводят его внутренний и внешний мир в гармонию.

Какие же возможности сконцентрировало в себе это замечательное и столь любимое мною направление? Что оно может? Чем вы сможете воспользоваться, изучая НЛП?

Для меня очень ценным и любимым аспектом НЛП является моделирование, с помощью технологий которого можно перенять любой уникальный навык другого человека. Специалисты НЛП моделируют стратегии гениев, и это доступно каждому, кто желает освоить методы НЛП. То есть вы имеете прекрасную возможность стать таким же гениальным, как Аристотель, Вольфганг Амадей Моцарт, Уолт Дисней, Шерлок Холмс, Альберт Эйнштейн и многие другие великие люди разных эпох и национальностей, поскольку уникальные стратегии этих людей уже проанализированы и изучены. Конечно, вы не станете точной копией великого человека, но вы сможете использовать его уникальность применительно к своей жизни и своим стремлениям и сделать что-то неповторимое на пути к собственным целям. С помощью НЛП вы изучите других интересных людей и позаимствуете их опыт для изменений в своей жизни.

Также основой НЛП является положительная трансформация всех отношений человека, его коммуникации во всех сферах жизни (личной, деловой, социальной и т. д.). Часто люди, общаясь с друзьями, приятелями, коллегами, близкими родственниками, просто собеседниками в парке на прогулке допускают одни и те же ошибки и не замечают их. НЛП не только дает возможность увидеть досадные оплошности, но и предлагает свои инструменты для улучшения взаимодействия с другими людьми, делая процесс коммуникации комфортным для всех сторон.

С помощью НЛП ты можешь менять убеждения и привычки, которые мешали жить и не давали возможности развивать свои способности и навыки в полной мере, тормозили движение к желанным целям. Это, в свою очередь, гармонизирует личность. Как правило, такие убеждения необходимо для начала выявить, ведь сам человек не подозревает, что они живут в глубинах его сознания. Для этого в НЛП существуют специальные техники.

Развитие лидерских и креативных качеств – это тоже цель НЛП и одно из направлений исследований и обучения. Есть люди, кому изначально дан дар



руководства и управления, и, изучив опыт и способности лидеров, их модели поведения и взаимодействия с окружением, НЛП обучает этому тех, кто хочет тоже обрести такие способности и увидеть впереди другие горизонты для больших достижений, расширить границы своих личностных компетенций, повысить свой статус и уровень жизненных возможностей.

Важным аспектом в НЛП является коучинг. Это замечательный современный инструмент для тренеров, консультантов, психотерапевтов. Он имеет в своем арсенале инструменты и техники для развития продуктивности и эффективности в нужном направлении и подключения необходимых жизненных ресурсов для достижения личностного и профессионального роста.

Новые революционные методы обучения и преподавания – тоже завоевание и ценные методики НЛП, и с их помощью можно значительно улучшить умственные способности, память, скорость изучения материала, его усвоение, грамотность, обучение языкам, креативность и еще много-много всего. И я очень надеюсь, что это даст тебе импульс, мой способный читатель, полюбить НЛП и использовать его для своего счастливого пребывания в этом прекрасном мире возможностей и талантов.

## С чего начиналось НЛП

### Как все началось?

В начале 1970-х годов в Америке встретились два уникальных и увлеченных человека, и встреча их была не случайна: Ричард Бендлер, который был студентом математического факультета Калифорнийского университета в Санта-Крузе и увлекался изучением психологии, и Джон Гриндер – преподаватель лингвистики в том же университете. Именно они являются основателями нейролингвистического программирования. Идея воссоединения и их совместных исследований заключалась в том, чтобы смоделировать опыт очень успешных психотерапевтов. После тщательного ознакомления с их методами работы Бендлер открыл для себя, что, если в точности воспроизводить шаблоны поведения, можно достичь подобных результатов в собственной работе с людьми. Это открытие стало основой революционного подхода в НЛП, названного копированием человеческого совершенства.

Тремя психотерапевтами, которые были признаны выдающимися в своей области, были:

- 1) Фриц Перлз, который разработал гештальттерапию;
- 2) Вирджиния Сатир, пионер семейной терапии;
- 3) Милтон Эриксон, выдающийся гипнотерапевт.

Бендлер и Гриндер хотели выяснить, как и почему эти люди были выдающимися: что они делали, как они это делали и можно ли им подражать. Другими словами, они хотели выяснить и описать, что эти исключительные люди совершали, чтобы научить других быть максимально эффективными по их подобию. Они задавались вопросами:

- что делает вышеупомянутых психотерапевтов особенными?

- каким образом эта специфика может быть передана другим людям?

Бендлер и Гриндер начали с выявления моделей общения, установок и особенных способов мышления, характерных для всех трех психотерапевтов.

Ими было обнаружено, что, хотя объекты их изучения работали по-разному, их мышление и подходы в то же время были очень похожи. Используя результаты исследования, Бендлер и Гриндер смогли объединить лингвистические и поведенческие характеристики терапевтов, а также ценности и убеждения, которые их поддерживают, в модель. Она обеспечила основу для оптимального общения, улучшения личного развития и ускоренного обучения. Эта модель была основой для того, что должно было стать изучением превосходного поведения, которое Бендлер и Гриндер называли нейролингвистическим программированием.

Конечно, основоположники НЛП продолжали занятия и встречи со всеми интересующимися и притягивали все большее количество студентов, желавших постигнуть новую технику изменения. В последующие годы некоторые из них сами приняли деятельное участие в ее развитии, это Лесли Камерон-Бендлер, Джудит Делозье, Дэвид Гордон и др. Среди тех, кто внес особый вклад в развитие НЛП, можно выделить Грегори Бейтсона и Роберта Дилтса.

Британский писатель Грегори Бейтсон был специалистом в области антропологии, биологии, кибернетики и психотерапии. Он работал с Бендлером и Гриндером над разработкой НЛП, уделяя особое внимание тому, как люди используют язык. Его часто называют четвертым человеком, которого основоположники нового метода изучали во время разработки своей модели НЛП.

Психолог Роберт Дилтс был связан с НЛП с самого начала. Он начал развивать и расширять данную тему с середины 1970-х годов и продолжает делать это по сей день. В то время как многие создают новые методы в области НЛП на основе существующих знаний, Дилтс последовательно пытается развивать классическое НЛП. Помимо прочего он руководит Университетом НЛП в Санта-Крузе.

Особое значение для развития НЛП имело знакомство его основателей с родоначальником особого направления в гипнотерапии – Милтоном Эриксоном, его метод назван – Эриксоновским гипнозом. Соединение легендарного искусства гипноза Эриксона и копирования Бендлера и Гриндера вызвало появление новых терапевтических техник. Работа с Эриксоном подтвердила, что найден способ понимания и преумножения человеческого совершенства.

После первоначальных исследований НЛП развивалось в двух важных областях:

1) метод выявления характеристик совершенства в любой деятельности, известный в терминологии НЛП как шаблоны совершенства;

2) способ моделирования стиля мышления и общения людей, признанных выдающимися в том, что они делают.

Поскольку НЛП – это исследование того, как люди делают вещи хорошо, оно также должно учитывать, почему люди делают какие-то вещи плохо. Как так получается, что при более или менее одинаковом «аппарате для мышления» между результатами двух людей, которые кажутся одинаково способными, может быть такая разница?

Итак, благодаря НЛП мы способны анализировать наши собственные мыслительные процессы и поведение, а также понимать, какие изменения для

нас реальны и что это могут быть за изменения.

С момента своего основания в 1970-х годах НЛП распространилось во всем мире и его методы используются в тех видах деятельности, которые требуют постоянного улучшения показателей, таких как спорт и бизнес, политика и межличностные коммуникации.

## Скелеты в шкафу у Фрейда

Конечно, много воды утекло со времен зарождения психологии и психоанализа Зигмунда Фрейда. И все же, любимый мой читатель, я убеждена, что все направления, которые на протяжении времен существовали в нашей «душевной» науке, берут начало в теории Зигмунда Фрейда.

Именно он первым заговорил о том, что многое в нашей жизни родом из раннего детства, что причины внутренних конфликтов и некоторых моделей поведения не осознаются нами (бессознательны), а механизмы защиты на пути к осознанию представлены в виде сопротивления. Фрейд в психоанализе, так же как и основатели и представители НЛП, придавал ключевое значение речи пациента и анализировал ее для решения проблем. Он писал: «Слова и магия были вначале одним и тем же, и даже сегодня слова во многом сохраняют свою магическую силу. Словами один человек может осчастливить другого или повергнуть его в бездну отчаяния; словами учитель передает свои знания ученикам; словами оратор увлекает слушателей и формирует их суждения и решения. Слова вызывают эмоции и вообще являются универсальным средством воздействия людей друг на друга» (Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции / пер. с англ. Г. В. Барышниковой. М.: Наука, 1989).

В своей первой книге «Структура магии» Ричард Бендлер и Джон Гриндер попытались определить некоторые принципы, лежащие в основе кажущейся магии языка, о которой говорил Фрейд: «Все достижения человеческой расы, как положительные, так и отрицательные, использовали язык. Мы, люди, используем язык двумя способами. Во-первых, для того, чтобы представлять наш опыт – мы называем этот процесс размышлением, думанием, фантазированием, репетированием. Используя язык как репрезентативную систему, мы воспроизводим модель нашего опыта. Та модель мира, которую мы создаем

через наше репрезентативное использование языка, основана на нашем восприятии мира. Наше восприятие частично определяется нашей моделью представления мира... Во-вторых, мы используем наш язык для сообщения друг другу нашей модели представления мира. Используя язык для коммуникации, мы называем это разговором, обсуждением, письмом, выступлением, пением».

Бендлер Р., Гриндер Дж. Структура магии. Т. 1.

Дилтс Р. Стратегии гениев / пер. с англ. В. П. Чурсина, Е. Н. Дружининой, Н. Е. Ивановой. Т. 3. М.: Класс, 1998. С. 5.

Важность наших слов – нашего речевого поведения – лежит в основе психоанализа Фрейда и НЛП. По сути, все современные направления психологии базируются на понятиях и представлениях о психике человека, введенных Зигмундом Фрейдом.

Но что же особенного совершило НЛП?

Оно собрало, буквально выкристаллизовало все самое ценное в психологии последних десятилетий, выбрав из всех направлений лучшее и наиболее действенное, и структурировало, уложив все в одну четкую систему знаний. Когда я стала изучать НЛП, у меня возникло представление, что это некий скелет – костяк, на который очень последовательно нанизаны уникальные достижения разных прогрессивных направлений нашей науки о душе.

Разумеется, за долгие годы психология получила широкое развитие и проявила себя в разных школах и методах, обросла огромным количеством техник для воздействия на проблемный участок психики, жизни человека и его отношений, но я глубоко убеждена, что скелеты этих будущих открытий и целых направлений, в том числе НЛП как особой структурной области знаний, хранились на чердаке в шкафу у дедушки Фрейда. Создав психоанализ, он открыл этот ящик Пандоры и подтолкнул развитие психологии в мире, чем предоставил людям возможность к исцелению душ, что было так необходимо.

И я очень надеюсь, мой драгоценный читатель, что ты уже понял, что является важнейшим объектом изучения для НЛП и с этого момента для тебя. Это конечно же наша речь. Ей стоит уделять огромное внимание. И своей и чужой. Ведь от того, кто, что, как и для чего говорит, зависит очень многое или почти все.

## Волшебная палочка для успешных

Когда мы говорим об изменениях, мы невольно задумываемся о волшебстве.

Человеку непросто даются перемены в себе и в своей жизни, и именно поэтому так много людей скорее пойдут к магу и экстрасенсу, нежели обратятся к психологу. Как я уже упоминала, на пути к изменениям срабатывает естественное сопротивление, которое основывается на нашем инфантилизме, боязни неизвестности, лени, тревоге, что новый путь может принести что-то, чего мы не ожидаем, и многом другом, чаще деструктивном и негативном обосновании.

А как хочется, чтобы как в сказке: поведал о своей проблеме чудо-мастеру, и он взмахнул волшебной палочкой, и все наладилось и стало еще лучше, чем было.

Сейчас ты можешь рассмеяться и сказать, что это точно не про тебя. А я признаюсь тебе, что грешна и хотела бы, чтобы было именно так. Потому что в своей жизни я встречалась с сопротивлением не раз, так как не могу стоять на месте и все куда-то иду к новым целям. Ну так уж я устроена и иначе не способна жить.

Так вот, хочешь, обрадую тебя, мой талантливый читатель, и всех, про кого говорила выше? Волшебной палочкой в психологии можно всецело считать НЛП. Это нереальная смесь науки, философии и магии в чистом виде. И в своей жизни я видела тому прямое подтверждение. Я знаю, как работают техники НЛП; как люди реально расстаются навсегда с болезнями, мучившими их долгие годы, с фобиями, которые омрачали существование, делали абсолютно невозможными какие-то вещи и лишали ресурсов; как начинают добиваться заметных успехов там, куда не решались ступить вовсе.

Еще я убедилась в лечебных возможностях НЛП, когда вынуждена была обратиться за помощью по рекомендации своих друзей к женщине, которая была целительницей в третьем колене. Я серьезно заболела, и выбора у меня уже не было, я готова была пойти к кому угодно, лишь бы не испытывать страшную боль и не стать обузой своим близким. В этой манере целили ее бабка,

и мать этой женщины. Я почувствовала кардинальное облегчение сразу после первого сеанса. Потом, во время нескольких последующих встреч я пыталась анализировать, как это работает. Ничто не приходит ниоткуда, и НЛП базируется или основывается на тех ценных самородках знаний, которые относятся к самым действенным методам психологии, восходящим к истокам вековой мудрости и знаниям, прошедшим через века. Я увидела в работе этой женщины и якорение, и внушение, и погружение в трансное состояние через разные виды наведения, и еще много всего, что используем мы в современном НЛП, но я воздержусь пока от заумных терминов, дабы не напрягать ими твой пока неискушенный ум.

Для меня очень важным является показать вам суть волшебства НЛП. И этой сутью, несомненно, выступают базовые постулаты, или пресуппозиции, НЛП, это, можно сказать, фундамент магии, которая способна сотворить успех в твоей жизни либо заложить его основу. Даже просто прочитав и приняв эти простые утверждения и сделав их правилами и руководством своей жизни, ты уже обрешь волшебную палочку, о которой мечтает каждый. И именно НЛП нам ее щедро дарует прямо на пороге знакомства со всей системой знаний, еще только открывая свои базовые принципы.

Я перечислю здесь мои самые любимые пресуппозиции, которые, несомненно, могут максимально повлиять на вашу успешность и изменить ваше отношение к миру возможностей на более позитивное.

1. Карта – это не территория.

У каждого из нас есть свое представление о мире, иначе говоря, своя модель мира. Если вы уверены, что все мы думаем одинаково, видим, слышим и чувствуем одно и то же по одному поводу и в одной и той же ситуации, знайте, что это совсем не так. У каждого все индивидуально, и подчас восприятие одного события у разных людей может кардинально отличаться. Это зависит от многих условий: воспитания, образования, состава семьи (родительской и собственной), места рождения и места проживания, климата, национальности, пола и т. д.

Ко мне на прием приходит клиентка, которая еще недавно была на грани развода. Как-то она вернулась из другой страны и с порога кабинета мне

заявила, что поездка прошла ужасно и она дико расстроена. Я подумала, что это касается ее отношений с мужем и нашей работы по спасению ее семьи, и спросила: «Что у вас стряслось?» Она мне ответила, что пробежала несколько раз всю длинную торговую улицу с люксовыми брендами в столице страны, откуда только вернулась, и так и не нашла той сумочки, о которой мечтала. И вообще, шопинг в этой стране плохой, и от этого ей очень нехорошо, и она впала в депрессию от нескольких дней пребывания там.

Я никак не ожидала услышать такое от женщины, у которой еще недавно, по ее же словам, рушилась судьба. Но в этом и парадокс, что, понимая, насколько люди абсолютно по-разному видят, слышат, чувствуют и, соответственно, переживают какой-то опыт, мы становимся более лояльными, мы можем искать точки соприкосновения и не так обижаемся на тех, с кем сталкиваемся в разных жизненных ситуациях, так как осознаем, что то, что мы услышали, могло означать совсем иное в представлении другого человека.

Мой приятель обиделся на своего делового партнера, и у них расстроилась важная сделка из-за того, что компаньон несколько раз в преддверии серьезных бизнес-событий рекомендовал ему изучить литературу по продажам и управлению бизнесом. Мой знакомый считал, что его коллега дает ему понять, какой он глупый, а когда они наконец встретились и обсудили ситуацию, оказалось, что товарищ думал только об удачном завершении сделки и совместных выгодах и пытался обеспечить моего приятеля необходимыми ресурсами в виде знаний для лучших результатов.

Карта не территория – это суждение, которое очень просто для восприятия, и, если ты им будешь руководствоваться при общении с людьми, оно даст тебе много прекрасных возможностей для успеха в жизни. Ведь гибкий человек – это притягательный и приятный человек. Относись с пониманием к другим, и это непременно положительно отразится на тебе.

## 2. Сознание и тело – части единой системы.

Есть такие направления в психологии, которые через сознание влияют на тело, а есть те, что через тело и проработку блоков и зажимов в нем воздействуют на сознание. Похожие же блоки и зажимы мы обнаруживаем в сознании. Таким образом мы можем идти от души к телу или от тела к душе и добиваться



положительных результатов в жизни человека.

Раньше я сама могла серьезно относиться к телесно-ориентированной или трансперсональной терапии, к сексологическим методам мануального воздействия (самомассаж, например), но очень скептически смотрела на танцевально-двигательную терапию, она казалась мне чем-то надуманным и легкомысленно-ненаучным. И что вы думаете? В период творческих исканий и личных переживаний, который был непросто для меня, я по случаю включила музыку в попытке хоть как-то улучшить свое невеселое на тот момент настроение. И, вспомнив слова одного психотерапевта, что движение под музыку влияет на нас благотворно, начала двигаться, танцевать. Я тут же почувствовала улучшение состояния, мое тело включило позитивные кинестетические (телесные) якоря, связанные с танцевальными движениями, и аудиальные якоря (звуковые), связанные со звуками музыки. В памяти всплыли приятные моменты, когда я танцевала. Ведь танцуем мы и получаем удовольствие от танцевальных ритмов, когда нам радостно и хорошо. И, услышав музыку и прочувствовав танцевальные движения, мое сознание сказало себе, что сейчас нужно веселиться, телу и душе хорошо.

Именно поэтому свои тренинги и мастер-классы я часто начинаю с того, что прошу людей вспомнить какой-то очень радостный и приятный момент из своей жизни в красках, звуках, ощущениях и, возможно, запахах этого момента. Я это делаю сознательно, чтобы запустить позитивные якоря, и тогда наше взаимодействие, начавшись на позитиве, уж точно будет эффективным и результативным.

Еще я прошу людей чаще улыбаться. О важности этого знают все, но почему-то не делают, хотя это очень просто. А ведь при улыбке в мозг поступает информация, что у тебя все прекрасно, и как это ни удивительно, но все таким и становится: и проблемные вопросы легче решаются, и люди готовы помочь, и сам больше успеваешь и в конце концов преуспеваешь. А настроение повышается и передается всем вокруг.

Зная простой принцип, что сознание и тело – части одной системы, вы можете управлять своей жизнью более эффективно, принимать больше успешных решений и получать много дивидендов.

3. Весь наш жизненный опыт закодирован в нервной системе.

Эта пресуппозиция НЛП дает нам огромные возможности для развития и личных успехов. Я как опытный психолог могу сказать, что в работе черпаю ресурсы для решения конкретных жизненных задач своих клиентов именно в их опыте. Как рекомендует нам НЛП, мы любую собственную победу, или преодоление, или изменение можем перенести из одного жизненного контекста в другой при помощи смещения модальностей или частей этой выигрышной ситуации в проблемную, сделать ее ресурсной и успешной. Это работа с образом данного жизненного момента, который вы желаете изменить в лучшую сторону.

К примеру, у вас сложилась некая ситуация, которая вызывает беспокойство. Посмотрите на нее со стороны. Опишите эту проблемную ситуацию из своего настоящего сенсорно, то есть через картинки, звуки, ощущения. Затем возьмите случай из прошлого, который принес великолепный результат и полный успех. Представьте его тоже в виде визуальных образов, звукового ряда и ощущений. Выясните, что конкретно из этого описания делает его таким ресурсным. Замените отдельные штрихи в сенсорном образе настоящего проблемного момента на те, что были в прежней замечательной ситуации (или добавьте к нему). Это должны быть такие качества, которые и делали ту ситуацию столь ресурсной. Мысленно войдите в измененную ситуацию (ассоциируйтесь с ситуацией). Что вы чувствуете? Проанализируйте, что можно еще улучшить для большего эффекта, и оттуда сделайте пару шагов в будущее, чтобы понять, все ли будет устраивать, когда случатся перемены. Добавьте или уберите то, что необходимо.

Так вкратце можно описать алгоритм заимствования ресурсов из своего же прошлого, которым может пользоваться любой человек, не обладающий специальным образованием, но владеющий уникальным жизненным опытом решений, изменений и побед.

4. Субъективный опыт можно разделить на образы, звуки, ощущения, вкус и запах.

Нет никакого волшебства в том, что мы реально можем читать мысли, предугадывать действия, предсказывать события и чувствовать, что сейчас происходит с другим человеком. И в то же время, это настоящая магия. Если

развивать свою сенсорику, наблюдательность, интуицию, то всего этого достаточно, чтобы прослыть волшебником. НЛП дает нам представление о трех сенсорных каналах восприятия: визуальном (зрительном, чаще бывает ведущим), аудиальном (слуховом, связанном со звуками, речью), кинестетическом (чувствительном, телесном, включающем также память вкусов и запахов).

Если развивать свою восприимчивость через эти три канала и понять, что является у тебя ведущим, то есть каким образом ты в первую очередь воспринимаешь и перерабатываешь информацию – через образы, звуки или ощущения, то можно добиться практически экстрасенсорных способностей. И, наблюдая, как воспринимают и транслируют информацию другие, реально получить новые возможности для коммуникации и понимания ситуаций и людей, что, в свою очередь, несомненно, прибавляет шансы на жизненный успех. Слова, которые мы слышим, сами по себе могут значить разное, но когда к ним прибавляются мимика человека, которую мы видим, нюансы интонации, которую мы улавливаем, ощущения, которые передаются через эмоции, все это нами считывается в едином комплексе и дает возможность анализировать сказанное и трактовать в конкретном смысле, так как данное невербальное сопровождение уже есть в нашем опыте наблюдений за людьми, и чем тоньше мы улавливаем все мелкие детали, тем дальновиднее наши выводы.

## 5. Смысл коммуникации в реакции, которую она вызывает.

Если вы желаете вызвать определенную реакцию у человека, то подумайте, что конкретно лучше сделать, чтобы ее получить. Если ваше действие вызывает другую или обратную реакцию, нет смысла его повторять, делайте что-то, что приведет к нужному результату.

Один мой клиент в силу своей практичности никогда не дарил жене цветы. Вот как-то раз он приехал в аэропорт, чтобы встретить семью, которая возвращалась с отдыха. Рейс задержали, и он вынужден был некоторое время пребывать в ожидании. Соскучившийся по близким и не знающий, как скоротать время до их прибытия, он наблюдал за тем, что делают окружающие люди. Рядом был цветочный ларек, и многие из ожидающих мужчин покупали там букеты. Нашему герою тоже пришла неожиданная мысль порадовать супругу, которая всегда упрекала его в отсутствии проявлений внимания и, в частности, в том, что он не дарит ей цветов. Чего проще! Купил он в кои-то веки небольшой букет

роз и был уверен, что жена будет счастлива. Каково же было его удивление, когда он встретил наконец свою семью на выходе из ворот зоны прилета и обнаружил, что его сюрприз вызвал приступ агрессии у супруги. Женщина была шокирована непривычным проявлением романтизма у мужа и связала это с его желанием загладить свою вину за совершенные в ее отсутствие измены.

Так позитивное намерение мужчины, не согласованное с возможной реакцией на необычность его доброго, благого порыва, вызвало обратный эффект. Я не говорю, что этот мужчина зря пытался сделать приятное своей любимой женщине. Просто ему нужно было делать это чаще, а так это привело к непредсказуемому эффекту. Поэтому лучше продолжать в том же духе, и тогда будет та реакция, на которую он рассчитывал в данном случае.

Это лишний раз говорит о том, что любая коммуникация имеет смысл, если она оправдывает ваши ожидания от реакции на нее.

Также не стоит делать что-то в надежде: пусть десять раз это вызвало негатив и проблемы, но в одиннадцатый обязательно приведет к победе. Это лишь подтвердит ваше упрямство и нежелание делать правильные выводы и извлекать уроки из своего опыта. Бывает ведь и так, что человек повторяет и повторяет свои ошибки. Конечно, если вышеупомянутый муж продолжит дарить цветы своей жене, то это скорее приведет к хорошему результату. Но если, к примеру, каждый раз при встрече с бизнес-партнером до боли сжимать ему руку при рукопожатии, проявляя особое мужество, и продолжать это делать, несмотря на недовольство коллеги, можно окончательно потерять все перспективы совместных проектов.

Моя бабушка – простая женщина – учила меня жизни и часто повторяла незамысловатую поговорку: ласковый теленок двух маток сосет. Это к тому, что правильное действие приводит к нужному результату и мы в состоянии предугадать, что сделать, чтобы не проиграть.

6. Не бывает поражений – бывает только обратная связь.

Сколько раз в жизни я убеждалась в этом! Бывает, что сегодня тебе кажется, будто мир рухнул, и все потеряно, и ты выглядишь ужасно в своих глазах и глазах окружающих. Это прямо-таки дно, и ты не видишь и не чувствуешь

способа, чтобы выбраться наверх. Но неспроста в психологии есть метафора, что от дна можно оттолкнуться и подняться к еще большим вершинам, и победам, и достижениям и даже увидеть новые возможности и пути реализации задуманного. Так, я много раз сталкивалась с тем, что по прошествии времени проблемный, критический момент оказывался стартом очередного этапа, переломом ситуации к лучшему. И если отрешиться от субъективной оценки окружающих и присущего большинству людей стыда за не самое выгодное свое позиционирование и проявление, то все это может служить обратной связью для нас, показывать, что можно улучшить и как избежать таких кризисов и разочарований в следующий раз. И это, несомненно, очень важный опыт, который нам пригодится в жизни.

7. В основе любого поведения лежит позитивное намерение, оно связано с первоначальным окружением.

Когда мы, НЛПеры, рассматриваем поведение любого человека, мы всегда видим, что за ним стоит позитивное намерение. Вопрос лишь в том, насколько это намерение уместно в данном контексте и какие результаты оно влечет. Ведь даже самые отъявленные негодяи и самые страшные преступники находили оправдание своим действиям в виде позитивного замысла. Насильники и маньяки-убийцы, к примеру, часто всерьез считают, что очищают мир от плохих женщин или наказывают их за нехорошее поведение. Грабители забирают излишки у богатых, которые «с жиру бесятся» и «предаются незаслуженным удовольствиям, в то время как другие страдают и голодают» и т. д.

Не только преступники грешат такого рода самообманом. Как много бабушек и мам вынуждают вечно болеть детей, залечивая их, поскольку только так – занимаясь лечением страдающего ребенка – они чувствуют свою значимость и ценность в семье. И у любящих детей включаются психосоматические механизмы, и они болеют, болеют, болеют...

Подросток начинает вести себя асоциально, понимая, что таким образом – решением вопросов со своим поведением – он объединяет родителей, которые все время ссорились, и т. д.

Когда мы осознаем, что не любое позитивное намерение уместно, часто оно является лишь манипуляцией для оправдания своих слабостей и нездоровых

желаний. Мы можем здраво подходить к решению многих вопросов, избегая игр с собственной совестью и не пытаюсь идти по пути оправдания себя и смотреть в глаза реальности, осознавая смысл этого постулата НЛП, мы выбираем иные более ресурсные и взвешенные решения ситуаций и пути обретения задуманного.

8. Любое поведение – выбор наилучшего варианта из имеющихся на данный момент.

Каждую секунду, каждую минуту, час, день, неделю, месяц, год своей жизни, часто даже не замечая того, мы оказываемся перед большим или маленьким выбором. Начиная с того, почесать голову или поковырять в носу, простите за фамильярность, встать по будильнику сейчас или через минуту, шагнуть или остановиться, и заканчивая принятием серьезных решений, касающихся женитьбы, заключения сделки и т. п., переехать в другой город или страну, либо остаться жить на прежнем месте, заняться режиссурой, либо остаться работать руководителем банка. В каждый момент принятия решений мы привлекаем все ресурсы и весь свой опыт и именно поэтому делаем лучший выбор из имеющихся при конкретных условиях. Что же предпринять, чтобы результаты таких выборов стали еще более эффективными? Это, несомненно, проявлять гибкость и использовать все множество вариантов для выбора тактики своего поведения, не отсекая какие-то возможности из-за неких субъективных причин. Меня удивляет, что подчас люди делают свой выбор, ограничивая его странными условиями.

Например, на одном моем занятии для женщин я спросила, как они выбирают мужчину для отношений и какие критерии являются приоритетными. Для меня стало очень странным заявление одной достаточно взрослой дамы, что своего избранника она будет искать по одному главному признаку – наличию бороды. Тогда мне стало понятно, почему эта не совсем юная особа с приятной внешностью до сих пор одинока. Ведь борода, хоть и модная деталь внешнего облика, но это не душевные и личностные качества, не способности, это вообще дело наживное – ее можно отрастить. Считать главным такой условный внешний атрибут – это абсолютный абсурд, тем более для взрослой женщины.

Конец ознакомительного фрагмента.

----

Купить: [https://tellnovel.com/ru/perelygina\\_elena/nlp-manipulyaciya-ili-klyuch-k-uspehu](https://tellnovel.com/ru/perelygina_elena/nlp-manipulyaciya-ili-klyuch-k-uspehu)

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)