

# ПАВЕЛ ВАСИЛЬЕВ

КРАТКОЕ  
СОДЕРЖАНИЕ  
«ФОКУСЫ ЯЗЫКА.  
ИЗМЕНЕНИЕ  
УБЕЖДЕНИЙ С  
ПОМОЩЬЮ НЛП»

**Павел Васильев**  
**Краткое содержание**  
**«Фокусы языка. Изменение**  
**убеждений с помощью НЛП»**  
**Серия «КнижкиКратко»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=27358446](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27358446)  
Библиотека "Главная мысль"; 2016*

**Аннотация**

**Этот текст – сокращенная версия книги «Фокусы языка. Изменение убеждений с помощью НЛП».** Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты.

Книга «Фокусы языка» посвящена магии, содержащейся в языке, и тому, как слова могут формировать наше восприятие и установки по отношению к собственному поведению и окружающему миру. В обзоре по этой книге мы покажем, каким образом средства НЛП позволяют усомниться в ограничивающих нас убеждениях и как поверить в те убеждения, которые могут раскрыть новые возможности. Нейролингвистическое программирование (НЛП) – направление в практической психологии, которое изучает то, каким образом язык влияет на психологические процессы и функционирование нервной

системы. Способы НЛП многочисленны: это рефрейминг критических замечаний, воздействие на иерархии критериев и ценностей, укрепление позитивных убеждений, борьба с «мыслями-вирусами», расстановка мыслительных «знаков препинания» и группировка опыта.

По мнению автора книги «Фокусы языка», языковые модели при правильном использовании способны вызвать в сознании людей глубокие и всеобъемлющие изменения. Крупнейшие исторические личности (Сократ, Иисус, Линкольн, Ганди, Фрейд), используя эти приемы, создавали свои системы, оказавшие огромное влияние на современный мир. В этом несложно убедиться, проанализировав их выступления на конкретных примерах. В обычной же жизни приемы НЛП помогают нам преодолевать препятствия на пути к цели и находить эффективные выходы из проблемных ситуаций.

**Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги**

*Авторский обзор по  
материалам книги*  
**«Фокусы языка.  
Изменение убеждений  
с помощью НЛП»**  
**Роберт Дилтс**

Автор обзора: Павел Васильев

**Рефрейминг и другие техники НЛП**

Язык – один из основных компонентов восприятия мира человеком. Используя его правильно, мы можем оказывать влияние на окружающих людей и изменять последствия нежелательных ситуаций. В то же время язык может принести вред: неправильное использование слов может вводить в заблуждение или причинять боль.

Книга «Фокусы языка» учит оценивать возможные последствия сказанных слов, а также рассказывает о способах превращать вредные утверждения в полезные. Эти умения в чем-то похожи на магию или карточные фокусы, именно поэтому книга носит такое название.

## Что такое НЛП

Нейролингвистическое программирование (НЛП) – направление в практической психологии, которое изучает то, каким образом язык влияет на психологические процессы и функционирование нервной системы.

Базовым положением НЛП является утверждение о том, что «карта не тождественна территории», то есть, человек воспринимает окружающий мир не непосредственно, а через создаваемые мозгом символические репрезентации, или карты. На основе таких карт, которые создаются посредством чувственного опыта через призму языка, формируется картина мира человека. Она определяет наши поступки в гораздо большей степени, чем сама реальность. Каждый человек обладает собственной уникальной картиной мира.

Одна из целей НЛП – обогащение «карты мира», которое позволяет увидеть новые перспективы и возможности выбора. Для этого необходимо научиться различать первичный опыт (информация, которую мы воспринимаем непосредственно из наших органов чувств) и вторичный опыт (картина мира, создаваемая путем упорядочивания первичного опыта). Вторичный опыт всегда является урезанным и искаженным по сравнению с первичным. Книга «Фокусы языка» объясняет, за счет чего можно обогатить свою «карту мира» и воссоединиться с первичным опытом.

## Фреймы

Слова служат не только для фиксации нашего чувственного опыта, зачастую они помещают его в некоторые «рамки» (англ. frame, фрейм). За счет этого одни аспекты выдвигаются на передний план, а другие остаются за пределами рамки и служат лишь фоном. Сравним три фразы:

Сегодня солнечно, но завтра будет дождь.

Сегодня солнечно, а завтра будет дождь.

Сегодня солнечно, даже если завтра будет дождь.

По сути, в них описывается она и та же ситуация. Однако очевидно, что в них по-разному расставлены акценты. Первая фраза выражает обеспокоенность, во второй события равнозначны, а в третьей негативная информация о дожде уходит на задний план.

Подобные рамки, или фреймы, оказывают большое влияние на то, как мы переживаем события и реагируем на них. Так, примером ежедневно используемой «рамки» является временной фрейм. Если на назначенную деловую встречу отведено 15 минут, то она будет ориентирована на конкретные задачи, при этом менее важные проблемы будут оставлены без внимания. Напротив, временной фрейм встречи размером в три часа предполагает совершенно иную динамику, постановку задач и уместные темы.

Например, фрейм результата предполагает концентрацию внимания только на конечном итоге, при этом важными становятся вопросы «чего мы хотим?», «как этого достичь?».

«что для этого необходимо?», а все остальное уходит на второй план.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.