

Ш К О Л А Н Л П

НЛП

Ричард БЭНДЛЕР  
Алессио РОБЕРТИ Оуэн ФИЦПАТРИК



# НЛП: САМОУЧИТЕЛЬ

РУКОВОДСТВО ДЛЯ ИЗМЕНЕНИЯ  
ЖИЗНИ К ЛУЧШЕМУ

**Ричард Бэндлер  
Алессио Роберти  
Оуэн Фицпатрик**

**НЛП: Самоучитель.**

**Руководство для изменения  
жизни к лучшему**

**Серия «Школа НЛП»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63472647](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63472647)*

*НЛП. Самоучитель. Руководство для изменения жизни к лучшему:*

*АСТ; Москва; 2021*

*ISBN 978-5-17-134647-8*

**Аннотация**

Самоучитель НЛП Ричарда Бэндлера – это изложение основ НЛП в форме простой, но увлекательной истории. Вы сможете окунуться в атмосферу семинаров мастера НЛП и из первых рук узнать о простых техниках, которые он разработал за последние 50 лет.

Опираясь на знания, полученные из этой книги, вы станете эффективным коммуникатором, сможете легко и быстро производить глубокие и устойчивые личностные изменения, преодолевать любые психологические ограничения,

излечивать фобии и психосоматические расстройства, устранять нежелательные привычки и зависимости, нарушения обучения, производить изменения в отношениях с партнерами и близкими вам людьми.

С помощью простых техник НЛП вы станете сильной личностью, счастливым, успешным человеком, способным достигать своих целей.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

# Содержание

Благодарности	7
От Ричарда	8
От Алессио	9
От Оуэна	10
Введение	11
Глава 1	14
Глава 2	22
Конец ознакомительного фрагмента.	24

# Ричард Бэндлер, Алессио Роберти, Оуэн Фицпатрик НЛП. Самоучитель.

## Руководство для изменения жизни к лучшему

Richard Bandler, Alessio Roberti and Owen Fitzpatrick

The Ultimate Introduction to NLP. How to build a successful  
life

Originally published in the English language by  
HarperCollins Publishers Ltd.

© Richard Bandler, Alessio Roberti and Owen Fitzpatrick,  
2013

© Лоза О., перевод на русский язык, 2019

© ООО «Издательство АСТ», 2021

\* \* \*

Обязательная для каждого книга по самопомощи!

*Пол Маккенна, всемирно известный гипнотизер, один  
из наиболее продаваемых и авторитетных авторов*

*Великобритании, личный трансформационный тренер голливудских звезд, олимпийских чемпионов, бизнесменов и королевской семьи*

Если вы не знаете, что такое НЛП, эта книга может быть лучшей для того, чтобы войти в тему.

*Николай Голубев, Москва*

Безоговорочно рекомендуется всем изучающим НЛП!

*Дмитрий Пригожин, Казань*

Эта книга больше, чем любая другая, помогла мне понять, как работают наш мозг и наше мышление для совершения изменений.

*Дэйвид Франко, преподаватель, Белфаст*

Книга, способная изменить жизнь! Техники НЛП, помогающие понять, как люди могут достичь того, что доступно только гениям.

*Шон Хэтфилд, бизнесмен, Лондон*

# Благодарности

Эта книга увидела свет благодаря многим замечательным людям.

Без их помощи нам вряд ли удалось бы справиться с таким сложным проектом.

Мы выражаем признательность каждому, кто принимал участие в создании книги.

В первую очередь мы хотели бы поблагодарить нашего агента Роберта Кирби.

Его феноменальная энергия и безграничная вера в успех поддерживали нас на каждом этапе пути. Его советы, терпение и дальновидность стали для нас огромным подспорьем.

Мы говорим «спасибо» потрясающей команде издательства HarperCollins. Отдельно хотелось бы поблагодарить Кэрол Тонкинсон и Викторию Магоун за их высокопрофессиональную работу по реализации проекта.

Кроме того, мы благодарим всех коллег, организаторов и участников многочисленных семинаров, а также тренеров Общества НЛП по всему миру. Без вас не было бы этих семинаров, изменяющих жизнь людей к лучшему.

# От Ричарда

Я хотел бы поблагодарить мою жену, Гленду, за ее помощь и волшебную улыбку.

Я также благодарю всех моих клиентов за последние сорок лет, которые преодолели свои трудности и многому научили меня.

Спасибо моим друзьям Джону и Кэтлин Ла Валль за их верность и постоянную поддержку.

# От Алессио

Я благодарен своему учителю, доктору Ричарду Бэндлеру, чьи глубокие знания и душевная щедрость позволили мне стать совершенно другим человеком.

Я в неоплатном долгу перед Джоном и Кэтлин Ла Валль, которые поддерживали меня во всех начинаниях. Их внимание к моей работе, бесценные советы и постоянная обратная связь помогли мне стать настоящим мастером НЛП.

Я признателен руководителю итальянской школы коучинга и НЛП Антонелле Риццутто. Ее увлеченность позволяет ежегодно обучать десятки тысяч человек.

Спасибо Маттиа Бернардини и Алисе Рифелли, чья профессиональная и усердная работа помогает создавать книги, которые меняют жизнь.

Наконец, я хотел бы поблагодарить двух самых необычных людей в моей жизни, Чинзию и Дамиамо. Я люблю вас!

## От Оуэна

Я выражаю сердечную благодарность моим родителям, Марджори и Брайану Фицпатрик. Я рад, что судьба подарила мне таких замечательных родителей. Во всем, что бы я ни делал, я равняюсь на вас двоих. Я благодарен моим любимым крестницам – Люси и Ифе, чья красота заставляет меня улыбаться каждый день. Я хочу сказать «спасибо» моим близким друзьям Брайану, Терезе, Кристине, Сандре, Джиллиан, Елене, Кейту и Робу. Без вашей поддержки мне было бы очень трудно справляться со всеми моими проектами, включая эту книгу. Благодарю всех моих тренеров и наставников, особенно Джона и Кэтлин Ла Валль, за их бесценные советы. Они просто изменили мою жизнь.

И, конечно же, я хочу от всей души поблагодарить своего главного учителя – доктора Ричарда Бэндлера. Знакомство с ним определило всю мою жизнь. Его гениальная проницательность, доброе сердце и вера в меня буквально перевернули мой мир. Ричард – не просто наставник. Он – мой лучший друг и проводник по жизни.

# Введение

Книга, которую вы держите в руках, необычна. Можно с уверенностью сказать, что на сегодняшний день это самое доступное и понятное пособие для тех, кто делает первые шаги в НЛП.

По сути, это живой семинар под книжной обложкой. Мы расскажем вам историю молодого человека по имени Джо, который попал на однодневный тренинг по НЛП к Ричарду Бэндлеру – одному из создателей нейролингвистического программирования. На тренинге Джо узнает об НЛП, учится базовым техникам и вместе с другими участниками открывает для себя приемы, которые помогают добиться значительных результатов в личной и профессиональной сфере.

Вы окунетесь в атмосферу тренинга, услышите живой голос доктора Бэндлера и получите свой первый опыт по применению НЛП.

Главный герой в этой истории – не учитель, а ученик. И это неслучайно. Ведь именно запросы людей, их потребности, амбиции, желания и идеи позволили разработать новые инструменты для решения любых жизненных задач.

В течение многих лет мы сами были учениками, а впоследствии и ассистентами доктора Бэндлера. Затем мы стали вести свои собственные тренинги. Делясь знаниями, полученными от Ричарда, мы постепенно приобрели известность

во многих странах, так что теперь работаем международными тренерами.

Быть соавторами доктора Бэндлера для нас честь и особая ответственность. Мы охотно включились в работу, поскольку знаем не понаслышке, сколь велика потребность в знании, изложенном на страницах этой книги.

Мир, в котором мы живем, меняется каждую секунду. Человеческая цивилизация накопила колоссальное количество ресурсов и достигла невероятных успехов в развитии технологий. Вместе с тем эмоциональная сфера сегодня уязвима как никогда. Люди все больше подвержены депрессии, тревоге, панике и стрессу.

Но существуют универсальные инструменты, которые помогут любому человеку взять судьбу в собственные руки. Благодаря урокам Ричарда Бэндлера вы узнаете об этих инструментах и перестроите свое мышление, а значит, измените свою жизнь и научитесь помогать людям в изменении их жизни.

Книга, которую вы держите в руках, – результат многолетней практики. Мы начинали писать ее в Риме, продолжили в Дублине, работали над ней в Лондоне и Нью-Йорке и получали отзывы из Лос-Анджелеса, Токио и даже Австралии. Это результат двадцатилетней работы с тысячами людей, посещавших тренинги по НЛП. На этих страницах собран опыт самых разных людей, с разными потребностями и целями. Мы рассказываем не о нейролингвистическом про-

граммировании, а о том, как с его помощью вы сможете решить любую жизненную задачу.

Человечество остро нуждается в новом менталитете, новой философии, новой надежде. Современные люди поставлены перед непростым выбором. Двигаться ли в общем потоке, подстраиваясь под сложные внешние обстоятельства? Или пойти своим собственным путем, который ведет к высшему призванию, к исполнению личных чаяний и надежд? Для выбора верной дороги нужно изменить сознание.

НЛП – это путь. Вы можете стать частью этого пути. Так скорее же открывайте первую главу!

*Алессио и Оуэн*

# Глава 1

## На семинаре у сооснователя НЛП

Джо отключил телефон и нахмурился. Они снова поссорились! Не лучшее начало для такого ответственного дня. Надо как-то взять себя в руки... Джо сделал несколько глубоких вдохов и решительно вошел в вестибюль. В толпе помощников он увидел знакомое лицо. Это был Алан.

– Джо! – крикнул он. – Ты здесь? Просто фантастика! Рад тебя видеть, дружище!

– Взаимно, – ответил Джо, подходя к стойке. – Так долго ждал этого дня и теперь немного волнуюсь. Настало время побольше узнать об НЛП!

Джо уже знал, что НЛП означает «нейролингвистическое программирование». Всякий раз, заходя в книжный магазин, он с любопытством изучал полки, пестревшие всевозможными самоучителями, пособиями и исследованиями на эту тему.

НЛП пользовалось огромным спросом. Джо видел, что люди, применяющие эти методы, становятся более свободными, общительными и эффективными, с успехом решают личные и профессиональные проблемы. Сам же он всегда испытывал затруднения в отношениях с людьми и порой туго соображал. Он уже почти смирился с мыслью, что ниче-

го не может подделать со своей собственной жизнью. Но год назад в его душе поселилась робкая надежда на то, что все может измениться благодаря НЛП.

– Хочу тебя немного ввести в курс дела. – Голос Алана оторвал Джо от размышлений. – С Ричардом ты уже знаком. Осталось только узнать, что же такое НЛП.

Джо знал доктора Бэндлера, одного из создателей нейролингвистического программирования. Он впервые увидел его год назад, на трехдневном семинаре «Мой выбор – свобода». Тогда Джо страдал от депрессии, и сестра прислала ему приглашение на семинар. Там же он познакомился с Аланом, одним из ассистентов Ричарда.

– Если что-то будет непонятно – обращайся, – сказал Алан.

– Спасибо, – кивнул Джо. – Думаю, поддержка мне понадобится.

Тот трехдневный семинар заставил Джо по-другому посмотреть на собственную жизнь. Он впервые осознал, что сам может изменить свою судьбу. Теперь, год спустя, он был готов к тому, чтобы получить новые знания и применить их на практике.

– Расскажи, что сегодня будет, – попросил Джо.

– Программа очень насыщенная, – с готовностью откликнулся Алан. – Вам предстоит изучить эмоциональную сферу: вы будете входить в различные состояния и контролировать их. Потренируете приемы эффективного общения, а также

составите план, как улучшить ту или иную сферу своей жизни. Возможно, это лучше всего описать одной фразой – «изменения, вызывающие улучшения». Ты узнаешь, как построить успешную жизнь.

Успех действительно не помешал бы Джо. В особенности его волновали два вопроса. После первого семинара жизнь Джо стала как будто налаживаться. Он нашел хорошую работу, и у него были прекрасные отношения с любимой девушкой. Казалось, чего еще желать? Но тревога не покидала Джо. Если раньше ему в буквальном смысле было нечего терять, то теперь все изменилось. Он в полной мере прочувствовал всю мудрость старой поговорки: «Чтобы стоять на месте, нужно бежать изо всех сил».

– Ну, рассказывай. – Алан взял его под руку и отвел в сторонку. – Как у тебя с той красивой девушкой?

– Лучше не бывает, – ответил Джо. – Конечно, есть нюансы... ты же знаешь: все не может быть идеально. Сейчас мы подумываем о том, чтобы жить вместе.

– Вы съезжаетесь? – воскликнул Алан. – Потрясающая новость, Джо! Надеюсь, пригласишь на свадьбу?

– Притормози, дружище, – усмехнулся Джо. – Мы еще не женимся. Знаю, это было бы здорово, но пока...

Джо умолк на полуслове. То, что он чувствовал, было трудно объяснить.

– Понимаешь, ко всему нужно привыкнуть, – неуверенно продолжил он. – Мы довольно разные и иногда не понимаем

друг друга.

Молодой человек опустил глаза, вспоминая недавнюю телефонную ссору.

– Джо, – голос Алана стал серьезным, – если ты действительно любишь ее, нельзя упускать такой шанс. Ты будешь жалеть об этом всю оставшуюся жизнь.

Алан был прав, и Джо прекрасно это понимал. Но любые разговоры о браке слишком задевали его.

– Зато с работой все в порядке. – Джо решил сменить тему. – Можешь меня поздравить: я получил повышение, чему очень рад. Правда, мне никак не войти в новую роль. Приходится много общаться с клиентами, а это непросто. Разговоры – не мой конек.

Алан смотрел на него очень внимательно. Джо почувствовал себя не в своей тарелке.

– Не бери в голову. – Джо смущенно улыбнулся. – На самом деле все лучше, чем может показаться с моих слов. Я просто хочу стать более общительным. Душой компании, так сказать.

– Ну что ж. – Алан расплылся в улыбке. – Я рад, что все в порядке. Только знаешь, ведь нет такого понятия, как «душа компании». Общительность – не дар божий. Все, что тебе нужно, – научиться чувствовать себя комфортно рядом с другими людьми. Вот и весь секрет.

Джо кивнул.

– Тренинг тебе точно поможет, – с уверенностью сказал

Алан. – Вот твоя регистрационная карточка. Удачи, друг!

Джо поблагодарил его и направился в зал. По пути он встретил Терезу – врача из Ирландии. Они не виделись ровно год – с того самого семинара, где Джо впервые узнал об НЛП.

– Джо, какой сюрприз! – Она крепко обняла его. – Ты знаком с Эмили? Это моя дочь. Не правда ли, она прекрасна?

На вид Эмили не было еще и двадцати. Стройная, рыжеволосая, одетая в джинсы и футболку с изображением Минни Маус, она несколько отстраненно пожала руку Джо.

– Надеюсь, ты тоже новичок во всем этом? – улыбнулся Джо. – Или я здесь единственный дилетант?

– Это мой первый семинар, – ответила Эмили. – Я только пролистала пару книг. Вот мама – настоящий эксперт по НЛП. Она так много знает, что мне порой становится страшно. Как говорится, «старая метла не пропустит ни одного грязного угла».

– Вот это да! – рассмеялась Тереза. – Дорогая, если в нашем доме и есть грязные углы, то только в твоей комнате, куда мне доступа нет!

Она взглянула на дочь по-матерински ласково.

– На самом деле не такой уж я и специалист, – сказала Тереза. – Я занимаюсь НЛП всего пару лет и использую его в своей врачебной практике и в личной жизни. Но знаешь, Джо: я открыла для себя главный секрет НЛП. Он заключается в том, что учеба никогда не закончится. Как говорит

Ричард, «если вы считаете, что знаете все, – значит, вы упустили что-то очень важное». Самоуверенность – худшее, что может случиться с человеком на этом пути.

– До чего же классная у тебя мама! – с восторгом выдохнул Джо.

– Она идеальная, – кивнула Эмили. – Иногда я сомневалась в том, что она человек.

– Ну-ну, будет вам! – Тереза похлопала Джо по плечу. – Пойдемте, все уже начинается.

По пути они рассказывали друг другу о том, что произошло с ними за этот год. Внезапно перед ними возникла женщина, которая буквально потрошила собственную сумочку.

Дамочка пыхтела от усилий; лицо ее было красным, а сама она выглядела крайне взволнованной. Тереза уже собиралась спросить, не нужна ли помощь, но тут женщина со вздохом облегчения извлекла из недр сумки маленькое зеркальце и стала усиленно приводить себя в порядок.

Джо и Тереза переглянулись. «Столько переживаний из-за какого-то пустяка! – подумал молодой человек. – Если тренинг будет так же хорош, как и год назад, эта женщина откроет для себя много нового».

Друзья вошли в комнату для проведения семинара и заметили три свободных стула как раз посередине. Рядом с Джо уселся мужчина лет пятидесяти пяти. Одет он был в стильный дорогой костюм, а красные очки в дизайнерской оправе привлекали внимание к его моложавому лицу. Джо протянул

ему ладонь.

– Привет, я Джо.

– Зови меня Эдгар Мартин, – пожимая руку, ответил мужчина. – И я заставляю жизнь играть по моим правилам. Можно спросить – что тебя сюда привело?

– В двух словах не расскажешь. – Джо с грустью усмехнулся. – Год назад в моей жизни все было просто отвратительно. Сестра заставила меня пойти к Ричарду на семинар, и все изменилось самым сказочным образом. НЛП помогло мне, поэтому я хочу побольше узнать о нем.

– Любопытная история, – заметил Эдгар. – Что до меня, то я пришел, чтобы добавить пару разводных ключей в свой ящик с инструментами.

Эти слова привели Джо в замешательство. Он с непониманием взглянул на собеседника.

– О нет, я не сантехник, – рассмеялся мужчина. – Ну, разве что сантехник сознания. Я врач. Психиатр и психотерапевт.

– Ого! – с уважением произнес Джо. Он достал из рюкзака дневник и положил на колени.

– Солидная вещичка, – сказал Эдгар. – Ты всюду носишь его с собой?

– Да, кроме туалета, – подмигнул Джо.

Попытка пошутить не удалась: лицо Эдгара осталось каменным. Джо покраснел и поторопился объяснить.

– Ричард рассказывает много историй. Он считает, что

идеи лучше всего воспринимаются через метафоры: так они непосредственно входят в подсознание. Но мне все кажется, что сознательное восприятие тоже важно. Поэтому я и взял дневник, чтобы записывать ключевые понятия и техники.

– Надо же. – Эдгар взглянул на него с интересом. – А мне и в голову не пришло взять с собой блокнот. Впрочем, я могу попросить несколько листов бумаги на стойке регистрации, когда будет перерыв. И почему я не захватил iPad: можно было бы синхронизировать базу данных с внешним носителем! – с этими словами он дотронулся до своей головы.

Сочтя шутку удачной, он громко рассмеялся. Джо даже не попытался улыбнуться.

– Это мой первый тренинг у Ричарда, но НЛП я уже занимался, – продолжил Эдгар. – У Алана – ты с ним знаком? Это было так здорово, что я решил: уж если ученик столь силен, то каким же должен быть учитель! Алан тоже здесь, но сегодня он только ассистент.

– Алан проводит собственные тренинги? – Джо был заинтригован.

Ответа не последовало: свет погас, заиграла музыка, и на сцене появился Ричард Бэндлер.

# Глава 2

## Краткая история НЛП

Джо во все глаза уставился на «гуру». НЛП... Его используют топ-менеджеры, олимпийские чемпионы, крупнейшие политики и президенты. Ричард Бэндлер стоял у его истоков. Кто же лучше, чем он, объяснит, что это такое? Так или иначе, Джо понимал: этот семинар может стать для него отличным стартом. Он достал дневник и приготовился записывать.

Позвольте рассказать вам, с чего все это началось. По сути, это была счастливая случайность. Я изучал математику, логику и естественные науки и во время обучения в колледже жил в доме одного психиатра. Все стены там были уставлены книжными полками, а я с детства испытывал патологическую страсть к чтению. Я с головой погрузился в учебники по психиатрии. Мне было до жути интересно узнать, где же находится та самая «кнопка», нажав на которую, можно привести человека в норму.

Увы, однозначного ответа я не нашел нигде. За исключением фармакологического справочника, в котором сообщалось, что при депрессии нужно принимать антидепрессанты. Довольно логично, не правда ли? Если бы не маленький нюанс: от таких лекарств депрессия может усилиться, это один из побочных эффектов. Согласитесь: не очень-то весело

принимать таблетки, зная, что от них тебе станет еще хуже. Но я не сдавался и продолжал углубляться в книжки, надеясь найти там окончательный ответ на вопрос, как сделать человека абсолютно нормальным?

Я всерьез заинтересовался психиатрией. Но меня не устраивали никакие «побочные эффекты». Я хотел научиться решать самые сложные проблемы с помощью самых простых инструментов. С этой целью я стал общаться с людьми, которые, по общепринятому мнению, весьма далеки от нормы. В действительности же они просто имели свой особый взгляд на все, что их окружает. Я многому у них научился. Возьмем, к примеру, шизофрению. Чем отличается шизофреник, скажем, от моих соседей? Практически ничем – кроме того, что у него в голове другая карта мира. Но кто сказал, что она неверна только потому, что отличается от карт большинства людей?

В действительности, представление о том, что карта – это не территория, стало одной из базовых идей, легших в основу нейролингвистического программирования.

Это значит, что ваше понимание мира основано на том, как вы его представляете, – то есть на карте, а не на самом мире.

Джо показалось, что Ричард говорит что-то важное, и он сосредоточил все внимание на его словах.

# 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.