

Ш К О Л А Н Л П

# НЛП

**Ричард БЭНДЛЕР**

Алессио РОБЕРТИ Оуэн ФИЦПАТРИК



## НЛП: КАК ВЕРНУТЬ КОНТРОЛЬ НАД ЖИЗНЬЮ

УПРАВЛЯЙ ЭМОЦИЯМИ,  
ИЗБАВЛЯЙСЯ ОТ СТРАХОВ,  
ЭФФЕКТИВНО ОБЩАЙСЯ



Ричард Бэндлер  
Алессио Роберти  
Оуэн Фицпатрик

**НЛП. Как вернуть контроль  
над жизнью. Управляй  
эмоциями, избавляйся от  
страхов, эффективно общайся**  
Серия «Школа НЛП»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67152749](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67152749)*

*Как вернуть контроль над жизнью. Управляй эмоциями, избавляйся  
от страхов, эффективно общайся:  
ISBN 978-5-17-146947-4*

**Аннотация**

В этой книге Ричарда Бэндлера основы НЛП изложены в форме простой, но увлекательной истории. Вы сможете окунуться в атмосферу семинаров мастера НЛП и из первых рук узнать о простых техниках и инструментах для изменения жизни, которые он разработал за последние 50 лет.

Это одна из тех редких книг, которые могут вдохновить вас на большие перемены. В ней потрясающе просто и мудро раскрыты

мощные концепции в области личностного роста и показано, как их применить на практике.

Иллюстрируя теории и техники, описывая идеи НЛП и истории реальных трансформаций, автор учит, как путем изменения убеждений и укрепления уверенности в себе, а также контроля эмоций и негативных мыслей построить жизнь, о которой вы мечтаете.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Благодарности	7
Введение	9
Глава 1	11
Глава 2	20
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# Ричард Бэндлер, Алессио Роберти, Оуэн Фицпатрик Как вернуть контроль над жизнью.

## Управляй эмоциями, избавляйся от страхов, эффективно общайся

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*

© Richard Bandler, Alessio Roberti and Owen Fitzpatrick,  
2014

© Комаров С., перевод на русский язык, 2019

© Лоза О., перевод на русский язык, 2019

© ООО «Издательство АСТ», 2022

# Благодарности

Эта книга увидела свет благодаря целой команде удивительных людей, которые оказали неоценимую помощь авторам книги. Мы выражаем искреннюю признательность всем профессионалам, принимавшим участие в этом проекте.

В первую очередь, мы говорим «спасибо» нашему агенту Роберту Кирби за его энергичную поддержку, преданность и веру в успех. Роберт – настоящий профессионал, и его советы и идеи оказались невероятно полезны.

Мы благодарим сотрудников издательства *Har-per Collins*, в особенности Кэрол Тонкинсон и Викторию Эрибо за их энтузиазм.

Мы признательны Джону и Кэтлин Ла Валль за их постоянную дружескую поддержку.

Кроме того, мы приносим благодарность всем нашим коллегам, участникам семинаров, ассистентам и тренерам Общества НЛП. Без всех этих людей не было бы возможности проводить семинары, меняющие жизнь.

## От Ричарда

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

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

## **От Алессио**

Благодарю Чинцию и Дамиамо, в которых я нашел бесконечный источник любви.

## **От Оуэна**

Я хочу поблагодарить моих родителей Марджори и Брайана Фицпатрик. Спасибо за то, что дали мне великолепный образец для подражания. Благодаря вам я стал тем, кто я есть.

Я шлю привет моим крестницам Люси и Ифе – одно воспоминание о них вызывает у меня улыбку.

Я признателен моему кузену Брэндану Кирни – этому мастеру слова, который оказал неоценимую помощь в работе над текстом. Также хочу вспомнить моих фантастических друзей: Брайана и Терезу Коулберт, Джиллиан Макнамару, Кристину Гранизо, Роберта и Мишель Опп, Майкла Коннолли, Пола Кирнана, Джона и Анну О'Коннелл, Елену Мартелли, Джо Хиггинса, Лорен Уикел, Сандру Поу Ван Бизен, Лорен Инкстер, Оливию Лавелл и Линду Моррисси.



# Введение

О нейролингвистическом программировании написаны сотни трудов. Однако книга, которую вы держите в руках, – особенная. Ее отличие в том, что она позволяет читателю незримо присутствовать на семинаре доктора Ричарда Бэндлера. Она представляет собой мастер-класс по НЛП под книжной обложкой.

Название «Руководство пользователя по НЛП» выбрано нами не случайно. Это действительно своего рода инструкция, опираясь на которую, вы наконец-то сможете научиться управлять своей жизнью. Вместе с героями этой книги вы будете узнавать об инструментах и навыках, которые помогают решать самые сложные жизненные задачи.

В центре всей этой истории – молодой человек по имени Джо. Он запутался в сети проблем и не знает, как с ними разобраться. Каждый из нас сталкивался с трудностями, которые встают перед Джо. Для того чтобы справиться со всеми этими проблемами, Джо приходит на семинар к человеку, которого называют «Эйнштейном в исследованиях сознания», – доктору Ричарду Бэндлеру.

В начале 1970-х Ричард Бэндлер стал одним из создателей НЛП – нейролингвистического программирования. Основой НЛП послужило изучение работы самых успешных психотерапевтов того времени, позволившее выяснить, как

им удавалось вызывать изменения в людях.

В то время как традиционная психология часто сфокусирована на том, *почему* у людей возникают проблемы, НЛП появилось в результате изучения того, *как* изменяются люди, чтобы их жизнь стала счастливой. Это простое отличие позволило нейролингвистическому программированию завоевать сердца миллионов людей по всему миру. Сегодня НЛП используют знаменитости, политики, олимпийские чемпионы и миллиардеры.

Главный герой книги, Джо – образ собирательный. Рассказывая о нем, мы постарались описать наиболее типичные проблемы, с которыми сталкивались тысячи людей, приходивших на наши с Ричардом семинары.

Мы изучили открытия Ричарда Бэндлера и с большим успехом применяли их как в бизнес-консультировании, так и в психотерапии. Для нас большая честь быть учениками и ассистентами Ричарда Бэндлера. Вместе с ним мы обучили НЛП более чем двести тысяч человек в сорока странах.

Цель этой книги – поделиться с как можно большим количеством людей тем, что мы знаем на сегодняшний день. Эти знания изменили нашу жизнь, и мы хотим, чтобы они так же изменили вашу.

*Алессио Роберти и Оуэн Фицпатрик*

# Глава 1

## Трехдневный курс личной свободы

Джо взял рекламный буклет с кухонного стола и бегло пролистал брошюрку. На одной из страниц кое-что привлекло его внимание. Он еще раз перечитал слова, которые его зацепили: «Почему большинство людей живут под грузом нерешенных проблем? Почему мы давно позабыли о том, что такое – радоваться жизни? Причина кроется в самом способе мышления, в том, как мы думаем о мире. Мы держимся за наши убеждения и не понимаем, что именно они и мешают воспользоваться всеми теми великолепными возможностями, которые открывает перед нами жизнь».

Джо задумался. Что это значит – «воспользоваться возможностями, которые открывает перед нами жизнь»? Не об этом ли мечтают все люди? И какое отношение ко всему этому имеет то, что он думает о мире? Какое вообще значение имеют его мысли? Джо знал: его взгляд на вещи не отличается оптимизмом. Но одно изменение мыслей вряд ли поможет ему решить все проблемы. Впрочем, подумал он, почему бы и нет? Пусть хоть что-то поменяется к лучшему – сейчас любой позитив будет кстати. Только как это сделать?

Взгляд его упал на другие слова: «Действуйте так, как будто все зависит от вас. Через какое-то время так оно и будет!»

Размышляя над этими новыми для него идеями, Джо направился в спальню. Из последних сил он поднялся по лестнице и, добравшись до кровати, с наслаждением опустил голову на подушку. Об этой минуте он мечтал весь день. Офисная беготня, бесконечные пробки и рабочая суета выпили из него всю энергию. Все же, несмотря на дикую усталость, Джо никак не мог заснуть. Он лежал с открытыми глазами и изучал пятна на потолке. Смутная тревога, которая терзала его в последнее время, не давала провалиться в сон. Доктор сказал, что всему причиной стресс, – и Джо был с этим полностью согласен. Мысли его снова вернулись к работе. Его лицо перекосилось, словно от боли.

Джо был региональным менеджером крупной фирмы. Свою работу он ненавидел. Как и своего начальника, который как раз сегодня взвалил на Джо кучу лишней работы, а сам уехал играть в гольф. Типичная ситуация! В конторе ходили слухи о возможных сокращениях, и это тоже не добавляло оптимизма. Джо тяжело вздохнул и повернулся на бок. Он закрыл глаза, надеясь уснуть, но память услужливо напомнила ему о его презентации на совете директоров через две недели. На Джо была возложена серьезная миссия: доложить о трудностях, с которыми столкнулась компания. Прекрасный шанс заявить о себе, если бы не одно «но». Он как огня боялся публичных выступлений.

Джо снова вздохнул. Ведь когда-то его жизнь текла беззаботно и счастливо. Но это время казалось таким далеким,

что он уже и не помнил, когда это было. В памяти осталось лишь то великолепное ощущение, когда Джо был абсолютно доволен тем, что он делает, и жизнью вообще.

Но в последний год он полностью погрузился в работу и зарабатывание денег. Он не стал продлевать абонемент в спортзал, снова начал курить и как следствие – прибавил в весе. Правда, полгода назад он попытался вернуться к занятию спортом, но... свалился новый проект. Джо стал задерживаться на работе допоздна, и о спорте пришлось забыть. Сил после работы хватало только на то, чтобы проглотить пиццу и немного посмотреть телевизор.

Впрочем, физическая форма его мало волновала. Теперь это уже не имело никакого значения: Лиза – подруга Джо – бросила его еще месяц назад. Теперь она живет со своим личным тренером, мускулистым здоровяком, которому ничего не стоит поднять ее одной рукой. Поначалу Джо был очень сердит – но теперь гнев его превратился в тихую печаль и смирение. Да, он скучал по Лизе, но хуже всего было то, что его самооценка была порвана в клочья. Он бесконечно жалел о том, что позволил работе разрушить его личную жизнь.

Джо лежал на кровати в позе эмбриона и чувствовал себя полным ничтожеством. Внутренний голос говорил, что он именно этого и заслуживает. Эта обреченность была в нем с самого детства. «Ты должен быть реалистом, сынок, – учил его отец. – Не целясь слишком высоко. Чем выше подни-

мешься, тем больнее будет падать – жизнь не стоит таких страданий. Так уж устроен мир: есть победители, а есть проигравшие. Чем больше пытаешься, тем больше шансов потерпеть неудачу. Ты, конечно, можешь пробиться наверх – но только в том случае, если тебе крупно повезет».

Джо отлично усвоил эту отцовскую философию, но все же... В глубине души он верил, что способен на большее. Однако жизнь подтверждала справедливость родительских слов и никак не хотела складываться так, как мечталось Джо.

Почему он родился неудачником? Джо все время задавал себе этот вопрос. Когда он спросил об этом Марию, свою сестру, она ответила, что вопрос не имеет смысла. «Вместо того чтобы думать о причинах – лучше сосредоточься на том, как решить все свои проблемы, – сказала она. – Никто не свободен от трудностей. Но тот, кто ищет проблемы, – найдет проблему, а кто ищет выход – найдет решение».

Внизу раздался телефонный звонок. Джо вскочил с постели и понесся по лестнице. На автоопределителе высветился номер сестры. Джо схватил трубку.

– Привет, Мария. Я как раз думал о тебе, – запыхавшись, сказал Джо.

– Джо, братик любимый, как дела?

Услышав ее голос, Джо улыбнулся. Если и был в мире человек, которому Джо был всегда рад, то это Мария.

– Я твой *единственный* братик, Мария, – ответил Джо.

– Хотела тебе напомнить, что в пятницу ты идешь на се-

минар. Ты еще не выбросил брошюру, которую я тебе принесла?

– Да ты ясновидящая! – усмехнулся Джо. – Полчаса назад я крутил в руках этот буклетик.

– И что думаешь?

– О чем? – спросил Джо, пытаюсь понять, куда она клонит.

– Ты обещал подать заявку на этот курс.

– Бога ради, Мария: ты же знаешь, если я обещал, то сделаю, – рассмеялся Джо. – Хотя бы для того, чтобы не выслушивать твои упреки. Будь уверена: я обязательно пройду этот практикум личной свободы – хотя, если честно, совсем не уверен, что мне это поможет. В любом случае, ради тебя я готов на все.

– Джо, поверь мне: это действительно пойдет тебе на пользу. Ты знаешь, что такое нейролингвистическое программирование?

– Я знаю только то, что ты считаешь это чем-то очень важным, хотя так и не рассказала мне, что это за штука, – ответил Джо. И добавил про себя: «К счастью».

– НЛП – это набор принципов, которые позволят тебе изменить образ мыслей и более эффективно общаться с людьми. Меня привлекает практичность этого подхода. НЛП еще называют «психологией успеха», – голосом телевизионного диктора сказала Мария.

– А ты сама пользуешься этим НЛП? – спросил Джо. – И если да, то чем оно помогло тебе лично?

– Ну, например, я смогла избавиться от негативных мыслей, чувств и действий. Видишь ли, Джо, – объяснила Мария, – НЛП дает такие стратегии для взаимодействия с другими людьми, которые позволяют стать счастливее и успешнее.

– Упс. Мария, это звучит слишком хорошо, чтобы быть правдой, – обреченно сказал Джо. – Не верится мне, что трехдневный семинар может решить проблемы, которые копились годами.

– Разумеется, нет! – В трубке послышался смех. – Чудес не бывает, и за три дня ничего не изменится. Но ты получишь знания, который помогут тебе начать работу над улучшением ситуации. Ты начнешь думать по-другому – а это и есть самое главное! Ты станешь контролировать мысли и, как следствие, начнешь контролировать все сферы своей жизни!

– Мария, давай начистоту: неужели какой-то парень, который строит теории и читает об этом лекции, может реально решить все мои проблемы?

– В том-то и дело, Джо: теорий не будет, – уверенно сказала Мария. – Практикум потому так и называется, что вас будут учить реальным техникам общения. У тебя есть шанс испытать НЛП в деле и понять, как это работает. Поверь мне: я прошла этот курс и знаю, о чем говорю. В любом случае, тебе стоит пойти, иначе ты не сможешь проверить, правду ли я говорю.



– Мария, я ведь уже сказал тебе, что пойду! – воскликнул Джо.

– Тогда позволь мне задать тебе последний вопрос. Знаешь ли ты, почему одни люди живут счастливо, а другие нет?

– Деньги? Везение? Внешняя привлекательность? – стал гадать Джо.

– Нет. Помнишь, мама всегда говорила, что деньги – не ключ к счастью? Ты сам – творец своей удачи. А что касается привлекательности, так она у нас наследственная, дорогой братец. Мы ведь одной крови!

Джо улыбнулся. У Марии был талант вдохновлять. Ему сразу вспомнилась мама. Она умерла, когда Джо было восемнадцать. Она была образцом заботы и веры в своих детей. Что бы ни говорили про Джо его учителя и отец, мама всегда настаивала на том, что ее сын способен на большее. Когда она умерла, Джо потерял веру в себя. Но ее душевный свет передался Марии. Похоже, его сестра была единственным человеком, который действительно верил в то, что он может добиться большего.

– Послушай, Джо, – раздался голос Марии, – я попрошу тебя только об одном. Прислушайся к тому, о чем будет говориться в течение этих трех дней. По крайней мере, попытайся. Только так ты сможешь понять – происходящее в твоей жизни зависит от тебя. И не удивляйся, если тебе вдруг понравится.

Джо пообещал, что постарается, и они попрощались. Под-

нимаясь по лестнице, молодой человек понял, что теперь нечего и надеяться на спокойный сон. Он побрел на кухню, открыл окно, закурил сигарету и выпустил струйку дыма в холодный ночной воздух. Сделав еще затяжку, он выглянул из окна.

Джо чувствовал себя зверем, загнанным в ловушку. Он с грустью думал о том, как сильно отличается его нынешняя жизнь от того, о чем он мечтал в детстве. Джо сделал последнюю затяжку, затушил сигарету о дно раковины и вернулся в спальню. По дороге он прихватил со стола буклет.

Джо посмотрел на обложку. «Секреты личной свободы. Три дня с доктором Бэндлером». Внимание Джо привлекла одна фраза: «Больше всего нас ограничивает не то, что мы хотим, но не можем сделать, а то, что мы никогда не думали, что это нам под силу».

Были ли эти слова обращены непосредственно к нему? Размышляя об этом, Джо улегся в постель. Несколько часов он проворочался под простыней. Его не покидала мысль о том, что семинар будет пустой тратой времени. Но тихий голос внутри говорил: «Джо, ты должен попробовать». Какой-то части его существа это было интересно.

Сон постепенно стал овладевать им. Перед глазами предстал образ матери. Он увидел ее лицо. Своими темно-синими глазами она смотрела прямо на Джо. В этих глазах светилась непоколебимая вера в него. Джо всегда чувствовал, что разочаровывает ее. Мать так верила в него, а он ее под-

водит! Она мечтала о том, чтобы у него все получилось. Джо твердо решил, что сделает еще одну попытку. Ради матери. Ради Марии. Ради самого себя. Может ли эта штука помочь ему? В любом случае, пришло время поднапрячься и изменить ситуацию. В своих грезах он вновь увидел лицо матери. Ему показалось, что взгляд ее изменился. Хотя губы оставались неподвижными, Джо разглядел в ее глазах радость.

Он повернулся на другой бок и заснул через несколько минут.

## **Глава 2**

# **День первый: как изменить негативное мышление**

Наступила пятница, и Джо отправился туда, где должен был пройти семинар. Он подошел к стойке регистрации, где находился один из ассистентов. Это был молодой, элегантно одетый мужчина со значком, на котором Джо прочитал слово «тренер». Ассистент поприветствовал Джо теплой улыбкой. Найдя в списках фамилию Джо, тренер сказал: «Ты, должно быть, брат Марии? Приятно познакомиться, я Алан».

Они обменялись рукопожатием.

– Если тебе что-то понадобится во время семинара – обращайся, я с удовольствием помогу. – Алан протянул Джо бейдж с именем и фамилией, а также методичку.

Войдя в аудиторию, Джо увидел сцену, перед которой рядами были поставлены стулья. Джо выбрал место в середине, справа у прохода. Играла легкая фоновая музыка, которая сливалась с голосами переговаривающихся между собой участников. Джо чувствовал себя потерянным. Он огляделся: зал был переполнен. Джо прикинул: здесь собрались не менее пятисот человек! Видимо, тема вызывала большой интерес. Все же Джо был настроен скептически. «И что я здесь делаю? – подумал он. – Это совершенно бессмысленно. Пу-

стая трата времени».

Рядом с ним кто-то сел. Он обернулся и увидел улыбающуюся женщину. Она протянула ему руку: «Привет, я Анна. Можешь звать меня Энн, если хочешь».

Джо внутренне подтянулся, приготовившись к светской беседе.

– Привет, я Джо. Можешь меня так и называть, – сказал он, натянуто улыбнувшись своей же шутке.

– Приятно познакомиться, Джо. Я психотерапевт, и это мой первый семинар. Не могу дождаться встречи с доктором Бэндлером. Я слышала, он очень забавный и неоднозначный.

Джо выдавил из себя улыбку и взглянул на сцену. Анна продолжала говорить, и Джо с удивлением услышал в ее речи немецкий акцент.

– Йа, гутен таг! Я изучала психотерапию по методу Фрейда. Майн специализация – психоанализ, я старался найти первопричину человеческих проблем. Только не вольнуйся: я не пытаюсь тебя проанализировать! – Анна засмеялась над своей попыткой изобразить немку. У нее были резкие черты лица. Темные очки очень шли к ее блестящим черным волосам, собранным на затылке, и деловому серому платью. Джо вежливо улыбнулся.

Анна увлеченно рассказывала о своей работе, и Джо поймал себя на том, что уже несколько минут не сводит глаз с одной длинноволосой шатенки. Та перехватила его взгляд и тут же отвернулась. Но Джо продолжал смотреть. Он слов-

но растворился в ней. Она была одета в легкое платье свободного покроя. Девушка буквально излучала уверенность и улыбалась всем, кто оказывался в поле ее зрения. И люди улыбались ей в ответ. «Она не из моей лиги», – с грустью подумал Джо.

Все же он инстинктивно подобрал живот и выпрямился на стуле. Красавица с каштановыми волосами сидела в том же ряду, что и он. Их разделяло всего девять мест. На ее бледном лице выделялись ярко-красные губы, а глаза сверкали зеленым огнем – совсем как маяк, подающий знак тонущему кораблю. Джо, наконец, оторвал взгляд от девушки. Его соседка, Анна, так и продолжала говорить.

# 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.