

СИДИМ ДОМА. ЧИТАЕМ КНИГИ

Надежда ВЛАДИСЛАВОВА

# НЛП



## ЭНЕРГИЯ СТРЕССА КАК РЕСУРС

*Самые действенные техники*



# **Надежда Вячеславовна Владиславова**

## **НЛП. Энергия стресса как ресурс. Самые действенные техники**

### **Серия «Сидим дома. Читаем книги»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=54081537](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=54081537)*

*НЛП. Энергия стресса как ресурс. Самые действенные техники /*

*Надежда Владиславова.: АСТ; Москва; 2020*

*ISBN 978-5-17-126868-8*

### **Аннотация**

Кризис – удивительное время, подаренное нам для важных внутренних изменений. Слабые сломаются, сильные станут еще сильнее – такова суровая реальность. Нам выпала честь жить в эпоху великих перемен, и очень хочется, чтобы каждый из нас был достойным этого величия.

Надежда Владиславова – один из основателей Российской школы НЛП, ее уникальный опыт работы с людьми в кризисных и экстремальных ситуациях позволяет ей ставить и решать в этой книге важнейшие в наши дни задачи.

Первая задача – поддержать сильных, чтобы они стали теми, кто «раздает Wi-Fi» спокойствия, уверенности в себе и

стабильного оптимизма. Вторая задача – показать тем, кто считает себя слабыми, что на самом деле они – сильные. И третья задача – научить тех, кто считает себя неспособными научиться быть сильными, стать таковыми.

Если вы сейчас держите в руках эту книгу, значит, вы как раз из тех людей, кто в любых обстоятельствах готов взять на себя ответственность за свою жизнь, за свою семью, находясь в поиске новых точек опоры и влияния в неисследованном контексте.

# Содержание

Введение	6
Кто выживет в новом мире	10
Часть 1	13
1. Как выиграть в ситуации непредсказуемости	13
2. Сонастройка с собой через мелодию силы	15
3. Психологическое состояние – почти наше «всё»	22
Конец ознакомительного фрагмента.	25

# **Надежда Владиславова НЛП. Энергия стресса как ресурс. Самые действенные техники**

© Владиславова Н., 2020

© ООО «Издательство АСТ», 2020

# Введение

Буквально через пару лет после начала моей психологической практики организация «Врачи мира» позвала меня во французскую психиатрическую миссию по реабилитации мирного населения в охваченную войной Чечню, непосредственно в зону боевых действий. Я проработала там два года, и это был бесценный опыт. По окончании войны начались взрывы в моей родной Москве, потом произошла катастрофа АПЛ «Курск», взятия заложников и другие печальные события, где мой опыт работы в экстремальных ситуациях оказался нужным и востребованным.

Честно говоря, мне казалось, что «боевое» время осталось далеко позади, и теперь я – счастливая жена, мать четверых детей, хозяйка дома на Балтийском побережье с небольшим табуном лошадей и стаей преданных собак и к тому же – руководитель Европейского тренингового центра «Берег Силы»... В общем, счастливая мирная жизнь и интересная работа в пространстве, которое я долго и с любовью выстраивала...

С «экстремального» периода моей жизни прошло много лет, и свою миссию я видела уже не столько в психологической поддержке людей «там, где плохо», сколько в том, чтобы помогать обретать мощь и крылья участникам моих семинаров на нашем Береге Силы – в сосновом раю с его чи-

стым бодрящим морем. И конечно, в тесном сотрудничестве со всемирным природоохранным движением.

В общем, последние лет пять я довольно крепко сидела в убеждении, что нашла дело своей жизни, свое место силы и отлично знаю, как будет проходить моя дальнейшая деятельность.

Однако, как и всем жителям Планеты, мне пришлось с этим убеждением расстаться, особенно после того, как сорвалось несколько моих двухнедельных семинаров подряд по причине захлопнувшихся границ между государствами, а затем и вся летняя программа очного практического обучения в нашем Центре... И не только это: начались ощутимые сбои в некогда «непотопляемом» бизнесе моего мужа Володи, собственника большой коммерческой недвижимости под аренду в Москве. А как иначе? Кризис сильно сказался на бизнесе даже самых стабильных арендаторов...

Мой привычный мир, счастливый в своей стабильности, пошатнулся... Но почему-то лично на меня это подействовало совсем не так, как можно было бы предположить: глядя на то, что происходит с психикой людей в текущий период времени, я вдруг ощутила себя в «родных и до боли знакомых» обстоятельствах экстремальных ситуаций, в которые никак не предполагала вернуться. А это – моя «боевая молодость»! И для меня это значит, что настало время поднимать свой былой экстремальный опыт, интегрировать его с опытом, накопленным после него, и срочно начинать делиться

прямо сейчас.

Это решение как нельзя удачнее совпало с предложением старого надежного партнера – издательства АСТ – написать книгу о практиках работы со стрессом, причем предоставить ее рукопись еще «вчера» – то есть таймер давно включен и работает! Получается, что жизнь просит от меня именно того, что я хочу и готова ей дать: писать и работать онлайн, чтобы быть в этот непростой период полезной максимально-му количеству людей.

И вот я уже пишу.

В данной книге я проинтегрирую последние научные открытия своих коллег с собственными практическими наработками за 27 лет практики и, конечно, свой профессиональный опыт работы с людьми непосредственно в военный и послевоенный период, а также в местах техногенных и природных катастроф.

Внимательно прочитав книгу и проработав себя при помощи практик и техник, которые я предложу ниже, вы сможете вырастить в себе до нужных размеров и укрепить некую «центральную» Часть своей личности – мощную, творческую, теплую, гибкую, спокойную и оптимистичную. Одним словом, способную не просто выжить, но и выиграть в любых условиях, и прежде всего в условиях жесткой неопределенности.

**Техники, которые я предложу, будут отвечать двум основным требованиям: эффективность и простота.**



**Психологическая работа с человеком не предполагает проделывания с самим собой сложных практик и экспериментов, требующих профессиональной квалификации: это все равно, что написать самоучитель для тех, кто хочет самостоятельно запломбировать себе зуб.**

Да и времени на что-то заумное и сложное, честно говоря, нет. Надо, чтобы изменения происходили быстро, ощутимо и качественно. Изложенные ниже техники можно применять как по отношению к самому себе, так и предлагать другим людям для оказания себе самопомощи после внимательного ознакомления с ними.

# **Кто выживет в новом мире**

Тот передел мира, свидетелями которого нам суждено стать, не может не коснуться каждого из нас, потому что все мы – части единой экосистемы под названием «Человечество», и не может быть все идеально в какой-либо отдельной его части, когда трясет все окружающее пространство. Это как если бы кто-то вдруг решил, что пациенту с больным сердцем, пораженной печенью и слабыми легкими можно сохранить почки в идеально здоровом состоянии и общие проблемы организма их не коснутся!

**Мир меняется, но мышление некоторых представителей рода человеческого существенно отстаёт от этих изменений: оно по-прежнему ригидно и не хочет быть в контакте с реальностью.**

«Страусы, стоять – пол бетонный!» – такой девиз как нельзя лучше подходит для настоящего время. Спрятаться некуда. Стратегия «пересидеть» и «переждать» может оказаться губительной. Надо действовать, но как?

Этот вопрос задают себе сейчас миллионы активных энергичных людей, которые в буквальном смысле сходят с ума в четырех стенах и «дерутся» с домашними за право вынести помойное ведро, а «счастливчики» могут еще и на полчаса выйти на прогулку с собачкой.

Те, кто полагает, что «когда-нибудь все это кончится»,

глубоко заблуждаются, потому что даже по завершении кризиса многим сотрудникам уже не придется бежать по утрам в родной офис.

Бизнес как сущность еще долго будет восстанавливаться и зализывать раны, живя по принципу наименьшего расхода энергии и жизненных ресурсов. А держать работников дома намного дешевле – те, кто успешно справлялся с работой в родных четырех стенах, возможно, будут вынуждены именно в них и задержаться на неопределенно долгий срок. Представьте себе, например, какой-нибудь магазин: он может функционировать по «дорогой» схеме и по «удешевленной». В первом, дорогом, варианте собственнику нужно арендовать помещение, желательно – в хорошем проходимом месте и, помимо самой аренды площади, оплачивать ее уборку, коммунальные услуги, электричество. В удешевленном варианте собственнику достаточно иметь недорогой в аренде загородный склад, одного курьера для развоза товара и одного работника на дому, принимающего заказы. Площадь и офис – это, конечно, вопрос статуса и престижа, но за время кризиса владельцы бизнеса стали значительно скромнее в своих амбициях, и нетрудно предположить, какой вариант они предпочтут на ближайшие несколько лет.

Так что, хотим мы этого ли не хотим, придется принять то, что мы не в силах изменить, и выйти в новый мир.

**Кризис – удивительное время, подаренное нам для**

**важных внутренних изменений. Слабые сломаются, сильные станут еще сильнее – такова суровая реальность.**

Моя первая задача в этой книге – поддержать сильных, чтобы они стали теми, кто «раздает Wi-Fi» спокойствия, уверенности в себе и стабильного оптимизма. Вторая задача – показать тем, кто считает себя слабыми, что, на самом деле, они – сильные. И третья задача – научить тех, кто считает себя неспособными научиться быть сильными, стать таковыми.

Если вы сейчас держите в руках эту книгу, значит, вы как раз из тех людей, кто в любых обстоятельствах готов взять на себя ответственность за свою жизнь, за свою семью, находясь в поиске новых точек опоры и влияния в неисследованном контексте. Я не знаю этого нового контекста точно так же, как и вы, но у меня есть наработанный годами навык оказывать психологическую помощь и поддержку людям, которые в ней нуждаются, находясь вместе с ними в зоне риска. Именно этим я сейчас и собираюсь заняться.

# **Часть 1**

## **Техники совладания с энергией стресса**

### **1. Как выиграть в ситуации непредсказуемости**

Хочется ли вам в любой ситуации, в том числе и кризисной, чувствовать себя спокойно и уверенно, имея в себе некий внутренний Берег Силы, как просветленный буддийский монах, медитирующий рядом с разбушевавшимся морем?

А научиться быть постоянно включенным в ситуацию и мгновенно принимать точные и неординарные решения, как Александр Македонский?

А хотите, чтобы в вас при этом еще и бурлила радость жизни, как у ребенка, которому разрешили поиграть на мягкой весенней траве с большой веселой собакой?

Тогда давайте на секунду представим себе, что пространство вокруг вас – ну просто кипит самыми разными эмоциями, в общем, тут и напрягаться особо не надо, так как это сейчас наша повседневная реальность. А вы – летящей по-

ходкой и с ослепительной улыбкой спокойно шествуете среди всего этого хаоса и легко держите его на комфортной для вас дистанции. Вы способны получать удовольствие от своего послушного тела, полного энергии. Вы чутко улавливаете сигналы постоянно меняющегося пространства и мгновенно реагируете на происходящее, спокойно принимая самые неожиданные и при этом – самые верные решения. А еще вы можете время от времени увидеть себя и все происходящее как бы со стороны. И, глядя на себя со стороны, еще раз убедиться, как вы при этом спокойны, уверены в себе и... счастливы!

**И знаете, я вам честно и без выпендрежа могу сказать, что именно так я себя сейчас и чувствую. Я ощущаю себя, с Божьей помощью, спокойно, радостно, уверенно и готова раздавать Wi-Fi этого состояния направо и налево.**

Но я бы бессовестно лгала, если бы сказала вам, что так у меня было всегда. За этим состоянием стоит серьезная осознанная работа, а кризисы переживать приходилось и не раз.

Историей самого главного кризиса я вами делюсь, чтобы рассказать, как я из него вышла, и сразу же привести вам это в качестве примера с готовым инструментом, которым вы сами сможете немедленно начать пользоваться.

## **2. Сонастройка с собой через мелодию силы**

В самом начале книги я рассказывала о том, каков мой теперешний мир и чем я занимаюсь.

Но сейчас я хочу ненадолго вернуться в период жизни, когда все было совсем не так замечательно, как теперь.

Представьте себе Россию 90-х годов, в самый разгар кризиса. А у меня это, ко всему прочему, совпало с моим внутренним кризисом. Я тогда только что ушла от бывшего мужа, пережила развод, разочаровалась в прежней профессии и ушла из нее, тоже – в никуда. Вернее, в комнату в коммунальной квартире, где мы жили вдвоем – с мамой и с братом, вернувшимся из армии. Средств к существованию – никаких, мама – инвалид второй группы, брат подрабатывал барменом. Мы вдвоем в нашей общей комнате, в квартире еще пять семей, на всех один санузел. Вокруг – полная разруха и нищета, в магазинах – пустые прилавки, люди полны агрессии, по ночам – перестрелки «братков» и – полная неопределенность и непредсказуемость. Вам это ничего не напоминает? Правильно, та обстановка явно резонирует с сегодняшней ситуацией, только тогда не было возможности «уйти на карантин», «самоизолироваться», «переждать, когда весь этот кошмар кончится», как сейчас говорят, и информации о том, что происходит и чего нам ожидать, – тоже

никакой не было. Ведь, как вы помните, тогда в нашу жизнь еще не вошли ни интернет, ни мобильники.

И мне тогда было реально плохо: состояние подавленное, ничего не хотелось, ощущение своей «неправильности» и никчемности. Вроде бы надо что-то делать, но что? В прежнюю профессию – нет, не хочу! Новые отношения – ой, нет: только-только из прежних вырвалась с таким трудом, спасибо, больше не надо! И естественно, я во всем винила себя: «Зачем бросила хорошего человека? Зачем ушла из профессии, где все шло успешно, и теперь сидишь вот в этой черноте?»

Кстати, винить и грызть себя – один из типичных видов деструктивного поведения в ситуации непредсказуемости. Отвлекусь ненадолго от моего рассказа, потому что обязательно должна подчеркнуть разницу между чувством **вины** и чувством **ответственности**, которые многие почему-то часто путают между собой.

**Когда мы берем на себя ответственность за происходящее, то это нас мобилизует, а когда мы себя виним – это нас парализует.** Беря на себя ответственность, мы немедленно предпринимаем адекватные действия, чтобы устранить негативные последствия своих ошибок, а когда мы виним себя, посыпая пеплом главу, мы ничего не делаем. Самобичевание ведет нас по ложному пути: вместо того чтобы думать о мире и о том, как помочь ему в сложившейся ситуации, мы думаем о себе, спеша сами себя наказать, что-



бы этого, не дай Бог, не сделали другие.

А я в тот кризисный период как раз и занималась тем, что во всем себя винила.

И вот как-то раз иду я по улице, в очередной раз изругав себя и обвинив во всех смертных грехах, в полной мере ощущая свою запредельную никчемность и «неправильность», состояние – полностью подавленное. Вокруг лето, окна открыты. И вдруг из одного окна я слышу песню, которую поет такой сипловатый и как будто немного обиженный мужской голос, и слова там такие: «Но странный стук зовет в дорогу // Может сердца, а может – стук в дверь...». В песне Виктора Цоя (а это был именно он) звучали, конечно, и другие слова, но я их не слышала. В меня попали именно те, про «странный стук», звавший в дорогу, и произошло нечто невероятное: в этот момент я как будто проснулась и реально услышала стук своего сердца. И осознала, что я – живая.

**Пока я живая – моя дорога продолжается, она – впереди, и она меня зовет.**

И, когда я почувствовала себя живой, в тот же миг я почувствовала себя и по-настоящему счастливой! Именно этот момент и стал переломным в моей биографии.

Даже неважно, что я сделала потом, ощутив нереальный прилив энергии. Эти слова Виктора Цоя еще долго во мне звучали, и ритм моего сердца как будто с ними *сонастраи-  
вался*.

И потом почти сразу с моей стороны последовало несколь-

ко правильных действий. Я вспомнила, что свободно владею французским языком и устроилась его преподавать в Московский Государственный Университет – мама помогла. Очень скоро меня попросили там же преподавать и английский. Потом появились частные уроки, которые стали давать некоторый заработок, а затем еще и представительство французской автомобильной компании «Рено» пригласило преподавать их сотрудникам русский язык как иностранный, и материальное положение значительно улучшилось.

Преподавание давалось мне достаточно легко, мне даже удалось разработать свою собственную систему объяснения времен, с учениками был полный контакт, но тем не менее я всегда знала, что преподавание языков – это не совсем мое и я в этой сфере долго не задержусь. Мне было по-прежнему непонятно, чего я хочу. Каким-то «шестым чувством» я ощущала, что разгадка кроется где-то рядом с той песней про «странный стук», которая вдруг взяла и перевернула мою жизнь. Но как? Умом понять это было невозможно, а профессии под названием «психолог» в моей внутренней карте на тот момент еще не было.

И в один прекрасный день подруга неожиданно позвала меня на семинар по нейролингвистическому программированию. Она сообщила с таинственным видом, что мне непременно нужно туда идти. И этот зов пространства в нечто неведомое, прозвучавший через слова моей подруги, стал для меня тем самым Белым Кроликом, за которым я немед-

ленно ринулась в неизвестность... Но это уже другая история.

Несколько лет спустя я узнала, что в тот самый момент, когда я слышала песню Виктора Цоя, со мной произошел феномен **«сонастройки с самой собой через „мелодию силы“»**. Я никогда не была мрачным фанатом Виктора Цоя, хотя уважала и до сих пор уважаю этого парня. Но тогда именно его голос срезонировал с чем-то настоящим и сильным во мне, увеличив во мне это настоящее и сильное. И мне даже тогда в связи с этим почему-то вспомнились, – чисто теоретически, – пафосные слова из старой-престарой песни советских времен: «Нам песня строить и жить помогает// Она, как друг, и зовет, и ведет// И тот, кто с песней по жизни шагает// Тот никогда и нигде не пропадет».

Песня Цоя про странный стук, который звал в дорогу, – совершенно точно, – меня звала и вела по жизни какой-то период, пока в этом была необходимость.

## **Практика «сонастройка с собой через мелодию силы»**

Вот мы с вами и подошли к нашей первой практике!

Прямо сейчас я опишу то, что со мной произошло, – как рабочий инструмент, которым вы сможете вполне осознанно пользоваться, а рассказанная мной история была примером из жизни о том, как это мощно работает.

Эта практика чрезвычайно приятна в исполнении, и, проделывая ее, вы получите огромное удовольствие.

1. Подумайте, какая из известных вам мелодий в настоящий период времени совпадает с чем-то важным и сильным внутри вас.

2. Найдите эту мелодию и слушайте. Это может быть песня со словами или просто инструменталка – не важно. Кто-то из вас найдет эту мелодию прямо сейчас, кто-то – спустя некоторое время после того, как прекратит читать. Найдите ее, прослушайте и живите с этой музыкой внутри вас столько, сколько вам нужно.

3. Сверяйте по этой мелодии, как по камертону, все, что вы делаете, решая стоящие перед вами цели и задачи. Сонастройка с вашей «мелодией силы» не даст вам сделать что-то неправильное. Сколько ее слушать? Эта мелодия или песня может понадобиться вам всего на один день – такая бабочка-однодневка, – а завтра вам может быть необходимо уже другое состояние, и тогда вы сможете с утра сонастроить себя с какой-то другой мелодией или песней.

Мне Виктор Цой тогда понадобился чуть ли не на полгода!

**Надо сказать, что у нас в жизни всегда есть выбор, с чем сонастраиваться. Можно сонастраиваться с паникующими людьми или с теми, кто потерял веру в то, что мы в силах как-то влиять на свою жизнь, и тогда, сами понимаете, к чему это приведет. А можно при-**

**слушаться к себе и найти вовне что-то резонирующее с собой – с собой по-настоящему сильным и непобедимым!**

### **3. Психологическое состояние – почти наше «всё»**

Было бы нечестно с моей стороны предлагать практики и техники, не посвятив отдельной главы разъяснению того, почему так важно работать над собой и почему нам непременно нужно взять на себя ответственность за заботу о своем внутреннем состоянии.

Дело в том, что еще в 2018 году цифра по депрессивным расстройствам была ужасающей: согласно статистике, ими страдали 26 % женщин и 12 % мужчин. Вы только представьте себе, как это много! Так много, что 80 % антидепрессантов людям уже тогда, в 2018 году, выписывали не психиатры, а врачи общей практики. А знаете, как выглядит ежегодный каталог антидепрессантов? Это – вдумайтесь только! – томик толщиной примерно в три сантиметра.

А ведь, согласно исследованиям, проведенным в США, люди, страдающие депрессией, имеют в два раза больше шансов погибнуть от других болезней. Нельзя не согласиться с тем, что для нас это более чем актуально, учитывая угрожающие пандемии – в настоящем и в будущем.

Еще в 2018 году ВОЗ прогнозировал, что в 2020 году депрессия выйдет на 1-е место среди всех болезней, то есть уверенно обгонит инфекционные и сердечно-сосудистые заболевания. А ведь эти прогнозы строились еще в 2018 году,

то есть еще задолго до вспышки не к ночи будь помянутого коронавируса и всемирного кризиса, который разразился на его фоне!

И заметим еще одну важную вещь. Из всех заболевших депрессией только у 2–3 % депрессия – это так называемая «истинная депрессия», то есть никак не связанная с внешними событиями. Зато у остальных 97 % депрессия является именно реакцией на внешние факторы. С одной стороны, это хорошо – у реактивной депрессии – благоприятный прогноз, правда, только в двух случаях: либо нужно немедленно убрать ситуацию, которая запускает эту депрессию, либо серьезно лечиться. Понятно, что ситуацию всемирного кризиса никто не уберет, а вот работать над собой придется, конечно, если человек не хочет пожизненно сидеть на антидепрессантах. **Антидепрессанты тоже, между прочим, ослабляют иммунитет. Да и сама депрессия, как мы только что выяснили, подвергает человека в два раза большему риску заболеть.**

Кстати, среди потерявших работу, в рамках тех же статистических исследований, процент депрессии был самый высокий – 12,7 %.

Вы хорошо знаете, сколько миллионов людей в мире на данном этапе потеряли работу и разорились, а потеря работы и банкротство являются таким же распространенным фактором реактивной депрессии, как и потеря близкого человека.

На данный момент специальной статистики по депрессии

не проводилось – не до того как-то, – мы можем только прогнозировать, насколько она прогрессирует, поскольку внешних причин, которые ее запускают, мы видим сейчас достаточно. Начало реактивной депрессии всегда сопряжено с паникой, отчаянием, склонностью во всем происходящем винить себя – «не предусмотрел», «не накопил», «не продал вовремя», «вляпался в этот чертов кредит», – и затем – безысходность...

Скорее всего, эти чувства вам в той или иной степени знакомы, если не вам лично, то уж точно кому-то из ваших родственников, коллег или просто знакомых. И это, к сожалению, нормально, потому что такое состояние людей мы сейчас наблюдаем практически во всем мире, и мы не можем точно сказать, у скольких это выльется в депрессию.

И люди не виноваты, что поддаются панике и впадают в отчаяние в такой ситуации. Нас не учили проходить через любые сложные периоды в ресурсном состоянии и на энергии счастья выходить из любых жизненных кризисов. **Но главное – это вовремя признать, что проблема эмоционального состояния у вас есть, а не «зависать» в стадии отрицания – типа, у меня все «нормально».**



# 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.