

ЗАПРЕТА 1. КАК ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ ЛЮБИМОГО, ИЛИ ДОРОГУ ЭГОИЗМУ!

ЗАПРЕТА 2. КАК СТАВИТЬ ЦЕЛЬ И ЕЕ ДОБИВАТЬСЯ, ИЛИ АП, И ТИГРЫ У НЕО МОИХ СЕЛ

ЗАПРЕТА 3. КАК ПРАВИЛЬНО И НЕПРАВИЛЬНО КРАСИТЬСЯ

ЗАПРЕТА 4. ЧТО НЕЛЬЗЯ СДЕЛАТЬ С СЕБЕ, ИЛИ ЧТО НЕЛЬЗЯ СДЕЛАТЬ С ДРУГОЙ

ЗАПРЕТА 5. НЕ БРОСИТЬ ЯКОРЬ, ИЛИ «ТРОГАТЕЛЬНО» — ОТ СЛОВА «ТРОГАТЬ»

ЗАПРЕТА 6. НЕ ПРОГРАММИРОВАТЬ СЕБЯ НА УСПЕХ, ИЛИ ХОРОШЕМУ ТАНЦОРУ НЕ

ЗАПРЕТА 7. НЕ И НИКАКИХ ГВОЗДЕЙ! ИЛИ СЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ

ЗАПРЕТА 8. НЕ ПОДНИМАТЬ СЕБЕ ГОЛОВОКРУЖИТЕЛЬНУЮ КАРЬЕРУ, ИЛИ РАБОТУ

ЗАПРЕТА 9. НЕ ПОКУПАТЬ ИДЕАЛЬНОЕ ТЕЛО, ИЛИ ЗДОРОВЬЕ НЕ КУПИТЬ

Диана Бачыко

для жизни в кайф

40
правил
НЛП

изменить, не изменяя
воровать, не нарушая закон
убивать, оставая в живых
«построить» свои зависимости
получать удовольствие ежeminутно

НЛП-допинг

Диана Балыко

**Запретов.net. 40 правил
НЛП для жизни в кайф**

«ЭКСМО»

2007

Балыко Д.

Запретов.net. 40 правил НЛП для жизни в кайф / Д. Балыко —
«Эксмо», 2007

Нарушая все известные заповеди, греша со вкусом и используя на практике нехитрые, но действенные техники НЛП, можно превратить свою жизнь в непрерывный поток удовольствия, успеха и гармонии. Вам разрешается пить и курить, предаваться обжорству и убивать похитителей вашего времени, лениться и завидовать, воровать хорошее настроение и требовать от жизни лучшего, предаваться мечтам и гордиться собой, ругаться матом и создавать собственную религию. Главное – оставаться при этом в гармонии с собой и с миром. Этому и научит наша книга. Книга для тех, кто живет полноценной жизнью сегодня, а не откладывает ее до пенсии.

© Балыко Д., 2007

© Эксмо, 2007

Содержание

Об авторе	5
Вместо предисловия	7
О чем эта книга?	8
Тренер по кайфу	9
Весь мир для вас, а не вы для мира!	10
Предупреждения и противопоказания	11
О советах	12
Nota bene!	13
Глава 1	14
Будьте честны с собой	15
ВАК	16
Взаимный перевод языка модальностей	17
Соглашатель – несоглашатель	18
Руководство по распознаванию	19
Возлюби себя, как ближнего своего!	22
«Продать навоз? Говно вопрос!» – креативный рекламный слоган	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Диана Балыко

Запретов.net. 40 правил

НЛП для жизни в кайф

Об авторе



Диана Балыко – драматург, поэтесса, журналистка, практикующий психолог, тренер НЛП, автор психологических тренингов и книг по психологии отношений.

Окончила Белорусский государственный университет, спец. «историк» (2001). В 2000 году работала в Нью-Йорке в газете «Новое русское слово» и на радио «People waves», в Минске издавала газеты «В десятку» (1998) и «Альфа-Афиша» (2001 – 2002). В 2004 году стала

студенткой Литературного института в Москве (заочное отделение, специальность – драматургия). Автор поэтических сборников «Много-много дней» (1999), «Окна настезь» (2001), «Убегающая линия» (2003). Автор пятнадцати книг по психологии отношений (ЭКСМО, 2006-2008).

Автор тринадцати пьес, поставленных, опубликованных и отмеченных на различных международных драматургических конкурсах и фестивалях (ежегодный конкурс СТД РФ, «Евразия» (г.Екатеринбург), Володинский конкурс драматургии в г.Санкт-петербурге «Пять вечеров», «Любимовка» (г.Москва), «Премьера.txt» (г.Москва), «Свободный театр» (г.Минск), партнерская драматургическо-режиссерская лаборатория п/р Михаила Угарова в Ясной поляне, 7-ой и 8-ой форумы российских писателей в Липках, международный театральный фестиваль в г.Минске «ПАНАРАМА»).

Бизнес-тренер, сертифицированный мастер нейро-лингвистического программирования. Обучалась в Минском Центре НЛП под руководством Андрея Метельского, 2006 – 2008г.

Член МАПП (Международной ассоциации писателей и публицистов) с 2004 года, БАЖ (Белорусской ассоциации журналистов) с 2004 года, СПБ (Союза писателей Беларуси) с 2004 года.

Всем, кто кайфовал со мной, во мне, у меня и без...

Всем, кто кайфует и... будет...

Все мне дозволено, но ничто не должно управлять мною.

Послание апостола Павла к Коринфянам

Быть абсолютно правильным – тоже извращение.

Диана Балыко

Вместо предисловия

*– Какая разница между невротиком,
психом и психотерапевтом?*

*– Невротик строит воздушные замки,
псих в них живет,
а психотерапевт собирает арендную плату.*

Сегодня мы вместе. И эта книга – лучшее, что я могу вам предложить.

– М-да... Нежирно, – скептически скривит губы читатель.

Конечно, это не секс и не волшебный «порошок» (но тогда какого черта вы отправились в книжный магазин?!).

И тем не менее, вам повезло. У вас в руках первое издание самой скандальной НЛПерской книги столетия.

О чем эта книга?

Время, отпущенное моим внутренним цензором на написание этой книги, подходит к концу, но я упорно сижу за компьютером по шестнадцать часов в сутки, мне звонят друзья, приглашают выпить, посетить сауну, поиграть в боулинг. Я занята:

– Извините, я пишу книгу.

– Замечательно! О чем она? – слышу бодрое в ответ.

– О вредных привычках и нейролингвистическом программировании.

На другом конце провода молчание, потом раздается многозначительное:

– А-а-а... Как семья?

Я говорю правду, но люди хотят услышать ответ, который они могли бы понять. Что такое вредные привычки – более или менее, но понятно. А при чем тут НЛП? Что это такое и с чем его едят? Как объяснить это в двух словах?

НЛП – это наука о личном мастерстве. Это – практическое искусство, окрыляющее и позволяющее добиться любых результатов – тех, о которых вчера и мечтать было страшно. Это – исследование того, что создает различие между выдающимся и обычным. Это эффективные техники в области успешного моделирования себя, своей жизни и мира вокруг нас. НЛП – это захватывающе интересно и... просто, потому что этим может заниматься даже ребенок. И у него даже больше шансов на успех, чем у взрослого. Ведь дети непонятно чему радуются, а взрослые непонятно чему огорчаются. НЛП – это правда. Ведь любая теория верна, если ее можно объяснить семилетнему ребенку.

Хорошо, с НЛП разобрались. Но при чем тут вредные привычки?

В мире людей вредное – значит запретное. А все запретное манит, как райское яблоко. Ведь если плоды объявили запретными, значит, их на всех не хватает!

Я расскажу вам, как все вредное превратить в полезное: врагов – в союзников, юмор – в оружие, оружие – в юмор, снег – в манну небесную, дождь – во влагу животворящую, депрессию – в радость, измену – в любовь, убийство – во благо, воровство – в игру, смерть – в жизнь.

Мы не будем искать замысловатый смысл земного существования. Потому что смысл в жизни ищет тот, кто не нашел в ней счастья. **Мы изучим всего лишь одну, но самую важную НЛПерскую модель – модель сумасшедшего кайфа.** Именно этой модели и посвящена данная книга.

Тренер по кайфу

К психоаналитику приходит на прием женщина. Он, ничего не говоря, бросает ее на диван и грубо овладевает ею. Потом встает, застегивает штаны и произносит: – Ну, что ж... С моими проблемами мы разобрались. Теперь выкладывайте, что вас беспокоит...

Сегодня я ваш гид в мире НЛП и тренер по кайфу. Но не факт, что с этой книгой вам будет просто и комфортно, удобно, как в старых тапочках и заношенной до дыр любимой пижаме. Нет!

Местами вам придется вгрызаться в текст, менять свои убеждения и разрывать шаблоны восприятия. Предупреждаю: это больно и травматично! Не ждите пощады! Современная жизнь как современный секс – вас имеют независимо от позы.

Беременных женщин, детей и невротиков прошу немедленно закрыть книгу и больше не открывать ее никогда!

И вот, когда вы совершенно расслабитесь и почувствуете ко мне доверие, потому что я говорю правду о других и о себе, я вдруг скажу правду о вас. И вам это не покажется красивым. И вам это совсем не понравится!

Часто на тренингах и консультациях я задаю «неудобные» вопросы, а люди обижаются, кривят губы: «Как вы можете! Ну, вы же психолог, в конце концов!»

Именно! Кто вам сказал, что психолог должен сюсюкаться с вашими проблемами, замалчивать очевидное, улыбаться и говорить, что все прекрасно? Вам нужен такой психолог? Такой хирург, который вокруг раковой опухоли выложит розы и будет говорить, как это прекрасно?

Лекарства вкусными не бывают. Хотите сладенького – ешьте мороженое!

Весь мир для вас, а не вы для мира!

Жизнь в кайф... Настоящее счастье... Запретов нет! Как это заманчиво звучит.

Но лишь звучит... Вы удивитесь, как вы будете цепляться за свои убеждения, запреты, рамки, шаблоны, штампы и стереотипы, навязанные вам с детства, делающими вас лузером, неудачником, несостоявшимся, несчастной жертвой. Вас поразит, насколько вы не хотите быть счастливым. Как сильно вы этому сопротивляетесь!

Но почему?

Потому что счастливому человеку некого и незачем обвинять в своих несчастьях, неудачах, промахах. Счастливому человеку не нужно перекладывать ответственность за свою жизнь на других. Вы поймете, что счастливые люди отвечают за свою судьбу сами, а это – ох как непросто. *Мы с легкостью берем ответственность за мир, государство, друзей, собственных детей и родителей, но совершенно не готовы брать ответственность за самих себя.* Это страшно!

Вы осознаете, как вы любите плакать, переживать, жаловаться, жалеть себя и обвинять других...

Предвижу, как несогласители скептически улыбаются:

– Ну-ну, что еще ты знаешь о нас?

Ровно столько же, сколько я знаю о себе. Ведь психоаналитик лечится во время клиента, за деньги клиента, и если клиенту повезет, то вместе с ним. Так что уж постарайтесь стать везучими клиентами! Не зря же вы купили эту книгу. Все в ваших руках.

Предупреждения и противопоказания

Кто вам сказал, что врач – самый добрый и сердечный человек в мире? Что он обязан всем сопереживать? Так он бы сдох с первым же не спасенным больным. Уж простите, но, буду откровенна, – мои психологические опыты не всегда заканчивались успехом.

У каждого врача есть свое кладбище. И пока на этом кладбище не наберется букет из крестов, эти кресты никогда не превратятся в плюсы.

Не верьте тому хирургу, на столе которого никто не умирал. Знайте: он просто не оперировал.

Я буду вас оперировать. Я буду препарировать вашу душу. Иначе нам просто не стоит тратить время друг на друга.

Помните историю про плохого и хорошего полицейских? Так вот я – плохой доктор. Если вы ждете от меня добреньких никому не нужных и не помогающих советов, типа «все будет хорошо», хрен вам! Не получите! Читайте для этого другие бестолковые книжки.

Я знаю правду! Все старые правды прочь!

Я расскажу вам, что все будет плохо и даже еще хуже, чем вы думаете, но я научу вас ловить в этом кайф. Мы будем вместе тащиться, как удавы по стеклу. А если тащиться вам не понравится, то вы будете плакать, рыдать, вешаться и находить в этом свою миссию и свой кайф.

Возможно, вы впервые задумаетесь о том, что имеете право прожить свою собственную жизнь, а не мамину и не папину, не ваших детей или своего супруга и, конечно, не ту жизнь винтика, которую упорно вам навязывает общество.

Эта такая позитивная книжка, что вам непременно захочется повеситься, и вы осознаете, насколько все это смешно и забавно. Все – и жизнь, и смерть. Я научу вас... Нет, вру! Научить нельзя. Но можно научиться!

И если вы захотите, вы научитесь жить без ожиданий, быть в потоке, принимать знаки судьбы. Если вы захотите... А если нет, я убью вас стихами и закодированными внутри текста метафорами, мантрами и тантрами.

Я расскажу вам все, что вы когда-либо хотели спросить о жизни у своей мамы, первой учительницы, случайного попутчика и вашего психоаналитика, но... не смогли. Я расскажу, а вы... спрашивайте и ловите кайф.

Не бойтесь ломки! – ее придумали те, кому не досталось.

Не бойтесь платы! – ее придумали рэкетеры.

Не бойтесь себя! – вам все под силу. Особенно, если познать десять вредных привычек, благодаря которым вы сможете сойти с ума от счастья.

Но!

Прежде чем вы начнете читать эту книгу, я просто обязана предупредить: никогда не задавайте вопрос, если не уверены, что хотите услышать ответ. Уловили суть? А теперь решайте: а оно вам надо? Думаю, надо, раз уж вы открыли эту книгу. Тогда бросайтесь в омут честнейших ответов и помните: предупрежден – значит вооружен. И больше ничего не бойтесь! Запретов нет! Но пасаран!

О советах

Бесполезно советовать другому – это знают даже психологи, это знаю я. С другой стороны, невозможно не давать советы, если вам вдруг показалось, что вы хоть на йоту приблизились к истине, что вы хоть что-то поняли в жизни.

Итак, пара советов.

1. Не читайте эту книгу!

В ней написана правда. Если вы не так умны, как автор, то многое не сможете принять и обратить себе во благо. Если вы умнее, чем я, то какого черта вам тратить время?

В обоих случаях чтение раздражает.

2. Читайте эту книгу!

Это самый легкий и безопасный способ подумать, что вы умнее, чем автор. От этой мысли можно кайфовать, она вселяет надежду и избавляет от раздражения...

К чему я веду? В этой книге много советов, которые противоречат друг другу не потому, что автор – личность сомневающаяся и шизофреническая, а потому, что жизнь многогранна и непредсказуема. На каждый яд есть противоядие, на каждый тезис – антитезис, на каждую революцию – контрреволюция, на каждую поговорку – пословица... А читателю остается подобрать лишь то, что ему подходит по фасону и нравится на вкус.

Nota bene!

Есть три вида подарков:

- плохой,
- хороший,
- и... книга.

Вот сейчас, не боясь пафоса, я скажу: никогда никому ни при каких обстоятельствах не дарите эту книгу, не давайте ее почитать, не показывайте знакомым, скрывайте от близких, как прячут самое личное, самое интимное!

Почему?

Да потому что эта книга проникнет во все уголки вашего сознания, заполнит извилины вашего мозга разжedaющей жаждой перемен, перевернет ваш мир с ног на голову и научит получать удовольствие от всего на свете, от того, что еще вчера казалось страшным, невозможным, аморальным, неприемлемым, дурацким, бестолковым, негативным, мерзким и жутким... Ведь только полюбив жизнь во всех проявлениях, можно стать по-настоящему счастливым назло и вопреки всему.

А теперь честно ответьте себе на один вопрос: разве хотите вы, чтобы и другие узнали о том, что такое настоящее счастье?

Глава 1

Я! или Эгоизм как основа для нерукотворного памятника себе

*«Когда идешь, голову держи всегда прямо,
носки ставь врозь и всегда помни,
кто ты такая».*

Льюис Кэрролл, «Алиса в Зазеркалье»

Эта глава о том, как любить себя, превратить эгоизм в ресурс, эффективно взаимодействовать с миром и расширить границы своей карты реальности.

Счастье – это хорошее настроение. А путь к счастью – узнавание себя: отчего у вас портится настроение, отчего улучшается. Узнавание себя должно быть главным предметом в школе. Но черта с два! В нашей стране есть школы с углубленным изучением физики, химии, литературы, иностранных языков... Но нет ни одной школы с углубленным изучением себя...

И, видимо, мне придется восполнить этот пробел системы нашего образования на базе адекватных техник НЛП, которые научат вас хорошему настроению от души, для души и по заказу.

Будьте честны с собой

1 правило НЛП для жизни в кайф ТАЙНЫЕ ЖЕЛАНИЯ ЧЕЛОВЕКА ЛЕГКО УГАДАТЬ. ДОСТАТОЧНО ЛИШЬ ПРИСЛУШАТЬСЯ К ТОМУ, ЧТО ОН ЧАЩЕ ВСЕГО РУГАЕТ И КРИТИКУЕТ...

Как часто вы бываете откровенны? Откровенны с самим собой? Опять врете! Зачем? Ах да, конечно, вы любите врать. И это правда. А еще вы любите давить прыщи! И грызть семечки, пока не опухнут губы. И нежной форели под мадеру предпочитаете картошку с селедкой под водку из холодильника. И ругаться матом. Нет? Матом вы не ругаетесь, вы им разговариваете! Вы любите смотреть, как мочится ваш сексуальный партнер, как плачут женщины... Вы и сами не прочь поплакать. В глубине души вас раздражает сюсюканье с чужими детьми, но вы продолжаете это делать, потому что так принято... Вы бы отдали полжизни, чтобы посмотреть, как мастурбирует ваш партнер или как он занимается любовью с кем-то другим...

Нет? Я все придумала о вас? Все вышеперечисленное вызывает в вас приступ тошноты и омерзения? Вам хочется немедленно закрыть эту дурацкую книгу?

Попробуйте рассказать себе о себе. Напишите текст под незамысловатым названием «100 фактов обо мне», «100 привычек, которые я терпеть ненавижу» или «100 вещей, которые люблю».

Даже если вы регулярно составляете финансовые отчеты, ведете домашнюю бухгалтерию в Excel, работаете журналистом или имеете персональный блог, вы удивитесь, как трудно вам описать себя, как сложно вербализировать все, что касается вас, сколько усилий понадобится вам, чтобы составить карту территории под названием «Я сам» или «Я сама». Но без понимания себя и своих желаний просто невозможно сделать себя счастливым. А ведь это – главная задача данной книги. Так что – в путь!

VAK

Однажды встречаются визуал и кинестетик.

Визуал: – Ну, как дела?

Кинестетик: – Отлично! Я так рад!

Я так счастлив! Я «Мерседес» себе купил!

– Какого цвета?

– Ну... Как тебе объяснить...

Ты когда-нибудь видел рассвет в горах?

– Конечно, видел!

– Вот! Вот! Вот такой же! Только серый!

Любые науки описывают предметы своего исследования – сортируют, анализируют, номинализируют. Вас никогда не удивляло, что вы Рак или Козерог? Почему не фонарный столб и не макароны? Да просто потому, что какой-то любитель животных придумал астрологию и «посчитал» вас, как в мультике...

НЛП делит людей по каналам восприятия на визуалов (V), аудиалов (A) и кинестетиков (K). Таково, как считают НЛПеры, наше **трехканальное восприятие реальности – VAK**. Аудиал прекрасно воспринимает информацию на слух, его губы шевелятся, когда он читает, он постоянно что-то напевает или бормочет и работает под музыкальное сопровождение.

Визуалу нужно подготовить письменный отчет о проделанной работе, он владеет техникой быстрого чтения и по диагонали пробегает страницу. Когда визуал расслабляется, то предпочитает глазеть на аквариум с рыбками, а не слушать музыку.

2 правило НЛП для жизни в кайф УЧИТЕСЬ ГИБКОСТИ, ТРЕНИРУЙТЕ СВОИ ВОЗМОЖНОСТИ VAK, СТАНЬТЕ УНИВЕРСАЛОМ.

Кинестетику, читающему эту книгу, неплохо бы разместиться в удобном кресле, поставить расслабляющую фоновую музыку и накапать в аромалампу шесть капель лимонного масла. В беседе с вами кинестетик максимально приблизится, нарушая ваше личное пространство, и обязательно прикоснется к вашей руке, пытаясь получше донести свою мысль. Кинестетик тащится оттого, что в маршрутке давка и у него есть возможность теснее прижаться к тому, кто ему нравится. Кинестетики ужасно трогательные: они просто нуждаются в том, чтобы кого-нибудь или что-нибудь потрогать.

Чистых аудиалов, визуалов и кинестетиков найти невозможно. У нас в той или иной степени развиты все каналы восприятия. Поскольку посредством зрения мы получаем 90 % информации об окружающем мире, то визуалов среди нас больше всего – примерно 55 %. На втором месте идут аудиалы – их 38 %. На третьем месте – кинестетики.

Вот, оказывается, почему вся порноиндустрия построена на видеофильмах, а не аудиозаписях стонов или производстве теплых и мягких вагин. Производитель ратует о потребностях большинства! Хотите зрелищ? Получайте!

Определите, кто вы – визуал, аудиал или кинестетик.

Знайте, что в идеале вы должны свободно перемещаться из одного канала восприятия в другой. Одна из первых задач для начинающего НЛПера – стать универсалом – гармонично развит в себе все каналы восприятия и научиться умело ими пользоваться.

Настраивайтесь на волну собеседника, если хотите быть выслушанным и понятым. Смотрите на мир глазами своего визави, если хотите, чтобы вас заметили. Станьте ближе к своему партнеру, чтобы ощутить одно на двоих дыхание. Это не любовь! Это лишь стратегия кайфа эффективного общения.

Взаимный перевод языка модальностей

3 правило НЛП для жизни в кайф ГОВОРИТЕ С СОБЕСЕДНИКОМ НА ЕГО ЯЗЫКЕ, ТОГДА И ЕМУ ЗАХОЧЕТСЯ ГОВОРИТЬ НА ВАШЕМ.

Модальности – наше описание картины мира в сенсорных категориях – то, что мы видим, слышим, ощущаем, и то, как мы это воспринимаем и описываем. Есть масса понятий в человеческом мире, которые руками потрогать нельзя, и все же мы подбираем этим понятиям описания или загоняем их в рамки наших представлений о мире. Вот, например, дружба: все о ней говорят, но мало, кто ее видел. Или любовь... Для визуала любить – значит любоваться... Для аудиала – слушать, слышать и понимать... Для кинестетика – заботиться, быть рядом, ощущать тепло и дыхание...

Соглашатель – несоглашатель

– Поручик, вы трус и подлец. Я вызываю вас на дуэль! – Я не приду. – Почему? – Потому что я трус и подлец.

– Доктор, я работаю как лошадь, ем как свинья, устаю как собака. Что мне делать? – Не знаю, я не ветеринар... Следующий! – Доктор у меня запор! – У меня тоже не «шестисотый „Мерседес“, но я об этом на каждом углу не кричу! Следующий! – Доктор, у меня зубы пожелтели! – В таком случае вам пойдет коричневый галстук... Следующий! – Доктор, у меня с ногами плохо! – С ногами хорошо! ...без ног плохо... Следующий!

Учитывать особенности каналов восприятия при общении с человеком – важно. Однако это не исчерпывает хитросплетений нашей психики. Не менее важно разобраться в другой типологии НЛП: **«соглашатель – несоглашатель»**.

Соглашатель – милый компанейский парень, который всегда постарается войти в ваше положение, помочь, если вы его об этом попросите, однако его невозможно взять на «слабо» и заставить делать то, чего он действительно не хочет.

Несоглашатель – ярый спорщик, ищущий ложку дегтя в любой бочке меда. Он скажет вам все то, чего знать вы совершенно не желаете.

Соглашателей и несоглашателей в мире примерно поровну. Они живут, создают семьи, бранятся, тешатся и... умирают...

Руководство по распознаванию

– Ну, хорошо, хорошо, – в сердцах говорит муж жене после очередной семейной сцены. – Ты ангел, а я чудовище, ты попадешь в рай, а я в – ад! Пускай! Хоть отдохну там от твоих скандалов. На следующий день в их машину врывается грузовик, бумбах, длинный черный тоннель, вспышка... Мужик осматривается: обычная комната, но что – то не так... бестелесность какаято... умер, что ли? О, и жена здесь, улыбается... – Где я, Господи? – Ты много грешил, – раздается Глас Господень, – пьянствовал, прелюбодействовал. Твое наказание таково, что ты будешь вечно выслушивать упреки своей жены. Ты попал в ад, мужик. – Господи, а жену – то сюда за что? – спрашивает мужик. – А для нее это рай...

– Правда, ужасная книжка? – Прелесть какая бяка!

Чтобы определить, кто перед вами – соглашатель или несоглашатель, внимательно слушайте, что говорит вам собеседник. Старайтесь задавать ему вопросы, которые требуют утвердительной или отрицательной реакции. Эта реакция и будет маячком определения данной «патологии».

Соглашательство и несоглашательство являются привычными шаблонами первичного реагирования в разговоре.

Виды соглашательства

1. Прямое соглашательство – конкретное, четкое, понятное.

- «Показатели продаж в мае улучшились». – «Действительно, улучшились».
- «Прекрасный день, не правда ли?» – «Да, день отличный».
- «Маша прекрасно одевается». – «Да, здорово!».

2. Соглашательство с разукрупнением.

- «Показатели продаж в мае улучшились». – «Да, особенно удачной была вторая неделя».
- «Прекрасный день, не правда ли?» – «Да, солнышко греет, ветерок ласкает».
- «Маша прекрасно одевается». – «Да, выглядит сексуально. Этот М-образный вырез так

хорошо подчеркивает ее грудь. Аппетитная блондинка».

3. Соглашательство с укрупнением.

- «Показатели продаж в мае улучшились». – «Вообще удачный год».
- «Прекрасный день, не правда ли?» – «Все выходные прошли на славу».
- «Маша прекрасно одевается». – «Ну, славянки всегда отличались хорошим вкусом и

вниманием к своей внешности».

Виды несоглашательства

1. Полярное реагирование – абсолютное несогласие.

• «Показатели продаж в мае улучшились». – «Разве это улучшение? И вдвое большие показатели не были бы прогрессом».

• «Прекрасный день, не правда ли?» – «Да брось! Отвратная погода».

• «Маша прекрасно одевается». – «Нет, она выглядит как дешевка в своих ужасных тряпках».

2. Контрнесоглашательство, в котором используется разукрупнение в виде исключений или сравнений – «да, но...», «да, кроме...» и т. д.

• «Показатели продаж в мае улучшились». – «Да, если не считать провала Харьковского отделения».

• «Прекрасный день, не правда ли?» – «Все хорошо, за исключением этого проклятого ветра!»

• «Маша прекрасно одевается...» – «Да, но этот сарафан ей не идет».

3. Метанесоглашательство (выход за предложенные рамки и переход на личность).

• «Показатели продаж в мае улучшились». – «Только вы можете назвать увеличение на 5 % улучшением».

• «Прекрасный день, не правда ли?» – «Неужели действительно найдутся люди, которые сочтут такую погоду хорошей?»

• «Маша прекрасно одевается...» – «Неудивительно, что такой человек как вы, думает именно так».

Определите, кто вы – соглашатель или несоглашатель. Кто ваш босс? Ваш партнер? Ваши друзья и враги? Зная это, вы сможете проще договариваться с собой и эффективнее манипулировать другими, играя на их слабостях.

Особенности соглашателя

Соглашатель – человек неконфликтный. Если позиция оппонента аргументированна, соглашателя легко склонить на свою сторону. Соглашателем легко манипулировать, если мягко и не наседавая предложить ему разделить ваши взгляды, присоединиться к коалиции, выступить единым блоком... Соглашатель – не одиночка, он ищет поддержку своим убеждениям. Разделите убеждения соглашателя, и он с радостью разделит ваши.

Но при всей кажущейся мягкотелости, соглашателя невозможно взять на «слабо»: он всегда найдет способ, как согласиться с вами так, чтобы не согласиться... И тут уж – кто кого, кто из вас больший НЛПер – тот и в дамках.

Если вы соглашатель, знайте, что вы – не тряпка! Вы просто не расходуете энергию на бессмысленные споры. Оставайтесь собой, и пусть никто не возьмет вас на «слабо»!

Особенности несоглашателя

У него на все есть свое весомое мнение. Он уверен в себе!

Но это только на первый взгляд... А если отбросить имиджевую шелуху, то под маской несоглашателя скрываются несколько разных личностей...

Несоглашатель – по природе своей одинокий волк, лидер, человек импульсивный и... сомневающийся в себе. Ему постоянно кажется, что его подначивают, хотят усыпить его бдительность, иронизируют над ним... Поэтому любое предложение он, скорее всего, при первом рассмотрении воспримет в штыки.

Если несоглашатель не очень образован в области НЛП, то с ним легко проходят самые дешевые манипуляции типа «докажи!», «слабо!», «не верю!». Но если перед вами опытный НЛПер или психолог по призванию, то ваши манипуляторские задачи усложняются. Если хотите, чтобы несоглашатель поддался на вашу провокацию, сделайте так, чтобы он сам вам ее предложил... чтобы он поверил, что ваше предложение и есть его собственное мнение.

Как это сделать? Спросите его «авторитетного» совета по поводу, сделайте пару нелестливых комплиментов его эрудиции и компетентности, и тогда он сам предложит вам то, что вы хотели у него попросить.

Если вы несоглашатель, знайте, что вы – не упрямый баран, который ничего не знает о жизни, и не винторогий козел, который жизнь знает слишком хорошо! Вы – энерджайзер, генератор идей и двигатель прогресса. Только сомневающиеся люди спешат все оспорить, все проверить и вывести мир на новую стадию развития. Да, вы такой! А кто не верит, тому можно просто плюнуть на спину! Главное – не поддаваться на дешевые провокации.

Будь вы хоть соглашателем, хоть несоглашателем, да хоть негром преклонных годов, помните, что **идеальное состояние крепкой психики – гибкость**. Вода бывает жидкой, когда течет в ручье, газообразной, когда превращается в туман над рекой, твердой, когда сковывает водные недры толщей льда. И поэтому вода есть жизнь! **Продвинутый НЛПер должен плавно**

перетекать из состояния соглашательства в несоглашательство и наоборот. Ваша гибкость позволит вам эффективнее взаимодействовать с другими людьми и усложнит их манипуляторские эксперименты над вами.

Возлюби себя, как ближнего своего!

Однажды Ходжу Насреддина спросили: – Как можно сочетать эгоизм и альтруизм? – Очень просто, – ответил мудрец, – Посмотрите на Землю, как она вращается вокруг своей оси и одновременно – вокруг Солнца!

4 правило НЛП для жизни в кайф

ВЫ – ТОТ ЕДИНСТВЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК, С КОТОРЫМ ВАМ ПРИДЕТСЯ ПРОВЕСТИ ВСЮ СВОЮ ЖИЗНЬ, ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ГРОВОЙ ДОСКИ. ТАК ПОЛЮБИТЕ СЕБЯ ТАКИМ, КАКОЙ ВЫ ЕСТЬ. ПОЛЮБИТЕ БОЛЬШЕ ВСЕГО НА СВЕТЕ. БАЛУЙТЕ, НАСЛАЖДАЙТЕСЬ, ДАРИТЕ СЕБЕ ХОРОШИЕ МГНОВЕНИЯ, ПРИЯТНЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ, ЗАХВАТЫВАЮЩИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ.

Религия и школа, семья и среда учат нас любить ближнего своего, как самого себя. А значит, нас учат ближнего терпеть и ненавидеть просто потому, что себя любить мы не умеем, никто нас не учил...

Психотерапевт, тренер НЛП и директор Минского центра НЛП Андрей Метельский считает: слово «психология» вроде бы понятно всем. «Психо» – душа, «лого» – наука. То есть наука о душе. Но, что-то я не замечала, чтобы современная психология изучала душу. Максимум – поведение, причем другого человека. Но у каждого из нас своя карта реальности, своя структура субъективного опыта. Эту карту точно узнать невозможно. *Так что изучать других людей – полная бессмыслица. Изучать можно только себя.* И изучение своей карты реальности, своей структуры субъективного опыта – это первый шаг к познанию истинной реальности. Ведь не секрет, что большинство философских школ склоняются к мысли, что то, что мы воспринимаем как реальность, – всего лишь иллюзия.

Я предлагаю вам выбрать сознательный эгоизм. Поймите одну простую истину...

Любя и по достоинству ценя себя, вы станете интереснее, умнее, красивее, откроете в себе множество талантов и удивительных качеств. Вы станете душой компании и любимцем общества. Любите себя, и вас полюбят другие. А сознательно выбранный эгоизм станет вашим ресурсом к постижению себя и достижению поставленных вами целей.

Жизнь прекрасна и удивительна! Помните это. Наслаждайтесь каждым ее моментом. И все опасности станут удовольствием. Любить себя – и никаких гвоздей! Любить себя так, как нас учат любить ближнего своего...

– Как же научиться любить себя? – спросите вы.

– Просто, – отвечу я и поделюсь с вами моей собственной НЛПерской техникой.

Техника сознательного эгоизма

1. Выбросите из своей карты реальности слова, установки и убеждения: «надо», «обязан», «это мой супружеский/ дочерний/ сыновний долг», «от меня этого ждут», «так делают все», «этого требуют традиции». Кто придумал эти традиции? Кто навязал вам этот треклятый долг? Так делают все? А вы не все! Вы – личность уникальная!

2. Замените их на другие: «я так хочу», «мне это нравится», «это улучшает мое качество жизни», «это помогает мне добиться поставленных целей», «я от этого кайфую», «я это люблю». Только так, а не иначе!

3. Ежедневно тренируйте открытость своих эмоций. Научитесь говорить «нет!», если вас к чему-то принуждают. Научитесь говорить «люблю», если любите. Научитесь говорить «спа-

сибо», если вам есть за что поблагодарить человека, место, событие, случай... Пусть вся Вселенная станет одушевленной в вашей карте реальности. Благодарите мир за его знаки.

4. Перестаньте, скромно потупив взор, отвечать «не за что», когда вам говорят «спасибо!». Не портите карму! Неужели вы за свою услугу не заслужили в ответ простой вежливости? Если вы и вправду так считаете, то срочно выбрасывайте эту книгу на помойку или отдайте ее тому, кому она пойдет впрок. Научитесь ценить себя по достоинству. Если вам говорят «спасибо», отвечайте всегда «пожалуйста», «и вам спасибо», «мне было в радость», «кушайте на здоровье», «рад помочь»... Да мало ли еще каких адекватных ситуации слов и выражений можно подобрать. Но «не за что» – это табу!

5. Сегодня же начните борьбу с двумя базисными ограничивающими вашу свободу и ваше счастье убеждениями: «я не достоин» и «на всех не хватает».

– Я не выйду удачно замуж, потому что принцев на всех не хватает!

– Чушь! На всех не хватает, но вам достанется!

– За что же мне такая честь? Чем же я лучше других женщин, у которых мужья пьют, жен поколачивают?

– Всем! Вы лучше уже тем, что готовы мечтать о принце. А ведь если чего-то очень сильно захотеть – это обязательно материализуется.

– Все хотят быть богатыми, но мало кому это удается.

– Нет. Далеко не все хотят быть богатыми. Все в наших руках, если мы чего-то хотим, это обязательно с нами происходит. Только хотеть надо не пассивно, а активно. Никто не может работать больше двадцати четырех часов в сутки, но кто-то может работать гораздо эффективнее, чем мы. А значит, намного больше зарабатывает... А кто-то может управлять другими эффективно работающими людьми, может организовать их деятельность себе во благо... Так же и с любой целью!

5 правило НЛП для жизни в кайф СЛИШКОМ СМЕЛЫХ ИДЕЙ НЕ БЫВАЕТ. БЛАГОРАЗУМНЕЕ ВСЕГО МЕЧТАТЬ О НЕСБЫТОЧНОМ.

6. Превращайте все в ресурс! Любое общение, связи, знакомства, книги, концерты, телепрограммы, экскурсии, путешествия – все должно не оседать мертвым грузом, а превращаться в активный ресурс, становиться базисом для надстройки, постепенно превращая надстройку в базис для новой надстройки... Все должно работать на генеральную цель – прожить жизнь в кайф, так, чтобы при воспоминаниях голова кружилась от счастья.

7. Не соглашайтесь на половину! Если в мире что-то создано для счастья и комфорта, это должно быть вашим. Вы должны попробовать все, что вам хочется! Кругосветные путешествия, головокружительные романы, шикарные рестораны, закрытые презентации, интересная и высокооплачиваемая работа – все это придумано специально для вас. Не сомневайтесь! Соглашайтесь лишь на половину подушки, где бережно прижатое к щеке падучей звездой мерцает кольцо на безымянном пальце любимого вами человека.

8. Боритесь с неважными днями, которые прожиты без удовольствия, ради сомнительной перспективы «завтрашнего счастья». В НЛП нет прошлого и будущего, есть только здесь и сейчас. Каждый миг должен быть наполнен светом и радостью. Ведь никогда не знаешь, что наступит раньше, следующий день или следующая жизнь.

9. Превратите любовь к себе в ежедневный НЛПерский ритуал. Выберите себе подходящую мантру от «Ом» до «Я самая обаятельная и привлекательная», с которой вы будете медитировать о любви к себе, засыпая вечером и просыпаясь утром.

10. Составьте собственный «Wish-list» – список пожеланий, мечтаний, целей – от самых банальных (хочу съесть клубничный йогурт по утрам) до самых головокружительных (хочу стать богом). И помните, что ЗАПРЕТОВ НЕТ...

«Продать навоз? Говно вопрос!» – креативный рекламный слоган

Вскользь я уже затрагивала тему «карты реальности». Пришла пора объяснить этот термин, вникнуть в него поглубже.

Итак, Вселенная в НЛП называется *территорией*, а наши о ней представления, убеждения, наши описания мира – *картой реальности*. У каждого описание мира свое. Поэтому карта реальности – вещь достаточно субъективная. Когда мы встречаемся с новой информацией, которая в чем-то противоречит нашим убеждениям, мы либо блокируем ее, либо подгоняем ее под свою карту, меняя *модальности и субмодальности*, меняя мотивировки и объяснения. Вот почему люди мало что стремятся просто принять и многое хотят объяснить.

Человек с религиозным сознанием все пытается объяснить Волей Божьей. Астролог познает мир через космограммы и гороскопы. Литератор ищет ответы у классиков. Музыкант все преломляет через нотную партитуру... и т. д. *Но чем гибче наша психика, тем шире границы нашей карты реальности, тем больше наши возможности взаимодействия с внешним миром*

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.