

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

А 2. КАК СТАВИТЬ ЦЕЛИ И ЕЕ ДОБИВАТЬСЯ, ИЛИ АП, И ТИГРЫ У НОГ МОИХ

КАК СЛУШАТЬ... ПОЛ... ОТ... ИЛИ ОТ... ИЛИ ОТ...

СТЬ ТОЛЬКО МИФ... МЕЖДУ ПРОШЛЫМ И БУДУЩИМ, ИЛИ... ОВЕР

БРОСИТЬ ЯКО... ИЛИ... ИЛИ... ИЛИ...

ПРОГРАММИРОВАТЬ СЕБЯ НА УСПЕ... ИЛИ КОРОШЕДУ ТИЩО

И НИ... ИЛИ... ИЛИ... ИЛИ...

ИЗОВАТЬ СЕБЕ ГОЛОВОКРУЖИТЕЛЬНУЮ КАРЬЕРУ, ИЛИ РА

ИДЕАЛЬНОЕ ТЕЛО, ИЛИ ЗДОРОВЬЕ НЕ КУПИШЬ

СВОЕ ПРОШЛОЕ... ИЛИ... ИЛИ... ИЛИ...

Диана Бабыко

30
правил
НЛП

Как стать звездой по жизни

которые

перевернут

- построить вашего начальника
- вышколить детей
- договориться с партнером
- положить проблемы на лопатки
- достичь головокращения от успеха
- использовать жизнь на все 100

НЛП-допинг

ваш мир

Диана Балыко

**Как стать звездой по
жизни? 30 правил НЛП,
которые перевернут ваш мир**

«ЭКСМО»

Балько Д.

Как стать звездой по жизни? 30 правил НЛП, которые перевернут ваш мир / Д. Балько — «Эксмо»,

Обычно книги по НЛП заумны, скучны и малопонятны, и бедный читатель, понадеявшийся с помощью НЛП разукрасить свою жизнь в яркие цвета, к середине книги начинает клевать носом и тоскливо думать: «А может, ну их к черту, эти паттерны, якоря и прочие раппорты?» Но кто сказал, что чудес не бывает? Перед вами первая убойная книга по НЛП, которую вы будете читать с удовольствием! Но это еще не все: самые действенные и легко применимые техники и супер эффективные авторские методики станут вашим гидом на пути к успеху. Хотите стать президентом? Полюбить королеву? Укр... заработать миллион? С НЛП нет ничего проще! Ключ к процветанию в ваших руках!

© Балько Д.

© Эксмо

Содержание

Об авторе	6
Вместо предисловия	8
Что такое НЛП? С чем его едят? И зачем мы будем это есть?	9
Экскурс в прошлое	10
Играющий тренер	12
«Если звезды зажигают, значит это кому-нибудь нужно»	13
Несколько вопросов к себе	15
Предупреждения и противопоказания	16
Вопросы тренеру	18
Глава 1	19
Всерьез о жизни	20
Что мы знаем о Вселенной?	21
Угол зрения	22
Как выглядит звезда?	23
Убеждения звезды	24
Куда исчезают желания?	26
«Есть только миг между прошлым и будущим»	27
Любить – и никаких гвоздей!	28
Зачем нам нужен некролог при жизни?	29
Благодарнее всего – мечтать о несбыточном	30
Предупреждения и противопоказания	32
Резюме	33
Глава 2	34
Смелость желать	35
Любишь кататься? Люби и катайся!	36
Что такое цель?	37
Пятиступенчатая модель успеха	38
Как купить самолет	43
Предупреждения и противопоказания	44
Резюме	45
Глава 3	46
ВАК	47
Репрезентативные системы[4]	50
Ключи доступа, или Глазодвигательные паттерны	53
Калибровка	55
Раппорт	56
Конец ознакомительного фрагмента.	58

Диана Балыко
Как стать звездой по жизни?
30 правил НЛП, которые
перевернут ваш мир

Андрею Метельскому, однажды подарившему мне мир НЛП

*Я полагаю, что каждый должен, в конце концов, стать хозяином
собственной Судьбы.*

Артур Миллер, «После падения»

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.

Вместо предисловия

Есть старая история о специалисте по котлам, которого наняли ремонтировать огромную паровую систему парохода. Выслушав описавшего повреждения инженера и задав несколько вопросов, он отправился к котлам. Он взглянул на лабиринт пересекающихся труб, несколько минут слушал шум бойлера и выходящего пара, затем пощупал несколько деталей. После этого, напевая что-то себе под нос, он полез в свой ящик, вынул маленький молоток и один раз стукнул по яркому красному вентилю. Вся система сразу заработала как надо, и мастер отправился домой. Когда владелец корабля получил счет на 1000 долларов, он решил жаловаться – ведь мастер был в машинном отделении всего несколько минут. Он потребовал расписать счет подробно. Вот что прислал ему мастер: «За удар молотком – \$ 0.50. За знание, где ударить – \$ 999.50».

Бумага, на которой напечатана эта книга, стоит всего ничего. Но знания, если вы сможете их применить, – бесценны. И, как обычно, есть две новости – плохая и хорошая. Плохая – в том, что человека ничему нельзя научить. А хорошая – в том, что человек всему может научиться. Итак, в ваших руках легко применимые в жизни техники НЛП, которые помогут вам обрести уверенность в себе, выбрать вектор движения на пути к гармоничному успеху и нащупать точку опоры, чтобы перевернуть мир. Главное – практиковаться и верить в себя.

Что такое НЛП? С чем его едят? И зачем мы будем это есть?

Аббревиатура НЛП расшифровывается, как нейро-лингвистическое программирование. Но! НЛП – это не программирование на компьютере, это не похоже на C++, Java, Pascal и всенародно любимый Basic.

С точки зрения обычного человека, **НЛП это набор «инструментов» – техник, позволяющих производить быстрые изменения в мышлении людей, эффективно лечить психологические проблемы, а так же развивать способности своего разума.** НЛП – вещь практическая. Это набор моделей, умений и технологий для того, чтобы мыслить и действовать эффективно в этом мире. Цель НЛП – быть полезным, показать вам, что у медали не две стороны, а гораздо больше, что выборов может быть бесконечное множество и каждый из них лучший для личности в данный момент.

Есть определенные представления о том, как нужно изучать НЛП, в какой последовательности раскрывать людям его техники и элементы, как правильно погружаться в его глубины, с чего начать, чем продолжить и где поставить многоточие, потому что точки в изучении НЛП (как и любой другой науки) ставить не принято.

Так вот! Мы с вами поступим не согласно этой логике и не наоборот, а просто иначе, потому что вы держите в руках не учебник НЛП, а учебник успеха. И все в этой книге подчинено тому, как стать звездой по жизни, а не тому, как выучить НЛП. А раз уж наша цель – стать звездой – успешным, ярким, неординарным, выдающимся человеком, то на службу этой цели поставлено все – мои знания, время и опыт, вложенные в написание этой книги, практическая психология, которую никто не отменял, чувство юмора, без которого любые знания сухи и несъедобны, статистика, которая всегда впечатляет, гештальт-терапия – как инструмент самоанализа, коучинг – как целеполагание для здоровых людей, и, конечно, НЛП – как психология успеха, самая эффективная модель создания эффективных моделей (простите меня за тавтологию и пафос).

А раз наша цель – **научиться выигрывать, шагнуть из лягушек в принцы и сделать это не во сне, а наяву**, то изучать мы будем не НЛП, а себя и мир вокруг нас (а если сформулировать еще точнее, то себя в мире и мир в себе). И уже изучая себя (а ведь нет ничего интереснее этого!), мы будем опираться на те техники и методики НЛП, которые легко применимы и работают для достижения нашей цели.

Эта книга станет настольной и для министра, и для школьника. Она попала вам в руки не случайно и вовремя. Что такое успех? Что значит быть звездой? На это каждый отвечает для себя сам. Все наши достижения зависят в первую очередь от угла зрения. Министр может считать себя неудачником, потому что не стал президентом. А школьник может считать себя звездой, потому что получил по контрольной высокий балл. Для слепого человека успех – дойти без помощи других до магазина по новому маршруту из ста шагов и четырех ступенек. Для юной модели разочарование – стать вице-мисс конкурса красоты... НЛП поможет вам осознать, что нет побед и поражений, есть просто обратная связь с миром. И сам факт жизни, круговорот воды в природе и дерьма в ней же – это восторг, уникальное ежедневное чудо. Но на все эти чудеса можно влиять, изменения в мире можно программировать и создавать по средством собственных усилий.

Экскурс в прошлое

Мы с НЛП ровесники. Родились практически в одно время. Мой человеческий возраст считается средним. В то время как для науки сей возраст юн, практически младенчество. Вот они две самых больших иллюзии человечества – время и пространство. Когда я кажусь себе старой, то думаю о камнях, что хранят следы ступней прекрасной Клеопатры. А когда моя квартира кажется мне маленькой, я представляю себя муравьем, и мир обретает гармонию...

Кажется, сегодня задохнусь
В этом неуютном, мелком мире.
Я от безысходности напьюсь
И запрусь на целый день в квартире.
Вот еще чуть-чуть и муравьем
Я себя представлю на минуту.
Сразу станет необъятным дом,
Заводью пространства и уюта.

НЛП – это, конечно, не философия с тысячелетней историей развития. Но юный возраст не мешает нейро-лингвистическому программированию будоражить умы и ставить рекорды в освоении новых горизонтов человеческой психики.

НЛП возникло в начале 1970-х и стало плодом сотрудничества Джона Гриндера и Ричарда Бэндлера. Они вместе изучали модели работы трех выдающихся психотерапевтов: Фрица Перлза, новатора психотерапии и основоположника школы гештальт-терапии, Вирджинии Сатир, необыкновенного семейного терапевта, и, наконец, Милтона Эриксона, всемирно известного гипнотерапевта.

Бэндлер и Гриндер вовсе не собирались открывать новое направление психологии, они лишь хотели определить паттерны, используемые выдающимися терапевтами, и передать их другим. Их не интересовали теории, **они создавали модели успешной терапии, которые работали на практике и которым можно было научиться.** Их интересовала передача опыта мастерства – талант и способности, которые можно создавать и которыми можно управлять.

Весной 1976 года Джон и Ричард спрятались в бревенчатом домике высоко в горах неподалеку от Санта Круза, собирая вместе все прозрения и открытия, которые они сделали. К концу марафона, который длился 36 часов, они откупорили бутылку красного калифорнийского вина и спросили сами себя: «Как все это будет называться?»

Язык не слушался, возбуждение от предвкушения собственной славы и значимости окрыляло, и мудреное словосочетание было изобретено – нейролингвистическое программирование.

НЛП Гриндера и Бэндлера стоит на трех китах. **НЕЙРО** отражает ту фундаментальную идею, что мы познаем мир с помощью пяти органов чувств. Наша неврология включает в себя не только невидимые мыслительные процессы, но и наши видимые физиологические реакции на идеи и события. Одно просто является отражением другого на физическом уровне. Тело и разум образуют неразделимое единство, человеческое существо. **ЛИНГВИСТИЧЕСКАЯ** часть показывает, что мы используем язык для того, чтобы упорядочивать наши мысли и поведение и чтобы вступать в коммуникацию с другими людьми. **ПРОГРАММИРОВАНИЕ** указывает на те способы, которыми мы организуем свои идеи и действия, чтобы получить результаты.

В 1977 году Джон и Ричард провели серию весьма успешных публичных семинаров по всей Америке. Так они создали свою религию под названием НЛП и приобрели множество счастливых адептов своей позитивной секты.

Играющий тренер

В этой книге вам будет уютно и комфортно, как дома, вам будет все понятно, потому что она написана не теоретиком, как пишется большинство книг, а играющим тренером. Я постоянно практикую и совершенствую техники НЛП, я работаю с ними и над ними, наблюдая за жизнью и успешными людьми, создаю собственные модели, которыми с радостью делюсь с вами.

Все, что изложено в этой книге, я проверила на себе, испытала на собственной шкуре и... получила удовольствие, добилась поставленных целей.

Все, что вы найдете в этой книге, изложено просто и ясно и может быть легко проверено на вашем собственном опыте. Здесь нет никаких фокусов, и от вас не требуется переходить в новую веру. От вас требуется одно – несколько отойти от собственных убеждений, оставив их на время, необходимое для того, чтобы проверить понятие и процедуры НЛП на собственном сенсорном опыте. Если вы настроены скептически, то именно благодаря вашему скептицизму вы проверите мои утверждения, чтобы понять, что предложенный метод решает все те же сложные задачи, для которых он предназначен.

С помощью НЛП можно выработать в себе поведенческую гибкость, то есть осознать, что у каждого человека есть своя модель мира, которая очень сильно отличается от вашей. А уважение модели мира другого человека позволяет вам взаимодействовать с ним максимально эффективно.

«Если звезды зажигают, значит это кому-нибудь нужно»

Люди в своем подавляющем большинстве – ужасно ленивые и безответственные существа. Они постоянно оправдания своим неудачам: «Жизнь хитра! Когда у меня на руках все козырные карты – она внезапно решает играть в шахматы»...

Они врут себе, полагая, что за границей их судьба сложилась бы лучше. Черта с два! Лузер – это состояние души, от перемены мест в мировоззрении неудачника ничего не меняется. Успешный человек успешен везде, и он не спрашивает:

– А какая она – Америка?

Он знает:

– Америка – она как... офисный стул! Удобно, функционально, везде ручечки, можно под себя настроить. Но скучно.

– А какая Англия?

– Англия – она как старое кожаное кресло. Неповоротливое, тяжелое, где-то протертое, где-то дырявое. Но уютное! И неповторимый запах...

– А Россия?

– Россия? Хм. Садовая скамейка. Жестко. Занозы. Дует... Но на ней вырезаны наши имена.

ЖИЗНЬ – ЭТО ДЕСЯТЬ ПРОЦЕНТОВ ТОГО, ЧТО С ВАМИ СЛУЧАЕТСЯ, И ДЕВЯНОСТО ПРОЦЕНТОВ ТОГО, КАК ВЫ НА ЭТО РЕАГИРУЕТЕ. Так вот успешный человек смотрит на жизнь совсем под другим углом, чем неудачник.

Когда Андрея Метельского – директора Минского Центра НЛП – в подъезде собственного дома ограбили хулиганы и подсветили яркими фонарями ему глаза, он сказал мне:

– Судьба просто уберегла меня от более серьезных происшествий: она не хотела, чтобы в этот страшный гололед я сядил за руль. Столько аварий с летальным исходом! Нет, мы еще повоюем.

Так может рассуждать только законченный оптимист, который и на кладбище вместо крестов видит плюсы. Законченный оптимист – настоящий НЛПер.

Но это не значит, что НЛПеры никогда не грустят, не плачут, не сомневаются... Просто они знают, как из любого состояния извлечь максимум пользы, максимум ресурса.¹ Сомнения – это достоинство сильных и проклятие слабых.

Что значит стать звездой по жизни? Как определить критерии успеха? Для чего вообще нужно лезть из кожи вон, чтобы отличаться? На самом деле, вы знаете ответы на эти вопросы, иначе вы бы просто не держали эту книгу в руках. Все критерии успешности внутри вас самих, ваш внутренний голос всегда оценит вас, главное – научиться слышать.

«Если звезды зажигают, значит это кому-нибудь нужно»... В первую очередь, это нужно вам. Вам хочется просыпаться и радоваться своему отражению в зеркале, видеть здоровое и красивое тело. Вам нужно приходить на работу и знать, что проведенная вчера без вас планерка была пшиком и фикцией, потому что на вас вся фирма держится. Вам необходимо любить и быть любимым. Вам жизненно важно гордиться собой и чувствовать, что вами гордятся те, чье мнение вы цените. Вы точно знаете, чтобы остаться на месте нужно очень быстро бежать, а чтобы вырваться вперед, нужно бежать в два раза быстрее. И вы бежите... на крепких красивых пружинистых ногах. Но вы не суетитесь, потому что суета умножает только суету. Вы – не взмыленная лошадь, потому что удача потных не любит. Вы скачете, наслаждаясь скоростью,

¹ Все, чем пользуемся мы в жизни – наши ресурсы: пища, общение, знания, эмоции, связи, деньги, время. Любую ситуацию можно развернуть так, чтобы сделать ее ресурсной – полезной, комфортной, приятной. Даже если вы получили ножевое ранение в драке, проведите время на больничной койке с пользой (например, возьмитесь учить французский язык). И тогда ножевое ранение станет ресурсным состоянием.

любуюсь собой, зная себе цену. И люди восхищенно и завистливо щурят глаза: «Вот она – звезда»...

Люди всегда тянутся к звездам, хотят прикоснуться к успеху, как к талисману, хотят разделить славу и сделать ее хотя бы частично своей. Казалось бы зачем? Ведь жизнь пролетает, как пуля сквозь голову – ничего толком не понял, а тебя уже нет. Но вся штука в том, что **ЖИЗНЬ СВОЮ МЫ ИЗМЕРЯЕМ НЕ КОЛИЧЕСТВОМ ПРОЖИТЫХ ДНЕЙ, А КАЧЕСТВОМ ПЕРЕЖИТЫХ СОБЫТИЙ**. Вот почему мы сознательно, бессознательно и подсознательно стремимся к успеху.

Однажды в дневниках Марины Цветаевой я наткнулась на одну интересную мысль: «Только к концу своего пути я поняла простую истину – помогать надо сильным, деньги давать богатым». Я бы добавила: учить надо способных.

Уже давно пора сказать
Простыми, ясными словами:
Талантам надо помогать.
Бездарности пробьются сами.

Несколько вопросов к себе

- Вы жертва? Преследователь? Спаситель?
- Вы положительно влияете на людей, создавая у них хорошее настроение, или общение с вами оставляет у них неприятный осадок?
- Вы ведущий или ведомый? Выигрывающий или проигрывающий? Победитель или побежденный?

Когда вам станут понятны эти вопросы и вы начнете искать на них ответы, вы окажетесь на пути к становлению тем, кем вам предназначено быть – выигрывающим.

Даже учителю не стыдно сказать: «До сих пор я был еще ребенком». Полезные вещи нужно усваивать в любом возрасте и не пренебрегать ими.

Эта книга будет с интересом прочитана людьми, склонными к самоанализу и интересующимися проблемами общения. Она может помочь выработать более критичное отношение к себе и ответить на следующие вопросы:

- Не являемся ли мы сами причиной многих наших неприятностей?
- Что мешает нам полнее использовать свои способности, и хорошо ли мы знаем свои возможности и ограничения?
- В чем мы чрезмерно потакаем своим слабостям, а в чем излишне строги к себе?
- Умеем ли мы расслабляться, плыть по течению и быть в потоке по-детски непосредственными или, наоборот, никак не можем сосредоточиться и стать серьезными?
- Часто ли в своей жизни мы руководствуемся предубеждениями?
- Мы любим поучать других или предпочитаем оставаться в стороне?
- В случае неудач мы скорее склонны обвинять себя или других?
- Достаточно ли при общении мы учитываем настроение собеседника и свое собственное?

Предупреждения и противопоказания

Любое лекарство нужно принимать дозировано. НЛП в том числе. **Не стоит шокировать людей, откровенно отработывая на них техники манипуляции.**

Не нужно говорить начальнику в лоб:

– Сейчас я введу тебя в транс, ты повысишь мне зарплату, а потом даже не вспомнишь о нашем разговоре.

Не стоит самонадеянно ставить любовника перед фактом:

– Во время твоего оргазма я незаметно заякорю тебя так, что ни с кем другим ты больше не сможешь кончать.

Глупо заявлять теще:

– Я откалибровал по вашей глазодвигательной стратегии, что вы мне сейчас врете. И деньги у вас, Марь-Иванна, спрятаны в носке, а носок в коробочке, а коробочка в шкафу на третьей полке.

Помните, что любое примененное вами оружие, рано или поздно может быть использовано против вас. Помните, что на любую силу всегда найдется еще большая сила, на любую манипуляцию – еще большая. Но, зная все это, найдите в себе смелость желать и действовать.

Поверив, что вы звезда, не стоит всех остальных считать тупыми безмозглыми уродами. И все-таки, когда вы начнете меняться, ваше инертное, неповоротливое и консервативное окружение начнет этому сопротивляться. Так будет. В свой адрес вы неоднократно услышите разные упреки от, казалось бы, самых близких и верных. Вам обязательно скажут:

– Перестань корчить из себя звезду!

– А, по-моему, некоторым слишком везет!

– Мне бы твои проблемы!

– А я и не знал, что у тебя столько подвязок и блат!

Как ни печально, но вам придется выбирать – либо тащить за собой (а вернее на своих плечах) неподъемную ношу своего окружения, меняя его и дотягивая до своего уровня, либо, используя хирургическое вмешательство, вы отсечете, отрежете свое сегодняшнее окружение и приобретете себе новое. Те, кто играл с вами в песочнице и видел ваши прыщи, никогда не простят вам незаслуженных с их точки зрения успехов, озарений и прорывов.

– Сиди в болоте и не высывайся! – вот их девиз.

Но есть и другие люди. Те, которые сами стремятся покорить Фудзияму. Помните «Чайф»?

У подножья Фудзиямы всегда толпа,
У подножья Фудзиямы всегда людно,
Мне надо на вершину – ну, а пока
Мне в один голос говорят, как это трудно...
Но именно здесь я встречу тебя —
Моя удача, моя судьба...

Именно те, кто самосовершенствуется, развивается, постоянно ищет себя, станут вашим новым окружением.

Проникнув посредством НЛП в святая святых человека – его психику – вы становитесь врачами человеческих душ. Поступайте с другими экологично.² Помните главное – *noni nocere!* Не навреди – клятва Гиппократ.

² Экологично в НЛП – значит в рамках экологии человеческих отношений, не нарушая природный баланс, не убивая, а

Не следует, однако, думать, что все проблемы на свете являются психологическими. **И если с вами приключилось расстройство желудка, то быстрее и эффективнее будет принять активированный уголь, чем менять субмодальности запаха и оптимистично добавлять света в картинку.** Более того, многие психологические проблемы порождаются совсем непсихологическими причинами (например, экономическими или политическими) и при помощи одной только психологии разрешены быть не могут.

Поймите, существует множество вещей, на которые вы не сможете повлиять с помощью НЛП – геополитическая ситуация, экономика вашей страны, нельзя мгновенно и окончательно прекратить старение организма, нельзя оживить мертвых и прекратить войны... Ведь НЛП – не панацея, а всего лишь своеобразное описание мира. Таких описаний – тысячи. Религиозное сознание праведного христианина нарисует вам одну картину и объективно докажет, что на все воля божья. Дарвинист посмеется и угостит обезьяну бананом. Фрейдист точно знает, что миром правит либидо. Врач из городской поликлиники пропишет вам аспирин, а гомеопат заварит травку. И только Эйнштейн понимал, что все относительно...

НЛП – это практическая наука. Ей нужно заниматься как изучением языка, постоянно улучшая свой навык. Оптимальнее всего это делать в паре, потому что множество техник нуждаются в партнерском исполнении. Так что постарайтесь обзавестись одной-двумя-тремя человеческими мышами добровольно готовыми для проведения совместных опытов.

Если какие-то из предложенных мной техник не будут работать в вашем случае, не отчаивайтесь, пробуйте еще и еще раз, если не подходит, ищите свой метод, свою технику. Ведь НЛП – это не догма, это молодая развивающаяся практикующая наука.

ГЛАВНОЕ, ЧЕМУ МОЖЕТ НАУЧИТЬ НЛП – СТОЯТЬ НА СОБСТВЕННЫХ НОГАХ, А НЕ НА ЧЬИХ-НИБУДЬ БОТИНКАХ.

Вопросы тренеру

Я читала лекции о психологии успеха в разных аудиториях – школьникам и молодым режиссерам, менеджерам и пиарщикам, врачам и программистам, маркетологам и продавцам. Эти семинары были самыми востребованными и пользовались наибольшей популярностью. Однажды я решила прочитать подобную лекцию в Литературном институте для будущих писателей. После слов, что большинство методик, о которых я буду говорить взяты из практики НЛП – половина аудитории демонстративно вышла. Слово НЛП их покорило. Другая половина осталась... Я азартно говорила, публика увлеченно слушала, было много вопросов.

– НЛП – это манипулирование?

– Если назвать манипуляцией разговор русского с англичанином на английском языке, то и НЛП будет манипуляцией. Но, на самом деле, НЛП всего лишь позволяет сообщить вашему визави необходимую ему информацию именно в том виде, который будет наиболее понятен и эффективен именно для него.

– Почему принято считать, что НЛП не безопасно?

– Чаще всего потому, что люди просто не знают, что это такое. НЛП – достаточно мощная и эффективная методика, и здесь тоже ставится вопрос нравственного выбора: кто-то будет ее использовать для добра, а кто-то для зла. Хорош или плох топор, лежащий в руке человека? Им можно построить храм, а можно старушку-процентщицу зарубить. Это просто инструмент, который служит тому, в чьих руках он находится. Так и НЛП – с его помощью можно заманить человека в деструктивную секту или вытащить его оттуда. Но можно туда совсем не попасть, если вы заранее знаете, как работает НЛП.

– Можно ли использовать НЛП в быту?

– Инструментарий НЛП настолько эффективен и прост в применении, что позволяет пользоваться им даже подростку для решения домашних проблем. Приобретя первые навыки, можно перебороть страх публично выступать, нежелание учить иностранный язык, боязнь сдавать экзамены. Можно не только нивелировать эти проблемы, но превратить их в удовольствие. Люди, овладев простейшими техниками НЛП, на глазах становятся более успешными, уверенными, коммуникабельными.

Nota bene!

Читая эту книгу, вы как минимум получите удовольствие. Значит, время уже не будет потеряно зря. А если вы еще овладеете чем-то новым и полезным, значит, вы не зря сейчас перевернете следующую страницу. Приятного путешествия!

Глава 1

Как полюбить себя любимого, или Дорогу эгоизму!

Во всем мне хочется дойти до самой сути...
Борис Пастернак

Жизнь начинается с рождения. С рождения меня, вас, ее, его. С рождения каждого человека начинается его жизнь. И о жизни в целом мы не знаем практически ничего. Мы немного знаем лишь о своем собственном мире, собирая его мозаику осторожно, по крупицам нашего опыта, наших эмоций и воспоминаний. При этом мы умудряемся делать какие-то глобальные выводы и «открываем» законы общие, для «всех».

Всерьез о жизни

На самом деле мир родился вместе с вами. И с вами же, с вашим последним вздохом он умрет навсегда, потому что ваш мир не может существовать без вас. Память о вас может жить еще в чем-то мире, но не в вашем... Вашего уже больше не будет. Это грустно, но это факт.

Для вас, как и для каждого другого человека, мир существует только таким, каким вы готовы его видеть, слышать, осязать и в той мере, в какой вы в состоянии его понять. Мир вне ваших собственных ощущений и понятий для вас просто не может существовать.

Нормальный думающий человек, у которого болит внутри (и это то, что болит, называется душа) больше всего боится, что его коротенькая, единственная и неповторимая жизнь пройдет банально, и окажется, что смысла в ней, в общем-то, и не было. И каждый ищет свой собственный смысл жизни. Обобщать тут сложно. Но все-таки мне кажется, что в погоне за смыслом человек боится просто пройти, исчезнуть никем незамеченным, оказаться никому ненужным. Мне кажется, что, если посвятить себя достижению какой-то цели и достигнуть ее, жизнь будет уже не напрасной. Но цель каждый должен сформулировать для себя сам, чтобы это была именно ваша цель, а не навязанные родителями, школой, средой, супругом установки. Помните, если вам удастся оставить след, добро или потенциал для будущего роста или события – это уже что-то. А если жизнь пройдет, как будто бы вас и не было, то тогда, спрашивается, к чему это все, зачем было небо коптить?

Сухие цифры

Статистика – вещь неумолимая и никуда не деться оттого, что до трех лет ребенок получает 25 % информации об окружающем мире, до пяти – 75. Именно в это время закладываются в него все дарования и таланты, формируются все будущие успехи. К четырем годам ребенок обнаруживает 50 процентов всех интеллектуальных способностей, которым суждено проявиться, к шести – 70, а к восьми – 90. Как ни крути, но именно в детстве формируется модель поведения на всю оставшуюся жизнь, закладывается ценностная шкала и десятки различных комплексов...

Но это абсолютно не значит, что если в детстве вы не выучили английский, то на ваших языковых способностях можно ставить крест. Это не значит, что если родители не водили вас в музыкальную школу, то вам никогда не стать композитором. Поверьте, все в ваших руках. Стоит только захотеть. Сколько было случаев, когда человек, переживший некое потрясение, озарение вдруг обнаруживал в себе какой-то дар – начинал писать стихи или картины, говорить на иностранном языке, устанавливал спортивные рекорды...

Жизнь – это притча. А мы – ее смысл. Когда садитесь играть с судьбой, посмотрите, есть ли у вас козыри стойкости, дерзости и куража, иначе вам суждено проиграть...

Что мы знаем о Вселенной?

Мир настолько разнообразен и богат, что люди вынуждены упрощать его, чтобы осмыслить. Составление географических карт – хороший пример того, как люди осмысливают внешний мир. Карты имеют избирательный характер: они как несут в себе информацию, так и упускают ее, но они оказываются бесценными помощниками при исследовании территории. Есть политические карты, экономические, географические... Какие угодно. В зависимости от цели вашего исследования.

В НЛП мир называется территорией, а наше представление о нем – картой.

Карта – это не территория, которую она описывает. Ведь при составлении карты мы обращаем внимание на те аспекты мира, которые нас интересуют, и совершенно игнорируем другие. Мир всегда богаче, чем те идеи, которые мы имеем относительно него. Фильтры, которые мы накладываем на наше восприятие, определяют мир, в котором мы живем.

Кто-то верит в астрологию, и все взаимоотношения людей рассматривает сквозь призму гороскопов. Кто-то изучает фен-шуй. Кто-то ходит в церковь и молится о том, чтобы Бог ниспослал ему любовь. Кто-то создает собственную религию. И как ни странно, все это работает, потому что то, во что мы верим, становится нашей реальностью. На мир всегда можно наложить трафарет и загнать его в рамки нами же придуманных законов и правил.

– Муж бросил меня потому, что он Козел по гороскопу. А я Крыса, – считает жена.

– Папа ушел от нас потому, что у мамы в зоне любви стоит корзина с грязным бельем, – скажет дочь.

– Конечно, он должен был уйти от жены. Ведь наша любовь получила благословение с небес, – уверена любовница.

Вселенная – это территория. Наше представление о Вселенной – это наша карта. Но карты мира необходимы, чтобы ориентироваться в нем. **В НЛП под картой мира отдельно взятого человека понимают индивидуальный набор убеждений об окружающих событиях и явлениях:** «Люди ходят на ногах, после дня приходит ночь, на стуле можно сидеть, горячее обжигает...».

Первое правило НЛП³

КАРТА НЕ РАВНА ТЕРРИТОРИИ И НЕ РАВНА ДРУГИМ КАРТАМ.

³ По всей книге, как жемчужины, разбросаны составленные мною для вас правила НЛП для звезды. Внимательный читатель найдет их все и соберет свою жемчужную нить, а в конце книги вы еще раз встретите свод этих волшебных правил.

Угол зрения

Рассказывают историю о Пикассо, к которому обратился незнакомец и спросил его, почему тот не рисует вещи такими, какие они есть на самом деле. Пикассо выглядел озадаченным:

– Я не вполне понимаю, что вы имеете в виду, – ответил он.

Мужчина достал фотографию своей жены.

– Посмотрите, вот как здесь, – сказал он. – Именно так выглядит моя жена на самом деле.

– Она очень маленькая, не правда ли? И слегка плоская? – переспросил Пикассо.

Наше представление о мире состоит из нашего опыта и то, чего с нами никогда не было, не может с нами приключиться. Женщины, которые ничего не знают о целлюлите и не заботятся о его профилактике, никогда не заработают апельсиновую корку на бедрах и будут уверены в том, что их генотип устойчив к этой напасти. Мужчины не лысеют, если не боятся этого. Но если вас никто никогда не любил, если вы ни о ком не заботились сами, если вы не побеждали, то вам ни стать звездой, потому что в вас нет этого опыта.

ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ? ОТСТАВИТЬ ПАНИКУ НА КОРАБЛЕ!

Нужно устроить немедленную инвентаризацию своих впечатлений, ощущений и воспоминаний, хорошенько перетряхнуть чердак своей памяти и откопать крупички позитивного опыта. Именно эти зерна мы засеем на благодатную почву нашей психики и начнем выращивать звезду.

Как выглядит звезда?

Звезда – это то, что светит, греет и знает себе цену. Звезда занимается любимым делом и гордится собой. Звезда не станет оправдываться тем, что жизнь заставляет ее выживать, зарабатывать, крутиться, как белку в колесе, впахивая на нелюбимой работе. Звезда перестанет быть звездой, если не найдет свой путь самореализации. Звезда всегда влюблена. Но вот объекты любви у звезды могут меняться. Звезда понимает, что ни только люди достойны ее заботы и внимания, есть куда более интересные миры – покорение высот и познание глубин, искусство и наука, врачевание и преподавание... Рядом со звездой любой человек чувствует, что жизнь дает шанс и всегда можно добиться большего.

Какие качества отличают звезду от остальных? Что об этом говорит НЛП?

Звезда открыта миру.

В ней есть необыкновенная тяга к новизне и зажигательный кураж. Тяга к новым знаниям и великолепная обучаемость всегда вынесут звезду на гребень волны.

Такой человек не боится перемен и умеет рисковать.

В нем всегда присутствует мощная настроенность на успех и уверенность в собственных силах. Звезда знает, что она просто обречена на... успех. И ничего тут не попишешь.

Стойкость и выносливость звезды достойны восхищения. Звезды способны преодолевать любые препятствия.

Звезда четко формулирует, грамотно планирует и всегда достигает поставленной цели.

Убеждения звезды

Наша карта реальности описывается нашими убеждениями. Одни, из которых, нам помогают, другие – мешают. Любое убеждение, даже самое удобное и полезное, является ограничивающим наше сознание, потому что загоняет нас в определенные рамки. Но чем больше у человека убеждений, тем более гибкая у него психика. А гибкость – одно из качеств звезды.

УСПЕШНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ – ЭТО ФУНДАМЕНТ, НА КОТОРОМ ВЫ ПОСТРОИТЕ СВОЙ ЗВЕЗДНЫЙ ДВОРЕЦ. Но тут важно вовремя убеждения перебрать и отличить зерна от плевел. Лично я делю убеждения на вредные и полезные. Вредные выкорчевываю. Полезные культивирую.

Пробежимся по списку вредных убеждений.

Они могут звучать по-разному:

Не всем же быть богатыми! (*Удобное оправдание бедности*)

У меня нет языковых способностей! (... и бездеятельности)

Жить с пьяницей – моя карма (*Явное неуважение к себе*)

Хороших начальников не бывает. (*А как насчет того, чтобы самому стать начальником? Себе и другим...*)

За все в жизни приходится платить! (*По-моему, это придумали те, кто хочет собирать с вас дань и нагреть на этом руки. Спросите, кому и сколько? Может статься, что никому или не так уж дорого.*)

Со свиным рылом не суйся в калашный ряд. (*А в какой надо ряд? Рыбный или суконный? Биография Наполеона – яркое разрушение мифа про чужие сани, в которые не стоит садиться!*)

Девушка может уехать из деревни, а деревня из девушки – никогда! (*А это придумали те, кто говорит про приезжих в Москву: «Понаехали тут!»*)

Курочка по зернышку клюет. Копейка рубль бережет. (*Принятие этого убеждения настроит вас на долговременное ожидание. Но ведь жизнь быстротечна – успеете ли вы порадоваться ее подаркам?*)

Не радуйтесь своей удаче – можно сглазить. (*А чьей радоваться тогда? Чужой? Или может быть, стоит радоваться неудаче, поражению, проигрышу? Чушь! Тот, кто обманывает себя, никогда не добьется успеха. Свои удачи нужно культивировать, изучая опыт их получения, практиковаться в повторении подобного опыта. Главное – не веселиться как бельмо на глазу вместе с завистниками.*)

Горбатого могила исправит. (*Глупости! «Не меняются только самые мудрые и самые глупые,» – утверждал Конфуций. Но людям далеко до этих полюсов.*)

Бесплатный сыр бывает только в мышеловке. (*Скажите это любому аферисту – и он рассмеется вам в лицо.*)

Камуфлируя свои пораженческие убеждения пресловутыми «прописными истинами», маскируя свою несостоятельность различными словами, люди говорят на самом деле всего лишь две простые фразы: «Я не достоин!» и «На всех не хватает!»

Вот корень всех ваших бед. И пока вы не начнете бороться с этими вредными убеждениями, на пути к успеху вас ждут сплошные тернии, а не звезды.

Какие же убеждения должна сформировать у себя потенциальная звезда? Они просты и позитивны. Они настроят вас на покорение вершин.

Второе правило НЛП

КАЖДОЕ ПОВЕДЕНИЕ ИМЕЕТ ПОЗИТИВНОЕ НАМЕРЕНИЕ.

Лорд играет свадьбу. После свадьбы гости-холостяки идут в публичный дом и застают там молодого мужа.

– Сэр, почему вы здесь, ведь у вас молодая красавица жена?

– Крошка так устала, что сразу же заснула. Стоило ли будить ее из-за каких-то нескольких фунтов?

Третье правило НЛП

НЕТ ПОБЕД И ПОРАЖЕНИЙ – ЕСТЬ ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ.

– Лена, пойдешь за меня замуж?

– Нет.

– А я и не предлагаю – просто спрашиваю.

Четвертое правило НЛП

СМЫСЛ ВСЯКОГО ОБЩЕНИЯ ЕСТЬ ТА РЕАКЦИЯ, КОТОРУЮ ОНО ВЫЗЫВАЕТ.

– Мой директор хочет меня задушить, – сообщает секретарша своей подруге.

– А почему ты так решила?

– Стоит мне опоздать, как он у всех спрашивает: «А где наша Дездемона?»

Пятое правило НЛП

У КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА ЕСТЬ ВСЕ НЕОБХОДИМЫЕ РЕСУРСЫ, НУЖНЫЕ ЕМУ ДЛЯ ИЗМЕНЕНИЯ.

Таблица Менделеева сначала приснилась Пушкину, но он ни черта не понял...

Шестое правило НЛП

ВСЕЛЕННАЯ – ДРУЖЕСТВЕННАЯ СИСТЕМА, КОТОРАЯ ПОЛНА РЕСУРСАМИ, НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ИЗМЕНЕНИЯ.

Достала мужика жизнь, все – хуже некуда, собрался он вешаться. Намыллил веревку, закинул на крюк для люстры, влез на табуретку. И вдруг видит – на шкафу недопитая чекушка завалилась.

– О! Надо допить! – слезает с табуретки, присаживается, откупоривает бутылку и тут замечает под шкафом бычок. Выпивает, закуривает. Блаженно вздыхает:

– А жизнь-то налаживается!

Седьмое правило НЛП

КАЖДОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ЛУЧШИЙ ВЫБОР, ИМЕЮЩИЙСЯ У ЛИЧНОСТИ В ДАННЫЙ МОМЕНТ.

Разговаривают две блондинки.

– Привет! Как дела?

– Нормально. Только горло что-то болит.

– Я знаю хорошее средство. Когда у меня начинает болеть горло, я занимаюсь оральным сексом со своим мужем, и все быстро проходит.

– Отличная мысль, надо будет попробовать...

На другой день:

– Ну, как, помогло?

– Да, спасибо, горло уже не болит. Только твой муж долго не мог поверить, что это была твоя идея.

Восьмое правило НЛП

ЕСЛИ НА ЗЕМЛЕ ЧТО-ТО СОЗДАНО ИЛИ МОЖЕТ БЫТЬ СОЗДАНО ДЛЯ КОМФОРТА, УДОБСТВА И ГАРМОНИИ, ТО ВЫ ЭТОГО ДОСТОЙНЫ.

No comments!

Куда исчезают желания?

Об этом однажды я поговорила со своими читательницами. И пришли мы к довольно неутешительным выводам о том, что нельзя ничего в жизни откладывать на потом. Потому что потом нам это будет совершенно не надо.

«С возрастом исчезают желания», – сказала Наташе умудренная опытом мать ее мужа. Девушке было девятнадцать, и она не поверила.

В двадцать два ей еще хотелось по утрам видеть у кровати розы с капельках росы на бархатных лапах. В двадцать восемь она еще что-то пыталась изменить в сексе на семейном ложе, обнаружив, что все ее поцелуи возникают по инерции соития. В тридцать лет перекраивала личную жизнь. А в тридцать два, назвав дочку Лизой, купила ей куклу Барби – мечту своего детства. В тридцать пять Наташа еще надеялась стать вице-президентом банка. А в тридцать семь поняла, что место главного бухгалтера – подарок небес. В сорок пять получила норковую шубу и сухими губами целовала мужа в небритую щеку. В сорок шесть впервые увидела Венецию и сделала всего 12 фотографий. В пятьдесят случайно встретила своего любовника двадцатилетней давности, посмотрела на седой лысоватый шар его когда-то семипядевой головы и неловко спрятала постаревшие ладони. В пятьдесят два в моду вновь вошли сапоги, о которых она грезила восемнадцатилетней девчонкой, только больные ноги не позволили ей щеголять в них.

В пятьдесят четыре она сказала дочери: «С возрастом исчезают желания!» Но дочь не поверила.

Берите от жизни все сегодня и только сейчас. Наслаждайтесь каждым ее моментом!

«Есть только миг между прошлым и будущим»

Именно он и есть жизнь.

Любите себя по-настоящему, цените свое время, свои чувства и желания, наслаждайтесь каждым моментом и помните, что неважных дней в вашей жизни не бывает.

Что значит неважный день? День, который прожит без удовольствия ради сомнительной перспективы «завтрашнего счастья». Например, ребенок не хочет ходить в школу – он не может просыпаться в семь утра, ему не нравится коллектив, не складываются отношения с педагогами, не даются предметы, да мало ли еще что. А родители вместо того, чтобы вникнуть в проблему, выявить таланты, перевести чадо в другой коллектив, разрешить ему больше времени проводить на улице, говорят ему: «Держи хвост пистолетом, учись, иначе станешь дворником. Не капризничай – все закончили школу, и ты закончишь, у всех были конфликты и сложности общения. Вырастешь, поумнеешь и будешь вспоминать школьные годы как лучшие».

Только это неправда. Лукавство. Нежелание помочь якобы самому близкому человеку на свете – собственному ребенку или неумение увидеть всю серьезность и сложность его проблем. Просто представьте десять лет каторги – тюремного заключения, именуемого школой, и вам станет страшно! А таких «этапов» в жизни любого человека предостаточно. Рамки, клетки, штампы, границы нам постоянно навязывают. **Мы не выбираем наш образ жизни, его формируют среда и школа, семья и друзья, люди, от которых мы зависим, и даже те, которые зависят от нас.** Это не плохо и не хорошо. Это просто надо осознать и постараться выстроить свои желания в гармонии с требованиями, которые к нам предъявляют. Нужно перестать беспокоиться и начать жить.

Когда у трехлетнего малыша закатывается мячик под кровать, он переживает не меньше, чем вы, когда у вас украли кошелек или когда вы получили нагоняй от начальника. Чувств, эмоций со временем не становится больше. Простой эксперимент покажет, что глубина переживаний далеко не всегда зависит от уровня сложности проблемы. Допустим, вам изменил муж, заболела мама, и контролер в автобусе штрафует вас за безбилетный проезд. В этих трех ситуациях глубина проблем глобально разная, а вот сердцебиение и пульс учащаются примерно одинаково, физические реакции беспокойства очень похожи.

Так и жизнь. Она не прощает неважных дней и вырывает годы, проведенные без удовольствия. Десять лет кошмара в школе вы не забудете никогда. Пять лет, бесполезно проведенных в институте только из-за корочки о высшем образовании, на факультете со специальностью, по которой вы потом не собираетесь работать – непростительная ошибка. Пробный брак, затянувшийся на десять лет в надежде, что «стерпится – слипнется», – сумасшествие. Сохранность этого брака из-за ребенка – глупая, никому не нужная жертва, а для ребенка и вовсе вредная. Разве он сможет вырасти полноценным и счастливым в семье, где родители не любят друг друга?

Любить – и никаких гвоздей!

Вы – единственный человек, с которым вам придется провести всю свою жизнь, до самой гробовой доски. И это правда.

Девятое правило НЛП

ПОЛЮБИТЕ СЕБЯ ТАКИМ, КАКОЙ ВЫ ЕСТЬ. ПОЛЮБИТЕ БОЛЬШЕ ВСЕГО НА СВЕТЕ. БАЛУЙТЕ, НАСЛАЖДАЙТЕСЬ, ДАРИТЕ СЕБЕ ХОРОШИЕ МГНОВЕНИЯ, ПРИЯТНЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ, ЗАХВАТЫВАЮЩИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ.

Любя и по достоинству ценя себя, вы станете интереснее, умнее, красивее, откроете в себе множество талантов и удивительных качеств. Вы станете любимцем общества. Любите себя, и вас полюбят другие. Любите, любите и еще раз любите СЕБЯ!

Жизнь прекрасна и удивительна! Помните это. Наслаждайтесь каждым ее моментом. И все опасности станут удовольствием.

Один мой знакомый все время откладывает прыжок с парашютом, оправдывается: «Всегда успею получить удовольствие». Но как говорят в Тибете: «Никогда не знаешь, что придет раньше – следующее утро или следующая жизнь».

Зачем нам нужен некролог при жизни?

Самое важное, что вы можете сделать для себя – разобраться, чего же хотите вы на самом деле. Не бойтесь быть собой и высказывать свои желания вслух, не бойтесь, что вас неправильно поймут или не ответят взаимностью. Это сложно, я знаю. Но кто сказал, что будет легко?

Знаете, я сейчас предложу вам один странный, но очень полезный психологический тест. Попробуйте написать свой собственный некролог от имени общества, себя и близких людей – мамы, любимого человека, будущего (или настоящего) ребенка.

Шаблон такой. Он родился, прожил, достиг выдающихся успехов в чем, его любили кто и за, ценили кто и за, уважали кто и за, ненавидели за и кто, презирали кто и за, будут помнить кто и за... Жутковатый тестик? Но мозги вправляет как надо! Гештальт-терапия. Гештальт – по-немецки – образ. Самый заверченный гештальт – некролог. Он приблизит вас к миссии собственной жизни.

Когда вы напишите его (небольшой – одна, две страницы), вся шелуха липовых ценностей спадет, самоликвидируется, и останется только то, что вам действительно важно в этой жизни. Попробуйте!

Благоразумнее всего – мечтать о несбыточном

Каким вы видите себя сегодня? Сможете нарисовать? Большинство людей, имея, казалось бы, «четкие» представления о Вселенной, очень плохо знают себя. Что там говорить – они не представляют даже как выглядят и устроены их половые органы. При таком раскладе даже как-то глупо рассуждать о душе.

И все-таки давайте напряжемся! Какой мы имеем образ себя? К чему мы стремимся? Какими мы будем через год? Чего добьемся через три? Чего достигнем через пять? К старости? Как мы будем поступать в трудных ситуациях? А как мы видим себя, оказавшихся в стрессе в прошлом? Нравимся ли мы себе?

ЛЮБИТЬ СЕБЯ НУЖНО НЕ ЭПИЗОДИЧЕСКИ, ПО ПРАЗДНИКАМ И ВО ВРЕМЯ ОТПУСКА. ЛЮБИТЬ, УВАЖАТЬ И ЦЕНИТЬ СЕБЯ НУЖНО ВСЕГДА.

Для тренировки этого навыка есть простая, но очень действенная техника, разработанная Милтоном Эриксоном.

Образ успешного «Я»

Итак, вспомните себя, когда вы действительно были счастливы, уверены в себе, гармоничны... У вас должен возникнуть движущийся, открытый, объемный, цветной образ. Рассмотрите его внимательно. Затем мысленно перенесите его из прошлого контекста в будущее на открытое пространство, из которого можно черпать энергию – на природу, в город... Понаблюдайте, как будет меняться этот образ, какое окружение он себе создаст, добавьте яркости, цвета, света, приятных звуков, удовольствия. Обратите внимание на выражение позы (пусть она будет открытой и ресурсной, снимите с себя все телесные блоки, раскрепоститесь), остановите внимание на лице, дыхании, улыбке, взгляде. Почувствуйте каждую клеточку своего тела, пусть каждый орган задышит отдельно, а все вместе – в унисон. Насладитесь тем, насколько вы здоровы, счастливы, успешны и гармоничны. Обратите внимание, сколько вы покорили вершин, как многого добились в жизни... Постройте такой яркий образ в своем сознании, чтобы он привлекал вас, гипнотизировал, чтобы на него хотелось смотреть, чтобы он доставлял вам максимальное удовольствие. Ассоциируйте себя с этим образом.

Теперь сожмите этот образ в своей ладони, как маленькую светящуюся точку. Мысленно вытяните руку перед собой, сконцентрируйте взгляд на кулаке, в котором вы сжимаете образ успешного себе, медленно раскройте ладонь, и пусть, как мгновенно вспыхнувшее пламя, ваш образ разрастется до космических размеров, займет всю Вселенную вашего воображения, поместившись в правом верхнем углу – в зоне ваших мечтаний, фантазий и планов.

Эту технику нужно практиковать постоянно, закрепляя образ в себе, наполняя его все новыми качествами, необходимыми вам для достижения успеха, редактируя, видоизменяя, улучшая, корректируя с создавшейся ситуацией и измененными обстоятельствами внешнего мира и вашего сознания. Если вы встретите человека, у которого будут не свойственные вам, но очень нужные для достижения успеха качества, привнесите их в свой образ. Посадите их на свое плечо. Именно так дети моделируют своих родителей. Опасность в том, что люди недостаточно анализируют человека, который им нравится, и хотят быть похожими во всем, а значит забирают себе не только сильные стороны, но и слабые – недостатки, болезни. Осторожно! Нужно четко определить, чего вы хотите и взять от своего «идеала» только те качества, которые вам необходимы.

КАК ЗАКРЕПИТЬ ОБРАЗ В СЕБЕ?

Проснувшись утром, прежде чем встать из теплой кровати, уделите этой технике минуты две. Подумайте об успешном себе, наполнитесь энергией и жизненными соками, вставайте и улыбнитесь своему отражению в зеркале: «Я прекрасен! Я достоин лучшего!»

Варите кофе по утрам? Представьте, как бы сделал это ваш успешный образ. Выпрямите спину, наполните блеском глаза, добавьте в кофе щепотку корицы и капельку любви – пусть этот вкус и аромат кинестетически заякорят образ успешного «я».

Едете на работу в маршрутке, прокрутите в правом верхнем углу рекламный ролик успешного вас. Сидите перед дверью начальника, в ожидании приема? Думаете, что ему сказать? Представьте, как бы прошла беседа с начальником, будь вы в стопроцентном соответствии с образом успешного себя.

Я люблю практиковать эту технику в бассейне, во время приема ванны, в поезде под ритмичный стук колес...Засыпая вечером я думаю о гармоничной и расслабленной себе, той, которая повелевает Вселенной. Да-да. Именно так. Благоразумнее всего – мечтать о несбыточном.

ЗАПОМНИТЕ!

Техники работы с энергией вашей психики, не менее энергозатратны, чем физические упражнения. Если, плавая в бассейне, вы в течение сорока минут будете фантазировать насчет образа успешного «я», получите колоссальный заряд энергии и позитивных эмоций, то может статься, что на следующий день, проснувшись с утра, вы почувствуете себя совершенно разбитым, как после сумасшедшей физической нагрузки. Да, именно так и было. Вы поручили своей психике тяжелую работу: создавать успешного себя не так-то просто. Но что же делать?

Учиться, учиться и еще раз учиться! Тренируйтесь. Закрепляйте в своем сознании эту технику так же, как когда-то вы закрепили навык чистить зубы и говорить знакомым «привет»!

Предупреждения и противопоказания

Помните, любить себя – это лишь одна сторона медали. Вторая – сделать так, чтобы вас полюбили другие. Как? **Идти к людям с открытым сердцем и любить их, надеясь на взаимность.** А про все другие тонкости и подробности общения с внешним миром мы поговорим в третьей главе «Как научиться слышать других»?

Помогайте, советуйте, отдавайте себя. И ни минуты не жалеете о том, что любили или любите до сих пор... Ведь любовь – это солнце в ладонях, которое вы несете. Это уникальное богатство, которого не станет меньше, если вы им поделитесь. Любовь делает вас красивее, тоньше, чувствительнее, мудрее... Любовь – это опыт. Гордитесь, если вам довелось это пережить.

Домашнее задание

1. Проведите инвентаризацию своих впечатлений, ощущений и воспоминаний, хорошенько перетряхните чердак своей памяти и откопайте крупы позитивного опыта. Именно эти зерна мы засеем на благодатную почву нашей психики и начнем выращивать звезду.

2. Формируйте в себе позитивные убеждения звезды. Вытравливайте из себя пораженческие сомнения в успехе.

3. Напишите свой некролог по предложенной схеме. Если схема не удовлетворила потребности вашей творческой природы – пишите в свободной форме: в стихах или прозе, притчево или анекдотично. Главное – почувствуйте реальную ценность жизни, определитесь, что же вам действительно важно.

4. Создайте образ успешного «Я», закрепите его в сознании, практикуйте эту технику ежедневно.

Резюме

1. Жизнь – это притча. А мы – ее смысл. Когда садитесь играть с судьбой, посмотрите, есть ли у вас козыри стойкости, дерзости и куража, иначе вам суждено проиграть...

2. Вселенная – это территория. Наше представление о Вселенной – это наша карта. Помните, что карта не равна территории и не равна другим картам.

3. Звезда – это то, что светит, греет и знает себе цену. Звезда занимается любимым делом и гордится собой. Звезда всегда влюблена. Рядом со звездой любой человек чувствует, что жизнь дает шанс и всегда можно добиться большего.

4. Успешные убеждения – это фундамент, на котором вы построите свой звездный дворец, это опоры той лестницы, которая приведет вас в небо.

5. Вы – единственный человек, с которым вам придется провести всю свою жизнь, до самой гробовой доски. Полюбите себя таким, какой вы есть. Балуйте, наслаждайтесь, дарите себе хорошие мгновения, приятные воспоминания, захватывающие приключения.

6. Любить себя нужно не эпизодически, по праздникам и во время отпуска. Любить, уважать и ценить себя нужно всегда.

7. Главный наш поиск – это поиск себя, и чтобы мы ни делали – все ради этого поиска.

Глава 2

Как ставить цель и ее добиваться, или Ап, и тигры у ног моих сели...

– Вы не будете столь любезны, сказать мне, какой дорогой мне следует выйти отсюда?

– Это в значительной мере зависит от того, куда вы хотите прийти, – ответил кот.

– Мне безразлично, куда, – сказала Алиса.

– Тогда нет разницы, какой дорогой ты пойдешь, – сказал кот.

Льюис Кэрролл, «Алиса в стране чудес»

Даже самое длинное путешествие начинается с первого шага (в правильном направлении, конечно). Важно научиться видеть успешно достигнутую цель раньше, чем это произойдет на самом деле. Это еще хорошо знали воинствующие амазонки. В яблоко попадала не та, которая долго и упорно целилась, а та, которая заранее видела цель пораженной.

Работа по развитию удачливости начинается с преодоления страха перед будущим, боязни собственных желаний и неверия в то, что они когда-нибудь осуществятся. Чтобы научиться плавать – нужно плавать! Другого пути нет. Так что начните воплощать свои мечты с сегодняшнего дня, с этого самого момента.

Смелость желать

ЧТОБЫ СТАТЬ ЗВЕЗДОЙ ПО ЖИЗНИ, НУЖНО РАЗРЕШИТЬ СЕБЕ ЖЕЛАТЬ, МЕЧТАТЬ, НАУЧИТЬСЯ СТАВИТЬ ЦЕЛИ И ДОСТИГАТЬ ИХ.

Уверена, что многие из вас ранее ставили себе цели, которых не сумели добиться. И, возможно, думая о них сейчас, вы боитесь предпринимать что-либо еще. Зачем вновь подвергать себя риску потерпеть неудачу? Зачем вообще пробовать что-то из этого НЛП, раз уж все равно ничего не выйдет?

Зачем? Для того чтобы стать звездой!

И пусть вашей мантрой в вопросах цели станут стихи моего друга, чемпиона Европы по нетрадиционным, гексагональным шахматам, международного гроссмейстера Сергея Корчицкого:

Рискуй! – мое незыблемое кредо,
Поставив на удачу весь аванс,
Я за победой праздную победу.

Любишь кататься? Люби и катайся!

Как бы это грустно не звучало, но жизнь звезды нужно планировать – определить миссию, поставить цели, вычленив задачи для пошагового достижения этих целей и работать, работать, работать...

Как определить миссию? Ответьте себе (только честно, с учетом всех особенностей и реалий вашей жизни) на несколько вопросов:

Что бы я стал делать, если бы отменили деньги?

Чем бы я занялся, если бы узнал, что у меня неизлечимая болезнь?

На что бы я потратил жизнь, если бы знал, что умру через год?

Самоубийцы, прежде чем совершить суицид, успокаиваются, гармонизируются, приводят все дела в порядок, пишут завещание, раздают свои вещи. Они поняли свою миссию, определили цель (уход из жизни) и пошагово, педантично и четко ее исполняют. Как бы вам не показалось это кошунственным, но в достижении цели суицид – пример для подражания.

Определили миссию? Сформулировали? Запишите ее на бумаге и... выбросьте! Пора ДЕЙСТВОВАТЬ, а не медитировать на бумажку!

Что такое цель?

Интересная этимология у слова цель. Такая вкусная, что дух захватывает. Цель – базовое, основополагающее слова для целого ряда замечательных слов, даже не слов, а понятий – «целый», «целиться», «исцелять», «целовать» и многих других, связанных с понятиями «целостность» и «гармония». Не верите? Загляните в толковый словарь Даля.

Так что звезде без цели никак нельзя. **Звезда без цели – хуже, чем звезда без рук, без ног или без голоса. Вернее, звезда без цели – вовсе не звезда.**

Пятиступенчатая модель успеха

Художник, лесоруб и ботаник, прогуливаясь по лесу, получают весьма отличающиеся друг от друга переживания и заметят самые разные вещи. То же самое происходит с целями. Несмотря на то, что в глобальном смысле все люди хотят одного – быть счастливыми, пути достижения этой цели, задач, и промежуточных целей у всех разные.

Но модель достижения успеха – одна. Ее и описывает НЛП.

Если вы будете идти по миру, отыскивая мастерство, то вы найдете мастерство. Если вы пойдете по миру, отыскивая проблемы, то вы найдете проблемы. Арабская поговорка гласит: «Как выглядит кусок хлеба, зависит от того, голодны вы или сыты».

1. Четко сформулированная цель – уже половина пути

Чтобы прожить свою жизнь так, как вам хочется, вам следует знать, чего вы хотите на самом деле. Как же узнать, чего вы хотите? Вы это придумываете, фантазируете, говоря языком НЛП, вы выбираете удачно сформированный результат.

Десятое правило НЛП

ФОРМУЛИРУЙТЕ СВОЮ ЦЕЛЬ В УТВЕРДИТЕЛЬНЫХ ТЕРМИНАХ, В НАСТОЯЩЕМ ВРЕМЕНИ.

Одиннадцатое правило НЛП

ВЫРАЖАЙТЕ СВОЮ ЦЕЛЬ ТОЧНО, В СЕНСОРНЫХ КАТЕГОРИЯХ. ПРЕДСТАВЬТЕ ПОШАГОВОЕ ИСПОЛНЕНИЕ ЦЕЛИ. ПУСТЬ ЭТО БУДЕТ ЦВЕТНОЙ ВИДЕОФИЛЬМ СО ЗВУКАМИ.

Двенадцатое правило НЛП

ВЫБИРАЙТЕ ТАКУЮ ЦЕЛЬ, КОТОРОЙ СМОЖЕТЕ ДОСТИЧЬ СВОИМИ СИЛАМИ. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТАКИЕ СРЕДСТВА ДОСТИЖЕНИЯ СВОЕЙ ЦЕЛИ, КАК ЧУДО. ЧУДЕСА – ЭТО ИЗ ОБЛАСТИ ПОДАРКОВ ВСЕЛЕННОЙ. ОНИ БУДУТ, НО НА НИХ НЕ СТОИТ РАССЧИТЫВАТЬ В РЕГУЛЯРНОМ ПЛАНИРОВАНИИ.

Тринадцатое правило НЛП

ТРЕЗВО ОЦЕНИВАЙТЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ДОСТИЖЕНИЯ СВОЕЙ ЦЕЛИ. СОБЛЮДАЙТЕ ЭКОЛОГИЧНОСТЬ. ПОСТАРАЙТЕСЬ СВОИМ РЕЗУЛЬТАТОМ НЕ ПРИЧИНИТЬ ВРЕД НИКОМУ.

Четырнадцатое правило НЛП

ВЫБИРАЙТЕ ТАКИЕ ЦЕЛИ, КОТОРЫЕ ЗАСЛУЖИВАЮТ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ.

Определив свою миссию в этой жизни, немедленно приступите к составлению списка целей. Список целей отличается от списка желаний тем, что в последнем люди очень часто опираются на чудеса, возлагают надежды на других, ждут неожиданных подарков. А в списке целей все зависит только от усилий. Которые к достижению результата приложит сам человек.

Список целей – вещь не статичная, а динамическая, требующая поправок и пересмотра с учетом времени и корректировок в ценностной шкале. Периодически вносите в составленный список поправки, вписывайте новое, удаляйте лишнее, выделяйте ярким маркером то, чего удалось добиться. Кроме того, вы, наверняка, обнаружите, что вполне в силах осуществить свою заветную мечту, испробовав совсем иной подход, который будет гораздо более ей соответствовать.

ФОРМУЛИРУЙТЕ СВОЮ ЦЕЛЬ В УТВЕРДИТЕЛЬНЫХ ТЕРМИНАХ. Многие, когда им задают вопрос об их целях и жизненных ориентирах, говорят о том, чего они не

хотят, а не о том, чего хотят. Например, «не хочу жить в деревне», «не хочу делить мужа с любовницей», «не желаю быть на вторых ролях в компании, где работаю». Мозг устроен таким образом, что формулировка цели при помощи отрицаний способна привести к такому же результату, совершенно ей противоположному.

Наша психосоматика совершенно не воспринимает частицу «не». Если я вам скажу сейчас: не думайте о желтой обезьяне, что вам навязчиво ползет в голову? Правильно – желтая обезьяна. Или, например, кошка не гонится за мышкой. Как вы представите эту картинку? По-разному. Но, скорее всего, это будет видеоряд, в котором в начале кошка настигает мышку, но потом вдруг останавливается... или картинка перечеркивается... или лента видеозаписи начинает проигрываться в обратную сторону. Но все это уже игры разума. А вот инстинктивно в первый момент ваш мозг совсем не хотел признавать не существующую для него на самом деле частицу «не».

ЗАПРЕТИТЕ СЕБЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЧАСТИЦУ «НЕ» В МЫСЛЯХ И РЕЧИ.

Родители часто говорят детям, чего нельзя делать («не беги», «не кричи», «не шали», «не мешай», «не разбей», «не пей холодное молоко», «не грызи ногти»...), после чего ребенок чаще всего поступает наоборот. Не из вредности. А просто из особенностей человеческой психики, о которых родители ничего не знают. Это относится не только к детям. Игрок в баскетбол, которому кричат «не промахнись» в тот самый момент, когда мяч дугой взмывает в небо, скорее всего, промажет. Когда мне говорят «не забудь», я чаще всего забываю, если, конечно, не успею себя перепрограммировать на утверждение – «сделай это, принеси, возьми с собой»... Мысль-отрицание норовит подменить и вытеснить мысль-утверждение и именно так воплощается в жизнь.

ФОРМУЛИРУЙТЕ СВОЮ ЦЕЛЬ В НАСТОЯЩЕМ ВРЕМЕНИ. У психики нет будущего. Только здесь и сейчас, как говорят НЛПеры. Поэтому формулировка цели всегда происходит в настоящем времени. Например, если вы скажете себе: «Летом 2007 года я хочу (собираюсь, планирую) поступить в вуз (поменять работу, родить ребенка)», то летом 2007 года вы будете продолжать хотеть, собираться и планировать...НО не достигните желаемого результата. Для того, чтобы мечта осуществилась, нужно «заказать» ее в настоящем времени – «Летом 2007 года я чувствую себя студентом (вижу себя на новой работе, ощущаю себя беременной)». Или так: «Летом 2007 года я – студент (у меня – новая работа, я – беременна)».

ФИКСИРУЙТЕ НА БУМАГЕ. Бегло запишите несколько целей, желаний и надежд, не задумываясь о точности формулировок. Если окажется, что список включает отрицательные термины или будущее время, перепишите соответствующие пункты в утвердительных выражениях, в настоящем времени.

ТРЕНИРУЙТЕ ВООБРАЖЕНИЕ. Люди способны одновременно удерживать в голове довольно малое количество мыслей. Это значит, что если вы заполните все свободное «пространство» мозга мыслями о виде, звучании и ощущении реализации вашей цели, то просто не сможете думать о противоположном – о страхах, сомнениях, неуверенности. В действительности, когда нас захватывают какие-либо глубокие идеи или яркие, красочные картины, нам очень трудно одновременно заниматься чем-то еще.

Спросите себя

Перечисленные ниже вопросы помогут вам прояснить поставленные цели и выразить их в утвердительной форме. Со временем у вас появится привычка думать в утвердительной форме. Это один из НЛП-принципов правильной формулировки результата.

Чего вы хотите?

Что вы готовы изменить прямо сейчас?

Какой планируете результат?

Как именно вы представляете этот результат? В сенсорных категориях...

Что можете сделать иначе?

Как будете достигать поставленной цели?

2. Соотносите свою цель с контекстом

Теперь, закончив с первым этапом, спросите себя: когда, где и с кем вы хотите добиться намеченного результата? Для выбора четкой цели недостаточно ограничиться тем, чтобы просто записать ее на бумаге.

Помните! Ваша цель – не абстрактное полотно художника, не вещь в себе, а некий промежуточный продукт на пути к миссии. Но продукт этот находится не в вакууме, а в контексте постоянно меняющегося мира и окружения. **Возможно, после реализации некоего промежуточного этапа в достижении вашей цели, вы решите ее пересмотреть или поймете, что в новых обстоятельствах она больше не жизнеспособна...**

Например, вы решили стать многодетной матерью, но свои материальные или физические возможности не рассчитали. Пора остановиться на третьем ребенке: ведь надо же нести ответственность перед потомством, а не просто плодиться и размножаться. А если вдруг умрет или потеряет трудоспособность ваш супруг, кормилец ваших детей? А если он влюбится и настоит на разводе? Хватит ли вам сил, знаний и независимости, чтобы одной нести бремя воспитания и прокорма себя и детей? Это тоже контекст, который нельзя не учитывать.

Ваша цель образует целостную внутреннюю реальность: то, что вы видите, слышите и чувствуете в своем воображении, дает представление о реальных событиях в будущем. На НЛП терминологии это значит – «пройти регистрацию».

Вам не удастся обмануть целеустремленный разум туманными абстракциями или расплывчатыми образами: он потребует от вас решений, ходов, пошаговых действий в процессе формирования результата. Если вы не можете точно определить обстоятельства, ставьте самому себе вопросы: что? кто? где? когда?

Спросите себя

К чему вас приведут перемены, связанные с достижением цели?

Когда бы лучше этому произойти? Где бы лучше этому случиться?

Хотите ли вы этого в любых взаимоотношениях? При любых обстоятельствах?

Рядом с кем вам хотелось бы находиться?

В каких обстоятельствах намеченный результат не принесет пользы? В каких обстоятельствах это станет неуместным?

Как долго вам хотелось бы пользоваться полученным результатом?

В каких обстоятельствах достижение этого результата принесет пользу?

3. Выражайте свою цель точно, в сенсорных категориях

Некоторые результаты настолько неопределенны, что на их достижение ушло бы несколько жизней. **Поэтому необходимо установить временные ограничения на то, когда вы желаете получить свой результат.** Результат должен иметь реальные размеры. Он может быть слишком большим, но тогда его следует разбить на несколько более мелких, легко достижимых целей.

Например, вы можете поставить перед собой цель – стать лучшим игроком в теннис. Это, очевидно, не произойдет на следующей неделе, это слишком отдаленный во времени результат. Его следует разбить на меньшие куски. Например, у вас нет хорошей ракетки – надо купить. Вам необходимо, чтобы вас тренировал профессиональный тренер – надо найти. Хочется выиграть районные соревнования – нужно много тренироваться...

Возможно, поставив перед собой большие цели, вам придется несколько раз пройти через процесс «переформулирования» пока вы не придете к тому, что первый шаг примет разумные размеры и окажется достижимым.

Спросите себя

Как вы узнаете, что вы достигли своего результата?

Каково сенсорное обоснованное подтверждение, которое даст вам понять, что вы уже получили то, чего хотели?

Что вы увидите, услышите и почувствуете, когда достигнете его?

Есть ли у вас ресурсы для того, чтобы инициировать и поддерживать результат? Если нет, то как вы собираетесь их получить?

В чем вы нуждаетесь? Где и как получить необходимые ресурсы?

4. Выбирайте такую цель, которой сможете достичь своими силами

Этот этап достижения цели в НЛП называется – «точка сборки». Энергия для путешествия к цели произрастает из мотивации. Желаемое состояние должно быть чем-то таким, чего мы действительно хотим. Мы должны быть захвачены результатом.

Поэтому не занимайтесь целями других людей. Любую цель, которой вы хотите добиться, сделайте своей личной, независимо от того, кто получит пользу от ее достижения.

Несомненно, у вас есть достойные цели, связанные с окружающими (например, с вашими детьми), либо такие цели, достижение которых зависит от других. Однако вам нужно прежде всего добиться контроля над осуществлением ваших собственных интересов, даже если вы исходите из заботы о других. Не обязательно пытаться самостоятельно осуществить желания своих детей, но вы можете поставить перед собой те цели, достижение которых поможет детям реализовать свои желания.

Например, вы хотите дать детям достойное образование. Для этого вы должны «заказать» себе интересную высокооплачиваемую работу с перспективой карьерного роста, чтобы вашего дохода хватило на оплату обучения ваших детей.

Это, конечно, не значит, что вы должны, жертвуя всем, отказаться от собственных целей ради заботы о других. Однако вы можете обдумать цели других, учесть их и сформулировать свои собственные результаты таким образом, чтобы наложить реализацию ваших целей на реализацию достижений ваших близких.

Зачастую на вашу цель будут влиять обстоятельства, а не другие люди.

Например, если ее достижение зависит от валютного курса или процентной ставки, уровня цен на товары, качества снабжения или погодных условий, то эти факторы едва ли в вашей власти. Нужно выбирать те цели, достижение которых доступно «разумному» контролю с вашей стороны.

УПРАВЛЯЙТЕ ТЕМ, ЧЕМ МОЖНО УПРАВЛЯТЬ, И НЕ ТРЕВОЖЬТЕСЬ ОБ ОСТАЛЬНОМ.

Спросите себя

Что вы делаете для достижения цели каждый день? Что вы сделали сегодня? (пусть этот вопрос со временем войдет в привычку не менее сильную, чем чистить зубы)

Может ли что-то помешать вам достичь этой цели? Сможете ли вы осуществить все необходимые изменения?

Что означает для вас этот результат? Что изменится после того, как вы его достигнете?

Как вам достичь своей цели? Как именно вы это сделаете?

Нужна ли вам чужая помощь?

Зависит ли достижение результата только от вас или от кого-то еще?

В какой степени вы управляете достижением результата?

Что вы можете сделать прямо сейчас?

5. Трезво оценивайте последствия достижения своей цели

Прежде чем приступить к реальной реализации, вы должны обдумывать свою цель в широком масштабе, включая ее влияние на другие намеченные цели и тех людей, которые вам дороги.

Например, успех в карьере может ухудшить семейные отношения, оставить меньше времени на общение с близкими, любимые занятия и отдых. И наоборот, активный досуг и романтические приключения могут означать необходимость пожертвовать продвижением по служебной лестнице, которое часто требует дополнительной работы в выходные.

Достижение результата означает переход из одного состояния в другое. Состояние – это то, что включает в себя ваше самоощущение, незримую борьбу разных «за» и «против». Постоянно ищите иной, лучший, более простой и быстрый способ достижения желаемого результата. Если же нет другого пути, который позволил бы вам сохранить преимущества текущего состояния, проведите переоценку затрат на достижение своей цели.

Спросите себя

Что случится, когда вы достигнете своей цели?

Не потеряете ли вы нечто такое, что имеете сейчас и хотите сохранить?

Как купить самолет

Один мой знакомый уважаемый бизнесмен, который, между прочим, собирается приобрести себе личный самолет, говорит о том, что все люди мечтают стать богатыми. Но большинство из нас хотят этого гипотетически, в принципе, а некоторые четко представляют цели и пошаговое их достижение. И тогда купить самолет становится не сложнее, чем найти подходящие ботинки. Нужно просто разобраться в модельном ряду, выяснить рыночную цену понравившейся вам модели, потом определиться со сроками, в которые вы сможете заработать нужную сумму, определиться с парковкой и т. д.

Никто не может работать больше двадцати четырех часов в сутки, но кто-то может работать гораздо эффективнее, чем вы. А значит, намного больше зарабатывать...

Если вы всегда делаете то, что делали всегда, то вы и будете получать всегда то, что всегда получали. ЕСЛИ ТО, ЧТО ВЫ ДЕЛАЕТЕ, НЕ РАБОТАЕТ, СДЕЛАЙТЕ ЧТО-НИБУДЬ ДРУГОЕ. Чем шире выбор, тем больше шансов на успех.

Предупреждения и противопоказания

К сожалению, большинство людей живет, как во сне, не ставя перед собой никаких конкретных целей. Нет цели – не надо ее и добиваться. Но тогда и не надо жаловаться на то, что у соседа больше, толще и длиннее.

Существует два устойчивых заблуждения в отношении денег. Одни пренебрежительно считают, что деньги – это ничто, грязь, мусор под ногами. Другие молятся на деньги, полагая, что это все. И то, и другое мнения – крайности. Деньги – нейтральны. И все-таки деньги – это не просто бумага, деньги – это преимущества качественной жизни. Это эквивалент энергии, затраченный на их приобретение.

Но при всем при этом деньги не должны стать вашей целью. **Деньги – это не цель – это лишь средство для достижения какой-то цели!**

Целью должно стать что-то действительно важное, по-настоящему значимое именно для вас.

Не позволяйте себе сваливать вину за собственные неудачи на других или на обстоятельства. Конечно, нам нередко кажется, что именно внешний мир диктует то или иное развитие событий. Иногда мы чувствуем себя пешками в чужой игре, исход которой не в нашей власти. И все же те, кто добиваются серьезных результатов, всегда берут на себя ответственность за собственную роль и делают все, чтобы не зависеть от других.

Нет смысла биться над задачей, которая не получается сегодня. Отложите ее на время в сторону. Так поступал Вольтер. Он работал над несколькими произведениями одновременно. Все они были разложены у него на столе. И в зависимости от настроения, он брал в руки то одну рукопись, то другую...

Помните, цель достигается только тогда, когда она является для вас необходимой.

Не можете разобраться в важности и первостепенности ваших целей? Хочется и первое, и второе, и десерт? И все сразу? Не отказывайте себе! Раз решились на комплексный обед – приготовьте и съешьте!

Говорят, что нельзя одним выстрелом двух зайцев положить? Чушь! В боулинге одним шаром можно сбить сразу десять кеглей. Главное – цели выставить рядом и по нужной траектории запустить ваши усилия!

Домашнее задание

1. Решите же, наконец, чего вы действительно хотите (составьте список целей и выберите хотя бы одну для практики достижений).

2. Начните ее осуществлять. Сделайте хоть что-нибудь, что приближает вас к триумфу и образу успешного «я». Представьте свою цель в виде мишени. Выпуская стрелу из лука, представьте, что вы и есть эта самая стрела. Проведите стрелу в яблочко.

3. Посмотрите, что получится. Analyse it!

4. Если понадобится – меняйте подход, пока не добьетесь желаемого.

5. Если понадобится – меняйте цель, пока не найдете свою.

Резюме

1. Чтобы стать звездой по жизни, нужно разрешить себе желать, мечтать, научиться ставить цели и достигать их.
2. Жизнь звезды нужно планировать – определить миссию, поставить цели, вычленив задачи для пошагового достижения этих целей и работать, работать, работать...
3. Определили миссию? Сформулировали? Запишите ее на бумаге и... выбросьте! Пора действовать, а не медитировать на бумажку!
4. Если вы будете идти по миру, отыскивая мастерство, то вы найдете мастерство. Если вы пойдете по миру, отыскивая проблемы, то вы найдете проблемы.
5. Четко сформулированная цель – уже половина пути.
6. Ваша цель – не абстрактное полотно художника, не вещь в себе, а некий промежуточный продукт на пути к миссии. Но продукт этот находится не в вакууме, а в контексте постоянно меняющегося мира и окружения. Возможно, после реализации некоего промежуточного этапа в достижении вашей цели, вы решите ее пересмотреть или поймете, что в новых обстоятельствах она больше не жизнеспособна...
7. Не занимайтесь целями других людей. Любую цель, которой вы хотите добиться, сделайте своей личной, независимо от того, кто получит пользу от ее достижения.
8. Управляйте тем, чем можно управлять, и не тревожьтесь об остальном.
9. Если вы всегда делаете то, что делали всегда, то вы и будете получать всегда то, что всегда получали. Если то, что вы делаете, не работает, сделайте что-нибудь другое. Чем шире выбор, тем больше шансов на успех.
10. Деньги – это не цель – это лишь средство для достижения какой-то цели!

Глава 3

Как слушать и услышать, или Отменить глухоту!

Большинство людей верит, что однажды они проснутся богатыми. Наполовину они правы. Когда-нибудь они действительно проснутся.

Эдисон

Черпая силу только внутри себя, далеко не уедешь. Не стоит пренебрегать внешним миром, в нем есть чему поучиться. Это большой и полезный для изучения ресурс.

Проанализируйте жизнь людей, которые добились значительного успеха, и вам откроется главное. **Успеха добиваются не самые умные и талантливые, а те, кто к своим талантам присовокупил навыки, работоспособность и энергию других людей.** Они по праву восседают на троне успеха. Да-да, представьте себе роскошный трон на массивных четырех ногах:

умение работать головой, активно используя интеллект (кстати, далеко не всегда свой, но и других людей в том числе, а иногда и в первую очередь);

способность ставить реальные цели и их добиваться, решая серьезные проблемы, используя для этого все средства;

внутренние резервы быть гибким, наблюдательным, внимательным, мимикрировать, подстраиваться, развиваться;

талант воздействовать на других людей.

VAK

Наше поведение берет начало в неврологических процессах видения, слушания, обоняния, вкуса, осязания. Мы воспринимаем мир через пять своих органов чувств, мы извлекаем «смысл» из информации и затем руководствуемся им. Наша неврология включает в себя не только невидимые мыслительные процессы, но и наши видимые физиологические реакции на идеи и события.

В зависимости от того, какой из каналов восприятия лучше развит, люди делятся на визуалов (V), аудиалов (A) и кинестетиков (K). Таково, как считают НЛПеры, наше **трехканальное восприятие реальности**. Аудиал хорошо поймет все, что вы говорите, визуалу нужно подготовить письменный отчет о проделанной работе, а кинестетику, читающему эту книгу, неплохо бы разместиться в удобном кресле, поставить расслабляющую фоновую музыку и накапать в аромалампу шесть капель бергамотового масла.

Смысл изучения VAK в НЛП в том, чтобы гармонично развить в себе все три канала восприятия.

Смысл нашего общения с другими людьми заключается в том, чтобы откалибровать – распознать, какие каналы восприятия развиты у них лучше, и уж тогда использовать этот ресурс на полную катушку.

Проведем эксперимент на распознавание VAK

Выберете подходящего разговорчивого клиента и спросите у него, как он провел выходные. Сделайте это неформально, расспросите человека с искренним интересом, чтобы он смог перед вами раскрыться. Пусть он опишет свой день в подробностях. Если в его лексике проскальзывает много описательных характеристик, много «картин», фиксации предметов – значит перед вами визуал. Он обязательно отметит, что ресторан был большим, интерьер красно-желтым, меню красочным с глянцевыми картинками и фотографиями блюд...

Если человек сконцентрирован на звуках – музыка в ресторане была в ретро-стиле 80-х, акустика не очень, шумно и гулко, а на улице барабанил дождь, то перед вами чистый аудиал.

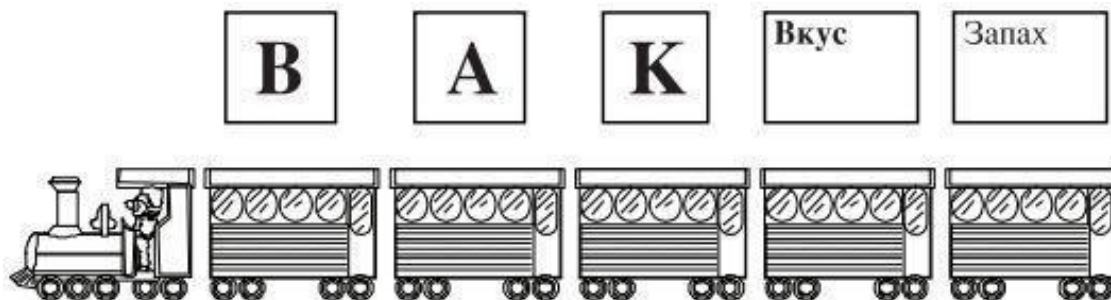
А если человек расскажет, как комфортно было сидеть в уютных креслах, какими вкусными были блюда, как тонко пахло лимоном – перед вами кинестетик.

Чистых аудиалов, визуалов и кинестетиков найти невозможно. У нас в той или иной степени развиты все каналы восприятия. Разве что тотально слепой или глухой человек может быть лишен одного из каналов. Но все-таки у каждого есть свои предпочтения. **Определившись с приоритетами своего собеседника, старайтесь говорить с ним на его языке.** Одну и ту же информацию человеку можно сообщать разными словами. Задача НЛПера найти наиболее подходящий способ коммуникации.

Не стоит для аудиала формулировать свою мысль, начиная со слов подходящих визуалу «Сейчас я вам покажу!» или «Какова картина на сегодняшний день?». Аудиалу будут понятнее и приятнее такие фразы «Все идет со скрипом», «Все гудит от напряжения». А вот с кинестетиком лучше начать разговор словами «Позвольте мне узнать, что вы чувствуете в данный момент?»

Поскольку по средствам зрения мы получаем 90 % информации об окружающем мире, то визуалов среди нас больше всего – примерно 55 %. На втором месте идут аудиалы – их 38 %. И на третьем – кинестетики.

Паровоз наших ощущений выглядит примерно так.



Сам человек чаще всего употребляет языковые шаблоны, которые максимально соответствуют его собственному каналу восприятия.

Подробно изучите следующую таблицу, чтобы понять, кто же вы в системе VAK, и чтобы найти адекватные лексические структуры для общения со своим собеседником.

Языковые шаблоны VAK

Визуальная система	Аудиальная система	Кинестетическая система
Я хочу показать вам...	Послушайте внимательно, что я вам скажу...	Я хочу, чтобы вы ощутили
Как это сегодня выглядит?	Как это звучит теперь?	Что вы сейчас чувствуете?
Я вижу (не вижу) то, о чем вы говорите	Я ясно вас слышу (не слышу)	Я схватываю (не схватываю) смысл. Я улавливаю (не улавливаю), о чем вы говорите
Видите, какая вырисовывается картина?	Вы можете услышать это?	Я чувствую (не чувствую), что это правильно
Видите, что я вам показываю?	Это звучит для вас правильно?	Вы усваиваете?

Вы сфокусированы на проблеме?	Вы слышите, когда что-то не в ладу?	Вы чувствуете свои ощущения?
Покажите мне ясную картинку того, что вы сейчас видите	Сообщите мне больше деталей	Позвольте мне узнать, что вы чувствуете в данный момент
Это проясняет для вас картину?	То, что я говорю, звучит для вас внятно?	Вас это согревает?
Какова картина на сегодняшний день?	Все гудит от напряжения, как и раньше?	Вы нашли, как управляться с трудностями?
Все в фокусе	Все настроено в лад	Я чувствую контакт
Картина неясна	Что-то мне подсказывает, что гармонии нет	Я холодно отношусь к этой идее
Перспектива ясна	Помех не слышно	Все идет гладко
Это выглядит ярко	Это здорово звучит для меня	То, что мы делаем, мне действительно приятно
Все выглядит, как в тумане	Все идет со скрипом	Все тяжело и неудобно
Нарисуйте себе перспективу	Выслушайте все факты	Усвойте конкретную информацию

Спросите себя

А теперь ответьте на вопрос, кто же автор этой книги – визуал, аудиал или кинестетик?

Какие языковые шаблоны он использует чаще других?

О, нет, не надейтесь найти здесь, в скобочках, ответ. Это вопрос для вашего самостоятельного исследования.

Репрезентативные системы⁴

Далеко не всегда у вас получится сразу заговорить с человеком на его языке. Далеко не всегда у вас есть возможность с ним просто заговорить. А, тем не менее, перед вами может стоять задача определить, в какой репрезентативной системе он живет, кто он – визуал, аудиал или кинестетик. Для этого необходимо внимательно понаблюдать за поведением изучаемого вами объекта. О, нет, я говорю сейчас не о поступках, а о физиологических и бытовых, рефлексивных моментах поведения.

Приведенная ниже таблица не просто поможет вам определиться в репрезентативном мире своего партнера, но и потренирует все ваши собственные каналы восприятия. Итак, погрузитесь в изучение.

Поведение	Визуал	Аудиал	Кинестетик
Положение тела	Тело напряжено, движения продуманы, осанка прямая. Может принимать крайне неудобные позы	Важнейший элемент — свобода в области грудной клетки	Старается максимально комфортно и удобно расположить тело в пространстве. Любит вальяжные позы

⁴ Репрезентативные системы в НЛП – это и есть каналы восприятия VAK.

Жесты	Односторонние, несимметричные, часто на уровне головы	Специалист в искусстве жестов. Они у аудиала симметричны, эффектны, на уровне груди	В основном в области живота
Личное пространство	Большое. Важен визуальный контроль собеседника	1,2–1,5 метра. Важна область наилучшего слышания	Небольшая область вокруг тела. Важно находиться как можно ближе к собеседнику
Поза (уровень взгляда)	Выбирает положение тела и головы для визуального контроля собеседника	Характерна «телефонная поза». Взгляд — мимо либо на уровне груди. Ухом к партнеру	Голова низко, взгляд направлен на тело
Предпочтение в одежде	Сочетание цветов. Соблюдение цветовой гаммы. Много внимания уделяет фасонам. Часто обновляет гардероб. Следит за модой	Мимикрия цветов и фасонов в зависимости от партнера и контекста	Цвет, форма — не важны. Главное — ощущение. Свободно, удобно, тепло, приятно на ощупь. Консервативны в выборе моделей

<p>Оформление окружающего пространства</p>	<p>В квартире визуала, как ни странно, будет мало предметов, но при этом они будут находиться в гармоничном сочетании, в ансамбле. Визуалы любят заниматься перестановкой, ремонтом. Но это внешние проявления. В шкафу, на антресолях может быть ужасный кавардак</p>	<p>Тишина либо негромкая музыка</p>	<p>Пространство не структурировано. Все мягко и всегда под рукой. Беспорядок, а проще — бардак. Но при всем этом сохраняется ощущение уюта и «обжитости» помещения</p>
<p>Походка</p>	<p>Легкая, неструктурированная. Присутствует небольшая асимметрия движений</p>	<p>Музыкальная, ритмическая, тактовая</p>	<p>Тяжелая, наполненная. Хороший контакт с полом</p>

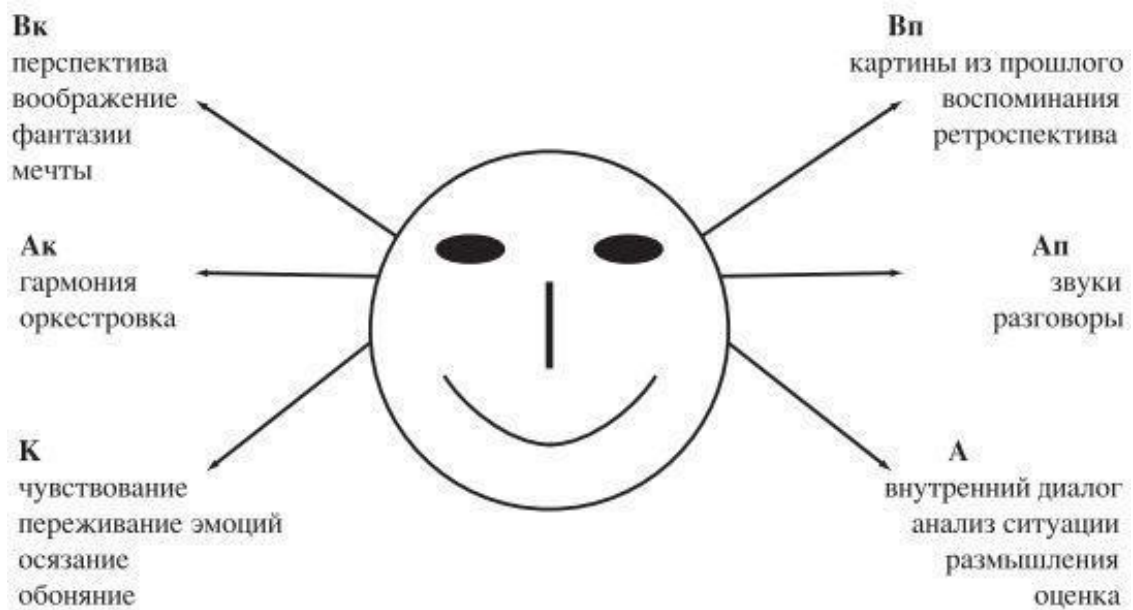
Ключи доступа, или Глазодвигательные паттерны

Говорят, глаза – зеркало души. И пусть эти слова с сегодняшнего дня не будут для вас пустым звуком. **Глаза – действительно зеркало, которое отображает как внутренний мир, так и отношение к внешнему.** Когда вы врете, ваши глаза устремляются вправо, вверх – там находится область визуального конструирования, там мы черпаем свои фантазии, мечты, сказки, басни, придуманные для оправдания наших поступков. Когда вы рассказываете правду, все, как было на самом деле, глаза снова устремляются вверх, но уже влево – там хранятся образы визуального воспоминания. Когда вы оцениваете человека, его слова, поступки, предложения, сделанные вам, ваши глаза уходят влево вниз. В путешествие вправо, вниз отправятся ваши глаза, когда кто-то приятный, притягательный нежно коснется вашей руки, и если вы захотите дофантазировать все, что может произойти дальше, ваши глаза вновь взметнутся вправо, вверх – в область перспективы и воображения.

То же самое произойдет с глазами вашего собеседника. Стоит только понаблюдать, и вы заметите, что глаза никогда не стоят на месте, они постоянно совершают микродвижения, и контролировать эти микродвижения глаз практически невозможно, но техника наблюдения за глазодвигательными паттернами очень эффективна. Например, если в процессе разговора глаза собеседника ушли влево, вниз, то, возможно, он вас не слушает, а погружен во внутренний диалог, решает какие-то значимые для себя проблемы, а вам просто кивает головой. Так часто делают чиновники, принимая посетителей, мужья, вполуха слушая жену-трещетку, родители, общаясь с детьми... Расфокусированные глаза по центру говорят о том, что человек переживает внутренние визуальные образы.

Кроме общих закономерностей глазодвигательной стратегии есть и нюансы. Например, визуалы смотрят вверх или в центр, чаще всего зрение их расфокусировано. Аудиалы держат свой взгляд посередине объекта, предмета, картины, ситуации... Кинестетики, которые твердо стоят на ногах, смотрят чаще всего вниз.

Итак, перед вами во всей красе ключи доступа к сознанию и подсознанию вашего визави.



Вк — визуально сконструированные образы

Вп — образы визуального воспоминания

Ак — аудиально сконструированные образы

Ап — образы аудиального воспоминания

К — кинестетические ощущения

А — аудиально-дигитальные слова, оценки

Калибровка

Калибровать в терминологии НЛП значит держать руку на пульсе, внимательно отслеживать обстановку, наблюдать за визави, настроив собственные локаторы ВАК. В начале кажется, что это ужасно сложно одновременно смотреть, слушать и ощущать. Но, постоянно тренируя этот навык, вы заметите насколько объемнее, полноценнее и гармоничнее станет ваша жизнь.

Итак, калибруем и... подстраиваемся!

Раппорт

Что это такое? В терминологии НЛП **раппорт** означает ритмическое соответствие партнеру на уровне поведения и внутреннего (психосоматического) состояния.

Нам всегда приходится выбирать: быть ведущим или ведомым. Но одно без другого не существует. И для того, чтобы стать ведущим, вначале нужно притвориться ведомым, хоть на чуть-чуть...

Ничего удивительного, просто нам нравятся те, кто похож на нас самих. С такими людьми проще ладить, а значит общаться более конструктивно. В свою очередь, мы тоже нравимся именно этим людям – по той же самой незамысловатой причине. Таким образом, хороший раппорт подразумевает соответствие, подстройку. Те, кто пребывают в раппорте, склонны вести себя сходным образом.

В основе нормального общения лежат те навыки, которые на первый взгляд кажутся врожденными – умение быть на одной волне, предугадывать желания и мысли собеседника. Вы можете найти примеры этого в области торговли, заключения договоров, консультирования и других сферах межличностного общения. Часто люди говорят: «Коммуникабельность либо есть, либо нет. И ничего тут не попишешь».

Поверьте, научиться можно всему, а уж научиться эффективному общению – и полезно, и приятно одновременно.

Поначалу освоение этих навыков может показаться тяжким трудом, требующим большой сосредоточенности, но, как говорят НЛПеры, **неосознанная компетентность** в любой области (например, умение водить машину) всегда приходит с опытом.

Понимание того, что происходит при установке раппорта, позволит вам выбрать наиболее мобильное и адекватное поведение. Вы сможете вступать в общение по собственному выбору, а не просто полагаться на неосознанные способности. Обучаясь вождению машины, вы сознательно отсеиваете неправильные навыки и развиваете правильные. То же самое должно происходить при освоении мастерства общения. **Войдя в раппорт с человеком, поймав его на крючок, вы сможете постепенно вывести его на свою волну, на интересующую вас тему, загипнотизировать общением и добиться поставленной цели.**

Умение устанавливать раппорт принесет вам пользу не только в области межличностных отношений или профессиональной деятельности. Оно может оказать благотворное влияние на поставленные вами цели, особенно если они связаны с общением. Например, активная тренировка раппорта со стороны невесты, наверняка, ускорит запланированную на неопределенное будущее свадьбу и сделает ее реальным и достижимым проектом. Ведь жених постоянно будет чувствовать, что будущая супруга его понимает, что в ней есть что-то родное, близкое, словно смотришься в зеркало... Также раппортом эффективно пользуются все успешные специалисты в области продаж, преподаватели – в сфере обучения, менеджеры – в сфере управления.

Весь секрет кроется в подстройке. Вы можете установить раппорт, добиваясь подстройки сразу по нескольким параметрам.

1. Физиологическая подстройка: поза, телодвижения, дыхание

Если нам нравится человек, мы бессознательно повторяем его жесты, движения, позу. Теперь, зная секрет успеха в общении, делайте это сознательно. Главное, отзеркаливая, не обезьянничать! Если человек положил правую ногу на левую, вы можете сделать наоборот, или скрестить руки. Если ваш визави качает ногой, войдите с ним в ритм, покачивая рукой или слегка жестикулируя. Если вам улыбаются – улыбайтесь в ответ! Улыбка обезоруживает.

Вошли в контакт? А теперь попробуйте поменять позу. Заметили, как ваш визави тоже не остался на месте, задвигался... Все, он у вас на крючке. Теперь вы хозяин территории, можете вести его за собой, а можете разорвать раппорт, приняв неудобную, неожиданную для собеседника позу.

Высший пилотаж – подстройка по микродвижениям – глазодвигательным реакциям, по ритму дыхания.

Подстроившись к спящему храпуну по ритму дыхания, можно повести его за собой и через пару минут уменьшить храп, а со временем и вовсе его прекратить.

2. Аудиальная подстройка: тембр голоса, тон, темп речи, вербальные характеристики

Когда человек слышит голос, похожий на свой, он расслабляется, подсознательно доверяет собеседнику. Если с вами разговариваю медленно, не частите сами, почувствуйте весомость каждого слова. Уловите тембр и настройтесь на одну волну, добавьте хрипотцы. Не стесняйтесь повторять привычные уху собеседника идиомы и выражения. Он не подумает, что у вас бедный лексический запас, он посчитает, что вы схожи во взглядах. Более тонкий уровень подстройки – подстройка по морфемам, умение кодировать свою речь, повторяя за собеседником не слова и мысли, а лишь части слова – корни, приставки, суффиксы... Если человек любит уменьшительно ласкательные суффиксы, употребляет слова «ручки», «ножки»... Не смущайтесь рядом с таким собеседником сказать «денежки». Вы лишь затронете тонкие струны его души.

Ну, и, конечно, откалибруйте, кто рядом с вами – аудиал, визуал или кинестетик, и активно используйте близкие данному типу языковые шаблоны ВАК.

Чувствуете, что раппорт установлен, ваш собеседник в капкане ваших слов, начинайте подгружать к ним смысл, который хотите донести до визави. Ведите!

Устали от разговора? Разрывайте рапорт неожиданным поворотом беседы, сменой темы, шуткой.

3. Ценностная подстройка: личный интерес, опыт, убеждения

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.