

ДУГЛАС МОСС  
АЛЕКС НАРБУТ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ  
**КЛЮЧ**  
ДЛЯ ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ

# ПРИЕМЫ ДЕЙЛА КАРНЕГИ и НЛП

КОД  
ВАШЕГО УСПЕХА



**Алекс Нарбут  
Дуглас Мосс**

**Приемы Дейла Карнеги и  
НЛП. Код вашего успеха**

**Серия «Психологический  
ключ для любой ситуации»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=9998394](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9998394)*

*Алекс Нарбут, Дуглас Мосс. Приемы Дейла Карнеги и НЛП. Код вашего  
успеха: АСТ; Москва; 2015  
ISBN 978-5-17-090128-9*

**Аннотация**

Счастье – не дар судьбы, не случайность, не прихоть фортуны. Счастье – это настоящая наука. У нее есть свои законы, формулы и алгоритмы. Следовать им при желании может каждый человек! Бессмертные советы Дейла Карнеги, объединенные с новейшими разработками в области НЛП, откроют вам самые настоящие законы счастливой жизни. Следуйте им, и вы сможете изменить к лучшему свою жизнь в любой сфере: отношения и творчество, карьера и финансы, здоровье и любовь – управляйте ими сами!

# Содержание

Вступление	6
Внутренний свет добра и радости – ваш главный ресурс	12
Репрезентативные системы: ноты вашей мелодии счастья	20
Конец ознакомительного фрагмента.	32

# Алекс Нарбут, Дуглас Мосс

## Приемы Дейла Карнеги и НЛП. Код вашего успеха

© Нарбут А., 2015

© Мосс Д., 2015

© ООО «Издательство АСТ», 2015

\* \* \*

Потрясающе эффективный «учебник» для лидера, и  
неважно, ведешь ли ты к успеху себя, свою семью или  
большой коллектив. С этой книгой успех обеспечен!

*Евгений Г., Москва*

Мне даже в голову не приходило, что  
можно объединить такие системы, как НЛП –  
современнейшую методику, и советы Дейла Карнеги –  
почти вековой давности! Однако оказалось, что они не  
просто прекрасно сочетаются, но и такой «дуэт» дает  
совершенно ошеломляющий результат. Я попробовала  
– это работает!

*Татьяна Н., Архангельск*

Несколько раз начинала читать другие книги  
по НЛП и не могла продвинуться дальше первых

страниц – так сухо и скучно они написаны. Эту книгу читала как увлекательный роман – все понятно, разложено по полочкам, а присутствие на ее страницах классика психологии общения Дейла Карнеги добавляет приятных впечатлений. Не говоря уже о том, что все советы и приемы легко применять. Я уже начала менять свою жизнь, и она меняется!

*Ольга Б., Санкт-Петербург*

Прекрасная книга для общения с самим собой в первую очередь. Ведь, не приведя в порядок свой внутренний мир, невозможно выстроить отношения с окружающими и начать изменять жизнь вокруг себя...

*Павел Д., Тольятти*

Меня книга привлекла в первую очередь тем, что практики, приведенные в ней, позволяют менять ВСЮ свою жизнь, а не добиваться каких-то временных улучшений в отдельных областях.

*Людмила В., Кировск*

Настоящая книга-мотиватор – с первых же страниц уже хочется приступить в активной работе, и авторы дают такую возможность. И первый результат ты получаешь практически сразу!

*Илья Н., Самара*

# **Вступление**

## **Наука счастья – для всех, кто любит жизнь и хочет, чтобы эта любовь была взаимной**

В чем настоящий секрет счастья? Не в том, сколько у вас денег, не в том, престижная ли у вас должность, и не в том, известны ли вы миллионам.

**Секрет счастья в том, чтобы проживать каждый день своей жизни с глубокой внутренней убежденностью, что вы достойный человек, что у вас все хорошо, что ваша жизнь складывается именно так, как вы хотите, что вы прекрасно ладите с людьми, что у вас достаточно сил, уверенности, способностей для решения всех встающих перед вами жизненных задач, что жизнь каждый день дарит вам новые возможности радоваться, побеждать, достигать своих целей, делать что-то важное и нужное, раскрывать свои таланты, способности и лучшие качества, и просто наслаждаться всем происходящим с вами!**

Человек, живущий с таким настроем, неизбежно становится успешным во всем, за что ни возьмется. Он открыт на встречу жизни – и жизнь платит ему взаимностью.

И ведь секрет счастья доступен для всех! Он известен, хорошо изучен, и нет никаких преград, чтобы начать постигать его прямо сейчас. Не нужно ждать удобного момента, везения или случая.

Счастье – не дар судьбы, не случайность, не прихоть фортуны. Счастье – это настоящая наука. У нее есть свои законы, формулы и алгоритмы. Следовать им при желании может каждый человек!

Одним из первых, кто начал разрабатывать эту «науку счастья», был Дейл Карнеги. Этот человек, живший и творивший в первой половине XX века, настолько глубоко и точно сформулировал постулаты счастливого, успешного, радостного существования, что миллионы людей на Земле следуют им по сей день и неизменно достигают прекрасных результатов. Его книги не стареют! Три его бестселлера – «Как приобретать друзей и оказывать влияние на людей», «Как выработать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично», «Как перестать беспокоиться и начать жить» – издаются и переиздаются огромными тиражами во всем мире, и не собираются терять популярность.

Через два десятилетия после ухода из жизни Дейла Карнеги, в 70-х годах 20-го столетия, трудами Джона Гриндера и Ричарда Бэндлера создается еще одна великая дисциплина, призванная исполнить вековые мечты человечества о счастливой, благополучной, плодотворной жизни – нейролингвистическое программирование (НЛП). И вот однажды, взгля-

девшись пристальнее в принципы, методы и приемы этой отрасли знаний, специалисты, да и просто практикующие, обнаружили в НЛП что-то очень знакомое...

Нет, конечно, речь не идет о плагиате. Гриндер и Бэндлер создавали свою систему знаний с нуля, безо всяких заимствований из учения Карнеги. Но то, что они двигались в заданном им направлении – это факт.

Все новое – это хорошо забытое старое? Возможно, но только Карнеги никогда не был забытым. Он – автор самостоятельной дисциплины, чьи методы и приемы прекрасно работают по сей день. И все же можно с уверенностью сказать, что Дейл Карнеги, сам того не зная, предвосхитил появление НЛП, и даже, может быть, был первым «энэлпером», сформулировав и применив на практике такие советы, рекомендации, методы и приемы, которые позже нашли свое творческое воплощение и развитие в нейролингвистическом программировании Гриндера и Бэндлера.

Да, учение Дейла Карнеги и НЛП в чем-то перекликаются, в чем-то напрямую соприкасаются, а в чем-то очень удачно дополняют друг друга. Между ними явно существует связь. А потому нет ничего удивительного в появлении такой «революционной» идеи: что если соединить две эти мощные дисциплины в одну стройную систему знаний и практических упражнений?

**Получится ли у нас «наука счастья» в квадрате?**  
Да нет, мы получим нечто гораздо большее, – ведь,



**согласно законам синергии, когда соединяются две творческих идеи, две системы знаний, две действующие силы, то их эффективность возрастает не вдвое, а многократно!**

И если «наука счастья» до сих пор не очень хорошо давалась вам – теперь у вас есть уникальный шанс испытать на себе действие мощного метода, который можно обозначить как **«Карнеги плюс НЛП»**. Это поистине взрывная сила, перед которой не устоят неудачи, беды и проблемы, которая несет в себе все необходимое, чтобы расцветить вашу жизнь фейерверками радости, счастья, успеха, удовольствия от жизни.

- У вас мало времени на то, чтобы заняться серьезными преобразованиями своей жизни?

- Вы устали от многочисленных забот и проблем?
- Вас преследует апатия, уныние, плохое настроение?
- Не складываются отношения?
- Вы страдаете от одиночества и непонимания?
- В жизни больше темных полос, чем светлых?
- Не хватает радости, творчества, игры?
- Вы забыли, что значит любить и быть любимым?
- Очень нужна поддержка, дружеское плечо, помощь близких?

- Не верите, что можете получить все, что вам нужно?
- Здоровье и самочувствие оставляют желать лучшего?

Просто начните читать, начните работать по этой книге. Вам не понадобится никаких сверхусилий, не потребуется

много времени, но перемены в вашей жизни начнут происходить практически сами собой.

**Наука счастья действует для каждого, кто постигает ее законы!**

И если до сих пор у вас что-то не получалось – лишь потому, что вы не знали этих законов, или не знали, как их применять. Эта книга сочетает и теорию, и практику. Она органично соединяет в единую систему советы Дейла Карнеги и приемы НЛП. Применять их может даже новичок, никакой подготовки не требуется. А положительный результат гарантирован, причем очень быстро, почти сразу. Конечно, при условии тщательной проработки теоретического материала и добросовестного выполнения всех упражнений.

Найдите ваш путь к счастью, удаче, успеху, начало которого – не где-то там, вдали, за горизонтом, не во внешнем мире. Он начинается здесь и сейчас – в вашем разуме, в вашем сердце, в вашей душе. Только внутри себя вы обретете самую мощную опору для долгого и прекрасного пути, на котором весь мир подвластен вам.

**Мир создан для вашего счастья, вы это знали?**

**Так узнайте, наконец!**

Убедитесь в этом на собственном опыте, как убедились до вас многие другие люди. Представители лучших умов человечества не зря трудились. Они создавали свою науку счастья, чтобы мы с благодарностью следовали проложенным ими путем, и чтобы каждый из нас смог сделать этот путь

своим.

Желаем и вам найти себя на этом пути.

Как стать магнитом, притягивающим счастье и успех.

# **Внутренний свет добра и радости – ваш главный ресурс**

Счастливым может стать каждый. Успешным может стать каждый. Процветающим может стать каждый. Сила, необходимая для этого, заложена в человека природой. Люди могут потерять к ней доступ, но сама сила никуда не девается. Она ждет, когда вы найдете свой золотой ключ, открывающий дверцу, ведущую к ней.

**Этот золотой ключ – не что иное, как позитивное мировосприятие.**

Звучит обыденно и даже скучно? Но можно сказать иначе: это способность смотреть на мир с улыбкой и видеть его хорошие, радостные, вдохновляющие, счастливые стороны.

«Улыбайтесь!» – это один из основных советов, который дает нам Дейл Карнеги. Можно сказать даже, что это самый главный совет, ведь только следуя ему мы можем начать наш путь к счастью и успеху.

«Заведующий крупным нью-йоркским универмагом говорил мне, что охотнее возьмет на работу продавцом девушку, не сумевшую закончить школу, но обладающую очаровательной улыбкой, нежели доктора философии с пресной физиономией.

Председатель совета директоров одной из крупнейших в США компаний по производству каучука

рассказал, что согласно его наблюдениям, человек редко добивается успеха в чем бы то ни было, если он не весел на работе.

Этот руководитель промышленности не высоко ценил старую поговорку о том, что лишь тяжкий труд является волшебным ключом, открывающим двери ко всем вашим желаниям. “Я знал людей, – говорил он, – которые преуспевали, потому что занимались делом и находили время посмеяться от души над хорошей шуткой. Видел я и таких, которые приступали к работе как к тяжкому труду.

Они становились скучными и хмурыми, теряли всякое удовольствие от работы и в итоге – терпели в ней неудачи”.

Вы должны встречать людей с радостью, если хотите, чтобы они радовались встрече с вами».

*Дейл Карнеги. Как приобретать друзей и оказывать влияние на людей*

Конечно, улыбаться миру и людям – это означает не только растягивать губы в улыбке. Все мы знаем, что улыбки бывают и неискренними, ведь так? Поэтому давайте взглянем более широко на призыв улыбаться.

**По сути, улыбаться – это означает нести в своей душе радость жизни и стремиться поделиться ею с другими.**

Если вы понаблюдаете за людьми, то заметите, что достигают успеха и пользуются всеобщей любовью именно такие люди – словно светящиеся изнутри и готовые делиться сво-

им светом. Этот внутренний свет, свет радости, добра, принятия себя и мира – и есть тот магнит, к которому начинают притягиваться все самые лучшие в мире вещи.

Дейл Карнеги призывает начать радоваться каждой мелочи, отыскивать повод для радости всегда, везде и во всем, и улыбаться всем подряд, – хотя бы едва заметно, хотя бы только глазами, – даже если на то нет причины. И тогда мир начнет улыбаться вам в ответ.

Если вы считаете, что у вас нет способности улыбаться и нести в себе свет радости, то вы ошибаетесь. Вы можете вспомнить, что не раз в своей жизни были именно в таком состоянии. И ведь именно в такие моменты вам везло, у вас все получалось как надо, вы были довольны собой и миром, достигали своих целей, получали желаемое. Именно так работает наш внутренний магнит, делая нас не только привлекательными, но и сильными, способными быть хозяевами своей жизни, строить ее по своему желанию.

В НЛП такие благоприятные состояния, когда мы чувствуем себя сильными, уверенными, жизнерадостными, способными достигать своих целей, называются **ресурсными состояниями**. Это такие состояния, в которых мы получаем доступ к своим внутренним ресурсам: к силе, уверенности, к возможностям достижения цели. Ресурсные состояния – это то, что дает нам силы.

И напротив, неблагоприятные, парализующие состояния – это **нересурсные состояния**, то есть такие, в которых мы

лишаемся доступа к своей внутренней силе, из-за чего упускаем возможности улучшить свою жизнь.

*Ресурсы – это все наши средства и возможности, которые мы можем использовать для достижения любых положительных результатов. К ресурсам можно отнести все положительные эмоции (радость, уверенность, влюбленность, удовольствие, вера в лучшее, и т. д.), благоприятное физическое состояние (бодрость, хорошее самочувствие), мысли, убеждения, поведение, приносящие удачу, позитивный опыт общения, любые занятия, дающие чувство собственной силы и возможностей.*

*Ресурсные состояния – это такие состояния, когда мы чувствуем себя обладающими необходимыми ресурсами для достижения позитивных результатов, и также состояния, в которых мы получаем доступ к ресурсам.*

Призывая нас улыбаться и радоваться каждой мелочи, Дейл Карнеги по сути, если переводить на язык НЛП, призывает нас находиться в ресурсных состояниях. С помощью приемов НЛП мы можем взять свои состояния полностью под свой контроль.

**Большинство людей живут так, как будто не являются хозяевами своих состояний, и вынуждены мириться с зависимостью от них. И сами состояния меняются у них стихийно и бесконтрольно.**

Если я сегодня с утра почему-то оказался в ресурсном

состоянии – значит, у меня будет удачный день, а если я проснулся в унынии и с чувством неуверенности в себе – что поделать, придется смириться с судьбой и терпеть все неудачи этого дня. Такова логика человека, не знакомого с приемами НЛП!

Знание этих приемов позволяет нам понять простую истину: мы властны над своими состояниями. Мы можем менять их по своей воле. Порой мы неосознанно делаем это. Техники НЛП позволяют подойти к этому процессу осознанно и не отдавать на откуп стихийно накатывающим на нас нересурсным состояниям наше поведение, наши удачи и неудачи, и в конечном итоге нашу судьбу.

Каждый из нас может сам создать для себя ресурсное состояние, и сделать это именно в нужный момент – накануне какого-то важного шага, значимого, а может, даже судьбоносного решения или события.

Если вы вспомните ситуации, когда вы были в жизнерадостном, счастливом состоянии, когда улыбались без принуждения, а просто потому, что вам хотелось делиться своим счастьем со всем миром, то можете заметить, что все эти чувства вернулись к вам. Какое-то счастливое событие давно прошло, но, вспоминая его, вы можете вновь испытать и радость, и вкус победы, и уверенность в себе.

Это происходит потому, что все известные нам состояния остаются с нами, никуда не деваются. И надо лишь научиться воспроизводить их по своей воле – то есть уходить от нерес-



сурсных состояний и приходить к ресурсным. Таким образом, один из способов вернуться в ресурсное состояние – это вспомнить тот момент, когда вы находились в нем.

## **Упражнение 1. Найдите свое ресурсное состояние**

*Вспомните, как вы занимались тем, что вам нравится делать, от чего вы получаете удовольствие, и, главное, в чем вы чувствуете себя уверенно и свободно. Это не обязательно работа – может быть, вы хорошо плаваете, играете в теннис, или печете пироги, или вам доставляет удовольствие играть с домашними животными, а может, вы отлично рассказываете анекдоты. Вспомните ваше состояние в такой момент, когда вы делаете то, что хотите, и так, как хотите, и вам нравится это.*

*Представьте, что вам снова предстоит это занятие, что вы прямо сейчас готовы к нему, и находитесь в соответствующем состоянии. Заметьте, что это состояние исходит изнутри.*

*Быть уверенным и сильным – это не значит только выглядеть таким. Это значит ощущать импульс к такому поведению глубоко внутри себя.*

*Ощувив такой импульс, вы получаете доступ к ресурсам, которые можно использовать не только для ваших любимых занятий, но и для чего угодно другого.*

*Запишите несколько определений – чем характеризуется для вас такое состояние. Это может быть:*

- уверенность,
- спокойствие,
- энтузиазм,
- радость,
- приподнятое настроение,
- свобода, раскрепощенность,
- доброта,
- любовь ко всему миру,
- удовольствие,
- чувство, что я нравлюсь себе и другим,
- удвоенная энергия,
- чувство внутренней силы,
- бодрость,
- активность,
- открытость,
- бесстрашие,
- легкость в общении.

*Выберите то, что характеризует именно ваше ресурсное состояние.*

*Представьте, как сложился бы ваш день, если бы вы на протяжении всего дня находились в таком состоянии. Был бы он более удачным, чем обычно? С какими сложными задачами вы могли бы справиться?*

*Вы получили первый опыт доступа к ресурсному состоянию. Вы можете найти в своем опыте и другие ресурсные состояния, и возвращаться к ним по своей*

*воле тогда, когда захотите.*

# **Репрезентативные системы: ноты вашей мелодии счастья**

Большинство людей считают, что для счастья и радости нужны какие-то определенные условия. Что сначала нужно разбогатеть, или встретить любовь, или достичь высот в своей профессии, и только после этого можно будет почувствовать себя счастливым, и начать, наконец, жить по-настоящему.

**Но ведь мы «пишем» жизнь без черновика, сразу набело, и нет смысла считать, что сейчас – это лишь подготовка к жизни, а все настоящее придет когда-то потом. Настоящая жизнь протекает именно сейчас, в данный момент, а данном месте, где вы находитесь!**

И очень важно то, что вы чувствуете именно сейчас. Ведь от вашего нынешнего состояния зависит и ваше будущее. Если в настоящем вы посеем лишь тоску и уныние, то вряд ли пожнете «урожай» в виде счастья и удачи завтра. Жить прямо сейчас, сегодня, так, как будто у вас уже есть и счастье, и удача, – вот единственный рецепт получить завтра все то, что вам нужно для еще более полного счастья и еще более полной удачи.

Дейл Карнеги призывает нас понять: для счастья вообще не нужно никаких условий. Если вы захотите, то можете почувствовать себя счастливым прямо сейчас, независимо ни

от чего. Если вы выполнили предыдущее упражнение, то уже понимаете, как это возможно. Если вы хоть раз в жизни были в счастливом ресурсном состоянии, то можете в любой момент воспроизвести его.

Сейчас мы перейдем к более полному знакомству с ресурсными состояниями – с целью еще легче входить в них, буквально разыгрывать их как по нотам, в нужный момент жизни вызывая именно то состояние, которое необходимо.

**Да, вы можете воспроизвести любое ресурсное состояние, сыграть его, как музыкант – мелодию, для этого только нужно знать, где какую ноту взять и на какие клавиши с этой целью нажимать!**

Как мелодия складывается из нот, так и ресурсные состояния складываются из определенных составляющих.

Что же это за составляющие?

Еще раз вернитесь к вашему опыту пребывания в ресурсном состоянии и вспомните, что ему сопутствовали какие-то **зрительные образы** (вы вспомнили и представили в своем воображении то, что вы видели), **слуховые образы** (вы вспомнили и снова мысленно воспроизвели то, что вы слышали), а также **чувства и ощущения** (вы вспомнили то, что вы чувствовали, и даже вновь смогли испытать аналогичные ощущения).

Итак, только что мы обозначили три составляющие, из которых складывается любое наше состояние:

- визуальные образы (зрительные ощущения),

- аудиальные образы (слуховые ощущения),
- кинестические образы (телесные ощущения).

Зрение, слух, ощущения – это способы, которыми мозг получает информацию о мире, на ее основе формируя картину мира. Мы воспринимаем эту картину как объективную. Но на самом деле она у каждого своя. Ведь зрение, слух и ощущения – это своего рода фильтры, которые у разных людей работают по-разному, создавая для каждого человека свой собственный, уникальный, индивидуальный образ мира.

Наше восприятие мира, сформированное при помощи зрительных, слуховых и телесных ощущений, называется **репрезентацией**. Те средства, которыми мозг формирует репрезентации (визуальные, аудиальные, кинестические) называются **репрезентативными системами**.

*Репрезентация – представление о мире, образ, восприятие человеком внешних обстоятельств, событий, других людей и самого себя, сложившееся вследствие обработки мозгом зрительных, звуковых, кинестических сигналов.*

*Репрезентативные системы – способы, какими человек получает информацию от внешнего мира, на основе которой и формируется его представление о внешнем мире. Основные репрезентативные системы – визуальная, аудиальная, кинестическая.*

Если вы вернетесь к воспоминанию о вашем ресурсном

состоянии, то сможете заметить, что в его формировании какие-то репрезентативные системы более активны, а другие – менее. Вполне вероятно, что вы вспомните только зрительные образы, а звуки и ощущения тела уйдут на задний план. Или, наоборот, в первую очередь в вашем воображении всплывет именно то, что вы ощущали, а зрительные образы окажутся тусклыми и размытыми. Это совершенно нормальная и естественная вещь. У каждого человека есть ведущие репрезентативные системы, и есть такие, которые в меньшей степени участвуют в восприятии и обработке информации от внешнего мира. Нетрудно понять, что от этого зависит и наша собственная картина мира, которая отличается от картины мира других людей. Ведь у кого-то главными в этой картине являются зрительные образы, у кого-то – звуки, а у кого-то – все то, что чувствует тело.

Давайте вспомним о нашей задаче: она – в том, чтобы научиться находиться в позитивном, жизнерадостном, счастливом состоянии, нести в себе внутренний свет и улыбку, и тем самым притянуть к себе благоприятные перемены в жизни. Для решения этой задачи в полном объеме нам надо научиться менять свои собственные состояния так, как нам нужно. В том числе уходить от нересурсных состояний к ресурсным, и делать благоприятные ресурсные состояния еще более благоприятными и еще более ресурсными.

Ключ к таким переменам – именно в знании принципов работы собственных репрезентативных систем. Зная, как

они работают, мы можем оперировать ими по своей воле. В том числе – менять способы восприятия реальности, активируя те репрезентативные системы, которые по какой-то причине были недостаточно активны. Вы увидите, что лишь благодаря активации той или иной репрезентативной системы можно очень серьезно изменить восприятие любой ситуации, – например, увидеть в ней новые возможности и тот позитивный смысл, который ранее от вас был скрыт.

Чтобы справиться с этой задачей, в первую очередь надо определить, как же конкретно, какими средствами формируются у вас образы внешнего мира – то есть какие репрезентативные системы являются для вас ведущими.

**Если ведущей для вас является визуальная система (зрительный канал информации),** то вы в первую очередь замечаете и запоминаете:

- детали внешности и одежды людей,
- внешний облик предметов, вещей,
- краски, цвета, оттенки,
- формы и размеры,
- расположение предметов, расстояние до них,
- порядок или беспорядок,
- красоту или уродство,
- движение и неподвижность,
- широту обзора, панораму,
- четкость или размытость образов,
- яркость, освещенность или затемненность.



Вы часто произносите фразы и словосочетания типа:

- Я вижу, в чем проблема.
- Посмотрим на это с другой стороны.
- Рад видеть твои успехи.
- Это какая-то темная история.
- Ясное дело.
- Это невиданное дело.
- Поживем – увидим.
- Не хочу смотреть на это.
- Это очевидно.
- Надо пролить свет на проблему.
- При ближайшем рассмотрении...
- С точки зрения...
- На мой взгляд...
- По всей видимости...
- Видите ли...

**Если ведущей для вас является аудиальная система (слуховой канал информации), то вы в первую очередь замечаете и запоминаете:**

- то, о чем говорят люди,
- тембр голоса,
- скорость и эмоциональные оттенки речи,
- правильность и неправильность речи, акцент, говор,
- громкость звуков окружающего мира,
- тональность, темп, ритм звуков,
- музыку, песни, мелодии,

- место, где находится источник звука, расстояние до него,
- объемность звучания,
- благозвучность или ее отсутствие.

Вы часто произносите фразы и словосочетания типа:

- Я слышал об этом.
- Давно вас не слышно.
- Это неслыханное дело.
- Не хочу об этом слышать.
- Мне об этом все уши прожужжали.
- Все про это говорят.
- Это звучит убедительно.
- Я пропустил это мимо ушей.
- Я вас внимательно слушаю.
- Как, вы еще не слышали?..
- На весь мир разразились эту новость.
- По правде говоря...
- Слово за слово...
- Скажите мне...
- Вы слышали?..

**Если ведущей для вас является кинестическая система (канал ощущений), то вы в первую очередь замечаете и запоминаете:**

- тепло или холод,
- мягкость или жесткость,
- прикосновения,
- вкус и запах,

- телесный комфорт или дискомфорт,
- напряжение или расслабленность,
- тяжесть или легкость,
- движение или покой,
- вялость или активность,
- устойчивость или неустойчивость.

Вы часто произносите фразы и словосочетания типа:

- Здесь приятная атмосфера.
- Меня это сильно задело.
- Я почувствовал теплое отношение.
- Это вывело меня из равновесия.
- Я уловил, в чем тут суть.
- Я поддерживаю это.
- Я ради этого и пальцем не пошевелю.
- Я очень тронут.
- Мы сердечно пообщались.
- Это меня потрясло.
- Это тяжелый вопрос.
- Жесткая позиция.
- Холодный прием.
- Это носится в воздухе.
- На мой вкус...
- Я чувствую, что...
- Как следует усвойте...
- По моим ощущениям...

## **Упражнение 2. Определите свои ведущие репрезентативные системы**

*Возьмите бумагу, ручку и оцените, согласны вы или нет с каждым из следующих утверждений. Если согласны – ставьте знак «+» (плюс) возле номера соответствующего утверждения, если не согласны – ставьте знак «-» (минус). Отвечать нужно быстро, не раздумывая.*

*1. Я хорошо помню все, что встречается мне по дороге на работу, и могу воспроизвести в памяти малейшие детали.*

*2. Я часто ловлю себя на том, что напеваю что-то себе под нос.*

*3. Я предпочитаю одежду, в которой чувствую себя удобно, и никогда не пожертвую комфортом ради моды.*

*4. Мне доставляют удовольствие водные процедуры, посещение SPA-салона, парной бани, сауны.*

*5. Для меня очень важен цвет стен в моем доме, цветовая гамма интерьера, цвет автомобиля.*

*6. Я легко по шагам определяю, кто из моей семьи идет по коридору, входит в дом или в комнату.*

*7. Часто копирую манеру говорить других людей, ради развлечения подражаю их голосам.*

*8. Для меня очень важно, как я выгляжу, уделяю много внимания своей внешности.*

9. Периодически принимать сеансы массажа – это для меня и необходимость, и удовольствие.

10. У меня хорошая память на лица – если хоть раз видел человека, то вспомню его даже через много лет.

11. Люблю танцевать, заниматься физкультурой и спортом.

12. В магазине одежды сразу вижу, какая вещь мне подойдет, а какая нет.

13. Когда я слышу музыку, популярную во времена моего детства и юности, то сразу словно переношусь туда.

14. При каждом удобном случае (в транспорте, очереди, во время еды) я или читаю, или просматриваю новости, или смотрю видео в интернете.

15. Люблю говорить по телефону, делаю это часто и подолгу.

16. Мне приходится контролировать свой вес из-за склонности к полноте.

17. Больше люблю слушать аудиокниги, или литературные произведения в исполнении актеров по радио, чем читать обычные книги самому.

18. Если я устаю, то во всем теле чувствую напряжение.

19. Люблю фотографировать.

20. Хорошо запоминаю то, что мне говорят другие люди, могу воспроизвести слово в слово.

21. Люблю цветы и красивые природные пейзажи.

22. Для меня очень важно, чтобы дома было тепло, уютно, комфортно.

23. Я пользуюсь ежедневником, где записываю все, что мне предстоит сделать.

24. Часто произношу свои мысли вслух, даже если меня никто не слышит.

25. Длительные поездки в транспорте меня обычно утомляют.

26. Впечатление, которое производит на меня человек, во многом зависит от тембра его голоса.

27. Я всегда обращаю внимание на то, как одет человек, с которым приходится общаться.

28. Утром, прежде чем встать, мне важно как следует потянуться и размяться.

29. Я могу как следует выспаться только в том случае, если постель мне удобна.

30. Мне трудно подобрать обувь, в которой было бы по-настоящему удобно.

31. Получаю удовольствие от любых зрелищ, люблю театр, кино, зрелищные программы по телевидению.

32. Люблю смотреть на незнакомых людей, замечать, как они выглядят, во что одеты, как себя ведут, определять их возраст, настроение.

33. Люблю стук дождя, пение птиц, шум ветра, морского прибоя.

34. В разговоре я умею слушать и слышать собеседника.

35. В течение дня меня часто тянет размяться, подвигаться, а если нет такой возможности, то плохо себя чувствую.

36. Малейший шум может помешать мне уснуть –

*даже звук тикающего будильника.*

*37. Люблю слушать музыку, и мне важно, чтобы она звучала в хорошем исполнении, или в записи хорошего качества.*

*38. Не могу сидеть неподвижно, когда звучит музыка, – начинаю или отбивать такт ногой, или пританцовывать.*

*39. Люблю путешествия, поездки, экскурсии, где можно увидеть много новых мест и достопримечательностей.*

*40. Люблю, чтобы все вещи дома и на рабочем месте лежали строго на своих местах.*

*41. Люблю одежду и постельное белье из мягких, приятно прилегающих к телу натуральных тканей.*

*42. Для меня очень важно освещение в доме – от источников света зависит общая атмосфера уюта или его отсутствия.*

*43. Если мне предложат сходить в музей, в кино или на концерт, я предпочту концерт.*

# 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.