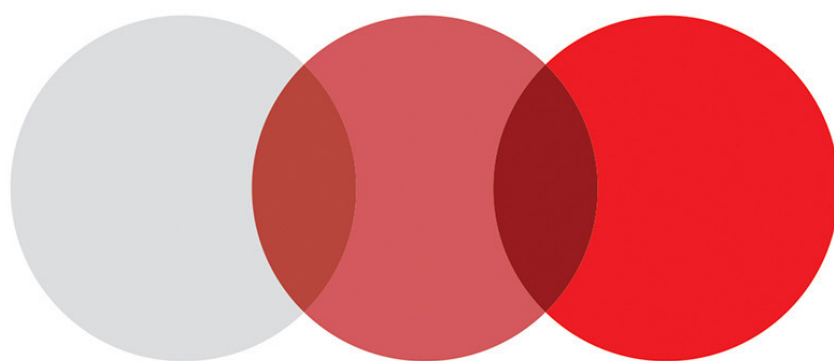


**БЕСТСЕЛЛЕР АМАЗОН**

**ТОМ ДОТЦ** **ТОМ ХУБИЯР** **СЬЮЗАН САНДЕРС**

# ГАЙД ПО ННП



самые эффективные  
приемы и трюки

Психология влияния

Том Дотц

**Гайд по НЛП. Самые  
эффективные приемы и трюки**

«ЭКСМО»

2013

УДК 159.923.2  
ББК 88.53

**Дотц Т.**

Гайд по НЛП. Самые эффективные приемы и трюки / Т. Дотц —  
«Эксмо», 2013 — (Психология влияния)

ISBN 978-5-04-193732-4

Быстро справляться со стрессом и прокрастинацией. Убеждать скептиков без подкупа и шантажа. Менять реальность собеседника на удобную вам. Все это вполне достижимо благодаря психотехникам НЛП, описанным в этой книге. В книге вы найдете упражнения и задания, которые помогут вам быстрее освоить нейролингвистическое программирование, а 21-дневная программа позволит вам внедрить позитивные изменения в свою жизнь. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.923.2

ББК 88.53

ISBN 978-5-04-193732-4

© Дотц Т., 2013

© Эксмо, 2013

## Содержание

Испытание огнем: мое знакомство с НЛП	6
Примечание и благодарности от авторов	8
Введение	9
Что такое НЛП?	11
Два важных принципа НЛП о человеческой природе	13
«Продвинутый пользователь» НЛП – какой он?	15
Раздел первый. Все дело в Вас	16
Глава первая: понимание того, как вы мыслите	16
Знакомство с НЛП: Ваш первый опыт	18
Упражнение. Доступ к личным ресурсам	18
Начнем с вас: Понимание того, как вы устроены	20
«Упс» или «Ура»: Как возникают наши чувства	22
Автопилот: Три любимых действия нашего мозга	24
Хорошо отлаженный механизм: Тело, мозг и разум	26
Разные планеты: Миры внутри нашего разума	28
Упражнение. Знакомство со своим внутренним миром	28
Не просто воспоминания: «Репрезентативные модальности»	31
Конец ознакомительного фрагмента.	33

# **Том Дотц, Том Хубияр, Сьюзан Сандерс**

## **Гайд по НЛП. Самые эффективные приемы и трюки**

© Литвинчук М. О., перевод на русский язык, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

\* \* \*

## Испытание огнем: мое знакомство с НЛП

### Предисловие

НЛП стало частью моей жизни с середины 1990-х годов. Мой отец начал изучать этот подход, чтобы узнать больше о себе и о людях, которые его окружают. А поскольку он был сыном проповедника, всему, чему учился отец, учились и *все мы!*

Шло время, я слушала рассказы папы, и все это звучало довольно интересно, но в большей степени для него самого. Я же была занята своей малышкой и не имела возможности глубоко погрузиться в это.

В начале 2002 года для меня все кардинально изменилось. Мою одиннадцатилетнюю дочь госпитализировали в детскую больницу Люсиль Паккард при Стэнфордском университете из-за анорексии. У нее появились проблемы с сердцем, кости стали хрупкими, и в целом прогноз был *очень* неутешительный. После трех недель лечения и потраченных шестидесяти тысяч долларов они хотели поместить ее в психиатрическую больницу за пределами штата. Время от времени нам бы удавалось навещать ее. Нам сказали, что других вариантов нет: она не выживет, если мы не последуем их советам.

Вопреки рекомендациям врача мы решили выписать ее из больницы. Как вы можете себе представить, на главного врача это не произвело впечатления. Он предложил всей нашей семье обращаться к нему за помощью, если она понадобится, и пожелал нам всего хорошего. Амбулаторное лечение оставляло желать лучшего. Консультирование не помогало. Нам действительно стало казаться, что все будет так плохо, как говорили врачи.

Не желая с этим мириться, я обсудила с папой изменение методов ее лечения. После долгих часов работы мы вдвоем разработали план, как спасти мою дочь – бросить вызов всем правилам и статистике – и помочь ей поправиться. Что за план? Использовать все, что он знал из НЛП, все, что я знала о психологии, и заниматься с ней, чтобы помочь ей выздороветь. Несмотря на то что мы использовали комбинацию техник, наиболее эффективные и быстрые инструменты были взяты из области НЛП.

Мы занимались с моей дочерью, чтобы понять и *принять* ту ее часть, которая боролась за контроль, ограничивая потребление пищи. Вместе с ней мы исследовали, о чем она думала и что чувствовала. Мы жонглировали разными техниками, пока не нашли то, что сработало.

Сначала мы ходили к ее врачу три раза в неделю, потом дважды, а потом только раз в неделю. Он наблюдал за моей дочерью на предмет типичных проблем, с которыми сталкиваются дети, страдающие анорексией, после выписки из больницы. Доктор проверил ее жизненные показатели, анализы мочи и оценил ее состояние на предмет улучшения.

Она больше никогда не попадала в больницу, стабильно набирала вес и справлялась со своими «демонами» при поддержке НЛП и тех, кто ее любил. Врачи думали, что мы сошли с ума, когда моя дочь рассказывала о том, как она представляла себе анорексию, как смогла изменить свои отношения с этим заболеванием и едой, взаимодействуя с размером и цветом картинки, – и другие вещи, которые звучали одинаково странно для тех, кто сталкивался с традиционными методами лечения.

Этот путь был нелегким, но путешествие того стоило.

На сегодняшний день с момента выздоровления моей дочери прошло больше десяти лет. Я уверена: без НЛП мы бы ее потеряли. С моей новообретенной верой в силу НЛП мы с папой усерднее, чем когда-либо работали над его практическим применением в реальном мире. Мы нашли способы помочь детям справиться с историями жестокого обращения, пожилым людям – с хронической болью, а предпринимателям – с повседневными проблемами.

Нашей заветной мечтой было создать программу, которая помогла бы реальным людям справиться с реальными проблемами. У папы был удивительный способ подачи информации. Он использовал истории из реальной жизни, чтобы помочь людям понять, что он хотел до них донести. Папой руководили искреннее сострадание к другим и желание помочь им жить лучше.

То, о чем вы узнаете в этой книге, – реализация нашей общей мечты. Он провел бесчисленное количество времени на тренингах, читая книги, работая с экспертами, проверяя теории и применяя техники к повседневным ситуациям. Отец исследовал НЛП и его применение намного глубже, чем большинство людей могли себе представить.

Самое удивительное, что вы извлечете огромную пользу из *всего* этого. Папа помог сотням людей преодолеть их трудности, и здесь он делится инструментами, которые использовал для этого. Независимо от того, боретесь ли вы со страхом публичных выступлений, преодолеваете ли препятствия, связанные с серьезными изменениями в жизни, страдаете ли от хронической боли или решаете какую-либо другую проблему, папа использовал НЛП, чтобы положительно повлиять на все это, и он объяснит, как вы сможете сделать то же самое.

Эта книга покажет вам, как использовать НЛП, чтобы стать тем человеком, которым вы хотите быть. Вы освоите навыки и инструменты, позволяющие уменьшить стресс, управлять своими мыслями и чувствами, улучшить качество общения с кем бы то ни было и жить той жизнью, которой вы хотите.

Вы услышите истории, которые многое расскажут вам о вас самих. Возможно, даже обнаружите что-то, чего о себе не знали. Я знаю, потому что прошла через это. НЛП предлагает множество мощных инструментов для изменения вашей жизни – инструментов, которые также могут изменить жизнь окружающих вас людей, если они открыты для этого.

Информацию, которую вы найдете в этой книге, собирали на протяжении многих лет и облекли в простой для усвоения формат, что позволит легко понять и внедрить эти принципы в свою жизнь. Порой мы находим книгу, которая становится нашим «учителем» в самое нужное для нас время. Лучше всего на этот счет сказал автор и спикер Гаррисон Кейлор: «Книга – это подарок, который вы можете открывать снова и снова». Я невероятно счастлива и горжусь тем, что могу поделиться с вами этим особенным подарком от моего отца.

*Трейси Хубьяр*

## Примечание и благодарности от авторов

Том Хубьяр был увлеченным учеником и отважным исследователем, который постигал тайны и вопросы жизни. Он был автором шести патентов и большую часть из сорока пяти лет в бизнесе сталкивался с различными проблемами среди малых предприятий, фирм из списка Fortune 500, а также двенадцати стартапов, которые стали номером один в своих отраслях.

Когда он был генеральным директором производственной компании в Силиконовой долине, нейролингвистическое программирование (НЛП) стало жизненно важным инструментом, который повысил его лидерские качества и обеспечил успех компании. Позже он использовал НЛП в качестве основы для своей писательской и коучинговой практики, что позволило ему прикоснуться к жизни сотен людей и изменить ее.

Собирая свои секреты успеха для этой книги, Том умер от рака поджелудочной железы. Он мечтал, что его послание будет жить еще долго после него, и попросил нас воплотить его заметки и наработки в эту книгу. Чтобы соблюсти конфиденциальность, которую он гарантировал своим клиентам, мы изменили имена и ситуации людей в его историях.

Блестящее образование и богатый жизненный опыт Тома позволили ему привнести в НЛП особое видение и подход, что делает его идеи и послания более ценными, в том числе за пределами рабочего кабинета и коуч-сессий.

Поскольку Том Хубьяр обладал уникальным даром общаться и объяснять сложные вещи простыми словами, это важное руководство написано в настоящем времени – вы будете вести с ним увлекательную беседу, которая может изменить *вашу* жизнь.

Многие люди внесли свой вклад в создание этой книги. В связи с этим мы хотели бы особенно поблагодарить:

- Роберта Макдональда, чей точный и проникновенный стиль преподавания вдохновил Тома Дотца обучаться в NLP Comprehensive, а затем основать NLP California, где свою порцию вдохновения нашли также Том Хубьяр и Сьюзен Сандерс.

- Стива и Конниру Андреас за их творческий подход к разработке новых процессов, щедрый дух преподавания и лидерство в сообществе НЛП. Без них Том Хубьяр и мы двое не встретились бы и не разделили это удивительное путешествие в мир НЛП.

- Команду комплексного обучения НЛП за постоянное воплощение концепций, навыков и процессов НЛП в жизнь для тысяч студентов – в частности, для Чарльза Фолкнера и Стива Андреаса, которые были главными редакторами первой книги комплексного обучения НЛП «*НЛП: Новая технология достижения*».

- Адама Корна и Триш Дейли из компании HarperCollins за то, что взяли за этот проект и довели его до конца.

## Введение

### Что вам даст эта книга

В жизни каждого человека есть сотни потенциальных поворотных моментов, и эта книга сыграет важную роль и для *вас*. Каким образом?

Вы узнаете, КАК *на самом деле* устроено ваше единственное в своем роде и неповторимое сознание. Поймете, как вы могли использовать его еще до того, как успели произнести хотя бы слово. Более того, вы сможете заглянуть внутрь своих собственных мыслей и изменить их в соответствии с текущими потребностями. Поскольку большинство наших убеждений и ценностей сформировались, когда мы были детьми, это будет чрезвычайно полезно для вас. Ведь некоторые из этих шаблонов могут звучать иначе, если их немного обновить, не так ли?

Эта книга даст вам набор определенных инструментов для обновления старых паттернов и создания новых. Вы познакомитесь с простыми надежными способами решения проблем, включая беспокойство, прокрастинацию и мотивацию. Изучите и будете практиковать мощные стратегии для достижения немедленных и долговременных результатов в вопросах уверенности в себе.

Вам может показаться, что это довольно громкие обещания, но я *не* преувеличиваю. И основа для этого – НЛП, или нейролингвистическое программирование. За этим забавным названием скрывается важнейшая функция жизни – понимание собственного разума и управление им. НЛП известно благодаря своим быстрым методам лечения фобий, давних страхов, тревог и многого другого.

Как и другие великие идеи, концепции НЛП были приняты многими лидерами в разных областях. И сейчас, спустя несколько десятилетий после его появления, отголоски НЛП появляются в различных книгах, учебных курсах, коучинговых и мотивационных выступлениях. По мере того как вы будете читать эту книгу и узнавать больше об НЛП, вы обнаружите множество мест и людей, которые сделали его частью своей работы.

Это важное руководство предоставляет вам *множество* способов создания и поддержания мотивации, чтобы двигаться вперед к своим целям. Вы также узнаете о двух чрезвычайно важных процессах выбора и подтверждения ваших целей. Уже один этот факт стоит того, чтобы попробовать. Когда вы действительно знаете, чего хотите, и уверены, что игра стоит свеч, вы обнаруживаете, что наполнены необходимыми ресурсами. Все противоречия, отвлекающие факторы и сомнения исчезают. Вы научитесь тому, что НЛП называет внутренней конгруэнтностью, и это даст вам мощный старт.

Вы откроете для себя новые способы взаимоотношений и понимания других людей, благодаря которым сотрудничество и коммуникация с ними станут легче, чем когда бы то ни было. И я говорю это как человек, у которого раньше были реальные проблемы с застенчивостью и публичными выступлениями.

Видите ли, я не понаслышке знаю, как применение НЛП влияет на жизнь. Использование его концепций и методов может дать мощный и длительный эффект. Я обучил сотни людей концепциям и техникам НЛП – и видел, как люди добиваются грандиозных результатов в своей жизни.

Вы станете лучше понимать *других* людей, потому что у вас будет более точное представление о том, что происходит у них внутри. Большинство из нас не знает, как *устроен* их разум. Многие действительно не в состоянии сказать вам, что заставляет их думать о чем-то конкретном или делать это. Вы узнаете о внутреннем устройстве других людей, просто наблюдая за их поведением и подмечая правильные ключевые сигналы.

Знание техник НЛП поможет вам самим быть более доступным, «приятным» и размеренным в общении. Главной наградой здесь будет сила вашего влияния. Понимание того, как устроены люди, даст вам реальную силу убеждения.

Вы обнаружите, что ваша производительность на работе улучшается. Моя, например, определенно повысилась. Я стал лучше играть в команде. И несмотря на то что был начальником, я стал гораздо более открытым для своих сотрудников. Помимо всего, вы станете здоровее, потому что сможете лучше мотивировать себя заниматься спортом, правильно питаться и сократить или вовсе отказаться от некоторых вредных привычек.

Суть в том, что, читая эту книгу и выполняя рекомендации, вы разовьете навыки, позволяющие стать лучше практически во всем. Получите мощные инструменты, которые помогут справиться с самыми насущными проблемами.

На вашем месте я бы задумался: «Почему я должен доверять этому парню и тратить свое время на изучение этих идей?» Вот почему. Большую часть своей карьеры я зарабатывал на жизнь как изобретатель, инженер и предприниматель, а после изучения НЛП – как консультант людей, решающих проблемы личной и профессиональной эффективности.

Я *знаю*, что оказалось наиболее полезным для меня за последние пятнадцать лет, и *именно этим* собираюсь поделиться с вами. Эта книга – не просто энциклопедия НЛП. Это интерактивное руководство, которое *прямо сейчас* дает вам возможность ощутить всю мощь НЛП даже кончиками ваших пальцев. Я прежде всего пользователь НЛП и именно с его помощью ориентируюсь в жизни.

Позвольте мне начать с того, как НЛП окончательно привлекло мое внимание. Это история о том, как спустя тридцать шесть лет я нашел способ бросить курить. Из этих тридцати шести бросить я пытался восемнадцать лет. И все было тщетно. Я пробовал гипноз, клал деньги в банку каждый раз, когда срывался и курил, говорил всем своим друзьям и семье, что бросаю, напивался до отключки в течение шести месяцев, когда удавалось держаться. Ничего не помогало. Каждый раз, когда «бросал», я находил предлог, чтобы снова начать это делать. Однажды я даже воспользовался смертью моего отца как предлогом, чтобы остановиться по дороге к нему домой и купить пачку сигарет. «Экстренная ситуация, – сказал я себе. – Я снова брошу, когда справлюсь с этим».

Естественно. И почувствовал себя полным идиотом. Тогда я руководил начинающей фирмой и был единственным курильщиком в компании. Из уважения к нашим сотрудникам я объявил наши офисы зоной для некурящих. Поэтому в одиночестве стоял на улице в любую погоду, быстро выкуривая сигарету перед встречей со своими сотрудниками, воняя, как пепельница, и *понимая*, что демонстрирую свою слабость. Но однажды я прочитал о процессе НЛП и решил попробовать.

Это было более двадцати лет назад, и с тех пор я не притрагивался к сигаретам ни разу. Несколько лет спустя, когда компания уверенно стояла на ногах и у меня появилась небольшая передышка, я начал посещать тренинги по НЛП. Как же это круто.

Всю свою сознательную жизнь я потратил на то, чтобы разобраться в процессах и технологиях, но эта новая дисциплина перечеркнула все известные мне стратегии. Когда я получил ответы на мои вопросы о человеческой природе (и моем собственном внутреннем устройстве), то понял, что наткнулся на самую эффективную на сегодняшний день технологию – технологию человеческого поведения.

## Что такое НЛП?

НЛП – это революционное исследование ПРОЦЕССА человеческого мышления. Другими словами, изучение того, что на самом деле происходит, когда мы думаем. Я подразумеваю не физические или электрохимические реакции, а то, что мы заметили бы, если бы рассмотрели деятельность нашего мышления *шаг за шагом*.

Интересный факт о нашем разуме заключается в том, что если вы возьмете мозг и вскрыете его, то не сможете найти там разум. Вы не найдете стихотворение или вкус шоколада, ощущение первого поцелуя или музыку с выпускного бала. Все, что вы увидите, – это пучок нервной ткани. Нервная ткань работает как основа вашего мозга. Словно персональный компьютер. Она функционирует как ваш жесткий диск или материнская плата и в основном предназначена для хранения различных баз данных, а также для их сборки, переконфигурации и подачи, когда вам это необходимо.

НЛП – это понимание, понимание не мозга, а именно того, как *разум* при помощи мозга проявляет себя в вашей жизни и создает то, что вы называете своим опытом, воспоминаниями.

Прямо сейчас, например, вы читаете эти слова. Но сами по себе они не являются вашим опытом. Ваш опыт – эти слова, перемешанные с тем, что вы видите вокруг себя в данный момент, где сидите и как чувствует себя ваше тело. Часть вашего опыта прямо сейчас состоит из того, что вы, допустим, говорите себе: «Боже, я бы хотел, чтобы он рассказал больше об этом», или «Это интересно», или «Я не знаю, правда это или нет», или «Действительно ли я найду что-то стоящее здесь?»

То, как вы воспринимаете прочитанное, в сочетании с визуальными и физическими ощущениями во время чтения, смешанными с моими словами, – все это в совокупности и становится вашим опытом. Итак, как же ваш мозг делает *это*? Прежде чем я отвечу на этот вопрос, обратимся к небольшой справке об НЛП.

НЛП зародилось в Калифорнийском университете в Санта-Крузе в начале 1970-х годов и с тех пор быстро развивалось. НЛП отличается от психологии тем, что его философия и методы основаны на специализированной форме изучения людей, называемой «моделирование». Ученые, изучающие НЛП опросили и изучили людей, выполняющих множество действий, а затем поделились огромным объемом накопленных ими знаний о том, как люди думают, когда влюбляются, переживают потерю, стреляют из пистолета, летают на самолете, изучают язык или засыпают. За эти годы специалисты изучили тысячи человек и узнали многое о том, как мы думаем и как можем регулировать наши собственные мыслительные процессы.

НЛП популяризировало «визуальный, аудиальный и кинестетический» стили обучения в дополнение ко многим новым технологиям, используемым в образовании, психотерапии и общении. НЛП применяется в бизнесе для проведения собеседований, найма на работу, обучения, управления и продаж. Профессионалы сферы развлечений и бизнеса, а также спортсмены и тренеры в любительских, профессиональных и олимпийских видах спорта используют НЛП-коучинг для повышения производительности.

Поначалу я изучал НЛП, потому что хотел получить помощь в изобретении продуктов и стать лучшим генеральным директором основанной мной высокотехнологичной компании. И я сделал это!

Каждый день я руководил людьми, делал телефонные звонки, вел переговоры с поставщиками и клиентами в мире бизнеса. НЛП ощутимо повлияло на мое отношение к своим сотрудникам. Несмотря на то что я мог видеть, что некоторые из них, вероятно, могли бы решить какие-то проблемы и стать счастливее (не говоря уже о том, чтобы быть более эффективными работниками), у меня не было лицензии быть их терапевтом. Я был их боссом.

И хотя я был очень взволнован тем, что узнавал о человеческой природе, я не мог много говорить о своих открытиях. Было бы странно подходить к другим людям и спрашивать: «Какие картины вы представляете у себя в голове прямо сейчас?» или «Вы слышите свой внутренний голос?». Пробовать это было небезопасно и уж точно не очень эффективно.

Поэтому я решил использовать эти новые знания для своего личного развития и позволить им изменить *мою* речь и *мои* жесты, чтобы в первую очередь добиться результатов для себя. Затем я обнаружил, что это позволяет мне добиваться результатов в общении с другими людьми. Самое смешное было в том, что, когда я изменился, люди вокруг меня тоже поменялись.

На самом деле все получилось на удивление хорошо – и это то, чем я хочу поделиться с вами. Моя цель состоит в том, чтобы при помощи этой книги вы узнали о принципах работы НЛП, о том, как вы думаете и как думают другие. Вы сможете легче управлять своей жизнью и значительно улучшить отношения с окружающими.

Тогда я не знал, что использование навыков НЛП принесет так много дополнительных преимуществ. НЛП помогло мне стать лучшим мужем, отцом и дедушкой. Счастливым человеком, легко идущим на контакт в личной жизни и более продуктивным в своей профессиональной деятельности.

После ухода из компании я работал с клиентами в качестве консультанта и коуча. НЛП помогло мне поделиться своими навыками и опытом с тысячами людей во многих сферах жизни и во многих ситуациях.

Я мастер-практик НЛП и ведущий тренингов. У меня много различных сертификатов по НЛП и смежным тренингам, потому что я нашел эту область невероятно увлекательной. В моей домашней библиотеке сотни книг на эту тему. Я основатель международной группы выпускников НЛП «Кафе НЛП». В этой книге я собрал лучшее из всего, чему научился! Даю слово, что уже через час чтения вы почувствуете отдачу от этой книги.

## Два важных принципа НЛП о человеческой природе

Поначалу исследователи НЛП изучали терапевтов, которые были известны тем, что добились великолепных результатов со своими клиентами. Одним из психотерапевтов был Фриц Перлз, который разработал гештальт-терапию «будь здесь и сейчас». Гений в чтении языка тела и в получении немедленных изменений. Его уникальный подход был прямой противоположностью психоанализу, который требует многолетней терапии и самообучения, чтобы развить понимание того, как человек стал тем, кто он есть.

Вторым терапевтом стала Вирджиния Сатир, «мать семейной терапии». Вместо того чтобы работать только с одним проблемным человеком в семье, она имела дело со *всей* семьей целиком. Сатир чувствовала, что каждый человек и его поведение были частью семейной динамики. Вирджиния обнаружила, что, если она обратится только к одному человеку, они снова вернутся к привычной модели поведения, поэтому работала со всеми членами семьи.

Третьим человеком, которого они изучали, оказался Милтон Эриксон, врач и один из основателей клинической гипнотерапии. Гениальный, с совершенно иным подходом к терапии, чем у Перлза и Сатир, Эриксон также добился результатов, которые казались волшебными.

Четвертым объектом первоначального изучения стал телесный терапевт Моше Фельденкрайз, который блестяще исцелял своими руками.

Основополагающие принципы работы НЛП, называемые «пресуппозициями», отражают объединяющие убеждения этих ключевых личностей. Эти положения изучали, чтобы выявить наиболее эффективные из них – *именно они* и стали принципами работы НЛП.

Интересно то, что их глубокие убеждения о человеческой природе были практически одинаковыми. Два из них, что я хочу подчеркнуть для вас, особенно важны, потому что они проходят через все, что мы делаем, и противоречат многому из того, чему учили большинство из нас.

### **ТАКОГО ПОНЯТИЯ, КАК ВНУТРЕННИЙ ВРАГ, НЕ СУЩЕСТВУЕТ.**

Одно из убеждений гласит: «Такого понятия, как внутренний враг, не существует». Внутри нет никакого монстра. Вы не сломлены. Вы действительно можете избавиться от старых убеждений, подобных этому.

Когда люди делают то, что не идет им на пользу – и не имеет значения, грызут ли они ногти или совершают серийные убийства, – они совершают это, потому что какая-то часть их считает это необходимым. Необходимым для выживания, для их благополучия. Хотя некоторые формы поведения могут быть адекватными, чем-то таким, что большинство людей одобрило бы, важно понимать, что в мировоззрении этого человека, в *его* сознании, такое поведение абсолютно необходимо.

### **ЗА КАЖДЫМ ДЕЙСТВИЕМ СТОИТ ПОЗИТИВНОЕ НАМЕРЕНИЕ.**

Итак, предположим, у вас есть проблема: допустим, определенный человек, с которым вы не можете встретиться лицом к лицу. Каждый раз, когда его видите, у вас подкашиваются колени, и вы начинаете заикаться. Это может быть привлекательный коллега, чей-то начальник, ваша теща, супруг или, может быть, один из ваших детей. Дело в том, что с вами все в порядке и в этом нет ничего плохого. Причина, по которой у вас возникает такая реакция, в том, что часть вашего разума уверена: *не* сталкиваться с ними – именно то, что вам необходимо сделать, чтобы выжить.

Возможно, такое поведение обусловлено желанием обезопасить вас. Может быть, для того чтобы сохранить ваше самоуважение или любовь к себе. Может, для того чтобы добиться «справедливости». Независимо от того, насколько странным или неуместным это может показаться, для этого человека существует внутренняя логика, которая имеет абсолютно четкий смысл. Звучит немного безумно, не так ли? Почему эта «логика» должна быть верной? В при-

мере, описанном выше, если бы мы немного присмотрелись, то обнаружили бы, что ваш разум пришел к такому выводу, когда вам было три или четыре года.

Возможно, в прошлом у вас был неприятный опыт общения с кем-то, кто напоминает вам (каким-то образом) человека в вашей нынешней жизни. Это не обязательно должно быть очевидно: у них может быть похожая внешность, тембр голоса, их роль в вашей жизни или просто то, как ваше подсознание воспринимает их по отношению к вам. Когда мы используем НЛП, мы заглядываем *внутрь* нашего разума, чтобы точно выяснить, что за паттерн действует, вызывая эту реакцию, а затем изменяем его. Прочитав эту книгу и применив принципы на практике, вы тоже сможете сделать это!

Я бы хотел, чтобы вы запомнили две вещи: *внутреннего врага не существует* и *за каждым действием стоит позитивное намерение*. Ваш разум – как и разум всех остальных – работает наилучшим из известных ему на данный момент способов. Это может быть неправильно и, вполне возможно, нуждается в корректировке, просто потому, что в большинстве случаев наши поведенческие реакции формируются в возрасте четырех или пяти лет.

Но довольно об НЛП и обо мне. Поговорим о том, что вас ждет впереди.

## «Продвинутый пользователь» НЛП – какой он?

Есть много причин, по которым люди изучают НЛП. Одним просто любопытно, как устроена человеческая природа. Другие хотят узнать, как они мыслят. Продвинутые пользователи хотят применять НЛП в реальном мире, где этот набор навыков имеет для них огромное значение.

Существует ощутимая разница между «знать как» и «быть способным это сделать». Моя цель – превратить ваше «знать» в «делать». Я знал многих тренеров и практиков НЛП, которые были опытными в этой области. Я также изучил методы, которым обучают участников переговоров о захвате заложников, спецназ ВМС и армейских рейнджеров, и другие навыки, которые нашел полезными в жизни, например, навыки самоуправления для предпринимателей, сотрудников спецназа, актеров и терапевтов. Я адаптировал лучшие из них для вас.

*НЛП сегодня играет гораздо более важную роль, чем когда-либо прежде.* В нашем мире бесконечно развивающихся технологий мы *постоянно* находимся на связи – с людьми, с которыми работаем, с теми, кого мы любим, с теми, у кого есть информация и/или доступ к чему-то. Мы так заняты поиском ответов, что у нас почти нет времени подумать. Итак, на следующих страницах я стану вашим проводником через десятки «открытий», где вы сможете изучить свои личные модели мышления – и научиться управлять ими и изменять их, если пожелаете. Кроме того, вы узнаете о совершенно новых способах общения с другими людьми и понимания того, как *они* думают и что чувствуют.

Готовы? Любопытно узнать, что вас ждет? Я надеюсь, что да, – это должно быть весело.

## Раздел первый. Все дело в Вас

### Глава первая: понимание того, как вы мыслите Что происходит у вас в голове?

*Жизнь состоит из того, о чем человек думает в течение всего дня.*  
**Ральф Уолдо Эмерсон**

Вы знаете, о чем думаете, верно? Мы все знаем. Вы думаете о том, что вам нравится или не нравится, чего вы хотите или нет. Вы также, вероятно, думаете о том, чего бы вам хотелось *меньше*, например, обедаться шоколадным мороженым, смотреть телевизор, сидеть в интернете, ходить по магазинам, выпивать или работать.

На самом деле, говоря о мышлении, люди подразумевают то, о чем они думают. Они не говорят о том, *каким образом* у них возникают эти мысли. В этой книге вы узнаете, как формируются ваши мысли, какое влияние это оказывает на вас и на других людей и как сделать так, чтобы ваши мысли работали на вас.

Информация, изложенная здесь, в большей степени основана на нейролингвистическом программировании, именуемом НЛП. В основе НЛП лежит теория, согласно которой все человеческое мышление осуществляется при помощи образов, звуков, ощущений, запахов и/или вкусов – пяти органов чувств. На данный момент еще никому не удалось оспорить эту теорию и привести мне в пример мысли, которые *не были бы* выражены в некоторой комбинации слов, картинок, запахов, вкусов и чувств.

Вы можете это сделать? Прямо сейчас попробуйте представить себе мысль, которая *не* является образом, звуком, ощущением, запахом или вкусом. Мозг как будто застывает на минуту, не так ли?

После того как у вас появилась мысль, у вас появляется и ответ. Может быть, это забавное чувство, за которым следует комментарий вроде «Этот парень чокнутый» или какой-то другой внутренний диалог, картинка или чувство.

Каждый из нас действует таким образом, и все же каждый из нас отличается от других именно теми мыслительными шаблонами, которые мы создали в результате нашего сенсорного мышления. Мы все живем внутри нашего сознания. Наша уникальная реальность – это результат нашей индивидуальной биологии *и* влияния нашей индивидуальной, в основном случайной личной истории. Понимание того, что все мы живем в своей модели реальности и действуем исходя из нее, – ключ к тому, чтобы сделать нашу жизнь лучше во всех сферах.

Осознав это, вы сможете по-настоящему понять себя и других людей: как и почему вы иногда делаете странные, а иногда приятные вещи. Вы поймете, как дать себе больше того, что вы действительно хотите, и постепенно исключать то, что вам на самом деле не нужно.

Самое главное, вы узнаете, как оценить, чего вы действительно хотите, и как убедиться, что это действительно подходит вам. Вы познакомитесь с процессами, которые можете легко применить прямо сейчас, чтобы избавиться от того, что вам не нужно, и получить больше удовлетворения от того, что вы делаете.

Внутренняя картинка или звук действительно могут быть ресурсом. Вместо того чтобы просто говорить о том, насколько это верно, попробуем поиграть с этой концепцией, пройдя весь процесс вместе. Ознакомившись с ней сейчас, вы поймете, насколько ценной может быть для вас вся эта книга. Подход, которому вы собираетесь научиться, будет особенно полезен,

когда вы захотите ощутить себя более комфортно и легко при выполнении того, что вам нужно сделать.

## Знакомство с НЛП: Ваш первый опыт

В первом упражнении, *Доступ к личным ресурсам*, я собираюсь попросить вас вспомнить время, когда вы испытывали сильное чувство легкости и потока в вашей работе. Подумайте о ярком воспоминании, которое вы с удовольствием пережили бы заново. Выберите время, когда все казалось непринужденным и вы могли делать то, что хотели. В деталях вспоминая тот период, вы будете использовать свои личные ресурсы и прошлый опыт. Затем я покажу, как создать специальный триггер памяти, чтобы вы могли вновь испытывать это чувство, когда захотите или если у вас вдруг возникнет необходимость.

Чего бы вы могли достичь, если бы легко сосредоточились на своей работе, не отвлекаясь ни на что, когда все идет гладко и почти без усилий? Какие еще позитивные чувства вы хотели бы испытать заново, если бы могли просто перенести их из момента в прошлом в ту ситуацию, где вы снова нуждаетесь в них? В этом нам поможет процесс под названием «Круг совершенства». Он адаптирован из популярной книги «*НЛП: Новая технология достижения*».

### Упражнение. Доступ к личным ресурсам

Готовы? Сосредотачиваясь на этом упражнении, позвольте всем мыслям о прошедшем дне отойти на задний план. Прежде всего, это очень отличается от того, как вы, вероятно, мыслите в повседневной жизни. В этих практиках единственный способ двигаться быстро – это для начала замедлиться. Вам действительно придется специально з-а-м-е-д-л-я-т-ь ход своих мыслей, следуя инструкциям, особенно первые несколько раз. Это сделает выполнение всех процессов намного проще и эффективнее. Так что сделайте вдох, расслабьтесь, дайте себе немного времени и получите от этого удовольствие.

Теперь вернитесь в свои воспоминания, к тому периоду в вашей работе, когда вас переполняло чувство превосходства, выполненного долга, ощущение легкости и потока. Переживите это заново, увидев то, что вы тогда видели, услышав то, что слышали, почувствовав то, что вы тогда чувствовали.

Когда вы ощутите, как внутри вас нарастает чувство потока, представьте, что прямо перед вашими ногами на полу есть круг, похожий на прожектор. Обратите внимание, он настолько огромен, что если бы вы вошли в него прямо сейчас, то легко поместились бы внутри него целиком. Какого цвета этот круг? Если вы хотите, вы можете изменить цвет и сделать его более холодным, теплым или даже сверкающим.

Прислушайтесь на мгновение: есть ли звук, который сопровождает ваш круг? Может быть, у него мягкий, устойчивый гул, который перекликается с мощной энергией момента. Может быть, вы слышите песню или аплодисменты. Что вы замечаете?

Когда вы вспоминаете этот опыт и представляете цветной круг и этот звук, что вы ощущаете? Может быть, вы чувствуете какое-то покалывание или напряжение. Возможно, у вас возникает чувство уверенности или гордости. Что вы ощущаете прямо сейчас?

Как только вы по-настоящему переживете это чувство легкости и потока *во всей его полноте*, войдите в этот круг, забирая в него все, что вы видите, слышите и чувствуете.

Через мгновение вы выйдете из этого круга и оставите все эти чувства *внутри него*, зная, что сможете вернуться к ним, когда захотите. Это может звучать необычно, но вы справитесь. Сделайте это прямо сейчас, просто выйдите из круга, оставив все эти мысленные образы, звуки и чувства внутри него.

Теперь, когда вы стоите за пределами круга, подумайте о конкретном времени в вашем будущем, когда вы захотите испытать то же самое чувство превосходства, ту же сосредоточенность и легкость. Найдите время, чтобы увидеть, услышать и почувствовать, что может про-

изойти в этой предстоящей ситуации. Возможно, вы видите свое рабочее место. Возможно, слышите голос, представляющий вас как докладчика на каком-то мероприятии. Может быть, вы чувствуете волнение по поводу того, что должно произойти. Что бы вам ни пришло в голову, просто обратите на это внимание.

Когда эти сигналы всплывут в вашем сознании, вернитесь в свой круг и заново переживите чувства превосходства, сосредоточенности и легкости. Обратите внимание: когда вы представляете, как разворачивается *ситуация в будущем*, эти ощущения полностью подвластны вам – вы можете легко получить доступ к ним в любой момент.

Теперь снова выйдите из круга, оставив эти сильные чувства внутри. Остановитесь ненадолго и подумайте об этом предстоящем событии. Вы обнаружите, что автоматически вспоминаете те чувства уверенности и легкости. То есть вы уже переориентировали себя на это предстоящее событие. Вы чувствуете себя лучше из-за этого, а ведь это еще даже не произошло. Когда же ситуация произойдет, вы обнаружите, что естественным образом реагируете с большей сосредоточенностью и уверенностью – у вас появится ощущение потока.

Всякий раз, когда я экспериментирую с новым подходом, я знаю, что первый раз, скорее всего, будет далек от совершенства – просто потому, что я никогда не делал этого раньше. Вы, наверное, слышали старую поговорку: «Все, что стоит делать хорошо, сначала стоит сделать плохо»? Она особенно верна, когда речь идет о личных изменениях. Если после выполнения упражнения вы добились лишь частичного успеха, просто сделайте его снова, уделяя пристальное внимание каждому шагу, потому что последовательность и время очень важны.

Когда вы применяете концепции и техники НЛП, то проявляете инициативу. Вы самостоятельно решаете, как хотите реагировать на события в вашей жизни. В этом упражнении вы взяли ощущения легкости, потока и уверенности из прошлого опыта и привязали их к будущей ситуации, из-за которой, возможно, чувствовали себя неловко. Это процесс, который вы можете проделать для огромного количества грядущих событий, с огромным количеством различных видов чувств.

Если вы когда-либо обращались к своим ресурсам, пусть даже всего на пару секунд, у вас есть доступ к ним навсегда! Используя «Круг совершенства», вы можете применять их любым удобным вам способом – когда захотите. В любой ситуации вы можете выбрать, что хотите чувствовать и как реагировать. Вы можете выбрать прожить свою жизнь целенаправленно, по собственному выбору. У вас действительно все для этого есть. Разве это не здорово?

## Начнем с вас: Понимание того, как вы устроены

Теперь, когда вы испытали на себе техники НЛП, я искренне надеюсь, что вы жаждете большего. Так начнем же.

У всех людей практически одинаково устроена центральная нервная система. Поскольку мы рождаемся с одним и тем же строением организма, мы учимся многим вещам одним и тем же способом. Возможно, всех нас волнуют похожие темы, *однако* не все мы думаем одинаково. Каждый из нас так же уникален, как снежинка или отпечаток пальца.

В этой главе вы узнаете, как мыслят люди и как понять *свои* мыслительные процессы. Пожалуй, самое важное: вы начнете учиться тому, как можно изменить свои мысли, чтобы получить то, чего вы действительно хотите в жизни. Ознакомившись с первым разделом книги, вы узнаете, как применить эти знания к себе. Второй раздел посвящен тому, как использовать эти знания и процессы в коммуникации с другими людьми.

Возможно, вы задаетесь вопросом: «Почему меня должно волновать, как я думаю?» Давайте посмотрим. Большинство из нас идут по жизни, привыкая к небольшим неудобствам, а также к эмоциональным и психологическим ограничениям. Мы говорим: «Я никогда не был силен в цифрах» или «У меня просто нет таланта к выращиванию растений». Эти мысли не проблема, если только вы не хотите стать великим математиком или садоводом.

Но что, если все гораздо серьезнее?

Предположим, вы просто не в состоянии выдержать необходимую конфронтацию с коллегой или членом семьи. Каждый должен уметь устанавливать и защищать свои границы. Именно так мы создаем наше личное ощущение безопасности и заставляем других людей уважать наш выбор.

Что, если вы «просто не можете ничего сделать вовремя»? Или вам не удается сохранять самообладание, выступая перед аудиторией. Или вы хотели бы изменить состояние вашего здоровья, отказавшись от некоторых старых привычек и выработав более эффективные. Или изменить какое-то другое поведение, но у вас не получилось.

Дело в том, что все мы в большей степени можем быть теми, кем *хотим* быть. Но большинство из нас просто сдаются после нескольких десятилетий жизни и принимают то, что «мы такие, какие есть, и изменения нам не под силу». Это не так!

Просто до недавнего времени у людей не было нужных инструментов для личных изменений.

Когда вы узнаете свои личные паттерны мышления, то сможете глубоко изучить их и изменить старые нежелательные привычки. Выбрать новые способы поведения в тех ситуациях, где вы ощущаете дискомфорт. Открыть для себя новые навыки и стать более легким в общении. По сути, вы сможете перепроектировать себя. Многие из моих клиентов-коучей сделали именно это. Я тоже, и вы сможете, если захотите.

Вы вообще можете изменить все, что захотите. И если спустя время вы решите, что изменение нежелательно, то сможете вернуть все на круги своя или выбрать новый способ. Так что приглашаю вас пойти со мной, чтобы вместе исследовать и при необходимости менять направление ваших мыслей.

Большинство из нас воспринимают свои чувства так же, как погоду. «Ой, у меня был плохой день... Такой-то и такой-то разозлил меня... Даже не знаю, я сегодня просто не в духе... Я просто не могу этого понять». Это почти как оказаться под дождем без зонтика, не так ли? Вы либо во власти того, что происходит, либо пытаетесь смириться с этим и быть «хорошим» для всех. Может быть, вы говорите себе: «Не будь плаксой. Все равно прорвемся». Однако это трудный путь – все равно что пытаться открыть дверь не тем концом ключа.

Проще было бы понять, как вообще появились эти чувства. Если интересно, я расскажу вам.

## «Упс» или «Ура»: Как возникают наши чувства

Итак, поговорим о том, как рождаются чувства. Первым делом на вашем пути возникают какие-либо внешние раздражители. Например, когда вы проснулись этим утром, первое, с чем вы столкнулись, – ваш внутренний голос. Однако потом вы начали взаимодействовать с миром: засвистел чайник, заплакал ребенок, собака попросилась на улицу, звуковыми сигналами напомнили о себе новые сообщения, по телевизору показали последние новости. Из чего бы ни состоял ваш мир, информация постоянно поступает в ваш мозг.

Как только это происходит, она интерпретируется. Вы придаете ей значение. Это действительно важно, потому что происходит так быстро, что вы даже не осознаете этого. Интересно то, что *как только* событию присваивается значение, у вас возникает эмоция, ощущение по этому поводу.

Вы можете подумать: «День будет поганым... Опять пробки... Этот смог... Ненавижу политику... Экономика в упадке... У нас закончился кофе... Неужели никто не может позаботиться об этой чертовой собаке?» Знакомо? Или если вам так же повезло, как мне, и вы счастливы в браке, это может быть даже: «Доброе утро, милая. Какие у тебя планы на день?» Как итог: в вашем сознании происходит то одно, то другое.

Каким бы ни был поступающий стимул, вы придаете ему значение, у вас есть эмоция, и именно *эти эмоции* порождают вашу реакцию. Именно так это происходит у большинства людей. Когда вы начнете понимать, что ваши эмоции проистекают из значения, которое вы придаете какой-то мысли или внешнему входному сигналу, то сможете вернуться к этой мысли, «распаковать ее» и изменить. Вот где способность замедлять свои мысли на самом деле позволит вам думать более эффективно и выбирать лучшие варианты для вас.



Итак, от стимула к наполнению смыслом... от смысла к эмоциям... от эмоций к действию. Весь этот цикл происходит в одно мгновение. Это происходит миллионы раз ежедневно и почти всегда без нашего ведома.

Помните, что сложность заключается в том, что мы обычно осознаем только первый стимул, а затем эмоцию: значение, как правило, находится вне нашего осознания.

Посмотрите на следующие утверждения: «Я чувствую себя прекрасно, когда я рядом с тобой». «Он свел меня с ума». «Этот клиент испортил мне весь день». Несмотря на то, как выражаются эти эмоции, *истинная причина* наших чувств – НЕ другой человек, а значение, которое мы придаем всему, что привлекло наше внимание.

## Автопилот: Три любимых действия нашего мозга

Есть еще одна действительно важная вещь, которая происходит с нашим мышлением: оно делает определенные вещи автоматически – и без нашего осознания. Оно обобщает, исключает и искажает информацию. Рассмотрим это на нескольких примерах.

### ОБОБЩЕНИЕ

Обобщение – это наблюдение за тем, насколько этот опыт похож на другие события, произошедшие с нами. Это естественный процесс. Мы воспринимаем людей, вещи и события, подмечая конкретные *аспекты*, напоминающие нам *предыдущий* опыт. Существует много видов дверей, не так ли? Вращающиеся, автоматические, раздвижные двери, двери-ширмы – список можно продолжать до бесконечности. Но *все* они – двери. В элитном ресторане может быть более приятная атмосфера, особенное меню, более внимательный персонал и более высокие цены по сравнению с рестораном семейного типа, но и там, и там есть еда, столики и официанты – то есть оба они являются ресторанами. И конечно, некоторые люди напоминают нам о других людях. Одни переживания напоминают о других. Так наш мозг обобщает информацию. Мы несколько раз сознательно исследуем новую вещь или навык, а затем передаем ее дальше. Этот процесс непрерывен.

Несмотря на то что обобщение полезно и эффективно, оно может доставлять нам неприятности. Например, тот, кто *напоминает* нам друга, может оказаться совсем другим человеком. Перец в вашем блюде может выглядеть совсем не острым, как тот, который вы уже пробовали, но на самом деле окажется жгучим. То, что выглядит для вас знакомым из-за обобщения может привести вас к неправильным выводам или неэффективным действиям.

Обобщения могут способствовать возникновению ограничивающих убеждений. Например, все люди с зелеными глазами сексуальны, а высокие люди в больших ботинках опасны. Такие обобщения погружают вглубь и становятся убеждениями. А затем начинают управлять вашей жизнью. В действительности они настолько сильны, что порой способны изменять информацию, которую вы воспринимаете. Теперь все эти поступающие внешние стимулы должны проходить через фильтры убеждений. Ваш разум на самом деле не получает необработанную информацию. У него больше нет возможности выбирать.

Вместо того чтобы воспринимать *настоящие* поступающие звуковые волны, ваш мозг просто воспринимает то, что *слышит*. И вы слышите, равно как и видите, при помощи мозга, а не с помощью глаз или ушей. Глаза и уши просто передают вибрации, по сути, электромагнитные волны. Это просто поступающие необработанные данные, но ваш разум фильтрует их и говорит: «Это опасно? Безопасно? Это интересно? А важно?»

Ваш разум фильтрует ваш опыт, чтобы позволить вам выжить, так что это хорошо. Просто вам, возможно, захочется немного большей гибкости в этом вопросе. Вы осознаете это, выполняя различные упражнения и практики, описанные в этой книге, – потому что чем больше у вас вариантов, тем лучше для вас. Конечно, чтобы создавать, исследовать и принимать различные решения, вы должны *использовать* свой мозг, что подразумевает жизнь не в режиме автопилота. И тут возникает проблема, ведь убеждения, которые сформировались, когда вы были ребенком (лишь с тем набором знаний, которые были у вас на тот момент), все еще влияют на ваш выбор. Эти старые убеждения в значительной степени определяют вашу работу, ваши взгляды на политику, выбор вашей второй половинки и даже того, что вы съедите на обед.

Когда вы изучите свои убеждения и начнете менять их, используя подходы, описанные в этой книге, в будущем у вас появится гораздо больше возможностей выбора, и это прекрасно. Но не будем забегать вперед и вернемся к «любимым» действиям нашего мозга.

### ИСКЛЮЧЕНИЕ

Что такое исключение? Это отбрасывание аспектов опыта. Исключение естественно. Когда мы воспринимаем или вспоминаем кого-то или что-то, то часто упускаем из виду фон, других людей и так далее. Это исключение. Когда мы интенсивно сосредотачиваемся на чем-то, а все остальное вокруг для нас будто исчезает, это исключение. Когда мы не можем вспомнить какую-то деталь, это еще одна форма исключения. При эффективном использовании оно помогает устранить шум, отвлекающие факторы и мелочи жизни, чтобы мы могли сосредоточиться на том, что важно.

Приведу пример «исключения», который вы, возможно, проживаете прямо сейчас. Скорее всего, вы сосредоточены на чтении этих слов, размышляя о том, что они означают, спорите с идеями или делаете заметки. Возможно, вы игнорируете ощущение того, что ваше тело находится там, где вы сидите – на жестком стуле, удобном диване или тесном сиденье автобуса. Возможно, вы не обращаете внимания на свое тело, окружающую среду или на то, который сейчас час. Возможно, вы не обращаете внимания на то, как чувствуют себя ваши ноги сейчас. Когда я упомяну об этом, вы, возможно, обратите на них внимание, но точно не раньше.

Другой пример: когда вы ищете кого-то в толпе, то фокусируетесь на определенных вещах и словно удаляете фон. Вы можете сканировать группу людей в поисках только определенной вещи – цвета свитера, формы шляпы или длинных светлых волос – все остальное на картинке будет просто фоном: вы исключаете другие элементы.

### **ИСКАЖЕНИЕ**

Искажение – это изменение нашего опыта от того, чем он является *на самом деле* до того, каким мы его себе представляем. (Отложим в сторону вопрос о том, действительно ли вы можете *знать*, что это такое, и просто исследуем искажение дальше.) Искажение тоже естественно. Мы воспринимаем и запоминаем людей, вещи и события, основываясь на некоторых *аспектах* нашего опыта: типичная собака, идеальный друг, худший отпуск и так далее. Это искажение. Небольшой опыт, в котором мы опустили множество деталей и дополнили остальное воображением.

Когда мы воспринимаем определенную характеристику кого-то, хорошую или плохую, и применяем ее ко *всем* аспектам этого человека, это тоже искажение. Когда мы воспринимаем кого-то как медленно говорящего, то можем исказить вещи, отметив, что он якобы также медленно мыслит. Мы можем сделать вывод, что тот, кто хорошо одевается, может также искусно мыслить. Когда вы вспоминаете один лишь момент события, как отражающий его целиком, это искажение. Когда рассказываете историю о чем-то, опуская некоторые моменты и приукрашая другие, это тоже искажение. Должен сказать, мы делаем это довольно часто.

Эти три процесса не функционируют в отрыве друг от друга: они постоянно взаимодействуют. Например, обобщение требует исключения и является формой искажения. Не столь важно, запомните вы эти термины или нет, важнее то, что вы будете понимать: *ежесекундно* в ваш мозг поступают миллиарды битов информации, – и чтобы управлять всем этим, ваш удивительный мозг *автоматически* обобщает, исключает и искажает информацию.

## Хорошо отлаженный механизм: Тело, мозг и разум

Каждый из нас похож на коктейль, в котором смешаны три ингредиента: тело, мозг и разум. Они всегда работают вместе и влияют друг на друга. Проблемы в одной области отражаются на других. Вот что вам нужно знать о них:

### ТЕЛО

Тело – это ваша физическая оболочка, нервы, мышцы и кровообращение. Эндокринная система и другие органы, которые постоянно регулируют кровоток, чтобы увеличить вашу продуктивность. Случалось с вами когда-нибудь пропустить прием пищи или провести бессонную ночь, а на следующий день обнаружить, что вы просто не в форме? У вас может быть вся необходимая информация для решения проблемы, но само решение при этом отсутствовать. Все дело в том, что ваш организм вырабатывает токсины усталости, снижается уровень сахара в крови или происходит реакция на инсулин, и эта химия влияет на ваш разум.

### МОЗГ

Мозг – это полтора килограмма вещества внутри вашего черепа. Этот удивительный орган – место, где находится большая часть вашего сознания. Мозг использует 25 процентов от общего количества кислорода, которым вы дышите. Он состоит примерно из 100 миллиардов нейронов. Каждый из них имеет от одной до десяти тысяч связей с другими нейронами. В 2007 году ученые выяснили, что мощность одного человеческого мозга сопоставима с совокупной вычислительной мощностью всех электронных устройств на планете. Человеческий мозг может выполнять 100 триллионов вычислений каждую секунду. Что он делает со всей этой вычислительной мощностью? Ошеломляющий объем работы!

Мозг обрабатывает всю информацию о том, как работает и чувствует себя ваше тело, *а также* всю информацию о внешнем мире, которая в него поступает. Это в общей сложности два миллиона бит входящей информации в секунду! Но большая часть этих данных обрабатывается автоматически. Мы воспринимаем лишь крошечную часть этой информации на сознательном уровне.

Если у нас есть сбой в работе мозга, физический или химический, это влияет на наши чувства. Каждому из нас вещи кажутся реальными в том смысле, в каком никто другой, возможно, не сможет их понять. И как только в наш разум попадает негативная мысль, тело начинает вырабатывать химические вещества, которые могут усилить негативный эффект, и мы выходим из-под контроля. Физические проблемы с мозгом могут стать результатом болезни или травмы. На химическом уровне это может произойти при употреблении слишком большого количества алкоголя, отпускаемых по рецепту лекарств и даже некоторых продуктов питания.

### РАЗУМ

Когда человек испытывает внезапную тревогу или вспышку гнева, это вызывает реакцию в организме. Кровоток переполнен гормонами и химическими веществами. Сердце учащенно бьется, а глаза сужаются. Дыхание учащается, и человек готовится сражаться или убежать. Подобные химические вещества попадают в мозг и меняют его работу. Затем те части мозга, которые отвечают за более сложные функции, такие как творческое мышление, отключаются, и на смену им приходят другие, более базовые. Когда это происходит, вы становитесь чем-то вроде машины для выживания. В те дни, когда мы бегали по высокой траве и легко могли стать обедом для кого-то, кто больше и голоднее нас, это могло сработать, но не сейчас.

Этот сюжет не так привлекателен, когда мы, возвращаясь домой с работы, стоим в пробке и кто-то подрезает нас. Использование высших функций нашего мозга может быть более оптимальным, когда мы едем по автостраде с двумя тоннами стали. Этот план выживания также не очень эффективен, если мы находимся на работе и какое-то неожиданное замечание запускает

внутри нас инстинкт «сражайся или беги». Когда это происходит, мы теряем способность мыслить рационально и убедительно выражать свои мысли. Опять же именно то, как мы мысленно интерпретируем ситуацию, заставляет наш мозг вернуться к инстинкту «сражайся или беги».

Итак, тело соединяется с мозгом, а мозг – с телом. А ваш разум, та часть, которая отражает вас, – это набор нервных связей в вашем мозгу. Вы «живете» в своем мозгу *и* своем теле. Но если бы кто-то вскрыл их, то не нашел бы фотографии вашего дома, вкус шоколадного молока или звук пения птиц. Все, что вы испытываете, все, о чем вы думаете, вы создаете в своем разуме.

Биты данных хранятся в мозге, в миллиардах нейронов, но для установления связей и создания опыта, из которого складывается наша жизнь, нужны «мы» целиком. Мозг – это не жесткий диск, который может работать сам по себе. Для того чтобы все работало так, как нам нужно, чтобы мы могли кататься на велосипеде, ходить по магазинам, наслаждаться едой или сочинять музыку, требуется *разум*.

## Разные планеты: Миры внутри нашего разума

Бьюсь об заклад, вы думаете, что знаете, что происходит в реальном мире, верно? Если бы мы были в одной комнате, вы бы предположили, что мир, в котором вы живете, – тот же самый мир, в котором живу я. Спешу вас расстроить, но это не так.

Только появляясь на свет, мы начинаем замечать разные вещи. Поначалу это хаос. Вы можете представить, как это волной настигает вас, все эти образы, звуки, запахи, вкусы, телесные ощущения. Что со всем этим делает ваш разум? Он развивает языки, пять способов восприятия мира, пять органов чувств. Ведь единственный способ, подвластный нам, чтобы мыслить, – это использовать картинки, звуки, чувства, вкусы и запахи: это основа нашего разума.

Пока что, возможно, вам придется поверить мне на слово, что мир, который *вы* видите, и мир, в котором *вы* живете, на самом деле находятся В ВАШЕЙ ГОЛОВЕ. Только в *вашей* голове, и ни в чьей другой. Ваш разум создает мир, в котором вы живете. Отношения, которые у вас есть, то, как вы относитесь к окружающим, как относитесь к себе, – все это фильтры, и почти все эти они были созданы непреднамеренно.

Поскольку вы решили взять в руки эту книгу, то, вероятно, уже проделали большую работу над собой. Вы работали над содержанием своих мыслей, над тем, о чем думаете. И что я хочу сказать: то, *как* вы думаете, может глубоко повлиять на то, *о чем* вы думаете. До сих пор у вас не было инструментов, чтобы справиться с тем, как вы думаете и как это влияет на вас. Процесс, в который мы собираемся погрузиться, связан с тем, КАК, а не с тем, ЧТО.

Ваш мозг обладает способностью видеть, слышать, осязать, чувствовать запахи и вкусы, но вы не используете их все с одинаковой интенсивностью. Вместо того чтобы говорить об этом, предлагаю поиграть и на вашем собственном примере открыть для себя свой внутренний мир. На протяжении всей этой книги я буду задавать вам вопросы, о которых вы, вероятно, никогда раньше не задумывались. Тем не менее вы всегда будете знать ответ, даже если никогда раньше не слышали сам вопрос. Начнем с одного из них.

### Упражнение. Знакомство со своим внутренним миром

Подумайте об одежде, которая была на вас вчера. Когда вы думаете об этом, какой вы ее видите? Вещи висят в шкафу, или вы представляете их на своем теле, как будто смотрите в зеркало? Возможно, они разложены на кровати перед тем, как вы их наденете, или на полу в ванной после того, как вы их сняли. Есть много способов, с помощью которых вы можете увидеть вчерашнюю одежду.

Что я хочу, чтобы вы сделали дальше. Когда представляете свою одежду, обратите внимание на то, как вы на самом деле ее видите. В конце концов, вчерашняя одежда волшебным образом не появится перед вами.

Может ли ваше воображение действительно представить, что было на вас вчера? Внимательно посмотрите на саму картинку, на то, как вы видите вещи. Обратите внимание, что в действительности вы нарисовали картину у себя в голове. Это способ вашего мозга сказать: «Да-да. Он сказал «вчерашняя одежда», вот она».

Вы автоматически вошли в систему и извлекли из нее данные. Ваш мозг сконструировал этот образ для вас. Эта конкретная картинка, вероятно, изначально выглядела не так, как вы видите ее сейчас. В итоге, вспоминая свой вчерашний день, вы восстановили бесчисленное множество изображений событий этого дня. Но вы могли не знать об этом конкретном изображении, пока не вызвали его в ответ на мой вопрос, так что обратите на это внимание.

Вот еще один пример. Независимо от того, где вы живете, в вашем доме наверняка есть входная дверь. Будь то дом, квартира, комната, палатка или пещера, есть какой-то способ закрыть вход. Я предлагаю вам обратить на это внимание.

Когда я упомянул о входе в ваш дом, вы подумали о нем, не так ли? Вы можете подумать об этом и сейчас, и когда вы это сделаете, то заметите, что точно знаете, как он выглядит. Вы можете видеть цвет, форму двери или откидной створки палатки, и вы знаете, с какой стороны находится ручка и как именно ее открыть.

Откуда вы это знаете? Возможно, вы думаете: «Я просто знаю это, и все, я тут живу!» А дело вот в чем: способность представить свою входную дверь требует от вас нового осмысления. Вам просто нужно заглянуть в свой разум и немного замедлить мыслительный процесс, чтобы вы могли отследить свои мысли в режиме слоу-моушн, как при просмотре фильма кадр за кадром.

Снова представьте свою входную дверь. Давайте откроем ее и войдем внутрь.

Есть ли какой-нибудь звук, когда вы открываете дверь? Прислушайтесь на мгновение и обратите внимание на этот звук. Возможно, вы слышите щелчок замка, когда он открывается, скрип петли, скрежет двери по полу или какой-то другой звук. Возможно, вы заметили, какой тяжелой была дверь или какой прохладной была ручка, когда вы прикоснулись к ней. Какие физические ощущения вы можете описать?

Опять же это всего лишь ваша входная дверь. Но у вас есть много информации о ней, которая хранится в вашем мозгу и автоматизируется. Вы замечаете эти картинки, звуки и чувства только тогда, когда замедляетесь и пытаетесь их вспомнить.

Рассмотрим еще один пример, который покажет, как работает ваш разум. Я собираюсь попросить вас представить кое-что, о чем, держу пари, вы никогда раньше не думали. Представьте, что находитесь на пляже, и подумайте о том, что хотите нацарапать что-то локтем на песке. Если вы правша, подумайте о том, чтобы использовать левый локоть. Если вы левша – о правом локте. Другими словами, о локте, не имеющем особых навыков. Теперь подумайте о том, чтобы нацарапать букву А на песке. Можете ли вы представить, что делаете это? Готов поспорить, вы никогда раньше этого не делали – и уж точно не с помощью локтя.

Интересный момент. Чтобы представить, как это происходит, вы должны увидеть букву А. Возможно, вы видели ее на песке, но вы начали с представления формы этой буквы в своем воображении. Вы делаете это сейчас, сидя где-нибудь и читая эту книгу. И у меня к вам вопрос: как выглядит эта буква А в вашем сознании?

Мы все видели букву А, напечатанную в самых разных стилях и размерах. Видели ее размером с рекламный щит и такой же маленькой в инструкции на банке. Мы видели ее во множестве цветов, шрифтов, в светящихся буквах на неоновых вывесках. Но когда вы думаете о букве А, что приходит вам на ум? В конце концов, у вашего разума есть свой способ воспроизвести эту букву.

Написание буквы А на песке требовало от вас большего, чем просто вспомнить что-то, что вы пережили. Вы должны были запомнить букву А, то, как ее писать, а также зафиксировать, на что похож песок на пляже. И вам нужно было создать воображаемый опыт, в котором вы объединили бы все эти запомнившиеся элементы – включая то, как писать локтем непроблающей руки! Ваш разум может творить удивительные вещи.

Ладно, оставим пляж и вернемся к вашей двери: вспомните, как она звучит и что вы чувствуете, когда открываете ее.

Вспомните другие двери, которые вы когда-либо видели и подумайте о том, какой звук при открытии они издадут.

Отметьте еще какие-то различия, когда входите в другие места.

Обратите внимание не только на звуки, связанные с дверью, но, возможно, и на запах. Когда вы думаете о двери в кафе или пекарню, о доме друга, где на гриле томится ужин, о двери в спортзал, в больницу. Быть может, вы могли бы вспомнить другой пример.

Подумайте о других местах, которые вы могли бы посетить в своем воображении. Позвольте своему разуму вернуться в вашу старую школу или на рабочее место, в другие дома и компании. Подумайте о парках и открытых пространствах.

Когда думаете о различных местах, которые могли бы посетить, вы можете заметить другие чувства, связанные с этими воспоминаниями.

Возможно, вам нужно подняться по ступенькам в определенное место или очень сильно потянуть за дверь. Или может быть, ваша память перенесла вас в место для кемпинга... туда, где сыро... или холодно.

Вы можете заметить, что эмоциональные ощущения различаются в зависимости от места, которое вы представляете. Они могут варьироваться от неприятных... до нейтральных... от возбужденных... до счастливых – в зависимости от переживаний, которые связаны у вас с этим местом.

Причина в том, что мы живем внутри нашего физического тела и единственный способ узнать, что находится снаружи, – это наши чувства. Мы видим, слышим, осязаем, чувствуем запахи и пробуем все на вкус, и эта информация поступает в наш мозг еще до того, как мы родились.

Когда информация впервые начала проникать в наше сознание, у нас не было никакого способа осмыслить что-либо, поэтому какое-то время все было довольно запутанно. Затем наш мозг начал складывать ощущения воедино.

Как мы уже узнали, наш мозг придумал, как сортировать и сохранять эту информацию. В нем хранилось все, о чем вы когда-либо думали, что когда-либо чувствовали, видели, слышали, о чем когда-либо мечтали или воображали. Даже сейчас, когда вы читаете это и проверяете воспоминания и идеи, которые я предложил, вы извлекаете старые картинки, звуки, чувства, вкусы и запахи из своего личного хранилища.

## Не просто воспоминания: «Репрезентативные модальности»

Когда у вас возникают мысли, ваш жизненный опыт *воспроизводится* в вашем воображении в виде слов, картинок, вкуса, запаха и ощущений. (Ладно, обычно это просто картинки, слова и чувства.) Понимание того, как это работает, открывает вам множество возможностей. Эти явления – то, что мы называем «репрезентативные модальности» или «каналы восприятия», – обозначают пять наших чувств.

Большинство из нас склонны отдавать предпочтение одному каналу восприятия перед другими. Некоторые предпочтут визуальный. Другие выберут аудиальный. И к ним как раз отношусь я: я самый настоящий аудиал. Люди вроде меня склонны запоминать что-то на слух, а не по тому, как это выглядит. Для меня удобнее запомнить номер телефона, услышав его, нежели увидев. Но поскольку теперь я одновременно слышу *и* вижу номер телефона, запоминать его становится еще легче. Другие люди запоминают больше при помощи кинестетического канала, то есть через физические и эмоциональные ощущения.

То, как мы ведем и выражаем себя, отражает наш тип мышления. Чтобы вы сформировали какое-то представление об этом, расскажу несколько общих сведений. Люди-аудиалы, как правило, обладают более мелодичными голосами и любят много говорить. Люди с развитым визуальным мышлением, такие как моя жена Викки, обычно говорят быстрее. Люди-кинестеты, как правило, говорят медленнее.

Есть разница и в том, как они *обрабатывают* информацию. Кинестеты склонны воспринимать вещи более детально и тщательно. Им нравится по-настоящему разбираться в вещах или иметь четкое представление о ситуации. Они не поймут сути, пока досконально все не изучат.

Аудиалам действительно нужно слышать, что вы говорите. У этих людей всегда есть свое мнение, и зачастую они сочиняют собственную музыку. Люди, предпочитающие визуальный образ мышления, – это те, кто перенимают ваше видение, представляют себя за рулем этой новой машины или обсуждают что-то до тех пор, пока не смогут найти с кем-то общий язык. Предпочтения в выборе формата восприятия информации также отчетливо проявляются в нашей речи (более подробно я расскажу об этом в следующей главе).

Различные способы, при помощи которых наш разум создает мысль, используя эти пять чувств, затрагивают каждую сферу нашей жизни. Чем больше вы будете думать об этом и чем больше времени потратите на изучение этих концепций, тем более очевидным станет то, что эти процессы оказывают влияние на *каждый* аспект вашей жизни.

Большинство из нас выросли, не задумываясь о том, КАК мы мыслим. Так что поначалу нам может быть нелегко это сделать. Некоторые из нас не так много визуализируют, потому что мы чувствуем людей. Некоторые из нас – визуалы, как, например, художники, работающие на скорую руку, они быстро пишут картину, а затем переходят к следующей. Такое визуальное мышление создает разительный контраст с кинестетическим, которое отличается медлительностью и тщательным подходом к работе.

Как вы уже поняли, мышление бывает разным, так почему бы нам не стать более всесторонне развитыми? У всех нас есть доступ к различным областям нашего мозга, которые мы раньше просто не использовали. Вы делаете это по наитию – потому что всегда делали. Одно из величайших преимуществ изучения НЛП заключается в том, что у вас будет гораздо больше возможностей выбора и способов мышления.

Когда сосредотачиваетесь на этой книге, вы делаете больше, чем просто читаете, я прав? Вы добавляете что-то **НОВОЕ** к своим воспоминаниям и образам. Да даже сейчас вы слышите свой внутренний голос, когда читаете это.

Я разговариваю с вами, и вы разговариваете сами с собой. Возможно, вы говорите про себя: «Это интересно», качаете головой в знак несогласия или округляете глаза. Серьезно, вы делаете это прямо сейчас!

И в следующий раз, когда вы вспомните о своей входной двери или о каком-либо другом месте, о котором могли подумать во время последнего упражнения, вы также вспомните, где были, когда читали эту главу. Вспомните, что сказали себе и как отнеслись к тому, что в тот момент видели перед своими глазами.

Итак, по сути, в вашем сознании мозг создал целую модель *вашего* мира со всеми точками зрения, которые вы когда-либо видели, ощущали или воображали. Когда вы думаете о мире, то в действительности не думаете о реальных вещах: вам это только *кажется*.

То, о чем вы на самом деле думаете, – это *ваша* «модель мира», то, каким вы его запомнили.

И ваши эмоциональные реакции определяются вашей реальностью внутри, а не внешним миром. Вся информация, поступающая извне, воспринимается и смешивается со всей информацией, которую мы генерируем в ответ на нее.

Разум влияет на тело, тело – на разум.

Когда мы испытываем эмоциональное чувство, химический состав нашей крови меняется и еще больше влияет на мозг. Снова и снова... от разума к телу... от тела к разуму, и все это становится частью еще большего количества воспоминаний, сохраненных для последующего использования. Все эти образы и ощущения сохраняются на протяжении всей нашей жизни, просто ожидая, когда мы обратимся к ним, чтобы вспомнить что-то, чему когда-то научились, или объединить информацию новыми способами, чтобы сделать что-то новое и чудесным образом возможное для нас.

Как вы думаете, что это говорит о ваших воспоминаниях? Задумывались ли вы о том, что запомнили вещи такими, какие они были, как будто запечатлели их на видеокамеру?

На самом деле вы храните максимально *адаптированную* версию своего прошлого, того, что могло произойти на самом деле и **ЧТО ВЫ ДУМАЛИ ОБ ЭТОМ В ТОТ МОМЕНТ**. Каждый раз, когда вы возвращаетесь к воспоминанию, то видите, что действительно произвело на вас впечатление и не беспокоитесь об остальном.

Другими словами, «передний план» вашей памяти становится более четким при возникновении повторных воспоминаний. В свою очередь, «задний план» становится все более тусклым каждый раз, когда вы вспоминаете важную часть и игнорируете остальное, что еще больше изменяет память.

Это означает, что в человеческом сознании **НЕТ** точных и полных воспоминаний. По сути, ваша собственная личная история – это движущаяся мишень. Она меняется каждый раз, когда вы вызываете воспоминание.

## **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.