

MICHAEL LILLA

СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ

КАК ВЕСТИ СЕБЯ В ТРУДНЫХ
ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ

HUMAN ENGINEERING WORKS



Michael Lilla

Стратегии поведения.

Как вести себя в трудных

жизненных ситуациях

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70127353

ISBN 9785006202542

Аннотация

Зачастую общение с людьми не приносит нужных результатов, вызывая отрицательные эмоции разочарования, беспокойства, подавленности и страха. Целью этого пособия является выработка стратегий поведения на все случаи жизни для общения с доминирующими оппонентами, с неуверенными в себе людьми, с теми, кто желает причинить вред или принести пользу. Подробно показано, как мгновенно войти в нужную стратегию, закрепить её на подсознательном уровне и выработать свои уникальные стратегии поведения. Книга содержит нецензурную брань.

Содержание

Вступление	5
Содержание	9
Общее понятие Стратегии поведения	11
СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ	14
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Стратегии поведения Как вести себя в трудных жизненных ситуациях

Michael Lilla

Иллюстратор Michael Lilla

© Michael Lilla, 2023

© Michael Lilla, иллюстрации, 2023

ISBN 978-5-0062-0254-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление

В серии HUMAN ENGINEERING WORKS рассматриваются основные виды суггестивных психотехник, основанных на методах внушения и самовнушения. Все они последовательно взаимосвязаны и дополняют друг друга. Закономерно, что они сведены в одну серию пособий, раскрывающих теорию каждой системы с практическими упражнениями в их естественной последовательности по мере включения дополнительных методик.

Йога и медитация, а позже аутотренинг, как современная переработка идей, заложенных этими двумя старейшими техниками, являются базовыми, на основе которых состоялись гипноз и НЛП. Йога и медитация выработали методику подготовки ко входу в транс и тонкие настройки психики во время транса, особого состояния организма, позволяющего совершенствование психических функций, в число которых входят воля, восприятие окружающего мира, память, нормализация функций высшей нервной деятельности. В отличие от йоги аутотренинг не ставит целью изменить образ жизни. Это приспособленная к реалиям современного социума эффективная методика самостоятельного управления психоэмоциональным состоянием и способом вхождения в стратегии поведения в различных напряжённых жизненных ситуациях. Не требует посвящения занятиям значи-

тельной части времени, что весьма удобно и практично для насыщенной учёбой, профессиональной деятельностью и семейными заботами жизни. Техникой аутотренинга способен овладеть каждый, начиная с сознательного возраста.

Стратегии поведения, вхождение в которые осуществляется с помощью аутотренинга, позволяют ощущать себя готовым действовать в любых сложных профессиональных и личных обстоятельствах со всеми категориями людей, будь то дружеский круг общения или среди старающихся доминировать оппонентов, а также откровенных недоброжелателей и врагов. Установка и закрепление стратегий поведения разработаны методиками, применяемыми в НЛП.

Кинесика является разделом паралингвистики, которая, в свою очередь, является разделом языкознания, изучающим невербальные (неязыковые) средства и совокупность невербальных средств, участвующих в речевой коммуникации. Эта дисциплина предлагает методику определения модальности человека, что позволяет обнажать истинные намерения и скрытые маркеры обмана через невербальные сигналы знаковых телодвижений, использование открытых и закрытых поз, характерные жесты, мимику и направление взгляда.

НЛП и гипноз предназначены для работы по воздействию на психо-эмоциональное состояние других людей и внушения желательного психо-эмоционального состояния и наведению на желательные действия. Эти психотехники разработали методы входа в целевые стратегии поведения и фикс-

сации их в долговременной или кратковременной памяти. НЛП изучает поведенческие реакции и методы установки и закрепления желательных паттернов поведения. Как следует из названия техники НЛП, она исследует принципы сбора информации из внешнего мира с использованием основных каналов органов чувств, преобразование полученной информации, выраженной через фильтр внутреннего понимания событий и явлений в структуре языка и способ контроля повседневных действий. Воздействию НЛП подвержены 95% населения.

В гипнозе используются техники введения человека в изменённое состояние сознания, характеризующееся временным сужением объёма внимания на содержание внушения. Суть техники заключается в подстраивании под поведенческие реакции пациента, чтобы стать вторым Я для него. После вхождения в образ второго Я пациент воспринимает слова и команды гипнотизёра как свои собственные. При этом изменённое состояние транса позволяет ощущать и воспринимать внешние раздражители, такие как запредельные физические нагрузки, увеличение объёма памяти, боль препятствиями, незначительными и вполне преодолимыми. Гипнозу в разной степени подвержены 95% населения, но лишь над 5% возможно установить полный контроль сознания.

«Аутотренинг, Йога, Медитация», «Стратегии поведения. Как вести себя в трудных жизненных ситуациях», «Кинесика. Как понять, что от вас хотят и не дать обмануть себя»,

«НЛП. Как изменить поведение партнёра в свою пользу» и «Основы Гипноза» рекомендуются для прочтения именно в таком порядке.

Содержание

1. Общее понятие Стратегии поведения

2. Стратегия Защиты

2.1. Пассивная

2.2. Нейтральная

2.3. Активная

2.4. Атакующая

3. Стратегия Стервы (для женщин)

4. Стратегия Напуганной Барашки (для женщин)

5. Стратегия Матери Терезы

5.1. Концепция Десяти Шагов

5.2. Настрои на терпение и преодоление, выход из депрессии, оздоровление и гармонизация социального общения, возврат к нормальной жизни

6. Стратегия Победы

6.1. Создание образа

6.1. Перевоплощение в образ

7. Реализация режима Стратегии

7. 1. Вхождение в режим Стратегии

7.2. Установка и долговременное закрепление режима Стратегии на подсознательном уровне

Общее понятие Стратегии поведения

Стратегия – общий, недетализированный план, охватывающий длительный период времени, способ достижения сложной цели, в какой-либо деятельности человека. Задачей стратегии является эффективное использование наличных ресурсов для достижения основной цели. Стратегия как способ действий становится особо необходимой в ситуации, когда для прямого достижения основной цели недостаточно собственных ресурсов. Можно определить стратегию как систему поиска, формулирования и развития доктрины, которая обеспечит долгосрочный успех при последовательной и полной её реализации.

В данном случае предложенные в этом пособии стратегии позволяют выглядеть, действовать и вызывать ответные действия партнёров в нужном направлении. Все они разные, но суть одна и та же – научиться мгновенному перевоплощению в другую личность для достижения позитивных запланированных результатов. А также сохранить в неприкосновенности своё Я от вторжения нежелательных эмоций в результате нежелательных или враждебных действий других людей.

Часть стратегий разработано для женщин. И это не уди-

вительно. Женщины в обществе являются самым незащищённым слоем. В этом мире половина людей физически гораздо развитее, сильнее и агрессивнее. К тому же женщине приходится беспокоиться и переживать не только о себе, но и о своих детях.

Аутотренинг способен открыть путь к любым скрытым творческим или артистическим дарованиям, которые могут быть у человека, благодаря гармонизации психики, органичного взаимодействия полушарий головного мозга.

Стимуляция творчества осуществляется через достижение релаксации, в которой облегчаются интуитивные процессы. Второй компонент стимуляции творчества – увеличение под воздействием самовнушения веры в свой потенциал. Повышение творческого потенциала возможно при помощи специальных упражнений, осуществляемых в аутогенном состоянии. Например, перевоплощения, вживания в образ. Все виды аутотренинга в той или иной степени тренируют воображение, поскольку предполагают представление определённых ощущений в теле, а иногда и сложных сюжетных образов.

Стандартных упражнений для развития творческих способностей не может быть принципиально, поскольку разброс индивидуальных различий очень широк. Тем не менее, один из наиболее успешных приёмов по стимуляции творческих способностей – перевоплощение в личность другого человека. В таком состоянии перестраивается отношение человека

к себе, самооценка и представление о собственных возможностях. При этом нужно учитывать исходные способности, навыки и мотивацию, без необходимых предпосылок реализация внушения невозможна.

Одновременно умение перевоплощения в другую личность выходит за рамки аутотренинга, позволяя влиять на оппонента и, в свою очередь, воздействовать на него. Это уже сочетание самовнушения и внушение оппоненту на реагирование определённым образом на изменившуюся обстановку в результате вашего изменившегося поведения.

Перед изучением стратегий возьмите себе за правило упражняться для перевоплощения в другую личность. Сосредоточивайтесь ежедневно по 15—20 минут на новом Я-образе, наделённом чертами вашего Я в очередном образе. Представьте, как ведёт себя в контрольных обстоятельствах **ТАКОЙ ЧЕЛОВЕК**. Начинайте играть его для себя, начинайте быть им. Это может быть и известный литературный герой, и некий конкретный человек или – ещё лучше – синтетические личности, придуманные вами, со своим именем и биографией, с образами которых вы познакомитесь далее.

Для выработки своей стратегии поведения достаточно лишь одного правила:

Я играю по своим правилам!

СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ

СТРАТЕГИЯ ЗАЩИТЫ

Применяется в случаях, когда сложно в непонятной ситуации сразу выбрать подходящую Стратегию, но необходимо мгновенно отреагировать на внешнее давление или агрессию.

Можно разделить данную стратегию на пассивную, нейтральную, активную, атаковую.

Пассивная защита

Под пассивной защитой принимается поведение, при котором оппонент не подозревает о вашей защитной реакции, считая свою своё давление действенным, а атаку успешной. Используется в случаях, когда вы не желаете показывать своё сопротивление оппоненту. При этом оппонент не подозревает о созданной вами защите, расходуя свои силы и эмоции.

Необходимо представить себя, заключённым в непробиваемый кокон, в котором вязнут все ментальные атаки, направленные на вас. Все стрелы, пули, проклятья, заклинания, запущенные в вашу сторону вязнут и застревают внутри тонкого, но надёжного непробиваемого слоя вокруг вас, превращаясь в резиновые или плюшевые кляксы, которые стекают, падают, соскальзывают вниз и растворяются. Мысленно отретпетируйте свой образ, защищённый от всего на све-

те. Представьте себя с такой абсолютной защитой. Продолжая смотреть на оппонента, краешком глаза отметьте стоящую сбоку фигуру другого человека. Это еще одно ваше Я, наблюдающее за вами и вашим противником. Мысленно переместитесь сознанием в своё другое Я. Теперь вы смотрите на своё первое Я со стороны и наблюдаете за собой, перед которым находится ваш противник. Вы видите себя совершенно невредимым, спокойным и незатронутым отрицательными эмоциями, исходящими от стоящей напротив фигуры вашего оппонента. Материализуйте негативные эмоции, исходящие от оппонента. Внимательно рассмотрите, как они безвольно стекают с вашей защиты, отскакивают от вашей защиты, вязнут в вашей защите. Пусть это будет вашим видением, как именно срабатывает ваша совершенная защита, невидимая никому кроме вас. Переместитесь обратно в Первое Я, не выпуская периферическим зрением ваше Наблюдающее Я. Потом переместитесь обратно. Сделайте это несколько раз, достигая лёгкости и непринуждённости в перемещениях. Тренируйтесь делать это до тех пор, пока перемещения не будут вызывать никаких задержек и неудобств.

Нейтральная защита

Нейтральная защита показывает оппоненту тщетность своих усилий по продавливанию своей повестки и явно даёт понять, что вам легко нейтрализовать все его действия без ущерба для собственной психики.

Ваш кокон-щит превращается в видимое не только вам препятствие. Оппоненту позволено видеть и ощущать, как все его усилия продавить вашу защиту не причиняют вам ровно никакого неудобства. Все его попытки задеть вас, причинить моральные страдания и психологический нажим превращаются в хрупкие видимые неопасные предметы, которое звонко и слышно для него отскакивают от вашей совершенной защиты. Чем более сил прилагает оппонент, тем более он устаёт, видя непробиваемый щит, за которым вы остаётесь совершенно спокойным и недостижимым для его действий. Совершайте такие же перемещения в своё второе Я, наблюдающее со стороны, чтобы увидеть чужие и свои действия. Описание упражнений по перемещению в своё второе Я подробно изложено в Стратегии Победителя.

Активная защита

Активная защита не только нейтрализует давление, но и предполагает отражение негативного воздействия оппонента в его сторону.

От вашего зеркального щита брошенные в вас ментальные атаки отражаются ровно в направлении оппонента, воздействуя на него самого. Чем более усилий прилагается с его стороны, тем более ему самому приходится уворачиваться от своих же опасных творений. Его усилия работают против него самого, расходуя резервы, но не причиняя вам ни малейшего беспокойства. Не забывайте потренировать переме-

щения в своё другое Я.

Атакующая защита

Атакующая защита подразумевает комплекс действий активной защиты и собственные ответные действия в направлении оппонента.

Сочетание активной защиты и собственного прилагаемого воздействия на оппонента. В то время, как о ваш зеркальный щит разбиваются все атаки, вы сами ментально атакуете. Мысленно посылайте в направлении оппонента ментальные атаки, эмоции, причиняющие ему страдания и боль. Ваше второе Я полностью одобряет и восхищается вашими действиями. Войдите в него и насладитесь процессом.

Переходы в своё Наблюдающее Я необходимы для закрепления установки защиты. Не пренебрегайте этим упражнением, тренируйте перемещения, добившись мгновенного перехода. Это пригодится в использовании более сложных стратегий.

СТРАТЕГИЯ СТЕРВЫ (для женщин)

Используется в ситуациях провокации оппонента, если вам необходимо сбить его с толку, прервать плавное течение событий, обескуражить, нарушить его планы. В то же время вызвать к себе интерес, не дать развернуться и уйти, заинтриговать, заставить даже после расставания помнить о себе, забыв про всех остальных, оценить вашу уникальность

и независимость. В конце-концов, убедить ухаживать за вами и добиваться новых встреч.

1. выгляжу на миллион
2. в сексе огонь
3. без тормозов
4. сама по себе, никому не принадлежу
5. умею быть жестокой
6. не дружу с бабами
7. ухожу красиво

ВЫГЛЯЖУ НА МИЛЛИОН

Я единственная, я неповторимая, я уникальная.

Главное слово здесь – уникальная. В чем проявляется уникальность? Красота, привлекательность и дорогое обрамление в виде брендовой одежды и аксессуаров являются антонимами уникальности. Что ценится дороже всего? Какие вещи самые желанные? Старинная стёршаяся монета, единственная бракованная марка, любой нестандартный предмет – вот за чем гоняются самые богатые люди, не жалеющие состояний на их приобретение. Важен не внешний вид и не красота, которая никогда не сопутствует уникальности. Важно подчеркнуть невероятность встретить именно такую. Красивую – да, обеспеченную и самодостаточную – без проблем, но именно такую, как я – нигде больше.

В СЕКСЕ ОГОНЬ

Все мои жесты и позы просто кричат об этом. Отработанные открытые позы и случайные прикосновения краями одежды. Кончики пальцев держат сигарету, и выпускаемая струйка дыма, нарушающая интимную зону (15—40см), или губы, просто разрывающие в клочья границы этой зоны при рассказывании страшного секрета, щекочущие жарким дыханием внимающее ухо – все это бросает более откровенный вызов мужскому либидо, нежели открытое приглашение переспать. И, да, сейчас я сижу без трусиков. А если бы мы были одни на крыше небоскрёба, я бы даже доказала тебе это. Взгляд блядский, с вызовом, но не агрессивный.

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.