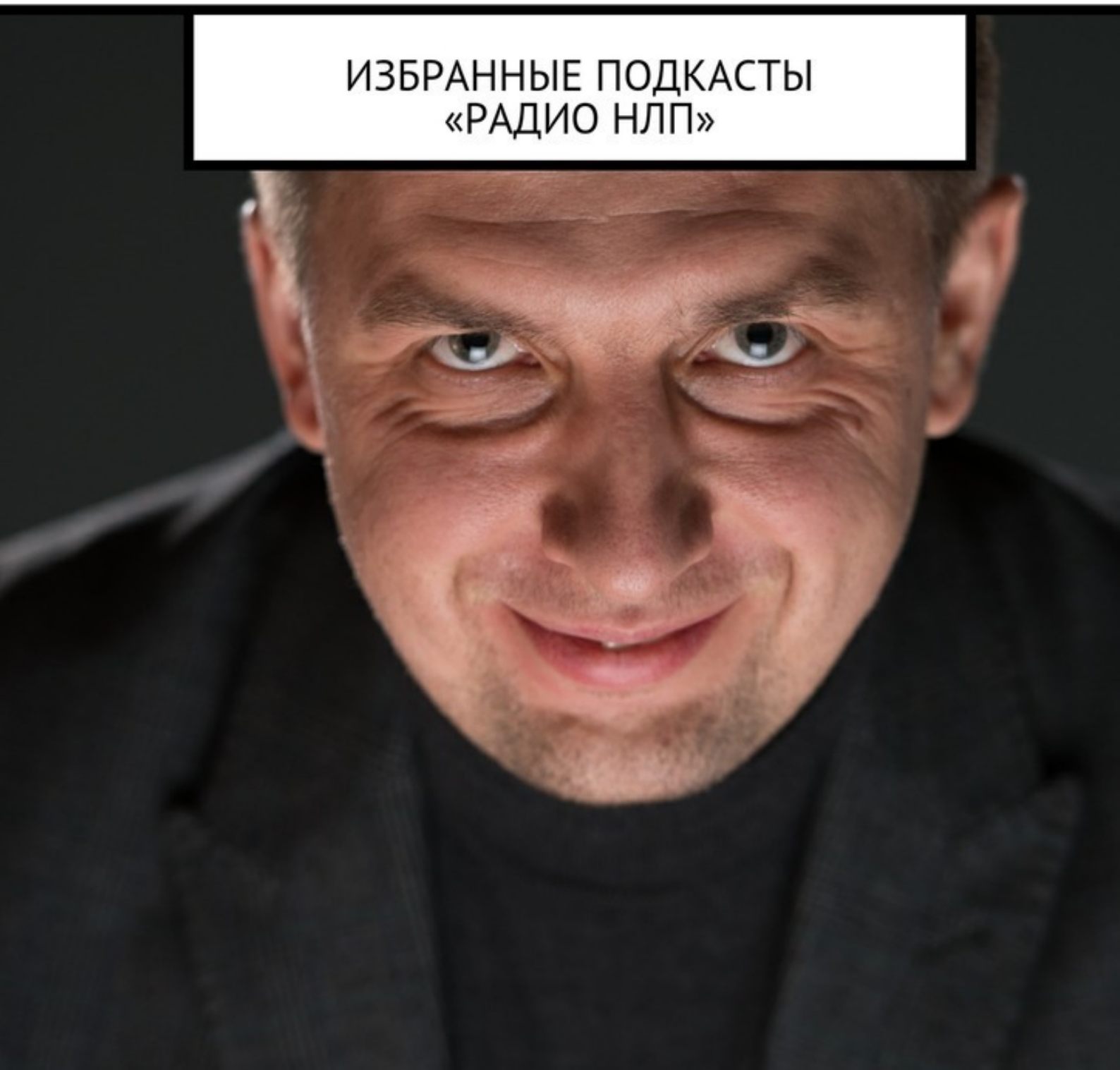


АЛЕКСАНДР ГЕРАСИМОВ

Секреты НЛП из первых рук

ИЗБРАННЫЕ ПОДКАСТЫ
«РАДИО НЛП»



Александр Герасимов

Секреты НЛП
из первых рук. Избранные
подкасты «Радио НЛП»

«Издательские решения»

Герасимов А. Р.

Секреты НЛП из первых рук. Избранные подкасты «Радио НЛП» /
А. Р. Герасимов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-834213-4

Возможно, вы знаете, что мы вот уже более двух лет выпускаем подкасты Радио НЛП. За это время мы выпустили более 100 подкастов, провели более 170 часов эфира и более 10000 человек стали поклонниками нашего радио. Недавно стала доступна и видеoversия нашего подкаста на канале YouTube. А теперь вы можете и читать «Радио НЛП».

ISBN 978-5-44-834213-4

© Герасимов А. Р.
© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
Конгруэнтность	7
Конец ознакомительного фрагмента.	14

**Секреты НЛП из первых рук
Избранные подкасты «Радио НЛП»
Александр Рудольфович Герасимов**

© Александр Рудольфович Герасимов, 2016

ISBN 978-5-4483-4213-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Здравствуйте. Меня зовут Герасимов Александр. Возможно вы знаете, что мы вот уже более двух лет выпускаем подкасты Радио НЛП. За это время мы выпустили более 100 подкастов, провели более 170 часов эфира и более 10000 человек стали поклонниками нашего радио.

Недавно мы стала доступна и видео версия нашего подкаста на канале Ютуб. А теперь вы можете и читать «Радио НЛП».

Это избранные подкасты в литературной обработке.

Приятного чтения.

Конгруэнтность

Давайте вспомним основные базовые понятия НЛП.

Первый вопрос: что такое определение конгруэнтности? А второй: чем она отличается от экологии?

Конгруэнтность – это искренность, честность. Соответствие внутреннего и внешнего. В традиционном формате это такой из других наук примерный перевод. Допустим, сустав в суставной сумке – он конгруэнтен, то есть уместен. Уместно – оно же конгруэнтно.

Но есть нюанс. Трансовый вопрос: где границы между внутренним и внешним? Вот ты смотришь сейчас в окно, там машины, улица, какие-то дома – это все внешнее. А если ты закрыл глазки, представляешь себе что-то, то твои представления – это внутреннее. Есть то, что ты видишь. И есть то, что ты представляешь. Vк – то, что ты представляешь. Vг – то, что ты придумываешь. Ты сейчас смотришь на дерево, а когда закрываешь глазки, то ты его представляешь.

Соответственно, Ve – внешний образ, Vi – внутренний образ. Открыл глаза – мир внешний. Закрыл глаза – мир внутренний.

Ты спрашиваешь: какая разница и как это связано с конгруэнтностью? Например, чувствуешь печаль, а на тебя смотрят люди снаружи. Смотрят, а тебя уголки губ вверх – ты улыбаешься. А внутри печаль. Критерий утрачен. Ведь внутри вообще не такое состояние. Все внутреннее не соответствует внешнему. Неконгруэнтность. Конгруэнтность – соответственно, наоборот.

Еще пример. Ты смотришь хороший фильм. Там хорошая театральная постановка. И на сцене актер начинает рыдать. Ты смотришь и веришь. А есть случаи, когда ты смотришь и не веришь. Где разница, в чем нюанс? Неконгруэнтен – это, как говорила жена Станиславского: «Не верю!». Вот он вечером домой возвращается, что-то там рассказывает, а она говорит: «Не верю». Все, некогруэнтен.

Конгруэнтность – это понятие субъективное? Да.

То есть, мало того, что сложно понять, где границы между внутренним и внешним, так еще и есть разные точки восприятия.

И еще понятие это очень абстрактное. Но есть точки соприкосновения у разных людей.

Приведу в качестве примера метафору из какого-то кинофильма. Там один герой другому говорит: «Вот ты посмотри на него – он, когда целуется, он целуется весь». Вот ты весь отдался процессу, не воспринимая внешнего, не думая, как другой человек посмотрит, что он подумает. Ассоциация тотальная. Еще из одного языка описания – это когда все части личности направлены на осуществление этой цели. И эта цель самая актуальная, тотальная, настоящая.

Конгруэнтность – это хорошо или плохо? Зачем она нужна? Что даст? Где можно применять в ХСР? Зависит, насколько цель актуальна для тебя. Вот перед тобой выбор: налево пойдешь – экологичен будешь, направо пойдешь – конгруэнтен. Что выберешь? Направо. Верно, потому как, понимаешь ли, конгруэнтность важнее, чем экологичность.

Анекдот расскажу. Приходит мальчик к папе и спрашивает: «Папа, а мне на Маше жениться?». Папа говорит: «Нет». Сын удивляется: «А почему?». И слышит в ответ: «Потому что спрашиваешь!».

Понимаешь? Конгруэнтность такова, что если ты конгруэнтен, то ты экологичен по определению.

Ты можешь растеряться: жениться – это экологично, но неконгруэнтно? В некоторых случаях и наоборот.

Один маленький нюанс: если мы рассматриваем эту ситуацию здесь и сейчас и если вспомнить про петли обратной связи, то, оказывается, что более конгруэнтные поступки будут и более экологичны.

Конгруэнтность в более большом временном контексте – это экологичность. И тут наша мудрость может даже и не предвидеть что это: вся жизнь, пять лет или кальпы жизни.

Некоторое время назад ты худел. И если были перед тобой какие-то продукты вкусные, ты задумывался: «Съесть или не съесть?». Но это уже неконгруэнтно. Ты уже начал думать. А бывали такие моменты, что ты уже съел и потом подумал: «Как так?».

Давай я твоему мудрому бессознательному задам вопрос. Организм человека слишком сложная система. Вот, допустим, ты вычеркиваешь из жизни кофеин или шоколад, а мозгу они необходимы для работы. И тело – более мудрое бессознательное. А, значит, сознательное оно какое? Не то чтобы немудрое. Оно быстрое. Оно нерасчетливое. И организм идет на хитрость, тело берет и отключает сознательное, и говорит: «Так, теперь давай-ка на рефлекс!».

И сознание такое: «Эй, ребята, я не понял, это что такое?»... Потом идешь в спортзал на аэробную нагрузку, сжигаешь свой торт. Поэтому тут я больше бы доверял бессознательному.

Тысячи примеров есть на эту тему. Про интерпретацию примет, суеверий. Например, вернулся, идешь куда-то и зацепился. У меня нет убеждений по этому поводу, у меня раппорт с бессознательным. Если я зацепился, бессознательное подсказывает: «Так, стоп, если ты зацепился, это знак». И появляется другой ход мыслей: «Так, тормозну-ка я. Еще раз пробегусь по своему чек-листу, все ли взял? Все ли учел? А, может, просто посидеть, подождать?»... Я не знаю, на какое будущее оно рассчитало. Но у меня с моим бессознательным раппорт. И я понимаю, что оно меня хочет задержать. И ладно. Задержусь на какое-то конгруэнтное время. Почему? А я не знаю, что было бы, если б я не задержался.

Может возникнуть вопрос: а если б на важную встречу опаздывал? Обычно, если прямо конгруэнтно опаздываю, я встраиваю в себя часы, компас. Вот, например, я встроил в себя карту города, время и компас. И обычно если я опаздываю, то опаздывает и тот, к кому я прихожу. Я в потоке. И прихожу, опоздав на семь минут. А тот, кто опаздывает, приходит с опозданием на 9 минут.

Еще одно определение конгруэнтности – жизнь в потоке. Ты часть мира, и у этого мира есть свои намерения относительно своих частей. Мир – он состоит из намерений других людей. Мир – это переплетение намерений. Ты в раппорте с миром. У Саши раппорт с миром. Еще у кого-то раппорт с миром... У тебя осознаваемый раппорт с миром. Чье намерение более реализуемо в этой парадигме? Конечно, твое, потому что у тебя раппорт с миром и у тебя петля обратной связи.

То есть конгруэнтность – это еще и быть в потоке с миром. Вот поэтому-то все, кто занимается практиками как раз и говорят: «Войди в состояние потока, почувствуй искреннее свое намерение, начни его реализовывать».

Но неопределенных глаголов много, а сенсорики мало. Гармония, единство туда же относятся.

Что касается контекстов, то экология – учет петель обратной связи, учет вторичных выгод. Конгруэнтность – это когда ты осознаешь свое намерение, ему соответствуешь, и мир благодаря своей гибкости помогает тебе реализовывать твои намерения.

Ты спрашиваешь: делать то, что хочешь – это что? Во фразе «делать то, что хочешь» автоматически пересуппозигуется, что ты можешь делать, то, что не хочешь. А как только эта мысль у тебя появляется, появляется и вся остальная реальность, где разбитое корыто, плачущие женщины, горящие дома.

В слове «хочу» закодировано, то, что ты не хочешь. А в состоянии потока у тебя есть твоя миссия, твой ХСР. Ощущение удовольствия – это то, что касается определения снаружи. А у наблюдателя все внутри, и там все в потоке. Все идет как надо в этом лучшем из миров.

В этом плане получается, что животные конгруэнтны. Они не рефлектируют. Животное делает то, что делает. Оно в единстве со своим миром.

Фраза есть такая:

*Пой, как будто никто не слышит,
люби, как будто никто не предавал,
танцуй, как будто никто не видит,
люби, как будто на Земле рай,
работай, как будто не надо денег.*

Берется поведение, убирается критерий ради чего этого и замыкается отсутствие цели на процесс. Это одно из определений. Потому что отсутствие цели не отвлекает от процесса.

Что значит отсутствие фиксации на процессе? Если ты говоришь собачке сидеть, и она садится, я не думаю, что она конгруэнтна. Она конгруэнтна потому как хочет сахар съесть, который ты ей обещаешь. А вот когда она охотится, она конгруэнтна.

Пример: человек искренне верит в то, что говорит. Ты ему тоже веришь. И человек упорно что-то отстаивает, утверждает. Естественно, из второй позиции (тотальная убежденность в чем-то).

Конгруэнтность важнее экологичности, то есть понятно, что в долгосрочной перспективе и экология соблюдается.

Есть такая фраза: «Все, чего я достиг – благодаря людям, которые мне сделали больно». Если человек в этот момент хочет кому-то что-то доказать, он становится достаточно конгруэнтен. Потому что это импульс, мобилизуются внутренние силы. И все части становятся как одна. Человек говорит: «Я весь хочу». Весь в данном случае – это отсутствие раздробленных частей, которые говорят: «А надо ли тебе это? А если я так сделаю, что оно подумает?». Эти части отсутствуют. Как пример: возьми человека за голову, опусти его в бочку с водой. Он хочет дышать, начинает дергаться, сопротивляться. Потом держишь, держишь... Поднимаешь и он делает вдох. И вот этот вдох – он очень конгруэнтен. Потому что вся его сущность хочет сделать вдох.

Другой пример: когда человек хочет в туалет, он хочет этого весь. Конечно, это тоже инстинкт. Тут связано со стыдом, описаться боится и так далее. Но представь: он хочет в туалет, а там моют пол. Ему говорят: «Подождите, я пол мою». Что он скажет? Вероятно: «Да, мне по фиг что тут полы моют!». И идет пописать. Он весь будет хотеть. И он это реализует. Его не остановит, например, и другой вариант: «Денег нет, у тебя это не получится». Тут тоже конгруэнтность.

Про наркоманов можно упомянуть – так действует наркоман, который хочет получить дозу. И алкоголик.

С другой стороны: вот алкоголик, он максимально конгруэнтен, но экологично ли это в петле обратной связи?

В связи с этим возникает еще один маленький штрих про экологичность. Экологичность тут – это еще и доступ к сущностному состоянию. При реализации этого намерения реализуется сущностное состояние. И если речь идет про алкоголика – он при помощи этого намерения реализует сущностное состояние? Конечно. И он конгруэнтен. И экологичен.

А вот человек, который хочет машину. У него нет денег, и он берет кредит. Потом у него опять нет денег. Снова занимает и так далее. В итоге он и без машины, и без денег. Это сильно абстрактный пример. Но суть про то, что он получит выход к этому сущностному состоянию. Да, он не учел экологию. Но мы не знаем, что с ним будет через пять лет.

Ты спрашиваешь: а с алкоголиком что тогда? Если, к примеру, умрет? Ну, умрет и хорошо. Нет протестов.

Еще пример. Читаю книжку. И главный герой идет воевать на войну на стороне Евросоюза. И Евросоюз олицетворяет такое себе добро, а Германия – это зло. В какой-то момент он

понимает, что ему его собственная жизнь гораздо дороже, чем вопрос борьбы добра со злом, и он сбегает оттуда. Это конгруэнтность? Если «гораздо» – да, конгруэнтно. Сравнительная степень. Это пример непиковой конгруэнтности. Так же, когда ты сравниваешь: остаться дома или пойти с друзьями в клуб. И трезвый расчет, внутренние состояния говорят о принятии одного варианта в превосходнейшей степени. Все равно есть какая-то часть, которая говорит: «Дома остаться!». Или все говорит о том, что надо остаться дома. Все – это что? Например, какие-то дела. Или, наоборот, думаешь о том, что пойдешь, и какие-то части говорят: «Если не пойду, друзья обидятся. Потом не позовут». Это аналоговая величина. Это не дискретная величина.

То есть конгруэнтность – это когда все части личности хотят одного и того же, и ни одна из частей не будет абсолютно против. Экология – когда идет процесс взвешивания. Типа: «Давайте послушаем этого свидетеля. А теперь давайте послушаем этого свидетеля». И внутри такой балаган идет! Наконец, слово берут присяжные заседатели. И вот они все что-то говорят, говорят... Внутри такое состояние, а внешне – налево – направо, налево – направо.

Можно ли сказать, что при проработке всех частей личности я становлюсь максимально конгруэнтен? Скорее, конгруэнтнее. А в идеале – конгруэнтен. В идеале как достичь? Сущностная трансформация. Делаешь сущностную трансформацию. Всем хорошо.

Тебя интересует, можно ли быть конгруэнтным при отсутствии внутреннего диалога? Это, наверное, уже 100% конгруэнтность.

И возвращаясь к алкоголику: он хочет пить, а потом умирает. Ты говоришь так, как будто это что-то плохое. Очень абстрактный пример. Возьмем какого-нибудь Чикатилу или какого-то другого такого же товарища. Вот у нас есть техническая возможность перенестись в 80-е годы, когда вся эта движуха была. И еще у нас есть возможность перенестись лет на 20 до этого. Есть возможность что-то с ним сделать такого, что не позволит ему в будущем совершить все эти преступления. У нас есть определенный опыт в будущем, и мы не хотим, чтобы это все произошло. Есть понимание: сейчас его не за что осуждать. И вот мы стоим перед дилеммой: делать с ним что-то или не делать? Мы тут вообще неконгруэнтны. Хотя, с другой стороны, мы же знаем, что произойдет. К чему тогда все это перемещение во времени?

У мира есть планы, намерения. И алкоголик не вписывается в эти планы. Мир движется по своей канве развития, и, получается, алкоголик – звено, которое нам не нужно. Еще пару штрихов: в мире есть алкоголики, наркоманы, кошечки, которые охотятся на мышек и т. д. Как сказал один умный человек: «Жизнь ест жизнь».

И как следствие – какая-то часть, импринт внутри тебя, который реагирует на это. «Это же не справедливо! Это же человек!», – скажет что-то внутри.

Возникает вопрос: «Когда эта часть сформировалась? Часть, которой важно, чтобы все было хорошо?». Если есть хорошо, то есть и плохо, как следствие – неконгруэнтность, неэкологичность. Поэтому если внутри все ровно – все спокойно. Алкоголик бухает – это нормально. Все ровно, без треугольников. Если хочет – пусть бухает. А хочет, чтобы его спасли – пусть придет, поможем. Тут есть та часть, которая начинает мир делить каким-то образом. После чего мир перестает быть целостным, конгруэнтным.

Продолжая эту метафору, мы сейчас начнем практиковать принятие, и к чему это все приведет. Например, утверждение: «Он нас по левой щеке, а мы теперь правую будем подставлять?». Есть такая фраза, которую один из психотерапевтов сказал: «Если тебе сделали плохо, сделай в ответ меньшее плохо; если тебе сделали хорошо, сделай в ответ большее хорошо». И вопрос снимается. Мы не за то, чтобы все принимать. Мы за то, чтобы давать адекватную обратную связь. В данном формате она такая.

Есть такой товарищ Лама Уринито. Он сказал, что если ты думаешь хорошо это или плохо, то это уже неконгруэнтно. Поэтому если ты думаешь, что тебе надо потравить мышей на даче, и ты думаешь, что это плохо, это «плохо» делает тебя неконгруэнтным и приведет

к определенным последствиям. И ты привлекаешь человека, который не думает так. Человек, который профессионально занимается травлей мышей. И при этом ты восстанавливаешь баланс.

Есть люди, для которых нет понятия экологично или неэкологично. На это другой метафорой отвечу.

Где-то в субтропиках находился сад. Там жили два антропоида, две обезьянки. Они были счастливы. А еще помимо них там жила куча других животных. И вот эти две обезьянки, увидев, что где-то на дереве высоко растет плод, захотели этот плод сорвать. И один антропоид позвал другого антропоида. Это было их ошибкой. Они вместе думали-думали и придумали. «А если мы найдем и возьмем одну коробку, положим на нее другую коробку, на нее третью и так далее...», – решили они. И сорвали плод. И в этот момент они научились планировать. Создали план: А, В, С, D = получи результат. Они разделили весь мир, сделали одних животных домашними, других – дикими, одни растения домашними, другие – дикими. И, таким образом, они раздели мир на части. Они из рая выгнали Бога и выгнали себя. Они перестали воспринимать мир целостным, гармоничным. И одна из обезьянок, стоя по колено в грязи, вспахивая поле, говорит: «Да на фига мы то яблоко рвали? Выгнали нас из-за этого из рая!». А нас из-за этой метафоры выгнали из католической церкви.

Как только у тебя возникает разделение на хорошее и плохое, сразу возникает понятие неконгруэнтности, а как следствие – варианты: хорошо-плохо, добро-зло, больной—здоровый, а еще психосоматика, неуверенность в принятии решений, отсутствие инстинктивного поведения. Так и антропоиды в свое время скатились до человека.

Ты спрашиваешь: что теперь делать? Ведь это же разделение, ХСР – тоже неконгруэнтен. А что хочется? Вспомни ребенка, который только родился, у него не было ХСР, он был целостен с миром. А дальше его жизнь – это было разделение. Постепенно встраивали, мир у него начал переставать быть целостен. Поэтому если ХСР ведет тебя на соединение, единство, к целостности, то это хорошо, но я бы не стал использовать понятие хорошо. Я не говорю, что разделение и не разделение – это хорошо. Конечно, не может быть по определению 100% конгруэнтных людей. Можно приближаться к кому-то пиковому значению.

Получается ли так, что когда человек стал человеком разумным, он перестал быть конгруэнтным? По большей степени, да. И это ни хорошо, ни плохо. Есть сущностное состояние и у тебя есть какое-то расстояние до него. Ты можешь быть ближе, дальше. И ты других людей можешь сравнивать по этому признаку. Допустим, ты ближе к этому сущностному состоянию, чем другой человек. И он, глядя на тебя, тебя считает более конгруэнтным, более офигенным. И автоматическая вербовка этакая происходит. Вот про это речь. Что это конгруэнтность, она автоматическая и дает доступ к сущностному состоянию. Возьми человека, который знает свою миссию, который живет в соответствии с ней. И ты смотришь на него и думаешь: «Какой он классный! Вот бы мне таким стать! Пойду я на „НЛП практик“, там этому учат». И он становится для тебя фигурой из фона, и ты к нему стремишься, становясь более конгруэнтным. Это другой язык описания.

Что делать? В данном случае убирать все части личности, которые противоречат. Все техники – договор частей личности, 6-шаговый рефрейминг – уровень практика, сущностная трансформация – это уровень мастера.

Проработка экологии? Это ХСР. Он автоматически задает вопрос: экологично или неэкологично.

Что такое бытовая конгруэнтность? Когда бытовое значение, то, допустим, если внутри тебя X, то снаружи пусть оно тоже будет проявляться как X. Если внутри грустно, то пусть и снаружи будет грустно. Есть такое понятие, как ответственность, конгруэнтность примерно в ту же степь. Если ты внутри себя что-то сказал – ладно, но другим сказал относительно себя –

будь добр сделай. По проявлениям внешним – это симметрия относительно вертикали, это левые и правые части равны, кивки, отсутствие кашля.

Пример, когда человек говорит: «Я завтра встану в 7 утра и пробегу 10 км». Или, например, человек сказал и начал чесаться: почесал левый глаз, почесал правый глаз. Упражнение очень простое: берешь свою цель, которую хочешь достичь. Например, «Я завтра встану рано и пробегу 5 км». Но дальше идет поток мыслей: «Ладно, 3 км, нет, встану в 7—30... Ладно, до 12 встану и пробегу 3 км...». Как правило, человек говорит это до тех пор, пока он не будет конгруэнтен. Причем желательно, если снаружи будут наблюдатели. Тут какой момент: если ты человека заставишь это сказать конгруэнтно, то он в 6 утра встанет и будет бодрым.

Еще один пример приведу. Есть у меня один знакомый, он, когда выпьет, любит рассказывать одну историю. Однажды лет семь тому назад он пьяным возвращался домой двоими, недалеко от дома где-то пил. Останавливает его гаишник, он выходит, показывает документы, говорит: «Пожалуйста, не забирайте у меня права, я так кормлюсь». Гаишник говорит: «Хорошо, я не заберу, но пообещай мне, что ты никогда больше пьяный за руль не сядешь, что бы ни произошло в твоей жизни». Он пообещал конгруэнтно. Гаишник говорит: «Верю». И отдает документы. И каждый раз, когда он выпивает, над ним начинают шутить, типа: «Садись за руль!». А он говорит: «Нет, вы что, я же пообещал». И вот то, что он пообещал практически автоматически, встраивается в бессознательное, он будет очень сильно страдать, если это обещание нарушит. Сильно много частей личности сказало: «Нельзя».

Как самому сделать упражнение? Пойми, где ты честен абсолютно с собой. Вот единственно, кого ты никогда не обманешь – это только себя. И когда ты говоришь: «Да, я больше не капли в рот!», а внутри такое как: «Да ладно, что ты, никто же не узнает». И вот это та внутренняя часть, которой полезно сущностную сделать.

Делать что? Самый первый шаг – это найти то самое состояние конгруэнтности. Какой бы ни был человек, у него есть определенная честность. Есть что-то, что ты никогда не сделал бы. Есть это состояние предельной конгруэнтности. И когда ты его найдешь, это и будет ориентир.

Есть что-то, из-за чего ты сказал: «Я никогда это не сделаю». Это связано с твоими максимально критериальными ценностями. Когда ты что-то хочешь достичь есть протесты внутренне? Да, они есть, иначе бы ты давно это достиг. Вот и английский поэтому никак не можешь выучить.

Пример расскажу: одно из тренинговых агентств обрабатывает своих адептов. У новичка спрашивают: «Что ты до Нового года сделаешь?». Человек заявляет: «Я заработаю миллион». У него уточняют: «Обещаешь?». Он подтверждает: «Да». В ответ: «Ок, пиши расписку!». И он пишет: «Если я не заработаю машину, то отдам машину». И все: у него есть меморандум о конгруэнтности. Но в тот момент, когда он пишет этот меморандум, есть какая-то часть, которая говорит: «Ты что делаешь?». И это есть неконгруэнтность.

Один из вариантов: заявить самую значимую свою цель, связав с жизнью, здоровьем, еще чем-то. Это первый вариант.

Второй: делаем ХСР. Долго и печально. Части личности. Все помнят фильм «Бойцовский клуб», когда Брэд Питт поставил этого паренька на колени, прислонил к его голове пистолет и сказал: «Ты кем хотел стать?». Он говорит: «Ветеринаром». Питт спрашивает: «А что ты тогда в магазине работаешь?». Затем он берет у него права и говорит: «Я знаю, где ты живешь. Я приду к тебе через полгода, если ты не ветеринар, я тебя застрелю». Они уходят, и Брэд Питт говорит: «Вот он проснется завтра утром, захочет быть ветеринаром». Добавлю: и будет предельно конгруэнтным. Это второй вариант.

Третий вариант – это долгие переговоры со всеми этими частями, потому что у каждой есть альтернативы. Вариант: одна из частей не знает, зачем ей этот английский. Берем эту часть и начинаем долгие переговоры. Шестишаговый, сущностная, реимпринтинг. «Да, – соглашаешься ты, – она, эта часть не видит контекста для изучения». Хорошо. Мозг у нас при весе

1,5% от тела потребляет от 9 до 20% энергии, это жутко энергозатратная штука. И не всегда она согласна, когда ее долго эксплуатируют. Разве что это связано со сверхзначимыми критериями. Как только у тебя появится потребность в изучении английского, допустим, ты останешься где-нибудь в Америке, язык очень быстро выучится. Или возможны другие варианты. Допустим, ты делаешь ХСР, объясняешь мозгу, что надо учить английский. И мозг, бессознательно создают такой контекст, где тебе надо учить английский. Например, тебя повышают и ты начинаешь работать с договорами, где нужен английский.

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.