

# НЛП

МАРТИН ЛЕЙВИЦ

---

## КАК ВЛЮБИТЬ В СЕБЯ

С помощью методик НЛП в любовных делах можно добиться  
любви практически любого человека!



# Мартин Лейвиц

## НЛП-технологии.

### Как влюбить в себя

*Текст предоставлен издательством  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=22060990](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22060990)  
НЛП-технологии. Как влюбить в себя:*

#### Аннотация

«Каждый из нас открыт для безграничных возможностей. Сколько интересных и симпатичных вам людей встречается каждый день! Почему вы не используете возможность познакомиться, обрести гармоничное общение, приносящее удовольствие? У вас есть все шансы на реализацию счастливой жизни. Всё, что создаёт воображение, вполне может стать реальным. Если вы ставите цель добиться успеха в карьере, то что для этого нужно? Конечно же, знания, умения, навыки в нужной сфере. Так и в любви! Но все эти составляющие должны быть доведены до автоматизма, как и внутреннее понимание, интуитивное схватывание происходящего. Речь идёт о так называемом инсайте – внезапном прозрении личности и осознании необходимости каждого принятого решения. Верное оценивание своего поведения и уверенность в своих намерениях способны делать жизнь настоящей – полной вдохновения и положительных эмоций...»

# Содержание

Предисловие	4
Глава первая. С чего начинается НЛП	6
Философия НЛП. «НЛП-истины»	6
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# **Мартин Лейвиц**

## **НЛП-технологии.**

### **Как влюбить в себя**

#### **Предисловие**

Каждый из нас открыт для безграничных возможностей. Сколько интересных и симпатичных вам людей встречается каждый день! Почему вы не используете возможность познакомиться, обрести гармоничное общение, приносящее удовольствие? У вас есть все шансы на реализацию счастливой жизни. Всё, что создаёт воображение, вполне может стать реальным. Если вы ставите цель добиться успеха в карьере, то что для этого нужно? Конечно же, знания, умения, навыки в нужной сфере. Так и в любви! Но все эти составляющие должны быть доведены до автоматизма, как и внутреннее понимание, интуитивное схватывание происходящего. Речь идёт о так называемом инсайте – внезапном прозрении личности и осознании необходимости каждого принятого решения. Верное оценивание своего поведения и уверенность в своих намерениях способны делать жизнь настоящей – полной вдохновения и положительных эмоций.

«НЛП-технологии. Как влюбить в себя» – это, в первую

очередь, книга о внутренней эмоциональной открытости любви. Также мы постарались собрать в одной книге как можно больше практик и методик, которые помогут разобраться в собственных целях и желаниях, повысить самооценку, найти свою вторую половинку, нравится тем, кто нравится вам. Можно ли заставить человека влюбиться в себя с помощью НЛП? Скептики могут посмеяться, но это направление прикладной психологии действительно помогает достичь счастья в личной жизни. Эффективные техники программирования собственного «я» направлены на достижение гармонии между личностями, когда влюблённые «совпадают», как две половинки одного целого. Тем самым, использование НЛП-технологий даёт возможность вызывать симпатию у людей, готовить эмоциональный и психологический фундамент для длительных и крепких отношений.

# **Глава первая. С чего начинается НЛП**

## **Философия НЛП. «НЛП-истины»**

НЛП, или нейролингвистическое программирование, по праву можно назвать наукой – наукой о личности. В первую очередь, НЛП имеет сильную практическую сторону. Набор умений, техник и моделей поведения направлен на то, чтобы человек действовал в своих интересах эффективно. Во-вторых, НЛП опирается на позитивное мышление, которое подразумевает, что жизнь – это различные сценарии, в которых выборов и решений может быть бесконечное множество. А сделанный выбор является лучшим в данный момент.

НЛП, если говорить простыми словами, – это работа с человеческим подсознанием. В основе этого направления практической психологии лежат пресуппозиции. Это неоспоримые убеждения, которые принимаются как истина, что даёт возможность использовать их как инструменты на пути к поставленным задачам. Но, надеемся, вы не будете против, если мы отбросим сухие термины и будем общаться на живом языке. Итак, пресуппозиции. Назовем их «НЛП-истинами». Не стоит считать «НЛП-истины» мировоззрени-

ем или набором непреложных законов и правил. В психологии это лишь те установки, которые способны позитивно влиять на действия человека. Рассмотрим их.

Первая «истина». Ваше понимание существующего и того, что происходит с вами или вокруг вас – это не есть сам окружающий мир. Это только ваше восприятие. Самый простой пример – глобус и территория. Глобус – это упрощённое и, на самом деле, искажённое изображение планеты, нашего мира. Когда вы смотрите на глобус, вы ограничиваете своё восприятие территории планеты. Тогда как территория на самом деле огромна, очень разнообразна и порой пугает своими масштабами. Однако глобусы и карты необходимы для ориентирования. Карта или глобус отдельно взятого человека – это набор личных, индивидуальных убеждений о явлениях и событиях, происходящих вокруг. При этом вы используете только важную для вас информацию, отбрасывая всё то, что хоть немного противоречит личной карте. Так и любой другой человек – это карта. Это другой набор убеждений и действий. Нужно понимать, что у каждого своя модель восприятия, своя модель мира. Налаживание контакта может произойти, если человек, который не боится расширить свои карты восприятия, способен принимать себя и других такими, какие они есть.

Вторая «истина». Сознание и тело – две взаимосвязанные части единой системы. Когда вы испытываете эмоции или в голове происходят активные мыслительные процессы,

то происходят и физические изменения – учащается дыхание, меняется ритм сердцебиения, напрягаются определённые мышцы. И наоборот, физические действия влияют на сознание. Что будет, если научиться контролировать эти связи? Менять мысли и влиять на тело, изменять тело и влиять на мысли?

Третья «истина». Общение необходимо каждому. Не только с окружающими, но и с самим собой. На самом деле смысл общения – это конечный результат, который вы ждёте. А ждёте вы реакцию на ваше сообщение. Важно понять, что ответную реакцию вызывают не внутренние цели и изначальные намерения, а конкретные действия или слова в общении. И если в ответ вы получили неправильную реакцию или вовсе не получили никакой реакции, нужно сделать что-то совершенно другое. Но ни в коем случае это не значит, что нужно отказаться от цели.

Отсюда рождается и четвёртая «истина». Поражений не существует. Люди привыкли преувеличивать свои минусы, продолжают растить в себе неуверенность, забывая, какие карты у них в руках. Если вы осознаёте, что что-то пошло не так, результатов от ваших действий так и нет, обязательно нужно пробовать ещё. Но что-то другое. До тех пор, пока у вас не появится эмоциональная положительная отдача. Перебирайте варианты, их бесчисленное множество. Жизнь полноценна тогда, когда нам хочется добиваться чего-то нового.



Пятая «истина». У вас изначально есть всё то, что необходимо для реализации любого плана. Человеческие способности удивительны! Мозг способен изолировать неприятные воспоминания и замещать их новыми эмоциями, мысли и чувства могут меняться и при этом менять отношение к чему-либо. Из всех внутренних ресурсов и способностей мышления можно создать приятные ощущения и необходимые привычки.

Итак, согласно нейролингвистическому программированию, информация об окружающем поступает благодаря рецепторам пяти чувств, но после подвергается изменениям через нервную систему и языковые определения. Человек не способен осознать объективную реальность без примесей собственного восприятия и восприятия других людей. Так что НЛП-технологии опираются не только на истинные убеждения и трансформацию поведения, но и на речевые возможности, характер речи, сигналы тела, движения. НЛП – это мощный инструмент коммуникации. Но его использование приносит плоды тем, кто смог разобраться в себе.

# 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.