

НЛП

МАРТИН ЛЕЙВИЦ

РАЗГОВОРНЫЙ ГИПНОЗ

Теория и практика разговорного гипноза.
Что должен знать и уметь профессиональный
коммуникатор



Мартин Лейвиц

НЛП. Разговорный гипноз

«АБ Паблишинг Трейд»

Лейвиц М.

НЛП. Разговорный гипноз / М. Лейвиц — «АБ Пабблишинг Трейд»,

Вы мечтаете побеждать в дискуссиях? Жаждете добиваться поставленных целей? Лелеете надежду найти взаимопонимание с семьёй и друзьями? Не желаете, чтобы вами манипулировали? Все эти возможности раскроют вам техники нейролингвистического программирования. Ваша речь станет поистине гипнотической, и мало кто сможет ответить вам отказом. Из этой книги вы узнаете, как влиять на людей с помощью слов и интонаций и как избегать подобного воздействия со стороны.

© Лейвиц М.

© АБ Пабблишинг Трейд

Содержание

Введение	5
Глава первая. НЛП: с чем его едят?	6
1.1. Что можно программировать?	7
1.2. Измените себя – и изменится мир	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Мартин Лейвиц

НЛП. Разговорный гипноз

Введение

«В начале было Слово», – говорится в Библии – одной из великих книг всех времён и народов. Вы замечали, что порой результат важных переговоров зависит не столько от слов, сколько от интонации, темпа речи? Вы хотели бы принять предложения, прозвучавшие на редкость косноязычно? «Ну, типа, ты, наверное, согласишься? Это же так выгодно!». Вряд ли в этом случае ваш собеседник добьётся нужного ему взаимопонимания.

Зато научившись говорить с собеседником на одном языке, вы обязательно достигнете всего желаемого. Овладейте красивой речью – и вы завоюете власть над миром! В данной книге мы предлагаем вам удивительные техники разговорного гипноза на основе нейролингвистического программирования. Долгое время наиболее действенные методики использовались преимущественно работниками спецслужб.

Что поразительно – овладеть гипнотической речью и способностью влиять на собеседников несложно. Уже очень скоро вы научитесь воздействовать на собеседников так, как и не могли себе представить. Вы освоите наведение транса и способы словесного внушения.

Более того: применив предложенные техники, вы сможете успешно избегать влияния извне. Но помните: осторожность не помешает даже на этапе отработки навыков! Прежде чем воздействовать на собеседника вербально, подумайте: вы сами хотели бы получить подобный «толчок»?

Вы можете применять техники НЛП по мере прочтения книги. Практически сразу вы ощутите благоприятные изменения в собственной жизни.

Глава первая. НЛП: с чем его едят?

Что же такое НЛП? Расшифровывается эта аббревиатура как «нейролингвистическое программирование». «Нейро» означает, что НЛП связано с работой нервных клеток головного мозга. «Лингвистическое» – это словесная составляющая, речь и общение. И наконец, «программирование» – по аналогии с компьютером – создание работающих в нашей жизни позитивных программ. Изучив НЛП, вы станете программистом собственной жизни, научитесь достигать поставленных целей и измените к лучшему взаимоотношения с окружающими.

1.1. Что можно программировать?

Откуда же взялось это загадочное НЛП? На самом деле, точного ответа на этот вопрос нет. По большому счёту, техники нейролингвистического программирования использовались людьми с глубокой древности. Талант, интуиция, ораторские способности – всё это в той или иной степени относится к НЛП. Собрали же все рабочие методики воедино, по одной из версий, два американских исследователя.

В 1970-х годах студент-математик Ричард Бендлер познакомился с лингвистом Джоном Гриндером. Исследователи дружно пришли к такому выводу: если изучать что-то новое и при этом обращать внимание не только на слова, но и на поведение, движения носителя информации, процесс обучения продвигается более успешно. Друзья решили внимательнее рассмотреть замеченный ими феномен.

В тот период в США выступал популярный психиатр Фриц Перлз. Бендлер попробовал подражать доктору. Процесс «копирования» опыта привёл исследователей к интересным выводам: оказалось, что возможно стать более успешным, прежде всего, подражая манере и темпу речи успешного человека. Все эти данные постепенно привели к созданию нейролингвистического программирования.

Учёные отработывали новые данные, практикуя психотерапию. Новый этап их деятельности позволил узнать немаловажную информацию. Например, adeпты НЛП знают: если вы чего-то панически боитесь, объект вашей фобии в воображении всегда очень близко. Измените своё восприятие, отодвиньте от себя личный «ужастик» – и вы избавитесь от навязчивого страха. Понаблюдайте за своими кошмарами как бы со стороны – и проблема останется в прошлом.

Несколько позже к Бендлеру и Гриндеру присоединился Милтон Эриксон, основатель общества медицинского гипноза. Дальнейшая работа в той или иной мере раскрывала перед исследователями тайны словесного гипноза.

Конечно, НЛП не остановилось на достигнутом. Программирование и самопрограммирование человека развивается постоянно. В наши дни существует огромное количество работающих техник и методов, некоторые из которых вы можете применять для работы над собой, другие – для воздействия на окружающих. Оказалось, что действие НЛП практически не имеет границ. Нет ни одной проблемы, с которой бы не справилось это учение.

Программировать посредством НЛП можно всё, что угодно. Методики программирования применяются в тренингах для менеджеров и психотерапевтов, для семейных пар и бизнесменов. Если вы овладеете этой методикой, вы изменитесь к лучшему. Более того, вы научитесь подстраивать мироздание под свои потребности и желания.

1.2. Измените себя – и изменится мир

Улучшить качество жизни вам помогут простейшие техники нейролингвистического программирования. Но прежде чем мы перейдём к ним, давайте познакомимся с НЛП чуть ближе. По сути, в основе НЛП лежит взаимодействие мира и человека. Согласитесь, всё то, что мы видим вокруг, оказывает влияние на наши убеждения. Привычки же, выработанные с годами, сказываются на качестве жизни.

Простейший пример: вы привыкли откладывать всё «на потом», потому что жизнь в вашей семье протекала размеренно, а торопиться было некуда. Повзрослев, вы сталкиваетесь с вредностью этой привычки: откладываемые задачи накапливаются и сваливаются на вас.

По сути, НЛП учит нас работать с нашим окружением и так называемой субъективной реальностью, изменяя жизнь к лучшему. НЛП не теоретическая дисциплина, а собрание практических методик. В рамках нейролингвистического программирования вам не придётся погружаться в недра причинно-следственных связей, как действует большинство психологических учений. Вы научитесь искать и находить решения.

Методы НЛП задействуют ваше подсознание, вашу собственную нервную систему, в которой сокрыты все ресурсы, необходимые для комфортного и успешного существования. Более того, освоив методики программирования, вы сможете брать всё лучшее в окружающих, моделировать нужные в тот или иной момент поведенческие реальности.

Давайте рассмотрим несколько техник НЛП, которые могут пригодиться каждому из нас. Например, с помощью НЛП вы можете избавиться от страха.

Итак, вы чего-то или кого-то боитесь. Что вы делаете? Представьте причину своей фобии как можно более ярко и подробно. Пусть перед вашим внутренним взором появится картинка. А теперь отодвиньте изображение подальше от себя. При этом ваш страх становится всё меньше и меньше, яркие краски словно стираются. Постепенно вместо страха вы ощутите только жалость – настолько незначительным окажется образ.

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.