

Введение

Нейролингвистическое программирование (НЛП), как и гипноз, сегодня является признанной областью знаний благодаря работам Милтона Эриксона, ушедшего со сцены в мир терапии и сознания обычных людей и деловых коллективов. Начиная со своего зарождения в 1970-е годы, НЛП, в первую очередь, применялось коучерами и терапевтами в узкоспециальных целях. В последнее время интерес к НЛП возродился, и очень многие взрослые, подростки и даже дети хотели бы узнать о нем побольше.

Примером мог бы служить приведенный ниже диалог между Дейвом, его весьма способной десятилетней дочерью Шарлоттой и их соседом — тренером и инструктором по НЛП.

Дейв: А что такое НЛП? Шарлотта меня все время спрашивает.

Сосед: “Нейро” значит “связанный с нервной деятельностью”. Вы можете видеть, слышать, чувствовать прикосновения или эмоции только благодаря деятельности нервной системы. “Лингвистический” значит “имеющий отношение к языку, к речи”. Но в НЛП используются не только слова, но и язык жестов, тела. Ну, и “программирование” — это то, как вы повторяете определенные действия, из которых складываются хорошие и плохие привычки.

Дейв (лукаво): Ага, примерно так я и сказал Шарлотте, правда ведь?

Шарлотта (невозмутимо): Вообще-то, папа сказал что-то вроде “Понятия не имею”.

На самом деле НЛП становится все популярнее, потому что помогает без труда понимать психологию людей и легко применять это понимание на практике, а заодно и привести в свой образ жизни необходимые изменения.

Об этой книге

Мы написали *Практикум по НЛП для чайников*, чтобы помочь вам освоить основы НЛП в удобной для работы и понимания форме.

Цитируя Конфуция, можно сказать: “Ты забудешь то, что услышал. Ты запомнишь то, что увидел. Ты поймешь то, что сделал”.

В этой книге мы на доступном уровне объясняем принципы НЛП, дабы вы смогли легче уяснить некоторые моменты, и на наглядных примерах показываем, как выполнять упражнения. И если вам кажется, что это слишком похоже на нудное слово “РАБОТА”, замените его словом “ИГРА” — так будет короче и интереснее. Вооружитесь цветными карандашами или фломастерами, нахлобучьте дурацкую шапочку знатока с кисточкой и поиграйте в науку.



Рекомендуем учиться ради самого процесса обучения. Однако, если вам нужен быстрый результат, примените содержание данной книги к своей жизни, вспомните реальные ситуации и используйте их в упражнениях.

Кто вы, наш читатель?

Наверняка вы знаете, что нужно все подвергать сомнению и не принимать ничего на веру, потому что так легко попасть в глупое положение. Должно быть, в таком случае мы рискуем, поскольку предполагаем, что большинство из нижесказанного — если не все — относится к вам.

- ✓ Вы умеете читать.
- ✓ Однажды вы спросили себя: “Что это еще за НЛП такое, с чем его едят и как оно может мне пригодиться?”
- ✓ Вы хотите узнать, как информация о человеческой психологии может внести ясность в вашу жизнь.
- ✓ Вы хотите улучшить отношения с окружающими.
- ✓ Вы хотите усовершенствовать кое-что в вашей жизни.
- ✓ Вы хотите быть умным, здоровым и богатым.

Действующие лица

Мы не объявляем в конце книги что-нибудь вроде “Все события и персонажи данного произведения вымышлены. Любые совпадения с реальными событиями случайны”. В *Практикуме по НЛП для чайников* большинство примеров взято из жизни, но имена героев изменены по этическим соображениям.

Как построена эта книга

Наша книга разбита на пять частей, каждая из которых состоит из отдельных глав, посвященных общим понятиям НЛП.

Часть I. Начинаем путешествие по НЛП

В этой части мы предлагаем вам еще раз задуматься о том, почему вы купили книгу *Практикум по НЛП для чайников*, и рассказываем, как вы сможете учиться по ней применять методы НЛП в повседневной жизни дома и на работе. Как и в любом другом путешествии, вам нужно знать, откуда и куда вы отправляетесь и по какому маршруту. Цель данной части — заставить вас задуматься о своем образе жизни, осмыслить его и решить, что и для чего вы хотите изменить.

Часть II. Общение с миром

Главы этой части дадут вам общее представление о том, как мыслите вы и окружающие вас люди. Вы узнаете, как преобразовывать свои мысли в картины, звуки и ощущения. Такой подход позволит вам лучше понимать себя и контролировать свои мысли. Поняв себя, вы сможете эффективнее общаться с людьми, например создав личный раппорт во всех областях своей жизни. Если вы научитесь слушать людей и адаптировать свою манеру речи к их манере, вы сможете лучше налаживать с ними контакт и понимать их мысли.

Часть III. Оттачиваем мастерство

Здесь мы подробно расскажем вам об основных инструментах НЛП. Например, в главе 9 рассказывается, как контролировать и изменять свои эмоции независимо от вашего состояния и как изменить отношение к “плохим” событиям в прошлом. В главе 10 демонстрируется способ фиксации опыта и управления им — превращения сложных и неприятных моментов в положительные. В главе 11 приводится модель соответствия цели и смысла. В главе 12 вы прочитаете о том, как использовать инструменты для понимания собственного поведения, искоренять вредные привычки и выстраивать успешную модель поведения

во всех сферах жизни. И наконец из главы 13 вы узнаете о способах создания и извлечения воспоминаний, о том, что такое линия времени и как ее использовать для достижения своих целей.

Часть IV. Вверх по лестнице успеха

Эта часть целиком посвящена успешной коммуникации. Вы поймете, что такое сила слова, и заставите свою речь работать на вас. Мы покажем, как пробраться в глубины человеческой души с помощью понимания образа мыслей человека, и объясним, как правильно выражать свои мысли, чтобы быть услышанным. Кроме того, мы поможем вам стать блестящим оратором, чтобы как улучшить результаты бизнеса, так и избавиться от проблем в личной жизни.

Часть V. Великолепные десятки

В этой части вы узнаете десять способов применения НЛП на рабочем месте, получите десять подсказок по развитию практических навыков НЛП и получите список источников, из которых можно узнать побольше об НЛП, — Интернет-сайтов, книг и организаций.

Пиктограммы, используемые в этой книге

Чтобы обратить ваше внимание на некоторые моменты, мы используем особые значки — пиктограммы. Вот какие из них могут встретиться в нашей книге.



Истории и реальные события, иллюстрирующие применение НЛП на практике.



Специальные термины и обороты НЛП, которые хотя и звучат, как иностранный язык, но являются общепринятыми в НЛП.



Идеи и приемы, помогающие практиковаться в технике НЛП и предоставляющие пищу для размышлений.



Дружеское напоминание о важных моментах, которые следует взять на заметку, либо краткое изложение одного из принципов НЛП.



Стараясь сделать эту книгу максимально полезной для вас, мы собрали множество практических советов, которые помогут вам с пользой применять НЛП. Ни к чему изобретать велосипед, правда?

Куда двигаться дальше

Практикум по НЛП для чайников, как понятно из названия, не предполагает, что мы будем пускаться в долгие теоретические объяснения. Как и в любых других практических занятиях, наилучший способ обучения — погружение в процесс. По мере продвижения вы сами обо всем узнаете. Естественно, большинство из вас начнут с самого начала и будут продвигаться шаг за шагом. Но кому-то захочется начать, где в голову взбредет (возможно, вам, как и нам, тоже нравится заглядывать в последние страницы романа).

Если в данный момент вы не знаете, с чего и в каких сферах жизни начинать, прочитайте главу 3: она поможет вам понять, насколько вас устраивают ваша работа, доходы, отношения с людьми, здоровье и прочие важные жизненные моменты. Если у вас происходят крупные перемены дома или на работе и вам хотелось бы лучше спланировать будущее, советуем начать с главы 11, а затем уже возвращаться к началу. Если вы уже слышаны о классических языковых моделях НЛП и хотите немного потренироваться, смело открывайте главы 14 и 15 и экспериментируйте с метамоделями и моделями Милтона, а также придумывайте разнообразные небылицы с помощью главы 16.

Мы позволим себе быть предвзятыми и рекомендовать вам еще одну нашу книгу — *НЛП для чайников*, которая поможет вам лучше понять данный практикум. Также существует множество других книг по НЛП, проводятся курсы и тренинги — об этом читайте в главе 19. Однако ничто не сравнится с индивидуальными занятиями с личным тренером!

Выполняя приведенные в нашей книге упражнения, вы можете кого-нибудь удивить — и прежде всего себя. Если на вас снизойдет одно из таких озарений, не стесняйтесь — пишите нам по электронной почте, чтобы мы порадовались вместе с вами!

От издательства

Вы, читатель этой книги, и есть главный ее критик. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что было сделано нами правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересны любые замечания в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам бумажное или электронное письмо, либо просто посетить наш веб-сайт и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится ли вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Отправляя письмо или сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также свой обратный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию последующих книг.

Наши электронные адреса:

E-mail: info@dialektika.com

WWW: <http://www.dialektika.com>

Наши почтовые адреса:

России: 127055, Москва, ул. Лесная, д. 43, стр. 1

Украины: 03150, Киев, а/я 152