

# Содержание

<b>Введение</b>	14
Об этой книге	14
Обозначения, принятые в книге	15
Что не обязательно читать	15
Кто вы, наш читатель?	15
Как построена эта книга	16
Пиктограммы, используемые в книге	17
Куда двигаться дальше	18
<b>ЧАСТЬ I. О ДИВНЫЙ НОВЫЙ МИР</b>	19
<b>Глава 1. Что скрывается за термином НЛП</b>	21
Что такое НЛП	21
Несколько кратких определений	22
Где все началось, и куда все движется	23
Этические аспекты НЛП	23
Столпы НЛП — честность и искренность	23
Модели и моделирование	25
Коммуникационная модель НЛП	25
Моделирование мастерства	26
Рекомендации для более эффективного использования НЛП	26
Начало начал — отношения	26
Польза любознательности и сомнений	27
Перемены: точка отсчета в каждом из нас	27
Путешествуйте по книге с улыбкой!	27
<b>Глава 2. Базовые пресуппозиции НЛП</b>	28
Пресуппозиции НЛП	28
Карта — не территория	28
Человек реагирует на действительность в соответствии со своей картой мира	30
Поражений не существует, есть только обратная связь	30
Смысл коммуникации — реакция, которую она вызывает	31
Если ваши действия не приносят ожидаемых результатов, измените свое поведение!	32
Вы не можете не нести послания	33
Люди располагают всеми ресурсами, необходимыми для достижения желаемых результатов	33
Любой поступок продиктован благими намерениями	34
Люди — это гораздо больше, чем их поведение	35
Сознание и тело взаимосвязаны и влияют друг на друга	36
Лучше иметь возможность выбора, чем не иметь	36
Моделирование высокой производительности ведет к успеху	37
Заключительное слово о пресуппозициях НЛП: примените их и увидите результат	37

<b>Глава 3. Ваша жизнь в ваших руках</b>	38
Власть над воспоминаниями	38
Видите, потому что верите	39
Разработка уровня обвинения	40
Не заикливайтесь на уровне проблемы	41
Переход на уровень результата	41
Путь к совершенству	41
Осознайте, к чему вы стремитесь	42
Как превзойти технологию SMART: четкая формулировка результатов	43
Четырехуровневая формула успеха	47
Вращение колеса жизни	48
Дневник мечты для ваших целей	48
“Просто сделай это!”	50
<b>ЧАСТЬ II. ПРАВИЛА ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ ДЛЯ ВАШЕГО СОЗНАНИЯ</b>	51
<b>Глава 4. Кто за рулем автобуса?</b>	53
Как наши страхи уводят нас в неверном направлении	53
Сознательное и бессознательное	54
Ваше причудливое бессознательное	55
Активирующая ретикулярная система (АРС) — ваша система слежения	57
Как создаются воспоминания	58
Посттравматическое нервное расстройство (“Вьетнамский синдром”)	59
Фобии	60
Быстрое избавление от фобий с помощью НЛП	60
Важная роль убеждений и ценностей	61
Власть убеждений	62
Ценности	64
Смоделируйте свое будущее!	67
<b>Глава 5. Как управлять процессом общения</b>	69
Модель общения НЛП	69
Сценарий 1	70
Сценарий 2	71
Понимание процесса общения	71
Семь—два	72
Каждому свое	74
Попытайтесь построить эффективное общение	79
<b>ЧАСТЬ III. КАК ПРИОБРЕТАТЬ ДРУЗЕЙ И ОКАЗЫВАТЬ ВЛИЯНИЕ</b>	81
<b>Глава 6. Увидеть, услышать и найти свой путь к более эффективному общению</b>	83
Модальности — между мною и тобой...	84
Фильтрация реальности	84
Как услышать, о чем думают другие	85
Прислушайтесь к миру слов	87
Налаживание взаимопонимания с людьми с помощью слов	87
Зовите переводчиков	89
Зрение одерживает верх	90
Как заставить систему репрезентативных каналов работать на вас	93

<b>Глава 7. Создание раппорта</b>	96
В чем важность взаимопонимания	96
Как распознать раппорт	97
Как определить, с кем вам хочется налаживать контакт	98
Основные приемы установления раппорта	99
Семь способов налаживания раппорта	99
“Колесо общения” и достижение взаимопонимания	100
Подстройка и отражение	101
Подстраивайте темп, чтобы завладеть инициативой	102
Достижение взаимопонимания при виртуальном общении	103
Разрыв раппорта	104
Могущество слова “но”	106
Как понимать других людей	107
Исследование перцепционных позиций	107
Метаотражение	108
<b>Глава 8. Понимать, чтобы быть понятым</b>	110
Основы метапрограмм	110
Метапрограммы и манера речи	112
Метапрограммы и поведение	112
Проактивный/рефлексивный	113
Движение к/движение от	114
Возможности/процедуры	116
Внутренний/внешний	117
Глобальный/специфический	118
Сходство/сходство и отличие/отличие	120
Комбинации метапрограмм	122
Развитие метапрограмм	123
<b>ЧАСТЬ IV. ВООРУЖИТЕСЬ СРЕДСТВАМИ НЛП</b>	125
<b>Глава 9. Бросаем якоря</b>	127
Начало работы с якорями НЛП	127
Как установить якорь и перейти в продуктивное состояние	128
Активация и калибровка состояний	129
Создание собственного арсенала якорей	130
Выявление собственных якорей	131
Переживание эмоций: согласование состояний	132
Изменение состояний с помощью якорей	133
Слушайте ритм барокко	133
Представьте себя в шкуре другого человека	135
Совершенствование техники якорения	135
Изменение отрицательных якорей	135
Якоря для сцены	137
Заключительное слово о якорях	138
<b>Глава 10. Управляйте своей жизнью!</b>	139
Субмодальности: как мы фиксируем свои ощущения	139
Базовые сведения о субмодальностях	140
Ассоциировать или диссоциировать	140

Разберемся в ваших воспоминаниях	141
Немного практики	144
Понимание критических субмодальностей	144
Изменения в реальной жизни	145
Как извлекать жало болезненного опыта	146
Изменение ограничивающего убеждения	146
Формирование усиливающего убеждения	147
Избавьтесь от боли в спине	147
Использование переключения	148
Перечень субмодальностей	149
<b>Глава 11. Внедрение изменений на разных логических уровнях</b>	<b>151</b>
Каков ваш взгляд?	151
Понимание логических уровней	152
Постановка правильных вопросов	153
Пошаговое продвижение по логическим уровням	153
Практическое применение логических уровней	155
Поиск нужного рычага для изменений	155
Окружение	156
Поведение	156
Способности	158
Убеждения и ценности	158
Личность	160
Цель	161
Узнать других: язык и логические уровни	162
Упражнение с логическими уровнями: укрепление коллектива на работе и в игре	162
<b>Глава 12. За вашими привычками стоят скрытые внутренние программы</b>	<b>164</b>
Эволюция стратегий	164
Модель “стимул–реакция”	165
Модель “проверка–действие”	165
Стратегия НЛП = “проверка–действие” + репрезентативные системы	165
Модель стратегий НЛП в действии	166
Глаза подскажут: как распознать стратегии, используемые другими	167
Разминка перед использованием стратегии	169
Приобретение новых способностей	169
Перекодирование ваших программ	170
Все решает вопрос “как?”	170
Использование стратегий НЛП в любви и для достижения успеха	171
Стратегия глубокой влюбленности	171
Стратегии влияния на людей	173
Стратегия НЛП для обучения правописанию	174
Преуспевать или прозябать	175
<b>Глава 13. Путешествие во времени</b>	<b>176</b>
Как устроены ваши воспоминания	176
Определение вашей линии времени	177
Изменение линий времени	178
Путешествие по линии времени: вы заслужили счастье	181
Освобождение от негативных эмоций и ограничивающих решений	181
Путь к прощению	184

Потрясения юности	184
Освобождение от тревоги	184
Создание лучшего будущего	185
<b>Глава 14. Семь футов под килем</b>	187
Иерархия конфликта	187
От целостности к частям	189
Намерения части	189
Проникновение в суть проблемы	189
Помогите! Я в ссоре с самим собой	190
Не прислушивайтесь к голосу бессознательного начала	190
Не становитесь на сторону одной из частей	191
Обретение целостности: сбор частей воедино	191
Визуальное сжатие	191
Рефрейминг — “как будто”	193
Более серьезные и масштабные конфликты	194
<b>ЧАСТЬ V. ПАРОЛЬ ДЛЯ ВХОДА</b>	197
<b>Глава 15. Основа основ — метамодель</b>	199
Сбор специфической информации с помощью метамодели	200
Упущение — все так туманно...	202
Обобщение — бойтесь слов “всегда”, “должен”, “обязательно”	203
Искажение — немного фантазии	205
Применение метамодели	206
Два простых шага	207
Два важных предупреждения	207
<b>Глава 16. Гипнотизируйте своих собеседников</b>	209
Язык транса — модель Милтона	210
Языковые паттерны и модель Милтона	210
Другие аспекты модели Милтона	211
Искусство умолчания и его необыкновенные возможности	213
Забираясь глубже	214
Не надо бояться гипноза	215
Повседневный транс	216
<b>Глава 17. Истории, притчи и метафоры: рассказывайте сказки, чтобы пробраться в подсознание</b>	219
Истории, метафоры и вы	219
Истории вашей жизни	220
Как создаются истории — краткий курс	220
Сказки на работе	221
Подарок будущим поколениям	222
Сила метафор	223
Метафоры в НЛП	223
Использование метафор для поиска новых решений	224
Прямые и косвенные метафоры	225
Создание собственных историй	226
Психологический дневник: история вашей жизни	227
Как улучшить мастерство рассказчика	228
“Это напоминает мне...” — добавьте повторы	229

<b>Глава 18. Задавайте правильные вопросы</b>	231
Как правильно задавать вопросы: советы и стратегии	231
Очистите свой словарный запас	232
Вы — вот что считается	232
Нажмите кнопку паузы	233
Протестируйте свои вопросы	233
Сделайте нормой позитивные утверждения	233
Определите, чего вы хотите	234
Чего я хочу?	234
Для чего мне это нужно?	235
Принятие решения	235
Проверка ограничивающих убеждений	236
Кадры решают все: вопрос мотивации	237
Что вы хотите от своей работы?	238
Почему это для вас важно?	238
Откуда вы знаете, что хорошо работаете?	239
Почему вы выбрали ту работу, на которой сейчас работаете?	239
Самопроверка	239
<b>ЧАСТЬ VI. ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ ДЕСЯТКИ</b>	241
<b>Глава 19. Десять способов применения НЛП</b>	243
Саморазвитие	243
Управление своими личными и профессиональными отношениями	244
Переговоры без проигравших	244
Достижение целей в продажах	245
Умение подать себя	246
Управление временем и другими ресурсами	247
Научитесь успеху	247
НЛП в помощь здоровью	248
Связь со слушателями: советы тренерам и инструкторам	249
Получить эту работу	250
<b>Глава 20. Книги, которые должны быть в вашей библиотеке</b>	251
<b>Глава 21. Интернет-ресурсы по НЛП</b>	256
<b>Глава 22. Кинофильмы, сюжеты которых иллюстрируют применение техник НЛП</b>	258
НЛП в кинофильмах	258
Вопросы для самопроверки	259
<b>ЧАСТЬ VII. ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	261
<b>Приложение А. Достижение взаимопонимания</b>	262
<b>Приложение Б. Контрольные вопросы для четкой формулировки результата</b>	263
<b>Предметный указатель</b>	264