

# Введение

Сегодня упоминания о нейро-лингвистическом программировании (НЛП) звучат повсюду — в офисах, учебных заведениях, медицинских учреждениях, социальных центрах и даже в кофейнях. Мы, авторы, написали эту книгу потому, что для каждой из нас практика НЛП послужила пусковым моментом для множества жизненных изменений. Теперь мы хотим зажечь в читателях искру любопытства, поделиться возможностями НЛП и объяснить, какие изменения следует считать предпочтительными. Также мы стремимся расширить границы понимания НЛП; вывести его за рамки академических и деловых кругов, подарить обычным людям. Всех их мы считаем своими друзьями, и особенно вас, наш читатель.

Начнем с самого начала. Что скрывается за названием НЛП? “Нейро” обозначает принадлежность к процессам, происходящим в нашем головном мозге, т.е. в сознании, а “лингвистическое” относится к речи; к тому, как мы ее применяем. Слово же “программирование” указывает на устойчивые образцы поведения, которые можно заучить, отработать, а затем воспроизводить автоматически. Чем можно объяснить стремительный рост популярности НЛП? Прежде всего, оно актуально. Надо признать, что и само название, и специфика терминологии НЛП создают порой психологический барьер в сознании среднестатистического человека. Иногда НЛП характеризуют как “изучение структуры субъективного опыта”; называют его “искусством и наукой общения”. Мы предпочитаем выражаться простыми словами: НЛП позволяет разобраться в собственных мыслях и чувствах; помогает вам осознать, как вы воспринимаете повседневную жизнь и окружающий мир. Вооружившись этим пониманием, вы превратите жизнь — работу, досуг и общение с окружающими — в сказку. Вы научитесь радоваться каждому мгновению жизни.

## *Об этой книге*

Эта книга не оставит равнодушным человека, которого влечет самопознание и которому ценны и интересны отношения с окружающими. Благодаря эмпирическому характеру НЛП направляет людей по пути формирования собственной жизни — всех ее аспектов. Данное направление особенно привлекает тех, кто хочет решиться и сделать шаг в сторону от привычного пути, — сказать да новым возможностям.

В этой книге мы попытались преподнести НЛП как дружественное и прагматичное, доступное и полезное направление современной психологической науки. Мы хотим, чтобы вы, открыв книгу на любой странице, быстро находили описания практических приемов, касающихся использования НЛП для решения проблем или осуществления жизненных изменений.

Раскладывая свой товар, НЛП, “на прилавках” перед вами, мы действовали избирательно. Мы стремились предложить вам соблазнительное меню, если вы новичок. Читателю же, искушенному в психологии, мы поможем углубить понимание предмета, а также почерпнуть новые идеи и сведения прикладного характера. С этой целью мы построили книгу так, чтобы вам было легко найти такую информацию.

- ✓ Как выбрать правильный путь в достижении поставленной цели.
- ✓ Каковы главные постулаты НЛП и почему они важны.
- ✓ Как следует понимать манеру поведения других людей и добиться того, чтобы ваши собственные слова и поступки верно интерпретировались окружающими.

- ✓ Когда нужно создавать атмосферу взаимопонимания, а когда ее следует решительно разрушить.
- ✓ Как заставить свое подсознание работать наряду с сознанием для достижения общей цели — *вашей личной цели*.

Лучший способ изучения НЛП — добросовестная отработка практических навыков. Убедительно просим: постарайтесь выполнить каждое из предложенных нами упражнений. Опасаетесь, что вы можете выйти далеко за рамки привычного вам стиля поведения? Так концепция НЛП как раз и состоит в том, чтобы отказаться от шаблонов поведения и научиться действовать нестандартно.

## *Обозначения, принятые в книге*

Чтобы вам было проще ориентироваться в материале этой книги, мы ввели ряд условных обозначений.

- ✓ *Курсив* используется, когда мы хотим выделить новые слова или термины.
- ✓ **Полужирный** шрифт используется для того, чтобы выделить последовательности действия той или иной программы.
- ✓ Моноширинным шрифтом мы пользуемся для набора электронных адресов.

## *Что не обязательно читать*

Мы построили книгу таким образом, чтобы вам не пришлось читать ее от корки до корки. И хотя после всех затраченных усилий нам, авторам, конечно, хотелось бы надеяться, что вы пожелаете прочесть каждое слово, заключенное между двумя сторонами желто-черной обложки, мы все-таки позаботились о том, чтобы вы могли без труда распознать материал, без которого можно обойтись. Эти сведения, хотя и интересные и относятся к рассматриваемой теме, не обязательны для усвоения.

- ✓ **Текст врезок.** Врезки — это блоки, размещенные отдельно от основного текста и содержащие дополнительный материал, иллюстрирующий изложение теории НЛП.
- ✓ **Блок рекламы на последних страницах книги.** Хотя, может, вам интересно, какие еще книги выпустило наше издательство? Решайте сами.

## *Кто вы, наш читатель?*

Приступая к написанию этой книги, мы сделали несколько предположений о том, кто с наибольшей вероятностью возьмет в руки эту книгу... Мы полагаем, что вы — обычный человек, который хочет быть счастливым. Вас, вероятно, привлекает обучение и интересуют новые идеи и возможности. Вероятно, вам знакомы слова “нейро-лингвистическое программирование” и вы даже применяли основные понятия на практике, хотя не исключено, что это термин для вас новый и немного интригующий.

Для прочтения этой книги не требуется никаких базовых знаний по НЛП, но НЛП — точно для вас, если для вас справедливо хоть одно из следующих утверждений.

- ✓ Вас огорчает текущее положение дел в вашей жизни или вы сыты неприятностями по горло.
- ✓ Вы стремитесь обогатить свой жизненный опыт новыми достижениями и интересами, стремитесь к успеху.
- ✓ Вы хотите научиться оказывать влияние на окружающих, не выходя при этом за рамки приличий.
- ✓ Вас привлекает самопознание и саморазвитие.
- ✓ Вы готовы претворить мечты в реальность.

## *Как построена эта книга*

Мы разделили книгу на семь частей, каждая из которых состоит из глав. Чтобы разнообразить чтение и повеселить вас, в начале каждой части мы поместили забавные карикатуры.

### **Часть I. О дивный новый мир**

Один мудрец сказал: “Если вы всегда будете делать то, что делали всегда, то всегда будете оставаться с тем, что всегда имели”. Эти слова могут послужить напутствием к путешествию по стране НЛП. В этой части вы получите первое представление о возможностях НЛП. Приступая к чтению, постарайтесь отбросить предрассудки и убеждения, которые могут мешать обучению.

### **Часть II. Правила дорожного движения для вашего сознания**

Вам наверняка случалось задавать себе вопрос: “Неужели это происходит со мной?” Но часто ли вы спрашиваете себя: “А чего, собственно, мне хотелось бы добиться?”. В части II мы предлагаем вам подумать над самым главным вопросом всех времен: “Чего я хочу?”, а затем исследовать сознательное и бессознательное начала вашего внутреннего мира. В главах этой части собран интересный материал, и, мы надеемся, вы оцените его.

### **Часть III. Как приобретать друзей и оказывать влияние**

Задумывались ли вы над тем, какой беззаботной была бы ваша жизнь, если бы окружающие люди поступали согласно *вашим* представлениям о том, что им надлежит делать? Мы не считаем себя волшебниками, которые превратят ваших злейших врагов в податливый пластилин, но взаимопонимание и взаимовлияние — очень важные темы в НЛП. Именно этому вопросу посвящена значительная часть книги. В главах же части III мы предоставим вам “набор ключей” для понимания точки зрения окружающих. Мы покажем вам, как взять на себя ответственность за изменение способа взаимоотношений с самыми важными людьми в вашей жизни и сделать более гибким собственное поведение.

### **Часть IV. Вооружитесь средствами НЛП**

Надеемся, вы готовы вооружиться основными инструментами НЛП? В главах этой части мы откроем вам суть нейро-лингвистического программирования. Вы найдете в них практический материал, к которому будете постоянно возвращаться по мере углубления в предмет. Вы узнаете, как приспособливаться и управлять собственным мышлением в сложных ситуациях, как отыскать внутренние ресурсы, помогающие избавиться от бесполезных, а порой и вредных привычек; а затем вы узнаете, как разработать “бизнес-план” построения своего будущего и как реализовать его, руководствуясь новыми представлениями о решении укоренившихся проблем и построении надежного моста в будущее.

## Часть V. Пароль для входа

Из данной части вы узнаете, что речь, которой вы пользуетесь, не просто описывает ощущения, но и создает их. На примере мастеров вербальных коммуникаций мы объясним, как заставить слушателей внимать вам, затаив дыхание. Верите ли вы, что жизнь можно описать как последовательность историй? Из глав этой части вы почерпнете информацию о том, как написать собственную историю жизни — историю личных побед.

## Часть VI. Великолепные десятки

Книга серии ...для “чайников” невозможна без знаменитых великолепных десятков! Информация этой части представлена в максимально сжатом виде. В главах этой части мы постараемся обобщить (или дополнить) ваши представления об НЛП. Эта часть может стать для вас поворотным пунктом, если вы хотите расставить все точки над *i* в отношении того, почему вы используете или должны применять нейро-лингвистическое программирование в своей жизни.

Итак, если вам не терпится быстро получить упорядоченные ответы на вопросы об НЛП, приглашаем в “Великолепные десятки”. Мы уверены, что вы эти небольшие главы обеспечат вас ответами на наиболее жгучие вопросы об НЛП.

## Часть VII. Приложения

В приложения мы включили перечень полезных адресов организаций и сайтов, имеющих отношение к НЛП, а также — два важнейших шаблона, которые следует использовать ежедневно для того, чтобы:

- ✓ добиваться исполнения поставленных целей — об этом подробно рассказывается в главе 3;
- ✓ достигать взаимопонимания с другими людьми — этот вопрос рассматривается в главе 7.

Также приводятся перечни книг об НЛП, а также фильмов, которые расширят ваше представление об этом направлении психологии.

## *Пиктограммы, используемые в книге*

Значки, расположенные на полях этой книги, — пиктограммы — помогут вам быстро найти нужную информацию.



Термины НЛП, которые с непривычки могут показаться иностранными словами, но в контексте НЛП точно передают смысл и значение тех или иных понятий.



Описания идей, которые помогут вам практиковаться в технике НЛП и предоставят пищу для размышлений.



Практический совет, который поможет вам обратить мощь НЛП себе на пользу.



Дружеское напоминание о важных моментах, которые следует взять на заметку.



Истории о реальном опыте применения НЛП на практике. Одни истории правдивы, в других изменены имена героев, а третьи повествуют о вымышленных персонажах.



Пиктограмма указывает, чего следует избегать, чтобы не переусердствовать в самостоятельной отработке навыков НЛП.

## *Куда двигаться дальше*

Как отмечено выше, вам не обязательно читать книгу от корки до корки, но вы только выиграете от того, что будете усваивать материал в подходящем для вас темпе и в нужной — наиболее целесообразной! — последовательности. Воспользуйтесь содержанием, чтобы понять, что привлекает вас в первую очередь. Например, если вам срочно нужно наладить отношения с другим человеком, первым делом обратитесь к главе 7. Если вы хотите узнать, что заставляет сработать ваш внутренний переключатель, начните с главы 6 и откройте силу своих ощущений. Не бойтесь задержать дыхание и погрузиться на глубину.

Когда вы прочтете книгу и захотите узнать больше, мы советуем вам получить более полное представление об НЛП на семинарах и тренингах, в процессе живого общения с другими людьми. В одной из глав части “Великолепные десятки” приведены ссылки, которые ориентируют вас в поиске ресурсов.

## **Ждем ваших отзывов!**

Вы, читатель этой книги, и есть главный ее критик и комментатор. 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 интересно услышать и любые другие замечания, которые вам хотелось бы высказать в наш адрес.

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

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

E-mail: [info@dialektika.com](mailto:info@dialektika.com)  
WWW: <http://www.dialektika.com>

Информация для писем:

из России: 101509, г. Москва, ул. Лесная, д. 43, стр. 1  
из Украины: 03150, Киев, а/я 152