

НАДЕЖДА
ВЛАДИСЛАВОВА

БИБЛИОТЕКА
УСПЕШНОГО
ПСИХОЛОГА

НЛП

УДАРНЫЕ ТЕХНИКИ
ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТА

ПРАЙМ


Издательство
АСТ
Москва

ОГЛАВЛЕНИЕ

НЕСКОЛЬКО СЛОВ НА ДОРОГУ	14
ОБ АВТОРЕ	17
Программы	19
БЛАГОДАРНОСТИ	20

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

ГЛАВА 1. Введение	24
НЛП: зарождение и развитие	25
НЛП в России	28
Российская школа НЛП: экстремальная психология как часть синергетической психологии	30
Предпосылки возникновения Российской школы как самостоятельного направления	30
Принципиальные профессиональные отличия Российской школы НЛП	34
Основные принципы Российской школы НЛП	39
Резюме	41

ГЛАВА 2. Базовые предположения НЛП	42
1. Карта — это не территория	43
2. Люди — разные	50
3. Смысл моего сообщения — в той реакции, которую оно вызывает	52
4. Сознание и тело — части одной системы и зеркально отображают друг друга	53
5. Весь индивидуальный опыт закодирован в бессознательном человека в виде образов, звуков и ощущений	55
6. Любое поведение имеет под собой позитивное намерение	58
7. Бессознательное человека всегда совершает наилучший выбор из имеющихся у него вариантов на данный момент	61
8. Не бывает неудач, есть только приобретенный опыт	62
9. В каждый момент жизни человек располагает всеми необходимыми ресурсами для нужных ему изменений	64
10. Вселенная — сфера дружественная	65
ГЛАВА 3. Репрезентативные системы	67
Визуальная, аудиальная и кинестетическая системы как разные призмы восприятия мира	68
Более развитые и менее развитые системы, их определение и развитие	71
Определение ведущей системы восприятия	75
Репрезентативные системы, выраженные в глазодвигательных реакциях	78

ГЛАВА 4. Калибровка	90
Упражнение «Приятный/не очень приятный человек»	96
Упражнение «Монетка»	99
Упражнение «История в истории»	102
ГЛАВА 5. Раппорт. Контекст согласия	104
Технология раппорта	109
Присоединение	110
Упражнение «Присоединение к позе»	110
Упражнение «Я и моя тень»	112
Примеры раппорта из литературы и жизни	114
Присоединение в разговоре	116
Упражнение «Мелкое ведение»	118
Раппорт с группой людей	121
Раппорт по дыханию	121
Упражнение «Раппорт по дыханию». Часть 1 ...	127
Упражнение «Раппорт по дыханию». Часть 2 ...	128
Возможности раппорта по дыханию	130
Техника «Выведение раппортом в ресурсное состояние»	133
Заключительный гимн калибровке и раппорту	136
«Контекст согласия»	140
ГЛАВА 6. Субмодальности. Якорение	148
Техника «Фотография»	151
Пример клиентской работы в технике «Фотография»	156
Якорение	161
Визуальные якоря	161

Аудиальные якоря	164
Кинестетические якоря	168
Использование якорей: непрофессиональное и профессиональное	169
Практические рекомендации на текущую жизнь по теме «Якорение»	171
Правила постановки кинестетического якоря	173
Две техники постановки ресурсного якоря	174
Техника «Постановка якоря на ресурсное состояние спокойствия»	174
Пример работы с клиентом в технике «Постановка ресурсного якоря»	179
Постановка ресурсного якоря на состояние уверенности в себе	182
Техника «Наложение якорей»	182
Пример работы с клиентом в технике «Наложение якорей»	187
Работа с субмодальными матрицами, формирующими поведение	192
Техника «Ясно/путано»	192
Пример работы с клиентом в технике «Ясно/путано»	200
Техника «Круг силы»	204
Пример работы с клиентом в технике «Круг силы»	210
Техника «Ресурсный и нересурсный круги»	211
Пример работы с клиентом в технике «Ресурсный и нересурсный круги»	214

ГЛАВА 7. Метамодел.

Хорошо сформированный результат 218

Метамоделные нарушения 224

1. Нарушение по принципу
«Причина — следствие» 224
2. Нарушение «Комплексная
эквивалентность» 226
3. Нарушение по принципу «Чтение мыслей» ... 227
4. Метамоделное нарушение
«Неконкретные имена существительные» 229
5. Метамоделное нарушение
«Сверхообобщения» 230
6. Метамоделное нарушение
«Номинализации» 231
7. Метамоделное нарушение «Неконкретные
глаголы» 234
8. Метамоделное нарушение «Сравнение
с умолчанием» 235
9. Дополнительная форма «ясно», «очевидно»,
«нормально» 236
10. Метамоделное нарушение «Я не могу» 237
11. Метамоделное нарушение «Я должен» 239

Схема квадрата Декарта 239

Хорошо сформированный результат 242

Упражнение на усвоение темы «Метамодел» .. 246

Техника «Хорошо сформированный результат» . 248

Упражнение «Мечта» 249

**Дополнительные техники для тех, кто еще
не совсем понял, чего он хочет** 264

Техника «Три „Хочу“» 264

Техника «Магический коллаж» 266

ГЛАВА 8. Рефрейминг. Пресуппозиции	275
Рефрейминг, его виды	277
Рефрейминг смысла	277
Рефрейминг контекста (когда негативному качеству находится подходящий контекст) . . .	278
Рефрейминг «Модель мира»	278
Рефрейминг «Пережили другие – переживу и я»	279
Рефрейминг «У других еще хуже»	279
Рефрейминг «Перемещение временной рамки»	280
Рефрейминг «Привнесение юмора»	281
Несколько примеров работы с серьезными ситуациями многоступенчатым рефреймингом	282
Пресуппозиции	287
ПОСЛЕСЛОВИЕ К ПЕРВОЙ ЧАСТИ	291

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

ПРЕДИСЛОВИЕ КО ВТОРОЙ ЧАСТИ	294
ГЛАВА 1. Техники НЛП.	
Первый уровень сложности	296
Техника «Путешествие к глубинному ядру»	297
Пример работы с клиентом в технике «Путешествие к глубинному ядру»	302
Техника «Взмах»	303
Пример работы с клиентом в технике «Взмах»	310

Дополнительные авторские варианты «Взмахов»	321
Пример работы в технике «Интеграция конфликтных частей»	328
Техника «Кинотеатр»	335
Пример работы с клиентом в технике «Кинотеатр»	343
Техника «Шестишаговый рефрейминг»	350
Пример работы в технике «Шестишаговый рефрейминг»	355
Техника «Походка силы»	359

ГЛАВА 2. Техники НЛП.

Второй уровень сложности	365
Логические уровни	365
Уровень Окружения	368
Уровень Поведения	371
Уровень Способностей и Возможностей	372
Уровень Убеждений и Ценностей	373
Уровень Сущности	377
Уровень Идеала	380
Логические уровни в теле	381
Логические уровни проблем	381
Предпочтения в существовании на каком-либо из Логических уровней	384
Формирование естественной пирамиды Логических уровней	391
Перевернутая пирамида Логических уровней	394
Техника «Путешествие по Логическим уровням»	397

Три позиции восприятия	435
Первая позиция восприятия	436
Вторая позиция восприятия	436
Третья позиция восприятия	437
Техника «Первая – Третья позиции»	447
Пример работы с клиентом в технике «Первая – Третья позиции»	453
Техника «Трехпозиционное описание»	456
Пример работы в технике «Трехпозиционное описание»	465
ГЛАВА 3. Техники НЛП.	
Третий уровень сложности	475
Линия времени	475
Восприятие времени и его отражение в образе жизни	475
Техника «Выявление и коррекция Линии времени»	484
Некоторые наблюдения из опыта работы с Линией времени	494
Пример работы с клиентом в технике «Линия времени»	502
И снова лингвистика.	
Тема «Фокусы языка»	513
Пример 1. «Я не могу проводить презентации, потому что очень волнуюсь»	516
Пример 2. «Я не могу никуда отсюда уехать, потому что боюсь остаться одна!»	525
Пример 3. «Я не могу вернуть свою идеальную форму, потому что мое тело теперь очень быстро набирает вес и очень медленно его теряет»	527

Пример 4. «Я не могу не впадать в гнев, потому что это происходит быстрее, чем я успеваю себя проконтролировать»	529
Пример 5. «Я не могу чувствовать себя спокойно и уверенно на молодой лошади, потому что боюсь упасть»	531
Пример 6. «Я не могу нормально выстраивать отношения с людьми, потому что сразу же начинаю пытаться им угодить!»	532
ГЛАВА 4. Техники НЛП. Четвертый уровень сложности. Модель SCORE	535
Техника «Путешествие к ресурсному ребенку»	540
Пример работы с клиентом в технике «Путешествие к ресурсному ребенку»	547
Техника «Изменение личностной истории»	552
Пример работы с клиентом в технике «Изменение личностной истории»	560
ГЛАВА 5. Когда освоен четвертый уровень	579
Техника «Кубик»	580
Пример работы с клиентом в технике «Кубик»	584
Пример работы с клиентом в технике «Отсушка»	595
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	600

В мире практически нет людей, начинающих свой день с мысли: «Какую бы подлость мне сегодня сделать?» Как правило, нами движут позитивные желания — построить, заработать, отдохнуть, наконец. Почему же так часто вокруг видятся враги или разрушители? Потому что мы разные, у нас разные мечты и способы их воплощения... Но вот эти свои различия люди не всегда понимают и, соответственно, не берут в расчет. И первый шаг к тому, чтобы установить с кажущимися «недругами» если не приятельские, то хотя бы нормальные отношения, — это услышать и понять другого человека. Как? Об этом книга Надежды Владиславовой, давнего и деятельного сторонника WWF.

*Игорь Честин, кандидат биологических наук,
директор Национальной организации Всемирного
фонда дикой природы — WWF Россия*

Как обычно, работа Надежды Владиславовой высокопрофессиональна. Меня всегда удивляла эта ее особенность: если что-то делать — то, несомненно, очень хорошо. Надежда ярко проявилась в практической работе. Буквально за несколько лет она стала непревзойденным мастером нейролингвистического программирования и, в частности, НЛП-терапии, признанным российским профессиональным сообществом.

Помимо того, что книга содержит богатый теоретический материал, она еще и позволяет окунуться в атмосферу реальной практической работы под руководством Мастера. И в этом смысле напоминает лучшие тексты Гриндера и Бендлера.

*Андрей Виноградов, НЛП-Тренер,
бизнес-консультант, руководитель Агентства PR
и политического консалтинга*

Мы, военные, хорошо знаем Надежду Владиславову и давно ждали ее книгу. В 1999 году, печально запомнившимся терактами в столице, она провела свой первый семинар-тренинг в Министерстве обороны для группы наших психологов — пехотинцев, моряков, летчиков, офицеров спецподразделений со всех концов страны. И с тех пор наша дружба и сотрудничество с Надеждой, которую мы с коллегами считаем выдающимся специалистом в области экстремальной психологии — в области, как мы говорим, «русского боевого НЛП» — и перед человеческими качествами которой преклоняемся, продолжается. Н. Владиславова подготовила 500 военных психологов и психиатров для работы в чрезвычайных условиях. И честно скажу: ее ученики — это мой «золотой фонд», элита армейской психологической службы. Они способны быстро, четко и достойно справиться с любой тяжелой ситуацией и, что не менее важно, научились передавать свои умения другим. Уверен, что учебник Надежды Владиславовой, члена Координационного совета по научно-практическим проблемам психологической работы в Вооруженных Силах РФ (а для нас это самый настоящий учебник мастерства и бережного отношения к человеку), поможет всем нам в работе.

*Анатолий Ендржиевский, полковник,
начальник Отдела психологической работы
ГУВР Вооруженных Сил РФ*

НЕСКОЛЬКО СЛОВ НА ДОРОГУ

Возможно, было бы лучше, чтобы эти несколько вступительных слов написал кто-то другой. Даже наверняка было бы лучше. Но я, муж автора этой книги, ее верный ученик в нейролингвистическом программировании и НЛП-Тренер ее милостью, проработавший с Надеждой бок о бок около десяти лет, никому другому доверить это не могу. Или не хочу — так точнее.

Потому что эта книга уникальна. Это — школа. Знаете, в спорте, в гимнастике или в фигурном катании существует школа — и произвольные выступления. Наши российские мастера спорта часто «горят» на школе. И мастера психологии тоже. Ведь, говорят они, «школа — это трафаретно, это ожидаемо, это одинаково для всех. А мы вам покажем нечто необыкновенное!».

В НЛП не получается необыкновенного, *если нет хорошей школы*. Так, один конфуз.

Как правило, настоящие профессионалы в области НЛП не находят времени, чтобы описать школу. Они слишком востребованы практикой. Но Надя, при всей своей занятости, нашла и время, и силы — спасибо ей за это! Спасибо от таких же читателей, каким еще десять лет назад был я, у которых нет классического психологического образования, и, значит, связанных с ним предубеждений и ограничений (они легче смогут поверить и научиться), от читателей, которые считают себя «и так»

психологами и, возможно, уже умеют крутить замысловатые психологические пируэты, но вот не падать при этом — еще не получается. Им «НЛП-Практики» Российской школы НЛП просто необходимы.

Мне повезло. До встречи с Надей я вообще мало смыслил в психологии. И тогда я даже представить себе не мог, насколько я, человек состоявшийся, состоятельный и, как мне представлялось, весьма успешный, на самом деле был неуспешен в своей жизни. Я строил ее на постоянной борьбе — и, надо признать, постоянно выигрывал. Но, видит Бог, сколько шрамов оставалось после этих схваток, сколько огорчений они мне доставляли, сколько было потерь! В результате — непроходимая скука, которую нельзя было разогнать ни работой, ни загранпоездками, — ничем. Жизнь казалась утомительной, недоброй. Тогда я еще не знал, что жизнь может быть такой, какой я ее мог и хотел видеть.

НЛП в авторской редакции Нади изменило мой мир. В нем, как в детстве, снова стали появляться краски, звуки, запахи. Я вновь учился чувствовать, о чем давно и думать забыл, чтобы не испытывать боли от ударов — своих и чужих. А были ли эти чужие удары? Или это я сам лупил кулаком и головой в построенную мною же самим стену? Оказалось, что так оно и было. Оказалось, что жизнь устроена совсем по-другому — не как взаимный мордобой, а как танец. Оказалось, что можно не только чего-то добиваться, но и получать удовольствие от своих достижений. Оказалось, для того, чтобы быть счастливым, нужно было всего лишь научиться мыслить и действовать как счастливый человек.

Это было потрясающим личным открытием, сродни открытию нового материка. Беда только в том, что добратсья до своей земли обетованной можно было только самостоятельно и только вплавь. Круизные теплоходы туда не возили. Терпение и труд, терпение и труд — в овладении психологической азбукой, а потом и всей школой. Господи, за что мне это?! И я получил ответ, прочитал у патриарха Гермогена: не за грехи посылаются трудности людям, а ради грехов наших. *«Раду!»* Стало легче.