

NLP
МАСТЕР

NLP
МАСТЕР

**ИЗМЕНИ
СВОЮ ЖИЗНЬ
С НЛП**

АЛИСИЯ ИТОН



**ЭКСМО
МОСКВА
2013**

УДК 159.922.1
ББК 88.53
И 93

Alicia Eaton

FIX YOUR LIFE WITH NLP

Copyright © 2012 by Alicia Eaton

Перевод с английского *Татьяны Новиковой*

Художественное оформление *Натальи Никоновой*

Итон А.

И 93 Измени свою жизнь с НЛП / Алисия Итон ; [пер. с англ. Т. О. Новиковой]. — М. : Эксмо, 2013. — 288 с. — (НЛП-мастер).

ISBN 978-5-699-61078-5

Наш разум подобен компьютеру. Неудивительно, что порой мы загружаем в него нежелательные привычки и типы поведения, подобные компьютерным вирусам. Насколько проще была бы жизнь, если бы можно было установить в собственный разум антивирусную программу.

Книга Алисии Итон — ведущего специалиста в области нейролингвистического программирования — расскажет о том, как можно использовать в повседневной жизни приемы и стратегии НЛП, которыми регулярно пользуются самые успешные люди мира.

Алисия успешно обошлась без технического жаргона, которым часто изобилуют книги по НЛП. Она создала целый набор «приложений», способных помочь каждому наладить свою жизнь. Пользуйтесь ими, загружайте в собственный разум точно так же, как загружаете приложения в мобильные телефоны и компьютеры.

В чем бы ни заключалась ваша проблема — в переизбытке, чрезмерном увлечении социальными сетями, сердечных страданиях, шопоголизме, страхе перед публичными выступлениями или отсутствии уверенности и мотивации, — эта книга покажет вам, что изменить вашу жизнь очень просто.

УДК 159.922.1
ББК 88.53

© Новикова Т.О., перевод
на русский язык, 2012
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2013

ISBN 978-5-699-61078-5

*Посвящается моим детям:
Джорджу, Тому и Клементине*

СОДЕРЖАНИЕ

БЛАГОДАРНОСТИ 11

ВСТУПЛЕНИЕ 12

1 **ИСПРАВЬТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ** 14

НЛП на практике 16

Жизнь в XXI веке 19

Как пользоваться этой книгой:

«Скорая помощь» для мозга 21

2 **НЛП — ЧТО ЭТО ТАКОЕ** 23

Используйте свое воображение. 24

НЛП и гипноз 28

Секреты сценического гипноза 30

3 **ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ НЛП** 33

Загрузка чувственной информации 35

Первичные системы. 40

4 **УСТАНОВИТЕ КОНТРОЛЬ
НАД СОБСТВЕННЫМ РАЗУМОМ** 43

Избавление от негативных образов 45

Глаза это видят. 47

Следите за своей речью 52

5	РАСШИРЬТЕ СВОЙ РАЗУМ	57
	Поставьте себя на место другого человека	63
	Ваш стакан должен быть наполовину полон	68
	Как общаться практически с кем угодно	70
	Учитесь обезьянничать	75
	Переключайте свои чувства	79
	Живите в настоящем	82
6	СИЛА УБЕЖДЕНИЙ	86
	Эффект плацебо	87
7	ЦЕЛЬ!	93
	Строим новую жизнь	93
	Колесо жизни	94
	Постановка целей ради успеха	95
	Модель хорошо сформулированных результатов	96
	Кнут или пряник	100
	Мера успеха	102
8	ВОЙДИТЕ В НУЖНОЕ СОСТОЯНИЕ	104
	Самогипноз	107
	Терапия мысленного поля	108
9	ИЗМЕНИТЕ СВОИ ПРИВЫЧКИ И МОТИВАЦИЮ	110
	Выжидание нужного момента	112
	Какова будет моя награда?	115
	Следите за этими образами	118
	Разбиение на части и собирание воедино	119
	Пора измерить температуру	120
10	ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ЛИШНЕГО ВЕСА	142
	Тайные привычки от природы стройных людей	147
	Сигналы голода	149
	Обращайте внимание!	151
	Стратегия успеха	153
	Имидж тела	154

11	ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ НЕУВЕРЕННОСТИ	165
	Вам нужно больше общаться	165
	Что такое застенчивость	167
	Полезные советы по преодолению застенчивости при общении	168
12	ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ СТРАХОВ И ФОБИЙ	181
	Страхи, фобии, тревоги — чем они отличаются друг от друга?	181
	Основные советы по снижению тревожности	183
	Избавление от тревожности в приемной врача	186
13	ПОПРАВЬТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ	195
	Преодоление стресса	195
14	ПРИЛОЖЕНИЯ ДЛЯ РАЗУМА	213
	Приложение 1. Позитивные образы, позитивные чувства	214
	Приложение 2. Избавление от негативных образов	215
	Приложение 3. Выявление своей временной шкалы	216
	Приложение 4. Анализ предвидения	220
	Приложение 5. Принятие решений	221
	Приложение 6. Доза реальности	222
	Приложение 7. Оставьте прошлое позади	224
	Приложение 8. Немедленное вознаграждение	226
	Приложение 9. Создание «нового себя»	228
	Приложение 10. Якорь уверенности	229
	Приложение 11. Повысь свою уверенность	231
	Приложение 12. Круг превосходства	234
	Приложение 13. Портативное зеркало	237
	Приложение 14. Прекрати краснеть — немедленно!	239
	Приложение 15. Якорь мотивации	242
	Приложение 16. Избавление от дурных привычек	245
	Приложение 17. Два взгляда	249
	Приложение 18. Негативный якорь	251
	Приложение 19. Переосмысление сигналов голода	254
	Приложение 20. Преодоление зависимости	256
	Приложение 21. Закусочки	259

Приложение 22. Виртуальная блокада желудка	261
Приложение 23. Ваше отражение	264
Приложение 24. Избавление от беспокойства	267
Приложение 25. Преодоление чувства тревоги	268
Приложение 26. Быстрое избавление от фобий	270
Приложение 27. Якорь покоя	273
Приложение 28. Спокойный желудок	275
Приложение 29. Тайное убежище	276
Приложение 30. Контроль боли	278

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ	281
----------------------------------	------------

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.	286
----------------------------	------------

БЛАГОДАРНОСТИ

Я хочу поблагодарить доктора **Ричарда Бендлера** — одного из основателей НЛП. Идеи и приемы, использованные в этой книге, основаны на его достижениях. Я счастлива, что мне удалось учиться у такого человека.

Особую признательность хочу выразить **Полу Маккенне**, который дал мне возможность поработать на его семинарах. За последние несколько лет он научил меня очень многому.

Мне хочется также поблагодарить **Майкла Нейла**, **Марка Хейли**, **Гейба Герреро** и **Эрика Робби** — вы помогли мне отточить мои навыки.

Спасибо **Эндрю Лоуни**, моему замечательному агенту, и сотрудникам издательства «Саймон и Шустер» **Керри Шарп** и **Джейн Пицци**.

И конечно же, **всем моим клиентам** — спасибо за то, что поделились со мной своими историями.

ВСТУПЛЕНИЕ

За долгие годы я помогла сотням людей изменить свою жизнь к лучшему с помощью приемов нейролингвистического программирования — НЛП, как его часто называют. Мне посчастливилось учиться и работать с одним из создателей этой науки — Ричардом Бендлером, а также с Полом Маккенной.

Я не только принимаю клиентов у себя на Харлистрит, но и работаю с Полом на семинарах. Успех и популярность его книги создали новое поколение людей, желающих научиться волшебной методологии НЛП. Этот вид психологической терапии становится все популярнее, и одна из причин этого — легкость достижения позитивных результатов.

К сожалению, большинство книг об НЛП слишком наукообразны. Обычному человеку трудно в них разобраться и использовать в собственной жизни. Я постаралась свести научный жаргон к минимуму, чтобы вам стало ясно: решить ваши повседневные проблемы и добиться успеха очень просто.

Хотите ли вы полностью изменить свою жизнь или просто ищете решения раздражающей проблемы, вы можете сделать это, используя приемы НЛП. Они заставят ваш разум работать более эффективно.

Вот что говорят мои клиенты.

«У меня хорошая работа, много денег, отличная семья. Я не хочу менять свою жизнь — я хочу лишь избавиться от страха высоты, чтобы в большей мере наслаждаться горными лыжами. Я еду в отпуск на следующей неделе. Возможно ли это?»

«Я узнал об НЛП, как об эффективном способе осуществления перемен. Но у меня нет времени учиться... Можете ли вы просто показать мне то, что поможет мне меньше тревожиться и нервничать на деловых совещаниях?»

«НЛ-что? Не уверена, что это мне поможет. Я просто хочу поухудеть. Я знаю, что нужно делать: меньше есть и больше двигаться — не квантовая физика! Но я не могу заставить себя подняться с дивана... Как мне себя мотивировать? Что мне делать?»

«Моя подруга посоветовала мне НЛП для избавления от страха полетов. Но мне кажется, что для того, чтобы в этом разобраться, нужна ученая степень по психологии. Неужели это действительно мне поможет?»

Чтобы использовать те приемы и стратегии, которые применяют самые успешные люди мира, вам не придется долго учиться. Когда клиенты приходят ко мне со своими проблемами, мне нужно работать очень быстро: сеанс длится всего 1,5 часа. У меня просто нет времени на долгие объяснения. Люди хотят справиться с проблемами. И в этой книге я покажу, как вы сможете это сделать.

Эта книга превратит вас в архитектора собственного будущего. Впервые в жизни вы сможете построить такую жизнь, о какой всегда мечтали, а не довольствоваться тем, как все складывается.

В отличие от обычной психотерапии, которая требует времени и денег, НЛП можно изучать самостоятельно. Моя задача — вернуть вам контроль над своей жизнью.

Часто говорят, что наш разум подобен компьютеру. На самом деле все наоборот: это компьютеры подобны нашему разуму. Компьютерщики изучили устройство и работу человеческого мозга и построили свои системы обработки информации аналогичным образом. Даже программное обеспечение обработки цифровых изображений в вашем фотоаппарате основано на принципах работы человеческого глаза.

Разум, как и компьютер, всегда может подцепить вирус, то есть случайно «загрузить» нежелательный стандарт поведения.

Какова бы ни была ваша проблема: страх полетов, страх перед публичными выступлениями или дурная привычка вроде курения или переедания, — вы не должны заблуждаться: вы не родились с этой проблемой. Вы случайно загрузили ее в свою «операционку» и миритесь с ней только потому, что не понимаете, как ее *исправить!*

Когда компьютер перестает работать эффективно, мы тут же зовем специалиста, который все исправляет, и наш компьютер продолжает работать, как и раньше.

Увы, большинство людей лучше заботится о компьютерах, чем о своем разуме. Мы устанавливаем антивирусные программы, платим за годовое обслуживание, чтобы обезопасить свои драгоценные компьютеры. Мы понимаем, что со временем могут возникнуть проблемы, которые потребуют решения и исправления.

Если бы мы так же относились к собственному мозгу, то он работал бы гораздо более эффективно, и у нас было бы меньше проблем.

«Сервисное обслуживание» разума и стирание нежелательных привычек и видов поведения должно стать привычкой, необходимой для будущего счастья и здоровья.

Вспомните свою последнюю болезнь: простуду, грипп или расстройство желудка. Или мелкую травму: растянутую ногу или спину. Как большинство людей, вы наверняка сразу же приняли меры к тому, чтобы начать процесс выздоровления. Обезболивающие таблетки, теплая ванна, пакет со льдом, тугая повязка, покой и отдых, мед и лимон, гомеопатия — вариантов масса.

Хотя с мелкими недомоганиями мы спокойно справляемся самостоятельно или с помощью Интернета, в глубине души мы понимаем, что «проблемы разума» следует решать с помощью специалистов. Но потом мы начинаем думать, что нужно найти достаточно надежного профессионала, потратить на это массу времени и денег... И забрасываем эту мысль. Страх и лень заставляют нас ковылять по жизни с разумом, нуждающимся в «сервисе». Мы миримся со своими ограничениями и считаем, что не в наших силах что-то исправить.