

Ш К О Л А Н Л П

**НЛП**

**ТВОЕЙ СУДЬБЫ**

**ТАТЬЯНА МУЖИЦКАЯ**



**НЕВОЗМОЖНОЕ  
ВОЗМОЖНО**

# Татьяна Владимировна Мужижкая

## НЛП твоей судьбы

### Серия «Школа НЛП»

*Текст предоставлен издательством*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=33584426](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=33584426)*

*Татьяна Мужижкая. НЛП твоей судьбы: АСТ; Москва; 2018*

*ISBN 978-5-17-093586-4*

### **Аннотация**

Татьяна Мужижкая – сертифицированный бизнес-тренер и международный тренер НЛП с двадцатилетним стажем. Она – профессиональный социальный психолог (МГУ им. М.В. Ломоносова), писатель и телеведущая.

Благодаря уникальной книге «НЛП твоей судьбы» перед вами откроются новые горизонты ваших возможностей. На пути к самореализации по уникальной технике Татьяны Мужижкой вы вновь почувствуете себя уверенной и желанной, научитесь грамотно программировать себя на удачу и успех, быть в центре внимания в любой компании и вызывать искреннее восхищение у всех окружающих. Будьте счастливы, будьте сами собой! И помните: невозможное возможно!

# Содержание

Глава 1. Хакеры своей судьбы, или история одной карьеры	5
Чудище с сердцем зайца	5
Назад, в будущее!	10
Во второй раз войти в одну и ту же реку можно и нужно!	18
Никогда не поздно иметь счастливое детство!	30
Глава 2. Голос внутреннего голоса	32
Мастерство не пропьешь!	32
С вами говорит автопилот!	36
Летучая мышь в плеере	38
Конец ознакомительного фрагмента.	41

# **Татьяна Мужичкая**

# **НЛП твоей судьбы**

© Мужичкая Т., 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2018

# Глава 1. Хакеры своей судьбы, или история одной карьеры

*«Представить страшно мне теперь, что я не ту открыл бы дверь, другой бы улицей пошел, тебя не встретил, не нашел».*

*Знаете ли вы, что никогда не поздно вернуться и пойти нужной улицей? Если не на уровне реальности, то хотя бы на уровне внутреннего переживания, внутренней стратегии. Мы не знаем, что думает компьютер: может, он считает, что он неудачник и ему достался не тот программист, о котором он мечтал! Давайте будем программистами (или хакерами?) собственной судьбы!*

## Чудище с сердцем зайца

...Два монаха дали обет, что обойдут вокруг горы и все это время не только будут жить молитвами, но и не станут ни с кем разговаривать и ни к кому не прикасаться. И вот выполнили они свой обет и все еще молча возвращаются в монастырь. Идти оставалось совсем чуть-чуть, когда дорога повернула к реке. А на берегу реки сидела девушка. Увидев монахов, она обрадовалась и говорит: «Ой, как хорошо, что

вы мне встретились. Вы мне поможете перебраться через реку! Я упала и сильно повредила ногу. Идти не могу. Перенесите меня на тот берег, пожалуйста, там мой ослик!» Один из монахов, думая, что это искушение, гордо прошел мимо, будто бы не замечая девушку. Второй участливо откликнулся: «Да, пожалуйста, так не больно?» Взял ее на руки, перенес на тот берег, посадил на ослика и вернулся к товарищу. Остаток пути первый с ужасом и презрением поглядывал на второго. Как только они перешагнули порог монастыря и обет молчания закончился, его гнев вылился наружу: «Как ты мог! В последний час пути ты осквернил все наше путешествие! Во-первых, ты разговаривал, во-вторых, ты прикасался, а в-третьих – ты прикасался к женщине, к девушке. Ты – самый большой грешник!» На что его товарищ ответил: «По-моему, самый большой грешник – это ты! Я оставил ту девушку у реки, а ты до сих пор несешь ее в своей душе».

Люди, с которыми я как психолог работаю, часто говорят: «Я хочу начать новую жизнь!» Нормальный вопрос: как ты себе представляешь эту будущую жизнь? А человек неожиданно теряется. Обычно говорят так: «Я не знаю, чего я хочу, я просто знаю, чего не хочу. Мне надоело быть неуверенным в себе, на вторых ролях, я хочу быть сильным, но как это будет – не могу представить. Как только я начинаю об этом думать, меня скручивает неуверенность, ужас». Мало того, происходит еще одна интересная вещь. Если мы изоб-

разим нормальное развитие человека от точки рождения в виде графика, то это будет ровная линия вверх на 45 градусов по возрастающей. Но если человек пережил какую-то неудачу, неуспех, то линия, которая до этого случая стремилась вверх, направится вниз. И эта схема начнет множиться в будущем, повторяться снова и снова. Такой человек не может ни сфантазировать, ни спланировать свой успех, ни управлять им. Психологически все его естество пугается этого. Ему кажется, что неудачи как вирус прочно вошли в его жизнь и могут нарушить даже хорошо продуманную кампанию.

Доля истины в этом, безусловно, есть. Такое развитие событий объясняет старая сказка Жил да был маленький трусливый зайчик, который всех в лесу боялся и мечтал о большой и прекрасной морковке. «Эх, подумал он однажды, если бы у меня были такие мощные лапы, как у медведя, какой сильный был бы я!» В этот момент над ним пролетала волшебная птичка, которая сказала: «Ку-кук!» И лапы зайчишки вдруг стали большими и сильными. «Вот это да! – восхитился он. – А вот бы мои зубы были бы такими же мощными, как у волка!» Волшебная птичка снова чирикнула, и у зайчишки вмиг выросли волчьи зубы. Дальше – больше. «А если бы у меня отрос такой хитрый хвост, как у лисы!» Хвост появился. «А если бы я стал вообще большой-пребольшой, как слон!» Ку-кук! И зайчишка стал огромным, как слон. По лесу стал разгуливать жуткий монстр, которого все паниче-

ски боялись. Но этот монстр в душе по-прежнему мечтал о самой большой в мире морковке. К сожалению, он не смог бы съесть ее волчьими зубами, предназначенным для мяса. И когда случайно в лес забежала вместе с охотником собака и залаяла, этот огромный зверь попытался забиться под куст. Внутри его осталось жить сердце маленького зайчика. И когда он не смог спрятаться, он заплакал: «Если бы я снова смог стать маленьким зайчиком, меня бы никто не заметил!» На его счастье, волшебная птичка улетела недалеко. «Ку-кук!» – и он стал собой и был счастлив. О чем эта история? Самый ужасный монстр внутри остается все тем же маленьким зайчиком. И многие люди, стараясь скрыть трусливое сердце зайчика, обвешивают себя цацками, дорогими машинами, крутыми корочками. Только когда дело доходит до реальной ситуации, чувства вновь возвращают их к себе, маленькому и настоящему.

Неужели все так безнадежно? Нет, существуют технологии, как выпрямить «ломаную» линию судьбы. Причем они не придуманы из головы, а основаны на опыте разных культур. Например, тем, кто читал Кастанеду, знакомо такое слово, как «перепросмотр». Дон Хуан предлагал уединиться и с помощью определенных дыхательных упражнений в одиночестве перепросматривать свою личную историю. И из всех случаев, которые случались, вытаскивать эмоции, как положительные, так и негативные.

Мы пойдем несколько другим путем. У нас тоже будет возможность вернуться в прошлое, но не для того, чтобы снова пережить неприятные ситуации и поплакать над ними, прожить все ужасы, которые мы не допереживали в детстве, и получить все кошмары. Нам нужно найти, в чем корень зла. Нам не дано предугадать, чем слово наше отзовется, и нам кажется, что сердце трусливого зайчика можно победить мощными лапами медведя. Однако может оказаться, что причины нашего поведения – глубоко в детстве. И если мы сможем «отмотать историю назад», найти эти причины и изменить внутренние связи, то тогда мы сможем и будущее программировать уже по-другому. Тогда мы действительно сможем совершить изменения на уровне сердца зайчика, научить его жить с другим сердцем. Ведь если наша судьба запрограммирована, а в программу проник вирус, самое время запустить антивирусную программу и перепрограммировать судьбу. Чем и займемся с азартом и любопытством.

# Назад, в будущее!

Откуда ребенок понимает, что надо есть ложкой? Он же изначально не рождается с этим умением! Однако после наблюдения за родителями, их активного подкрепления ребенок понимает, что так надо делать. Откуда ребенок понимает, что не надо лезть пальцами в розетку? Во-первых, потому, что его ругают каждый раз, во-вторых, если ему удастся совершить этот потрясающий поступок, достаточно одного удара током, чтобы он больше так не делал. Мы все, как биологические существа, реагируем на условные рефлексy. Точно так же условным рефлексам подчиняются и сложные эмоции, и стратегические решения, потому что это затрагивает важнейшие сознательные уровни эмоций. Я провожу много тренингов по работе с аудиторией и презентациям и часто сталкиваюсь с одной проблемой. Люди говорят: «Я боюсь публичных выступлений». Что значит «Я боюсь»? На самом деле никакого отношения к биологическому страху это не имеет. Я не верю, что человек, заходя в аудиторию, боится, что аудитория набросится на него и съест. Имеется в виду, что у него при мысли об этом начинается волнение, его прошибает пот, сбивается дыхание, колотится сердце, он не может посмотреть на аудиторию, даже если она супердружелюбная. Это связано не с аудиторией! Он боится не ее, его страх связан с условным рефлексом, который родился

когда-то в детстве. Возможно, когда ему было лет шесть, и он встал перед нетрезвыми гостями читать стишок, над ним посмеялись. А потом он выступал на утреннике в детском саду, у него лопнула резинка на брючках, и они упали. И все так же смеялись, он почувствовал себя неловко, забыл все слова и в слезах убежал. Этих двух случаев может быть достаточно, чтобы 45-летний руководитель компании упирался всеми силами, только бы не идти на трибуну. Это не значит, что он каждый раз думает, что у него лопнет ремень и с его большого пуза упадут шикарные брюки от Гуччи. Он вообще может не помнить, что с ним что-то случилось. Но в его физиологии, в его программе есть такая запись: выступление перед аудиторией связано с негативными эмоциями, позором и страхом, поэтому лучше его всячески избегать.

Дорогие читатели, вспоминайте, от чего бы вам хотелось избавиться! От волнений перед походом к начальству? От впадения в ступор перед белым листом? От страха взять на себя ответственность? От неспособности ответить на грубость? От боязни что-то попросить для себя? От невозможности выступить с инициативой? Возможно, когда вы этого в очередной раз не делаете, вы успокаиваете себя тем, что обязательно сделаете ЭТО, когда будете лучше себя чувствовать, когда получите третье высшее образование, когда будете зарабатывать больше 4 тысяч долларов в месяц. Надейтесь! Этими средствами ваша цель не достигается. Это будет

тысяча первая история про медвежьи лапы у зайчика.

*В идеале нужно сходить на тренинг или к консультанту, но помочь себе можно и собственными силами. В это путешествие я вас и приглашаю. Давайте попробуем посвятить время тому, чтобы создать себе самое лучшее будущее, где появятся возможности, которых просто не существовало прежде. Как это сделать? Я расскажу историю Карины, предлагая вам следовать за нами. Ставя себя на ее место, вы можете получить собственный результат.*

Карина – заместитель директора крупной компании. Она очаровательная женщина, очень энергичная, с двумя высшими образованиями. Она хочет дальнейшего карьерного роста. Но все упирается в то, что она не может оказываться на виду – ни у аудитории, ни у коллег, ни у партнеров. Она прекрасно выглядит, она стильно одевается, у нее нет никаких объективных причин стесняться. В быту и на работе она прекрасно ладит с людьми, у нее легкий и дружелюбный характер. Но чем выше ступенька карьерной лестницы, чем больше ей приходится быть на виду, чем больше публичности от нее требуется, тем более она избегает этого. Когда мы с ней планировали ее карьеру, она говорила, что ее тянет к творчеству, что ей очень нравится работать с людьми, ее привлекает PR, но туда они на за что не пойдут, потому что «это не для нее». Поэтому она выбрала для себя финансы, работу «с

бумажками», с цифрами. Правда, при этом на ее лице было написано, что на самом деле никакой радости такая карьера ей не принесет. И мне стало совершенно понятно, что, если у человека стоит эмоциональный блок, никакой позитивной цели не сформулируешь. Вся его биология будет восставать против. Пора запускать антивирусную программу.

И тогда мы пошли в ее прошлое. Я спросила ее:

– А почему ты говоришь «но»? «Но это не для меня». Что это?

– Это что-то, что меня сковывает, как липкая паутина, – ответила она.

– На что это похоже, ты можешь описать? Попробуй сохранить это чувство, наметить его и зафиксировать. Причем нам нужна гомеопатия – не нужно, чтобы ты задохнулась в этом чувстве. Оно нам нужно в минимальной концентрации для того, чтобы за него ухватиться, и, как по ниточке Ариадны, идти в прошлое, вспоминая те ситуации, где ты переживала то же самое чувство.

На что мне Карина возразила:

– Но я ничего не помню! Я не помню то, что со мной было три недели назад, а вы хотите, чтобы я вспомнила всю жизнь!

– Нет, я не хочу, чтобы ты вспоминала головой. Потому что, действительно, в нашем сознании хранится только необходимая информация. Но наше подсознание помнит все. А ключ к нашему подсознанию – это чувство, это эмоция. И

вот мы должны взяться за эту тонкую ниточку эмоций и начать этот клубок разматывать. Я прошу, чтобы ты видела, как перед тобой проносятся некоторые кадры твоей жизни, как лента, как киноплёнка. Не обязательно знать, какое тогда было число. Главное, чтобы ты видела себя со стороны и отмечала галочкой маркером: в этом кадре такое чувство было, и в этом кадре такое чувство было, и еще в этом. Предлагаю тебе эдакое путешествие в прошлое а-ля Алиса в Стране чудес.

Карина очень удивилась и сказала:

– Ну хорошо, давайте попробуем. В конце концов, это даже любопытно – неужели мне удастся что-то вспомнить? Итак, вот чувство противной беспомощности и страха... иду по этой ниточке в прошлое... О! Буквально на прошлой неделе было у меня подобное чувство. Я, правда, не понимаю, какое отношение это имеет к моей проблеме. Это вообще никак не связано с моей работой и карьерой. Это был разговор с любимым человеком относительно того, идти на корпоративный вечер в красивом костюме или нет.

– Это неважно! Не надо, чтобы твоя логика выбирала, здесь надо, чтобы подсказывало твое тело, потому что это чувство может возникать в разных контекстах.

– Так вот, молодой человек сказал, что красивые костюмы там никому не будут нужны, и я вообще не пошла на вечеринку. Но это же не имеет отношения к нашей проблеме?

– Карина, у нас с тобой сейчас показателем того, что пра-

вильно, является не твой сознательный выбор, а чувство. Если ты видишь по кадрам, что там этот случай отмечен, значит, он имеет прямое отношение.

– Я вижу, – сказала Карина, – что эти кадры – замутненные, серые. Они как будто в паутине, я ее отчетливо вижу. И случай с костюмом – среди них.

– Отлично! Мотай пленку дальше. Очень важно смотреть глазами исследователя, эксперта!

Карина так и смотрела. Во-первых, ей было просто интересно, во-вторых, она очень хотела получить результат. «Мне будет удобнее крутить рукой ручку воображаемого проектора», – сказала она. Она стала крутить эту ручку, и появились следующие кадры. Вот Карина в институте перед сдачей диплома, очень волнуется, вся опутана этим липким страхом. Вот Карина на первом курсе на конференции. Вот Карина в 6 классе защищает честь школы на олимпиаде по математике. Заметьте, это не те моменты, когда она потерпела поражение! Она получила пятерку на выпускном экзамене. Она хорошо выступила на олимпиаде. Но она испытывала там этот ужас и вынуждена была проделать колоссальную работу по преодолению этого страха. Это вызывало у нее холодный пот и падение сердца в пятки, а потом она несколько дней приходила в себя. Идем еще дальше!

– Я не помню своего детства, – вдруг говорит Карина.

– Тебе не надо его помнить, давай смотреть по кадрам.

И вдруг Карина восклицает:

– Вот это да! Я вообще забыла, что это было!

И рассказывает, как в первом классе она стоит у доски, и большая толстая учительница Марьсергевна орет на нее по непонятно какой причине.

– Еще более ранняя ситуация, – говорит Карина с еще более округлившимися глазами («Я не могу в принципе этого помнить!»): маленькая семилетняя девочка заблудилась в лесу и думает, кого бы позвать на помощь. Но никого нет. Казалось бы, какое отношение имеет эта ситуация к работе с аудиторией? А вот поди ж ты! Если наше подсознание нанизало это на одну нитку, значит, имеет. Тут Карина в изумлении хлопает себя по колену и говорит:

– Но вот этого я точно не могла помнить! Я вижу себя пятилетней девочкой, которая пытается отстоять свое мнение перед родителями, а они ее не слушают. Она говорит правильные вещи: она знает дорогу, а родители ее не слушают, и в итоге вся семья попадает в неудобную ситуацию. Дело было на вокзале, и они опаздывали на поезд. Ришка (так ее называли родители) тогда поняла, что не стоит выражать свое мнение, все равно ее совет бесполезен.

Дальше ничего нет, – говорит Карина. – И что же теперь с этим делать? Обвинить родителей в том, что они мне испортили жизнь?

Но технология не в том, чтобы искать виноватых! Наоборот. Мы будем переделывать события из плохих – в хорошие, из травматичных – в веселые, из слабых – в сильные. Мы будем действовать скорее как технические специалисты, программисты, режиссеры, а не шаманы или маги. Технология основана на принципе трансдеривационного поиска. (Трансдеривационный поиск, как объяснит любопытному читателю Словарь психологических терминов, – это «процесс обратного поиска в массиве воспоминаний и психических репрезентаций опыта, на базе которого было построено текущее поведение или реакция»). Другими словами, мы будем делать перепрограммирование нашего внутреннего компьютера. И соответственно нам нужно заметить все точки, где это необходимо сделать так, чтобы кривая удачи пошла вверх, а не вниз. Все, что Карина сейчас назвала, – это и есть такие точки. То есть мы создадим некую виртуальную реальность, некую параллельную линию жизни. Именно сейчас есть возможность перевести стрелку на железной дороге нашей судьбы и пустить поезд в нужном направлении. Ситуации мы обозначили, и сейчас с каждой ситуацией мы будем работать.

## **Во второй раз войти в одну и ту же реку можно и нужно!**

Карина – очень творческий человек и отнеслась к делу с большим энтузиазмом. Я сказала ей, что сейчас мы будем работать на одного-единственного заказчика. Наш заказчик – это та самая маленькая девочка Ришка.

– Маленькая Ришка верит в добрых волшебников, фей, ей читали много сказок. Представь себе, Карина, что ты – большая, взрослая, замдиректора, тебе 35 лет, ты такая успешная, сильная, много знаешь. Твоя задача – одеться в красивый костюм доброй волшебницы, явиться к этой маленькой девочке и подарить ей те силы, те ресурсы, те качества, которые ей необходимы, чтобы она была услышана. Что бы ты ей дала, Карина? У доброй волшебницы есть некий набор абстрактных качеств. Но когда мы перепрограммируем собственный «компьютер», мы будем опираться на собственный опыт. Карина, в твоём реальном опыте найди тот кадр, в любом возрасте, где ты знала, что ты действительно абсолютно права.

– Да сколько угодно таких ситуаций, я на работе каждый день в такие попадаю!

– Отлично! И если бы я спросила тебя, какого цвета это

знание, эта уверенность в своей правоте, что бы это было?

– Наверное, это был бы мощный красный цвет!

– Ну, вот! Здорово! Теперь нам надо каким-то образом перенести этот красный цвет. Скажи, как его удобнее транспортировать? И вообще это что красного цвета? Какие-то предметы? Или свет? Или газ? Или жидкость?

– Ну, наверное, это такой газ. Он как будто искрится, как облачко...

– Теперь ты можешь, как волшебница-фея, взять из этого кадра и переправить девочке маленькое облачко красного газа, который называется «Я точно знаю, что это правильно!». Давай посмотрим со стороны: когда девочка получает от доброй волшебницы это качество, вдыхает, впитывает его, как это влияет на ситуацию?

– Она становится более уверенной, но... ее все равно никто не слушает!

– Просто это означает, что требуется что-то еще! Еще ей, наверное, нужно умение находить подход к людям, умение убеждать. У взрослой Карины таких ситуаций тоже полно каждый день на работе, тебе приходится мотивировать людей, отстаивать свою точку зрения. Как тебе, опытному работнику с персоналом, найти подход к взрослым людям?

*Отличие технологии от шаманизма в том, что здесь все повторяемо. Существует простой алгоритм: увидел проблемную ситуацию прошлого – заметил, чего тогда не хва-*

*тало главному герою, нашел случай из своей жизни, где как раз это качество присутствовало, взял оттуда «ресурс» в виде метафорического «предмета» перенес в проблемную ситуацию и, когда она изменилась в лучшую сторону, пережил новый вариант развития событий и получил удовольствие! Вот и все! Надо просто делать то же самое много раз. Каким путем закреплялся негатив, тем же путем закрепится и позитив. Такая своего рода «перепрошивка». Поэтому пойдём в ту ситуацию, где Карина действительно может убеждать.*

– Ну, например, не так давно я принимала на работу начальника отдела и уговорила его пойти на меньшую зарплату, чем он рассчитывал. Мне пришлось применить всю свою дипломатию...

– Ага, так это качество называется «дипломатия»! Какого она цвета, на что она похожа? – Дипломатия красивого темно-синего цвета, это такой эластичный материал, из которого можно сделать... шарф.

*Лицо Карины как будто освещается – идея ей явно начинает нравиться.*

– Давай возьмем этот темно-синий шарф из будущего и передадим маленькой девочке. Пусть она его возьмет и красиво накинет – как ей нравится – на плечи. Изменилось ли

что-нибудь?

– О, намного лучше! Она поняла, что надо немного подождать, пока папа с мамой станут спорить, и когда возникнет пауза, сказать: «Папа, мама! Вы хотите найти выход на перрон»? И когда они обратят на нее внимание, объяснить, как идти.

*Карина выглядит гораздо лучше при этих словах. Но лучше не равно хорошо. Раз точкой отсчета стали эмоции, по ним мы и будем сверяться в пути. Я перейду к другому эпизоду, когда ей **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПОНРАВИТСЯ** все, что происходит в этой ситуации.*

– Карина, по-моему, ей не хватает еще чего-то!

– Она пока еще не верит, что мир – хороший, что от нее не отвернутся. Я догадываюсь! Я должна найти в своей жизни такой момент, когда я точно знала, что мир прекрасен? Да? Это было, например, не так давно, когда мы были на Гоа. Я знала, что все прекрасно, что что бы я ни сделала, меня не покинет ощущение безопасности, счастья, дружелюбности атмосферы. Это чувство – большая, оранжевая, искрящаяся сфера, которая излучает свет, такой большой светильник, который бывает на дискотеках.

*В глазах Карины заплясали веселые искорки. Она улыбается.*

– Тогда освещаем девочку этим светильником: она в струящемся красном ощущении, что она права, с синим шарфом дипломатии.

*И вот тут-то все сложилось! Я вижу, что все получается хорошо. Ей правда все нравится. Да что там, она сияет!*

– Теперь твоя задача – ты ведь волшебница! – войти в эту ситуацию немного раньше, стать этой маленькой девочкой Ришкой и прожить ее с этой синей дипломатией, красной уверенностью и оранжевым счастьем.

*И когда человек может сказать: да, я готов «второй раз войти в одну и ту же реку», еще раз прожить уже прожитую однажды ситуацию – это показатель, что он на правильном пути. Но если он продолжает упираться: нет, я не готов, нет, это не поможет, ни к чему это, – значит, там все еще чего-то не хватает. Может, дружбы, чьей-то поддержки, осознания себя сильным. И мы должны по тому же самому принципу закачать туда эти ресурсы. В нашем параллельном мире Карина прожила это с улыбкой. В параллельном мире родители отнеслись к ней с радостным удивлением. И я снова предложила ей вернуться за режиссерский пульт.*

– Ну как, этот кадр все так же остается мутным и серым?

– Нет, – удивилась Карина, – он стал солнечным, красочным!

– А теперь посмотрим, только ли этот кадр стал яснее, не повлиял ли он на другие – там, в нашем «будущем-в-прошедшем»?

– Да, действительно, многие серые кадры стали яснее. Но не все.

– Где ты в лесу и тебе некого позвать на помощь?

– Изменилось!

– Где ты в школе перед ужасной Мариной Сергеевной?

– Там уже лучше, но не до конца. Но я теперь знаю, что нужно делать! Я – добрая волшебница, и мне нужно подарить девочке немного здорового пофигизма, чтобы она знала, что ей совершенно не обязательно слушать учительницу, которая обзывает ее полной дурой.

– Когда у тебя было такое состояние?

– Когда я была студенткой, я работала секретарем у одного профессора, который периодически нес полную чушь, но я работала у него дольше всех, потому что я умела пропускать это мимо ушей. Я кивала, улыбалась (как в мультфильме «Мадагаскар»: «улыбаемся и машем!»), и он был очень мною доволен. Это чувство – такой темно-коричневый щит из благородного металла, как у рыцарей.

– Так давай возьмем оттуда щит и перенесем...

– И тогда слова Марьсергевны отскакивают от этого щита, не причиняя никакого ущерба, а внутри у девочки – легко

и весело, она думает о том, какая весна на улице и как она пойдет в «классики» играть!

Смотрим дальше. Школьная ситуация на олимпиаде изменилась?

– Изменилась. Паутины больше нет, веселые огоньки и яркие краски. Чудеса какие-то!

– А диплом?

– А диплом нет. Красный газ и оранжевый свет, синий шарф и коричневый щит – все есть, все работает, но чего-то не хватает. Я защищалась по новаторской теме во время перестройки. А в дипломной комиссии были люди с марксистско-ленинской закалкой, и я знала, что они будут меня валить. У меня был молодой научный руководитель, с которым у них были свои отношения, и я знала, что будет война.

– Но ты же знаешь, что делать! Были ли у тебя ситуации в жизни, когда ты предвидела негативную реакцию и тебе надо было ее избежать?

– Ну, вообще-то да. Я знала, что моя будущая свекровь меня не примет, потому что я наполовину армянка, а у них была патриархальная русская семья. И я долго думала, какие отношения я хочу выстроить со свекровью. Я поняла, что не хочу конфронтаций, а хочу нормальных отношений, доверительных и понимающих. И тогда родственники приехали к нам в гости, я сказала: «У меня папа армянин, и зовут меня Карина, и я хочу приготовить для вас обед, который будет состоять из русских и армянских блюд. Я очень люблю

готовить, мама меня научила. А потом мы попытаемся разобраться, какое блюдо русское, а какое армянское». В итоге все были сыты, довольны, и даже если свекровь и была против, то виду не подавала, тем более две сестры моего будущего мужа с удовольствием согласились поиграть в нашу кулинарную игру. И оказалось, что у нас много общих блюд: голубцы, например. И я помню даже не эффект, который это произвело, я помню чувства, с которыми я к этому обеду готовилась. И я победила предрассудки!

*Когда Карина об этом говорит, ее глаза загораются, она молодеет лет на 10, становится озорной девчонкой, и это как раз то качество, которое нужно. Когда человек работает с консультантом, тот может помочь клиенту подхватить это состояние, сделать из него «шпаргалку», «якорь». Но мы и сами можем удерживать тот образ, который нас связывает с определенным эмоциональным состоянием. Наша природа дает нам все возможности. Просто мы ими раньше не пользовались.*

Карина тут же описывает:

– Это похоже, как будто за спиной у меня вырастают крылья бабочки, такие ярко-фиолетовые, красивые, переливающиеся. И я порхаю над ситуацией! И как будто музыку слышу: та-та-та-ра-та-та...

*Имейте в виду: ресурсом может оказаться вовсе не то,*

*что вы думаете. Допустим, ситуация войны диктует: найти латы, меч. А эмоция подсказывает совершенно другой образ! И мы идем не логикой, мы идем за эмоцией. И когда Карина «надевает» переливающиеся крылья бабочки себе-дипломнице, защита диплома из тяжеловесного боя превращается в танцы. Она делает реверансы суровым профессорам, говорит, что новое течение было бы невозможно, если бы не было базы, и вот этой базе она уделила много внимания в теоретической части. Таким образом Карина создала связку: если вы спорите с тем, что я делаю, вы спорите с самими собой. И там, в «параллельной реальности», все с умилением на нее смотрели, тем более вместо традиционного темного делового костюма она надела платье в горошек (так перерисовалось кино). И ей поставили ту же самую пятерку, но легко и непринужденно.*

*Иногда кажется, что альтернатива нашей жизни принесет и другие результаты. Человек после «перепросмотра» проснется и скажет: а где тогда мой пятерочный диплом вместо полученной тройки? Естественно, реальность не меняется. Мы понимаем, что это – некая игра, некий сон. Но это трансформирующий сон! Он не меняет наше прошлое, он меняет наше отношение, он меняет нашу эмоцию, он меняет наши установки.*

Многие случаи, отмеченные «маркером памяти» – той са-

мой путеводной эмоцией, Карина уже и не вспоминала, и это хорошо – не надо напоминать! Значит, процесс изменений идет! Но разговор с молодым человеком она забыть не могла. Она в этом месте резко помрачнела и сказала:

– А здесь все сильно по-другому. Это вообще из какой-то другой сказки!

– Карина, не может быть это из другой сказки, просто здесь чего-то еще не хватает. Наша задача – понять, что сюда нужно добавить.

Над этим кадром Карина думала дольше всего. Потом неуверенно произнесла:

– Здесь мне не хватает чувства, что я действительно достойна любви...

– Так почему же ты говоришь, что это не имеет отношения к делу? Часто человек боится выступать перед аудиторией, потому что не уверен, что она настроена по отношению к нему доброжелательно. Давай для начала перенесем сюда все имеющиеся амулеты: шарф и крылья, сияющий источник света, щит и красное облако.

*Обратите внимание: мы также не можем изменить и действия других людей, все, что мы можем, – это перепрограммировать свою реакцию, свою судьбу. Поэтому мы ничего не добавляем другим, мы добавляем главному герою. Все остальные роли отсняты, остался один актер, с которым нужно поработать. Мы не добавляем любви – мы добавля-*

*ем чувство, что она достойна любви, это совершенно разные вещи!*

И Карина говорит:

– Любовь – это зеленый свет, который исходит из моей груди.

– Отлично!

– Пусть это будет кристалл, и я возьму кусочек этого кристалла.

*Когда она это сделала, ее нужно было видеть! Я люблю свою работу за то, что в ней есть некая магия. Практическая психология – это технология, но магия в том, что на глазах человек проживает миллион жизней. Только что он был скован и несчастен, и вдруг ты видишь его изменившимся, прекрасным. И когда он находится в ресурсном, мощном, сильном состоянии – это удивительно! Будто раскрывается дивной красоты редкий цветок, благоухая и удивляя... Может, человек сам себя таким и не видел никогда!*

*Карина в этот момент осветилась таким светом, что у меня появилось чувство, что я сама попала под ее чары. Казалось, я сама видела свет, который ее окружал, такой удивительно красивый, светло-зеленый, цвета молодой травы. Я потом, кстати, не поленилась и залезла в эзотерические книжки. Надо же: любовь в эзотерике – это не красный цвет, как мы себе представляем, а зеленый, а чакра, отве-*

*чающая за любовь, именно грудная. И у Карины это совпало, хотя она не читает эзотерических книг! Что-то все же в этом есть.*

И тогда Карина просияла:

– Как у Окуджавы: «И если я пиджак примерю, опять в твою любовь поверю». Что-то должно сильно измениться в моей жизни! У меня такое ощущение, что мы наводим порядок, сметая паутину. И как будто свежестью запахло и весной!

*Я видела, как она мысленно заходит на трибуну, я не слышала слов, которые она говорит аудитории, но я видела, какой удивительной и вместе с тем простой и естественной она была, я видела совершенно уверенного в себе человека. Не той натужной уверенностью, когда человек что-то кому-то пытается доказать. У нее не было медвежьих лап и волчьих зубов. Это был тот же самый зайчик, но абсолютно естественный в своем «зайчизме». Это был предводитель всех зайцев на свете.*

## **Никогда не поздно иметь счастливое детство!**

– Ну что же, Карина, давай теперь посмотрим в будущее! Здесь она разошлась по полной программе!

– Знаешь, – сказала она, – мне кажется, я всегда ждала этого момента, я всегда знала, чего я хочу, и сейчас я понимаю, что ничего невозможного в этом нет.

Я не пыталась добиться от нее подробностей, человеку надо дать возможность пожить в таком состоянии, чтобы он поверил, что это правда, чтобы он заметил, какие возможности открываются, какие мысли приходят.

– Но есть же еще куча неотснятой пленки твоего будущего! Давай мы туда в качестве компьютерной программы заложим эти параметры, чтобы там всегда были под рукой и синий шарф, и оранжевое сияние, и зеленый кристалл, и фиолетовые крылья, и красная дымка, и коричневый щит....

– Эти изменения мне только на пользу! Как же это здорово! И увлекательно!

Я абсолютно за нее спокойна. С тех пор прошло два года, и Карина действительно достигла прогресса в карьере. Она выступает, она много работает с прессой, она добровольно взяла на себя функции первого лица компании, она сама в

каком-то смысле – лицо этой компании, она баллотируется в Думу, причем хоть и прислушивается к имиджмейкерам, но решения принимает сама. И я уверена, мы не раз еще о ней услышим.

Главное в другом – она действительно счастлива!

На самом деле в нашей жизни есть все для счастья. У каждого из нас случается множество прекрасных моментов. Надо просто всегда помнить, что все это – сохраняется, оно никуда не исчезает, все это записывается на объемную «флеш-карту» нашего бессознательного. Когда такая «флешка» лежит перед вами, откуда вы знаете, что там есть? Вы даже можете выбросить, не заметив, этот кусочек пластмассы. А можете вставить в компьютер и получить массу информации. Технология внутреннего перепросмотра личной истории означает посмотреть, что там есть. В нашем прошлом – причины и наших неудач, но и наших побед тоже! Соответственно мы можем стереть одни файлы, заменить их другими, обработать фотографии фотошопом, можем рассортировать файлы в папках в другом порядке, поставить фильтры. То есть пользоваться нашими внутренними ресурсами. И Ричард Бэндлер, автор технологии перепросмотра, назвал это: «Никогда не поздно иметь счастливое детство». Если вам не повезло и вы в детстве что-то пропустили, никогда не поздно вернуться туда и начать все заново.

# Глава 2. Голос внутреннего голоса

*На что способно бессознательное:  
внутренний советчик, внутренний оппонент*

*Наше подсознание способно и удивлять, и пугать одновременно. Иногда оно сверкает ярким озарением, иногда ассоциируется с гипнозом, когда человека погружают в бессознательное состояние и он лишается воли, начинает по команде приседать, вставать, приносить какие-то вещи, выдавать тайны, а потом не помнит об этом. Но вместе со страхом потери контроля над собой уживается ожидание некоторого чуда. Практически каждому хоть раз да приснились вещие сны или же блеснуло прозрение интуиции. Всем известны не только случаи неожиданных заболеваний, но и не менее удивительные истории чудесных выздоровлений. А может, мы просто не имеем инструментов для того, чтобы расшифровывать проявления нашего подсознания и с ним общаться?*

## **Мастерство не пропьешь!**

Механизм интуиции основан не на чуде, а, совершенно прозаически, на определенном количестве информации. И это не удивительно: человек вынужден всю жизнь находить-

ся в информационном потоке. Работу, которую проделывает человек для того, чтобы отсортировать из него полезную информацию, можно сравнить с работой золотоискателя, который вынужден просеять тонны песка, чтобы найти крупинки драгоценного металла. Информационный поток в современном мире колоссальный! Даже когда человек вроде бы просто идет по улице, он автоматически фиксирует температуру и влажность воздуха, зимой он отслеживает, насколько скользко, его вестибулярный аппарат никогда «не выключается». Он постоянно слушает окружающие звуки: не гудит ли машина, не лают ли собаки, предупреждая об опасности, не кричит ли кто-нибудь. Он, не задумываясь об этом специально, постоянно осматривает окрестности, чтобы ориентироваться, куда ему идти. У него бьется пульс, он его слышит, хоть и не обращает внимания, но если пульс участится, человек это заметит. То есть каждую минуту человек решает массу задач, связанных как с собственным организмом, так и с окружающим миром. Какую дорогу выбрать, надежна ли эта опора, чтобы поставить ногу, далеко ли еще трамвай и успею ли я перед ним перейти дорогу. Он машинально приглаживает волосы плюс к этому думает, а получится ли у него выступить на совете директоров, какой будет эффект, вспоминает все выступления, которые у него до этого получались. Он все время занят! Но вся эта работа проходит в большинстве своем, минуя сознание. Просто-напросто потому, что сознательно с таким объемом информации ему

не справиться! Объем сознательного внимания, как выяснили экспериментальные психологи, составляет всего 7 плюс-минус 2 единицы. Причем я бы сказала, что чаще минус 2. Именно столько объектов внимание человека может удерживать одновременно. Поэтому на слайдах презентаций предлагается размещать не больше 5 строк, в рекламном объявлении – не больше 5 объектов, иначе это просто уйдет мимо внимания. Правда, на самом деле, если там будет и 6 строк, это не значит, что они исчезнут совсем. Они могут скрыться в бессознательном, потому что сознательное внимание их не удержит, рассеется. Помните «Человека рассеянного с улицы Бассейной»? Поведение человека рассеянного как раз в карикатурном виде и показывает персонажа, который абсолютно не умеет сконцентрироваться на происходящем обычным образом. Например, ученого, который решает глубокую, серьезную задачу, а текучку оставил подсознанию и его механическим действиям. Я называю этот образ карикатурным, потому что наше подсознание не такое глупое. Масса автоматических действий, наоборот, стремится уйти в «тень» подсознания, чтобы человек над ними специально не задумывался. Встать, позавтракать, завести машину – эти действия, как правило, не занимают нашего драгоценного внимания. И это совершенно не значит, что там, «в тени», без нашего ежесекундного контроля все нарушится и испортится.

Есть такое выражение: «руки помнят». Или – «мастерство не пропьешь». Если вы в детстве научились вязать, вы можете 30 лет не держать в руках спиц, но если вы захотите через 30 лет связать ребенку жилет, вы сможете это сделать. Причем, вы можете не помнить головой, чем лицевая петля отличается от изнаночной, но руки неожиданно для вас воспроизведут нужное движение. То же самое, если вы с детства не ездили на велосипеде и думаете, что никогда в жизни вам больше не удержать равновесия на двух колесах. Уверяю вас: через десяток метров велосипед под вами сам собой перестанет вихляться из стороны в сторону. Навыки никуда не исчезли, в неприкосновенном виде они хранятся в бескрайних ангарах подсознания, которое как раз и отвечает за автоматические реакции. Потому что подсознание в плане автоматизма гораздо надежнее нашего сознательного внимания. Есть даже такое направление обучения: многократно повторять действия, все более убыстряясь, чтобы они ушли в подсознание, и вам не нужно было помнить об этом действии. Чтобы, если вы сороконожка, каждая из 40 ног делала шаг автоматически, причем по очереди, не путаясь с другими 39 ногами. Ведь проблема сознательно следить за всеми 40 ногами слишком сложна. Если во время ежеутренних, доведенных до автоматизма действий: вывести собаку – душ – завтрак – сборы произойдет сбой системы, например – чей-то внезапный телефонный звонок, можно и опоздать на работу.

# С вами говорит автопилот!

Наши привычки формируются таким же многократным повторением, и каким закрепляются физические навыки. После обеда – обязательно перекурить. Выйти из самолета в ожидании багажа – покурить. Причем, на каком-то этапе человек это уже просто не контролирует. И даже если вы уже много лет не курите, каждое прибытие в аэропорт вызовет у вас неуловимый рефлекс щелкнуть зажигалкой. К счастью, точно так же можно формировать и полезные привычки. Например, если вы хотите перестать разбрасывать ключи и добиться от себя того, чтобы класть их все время в одно и то же место, попытайтесь внутри себя мысленно по 20 раз подряд, постоянно убыстряясь, представлять: вот вы открываете дверь своей квартиры, ключи у вас в руках, и вы мысленно вешаете их на крючок. Стираем картину! Все заново. Открыли дверь, поставили сумку, повесили ключи на крючок. Я даю 8 против 2, что если я начну фразу: «Вот вы открываете дверь своей квартиры и...», вы ее немедленно продолжите: «Я беру ключи и вешаю их на крючок!» Или же, по той же схеме, садясь в машину, после того как повернете ключ зажигания, «встройте» в себя такое действие, как застегнуть ремень безопасности. Ключ – ремень, ключ – ремень. И если вы, тронувшись в своей машине с места, не пристегнетесь, вам уже будет казаться, что в окружающем мире какой-то

непорядок. Одна моя знакомая, вылезая из машины, каждый раз читает «мантру» собственного сочинения: «окна – габаритные огни – мобильник», «окна – габаритные огни – мобильник». . . И ни порядка слов, ни единого слова в этой мантре, как и во всех других мантрах, нельзя изменить.

Так же как любые автоматические реакции, связанные с физическими действиями, можно «автоматизировать» и реакции, связанные с психологическими действиями.

Психологический «автопилот» включается точно так же. Например, вы не хотите расстраиваться, а хотите всегда быть в хорошем настроении. Особенно если вы работаете «лицом», встречаете клиентов и всегда должны быть доброжелательны, что бы с вами ни происходило. Представьте себе: вот вы сидите на рабочем месте, вот открывается дверь и заходит клиент, и вы улыбаетесь ему, потому что приходите в доброе расположение духа. Точно такая же схема закрепления: повторение, постоянно убыстряющееся.

# Летучая мышь в плеере

Итак, такой ресурс подсознания, как способность запоминать простые короткие схемы, мы используем, чтобы довести до автоматизма нужные нам действия или состояния. Но точно так же можно и бороться с «ненужным» автоматизмом! Если вы не можете встать из-за стола, пока не съедите все конфеты из вазочки, вы можете разрушить эту связь, действуя по тому же самому принципу, только с другого конца. Нужно лишить действие повторяемости. Например, разложите все конфеты в разные места. Или, если вы не можете остановить бессознательное курение, рассыпьте пачку сигарет по столу, чтобы каждый раз вам приходилось искать сигарету глазами. Тогда действие станет более осознанным и на каком-то его этапе вы сможете остановиться. Мысленно можно вообще действовать от обратного: представлять себе, что с каждым нашим движением конфет в вазочке становится все больше и больше. В психологии есть даже такой термин «взмах». Мы очень быстро представляем себе картины и образы в следующей последовательности: вот тарелка, на которой лежат конфеты, вот дряблое жирное тело, и вроде бы даже наше, после чего этот образ уходит, а взамен раскрывается блистательное зрелище вашей стройной, изящной фигуры. «Взмах» автоматически происходит каждый раз, когда вы видите конфеты, еще до того, как вы к ним потянулись.

Этому наше подсознание тоже можно научить.

Возможность включить «автопилот» – это главное, чем нам может помочь подсознание. Но можно ли полагаться на этот порыв? Можно ли (и нужно ли?) автоматике доверить какую-то часть рутинной работы? Способен ли я, к примеру, не задумываясь, водить машину? На самом деле доверять подсознанию можно и нужно, потому что лучше, чем наше с вами тело, никто не умеет действовать автоматически. Доверяем же мы телу такую ответственную обязанность, как ходьба. А я вижу на улице людей, которые еще и в плеере ходят, не глядя! Прямо какая-то летучая мышь с плеером, которая летает без помощи зрения, «сканируя» пространство внутренним эхолотом, который отражается от стен. А человеку даже такого «эхолота» не нужно, потому что он и без него ориентируется в пространстве.

Наше подсознание в смысле автоматизма очень сильно недогружено. Оно может выполнять гораздо больше работы без нашего участия, и совершенно не обязательно его контролировать на каждом шагу. Наоборот, вы наверняка сталкивались с таким эффектом, когда пытаешься сознательно делать все правильно, а результат получается обратный. Например, вы поздно ночью возвращаетесь домой и хотите тихо прокрасться в свою комнату и никого не разбудить. Общеизвестно и многократно проверено: в этой ситуации вы задеваете за все возможные углы, за которые только можно

задеть, хлопаете дверью, которая вообще никогда не закрывается, сталкиваете вещи, которые установлены стационарно, и фоном падают зонтики, сумки, посуда. В общем, то максимальное количество шума, которое можно произвести, вы и производите. Немудрено, что незаметно прокрасться вам не удастся.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.