

• АЛЕКС НАРБУТ •

# НЛП - КЛЮЧ

к управлению своей жизнью

- Обретите источник личной силы!
- Избавьтесь от кандалов негативного опыта!
- Сделайте мечту реальностью!
- Станьте мастером общения!



Все секреты, подсказки, формулы

Psycho  
ЛОГИЯ  
ДЛЯ  
ВСЕХ

ЖЕЗДВЯЛТДЯИГЛОЖИМШ

Психология для всех

Алекс Нарбут

**НЛП: ключ к управлению  
своей жизнью**

«АСТ»

2014

## **Нарбут А.**

НЛП: ключ к управлению своей жизнью / А. Нарбут — «АСТ», 2014 — (Психология для всех)

Нейролингвистическое программирование часто называют магией. Возможности преобразования себя и мира, которые дает эта дисциплина, – поистине магические. Только эта магия – без мистики и тайн. Это магия, которую может творить каждый человек при помощи собственного мозга! Книга Алекса Нарбута содержит изложение самых действенных методов НЛП и практические упражнения для их эффективного применения в реальной жизни.

## Содержание

Отзывы читателей	6
Вступление	7
Источник силы для позитивных перемен: ресурсные состояния	10
Ресурсами обладает каждый, надо только найти к ним доступ	10
Репрезентативные системы: ключ более полного доступа к ресурсным состояниям	13
Как усилить позитивные сигналы, поступающие от внешнего мира	19
Источник силы на все случаи жизни: коллекция ресурсных состояний	22
Как уйти от влияния прошлого негативного опыта	23
Меняя восприятие ситуации, мы меняем и собственное эмоциональное состояние	23
Диссоциация: способ справиться с негативной эмоцией	26
Станьте режиссером «фильма» о вашем прошлом	28
Переконтекстуализация: способ получить позитивный опыт вместо негативного переживания	31
Убеждения, отражающие все богатство реальности, – фундамент вашего счастливого будущего	34
Пять шагов к новым убеждениям	34
Конец ознакомительного фрагмента.	37

# **Алекс Нарбут**

## **НЛП: ключ к управлению своей жизнью**

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Нарбут А., 2014

© ООО «Издательство АСТ», 2015

## Отзывы читателей

Наконец-то понятная книга об НЛП и о том, как оно на самом деле работает! Огромное спасибо автору – читала с удовольствием, разбиралась легко, уже применяю в жизни – результаты есть!

*Алина Л., Москва*

Если честно, уже утомили книги, которые учат, как «манипулировать», «внушать», «заставлять». И как хорошо, что есть другие книги – такие как эта, – которые настраивают человека в первую очередь на работу НАД СОБОЙ и на ВЗАИМО-отношения с другими людьми. Приятно читать, и хочется сразу же начать использовать рекомендации автора.

*Инга П., Киров*

Удивительная книга! Обязательно читать всем учителям и родителям, заботящимся о гармоничном воспитании и развитии детей и мечтающим сохранить свою нервную систему в порядке. Это ведь самые настоящие секретные методики воспитания!

*В. К., Белгород*

Отличная книга для руководителя, который хочет «улучшить показатели» и выстроить человеческие отношения с подчиненными. Я попробовал – это действительно работает!

*Роман П., Самара*

Книга предлагает отличные инструменты для решения финансовых проблем – устранение препятствий на пути к благополучию, которые мы же сами себе и создаем, и выбор конструктивного пути. Так просто, казалось бы, и так действенно!

*Евгений В., Екатеринбург*

Потрясающий эффект от выполнения предложенных в книге упражнений – в первую очередь начались изменения в физическом состоянии, наладился сон и ушли головные боли, потом заметил, что стал неуязвим для любого внешнего негатива, стрессы, депрессии – это все не про меня. И изменения отношений с людьми и новые повороты на жизненном пути стали просто логичным продолжением всего происходящего со мной.

*Сергей Д., Санкт-Петербург*

Всю жизнь испытывала трудности в общении с людьми – страхи, комплексы, какие-то глупые ограничения не давали мне получить удовольствие от него. Сейчас я чувствую себя родившейся заново – я вижу мир совсем иначе, я отношусь к себе и людям совсем иначе, и они относятся ко мне так, как я на самом деле того заслуживаю. И все эти изменения произошли благодаря этой книге и в такие короткие сроки, что в это трудно поверить... Но это факт! Это моя новая реальность!

*Татьяна Д., Ломоносов*

## Вступление

Вы можете жить гораздо лучше, чем живете сейчас.  
У вас есть для этого необходимый потенциал.

### **Потенциал невостребованный – но, тем не менее, реально существующий!**

Такие скрытые, невостребованные ресурсы есть у каждого человека. А значит, каждый человек обладает возможностями, о которых и не подозревает. Но эти возможности могут быть востребованы и реализованы в любой момент.

Представьте себе, как изменилась бы ваша жизнь, если бы вы вдруг получили возможность:

- начать делать то, о чем давно мечтали,
- достигать всех желанных целей, даже тех, которые казались недостижимыми,
- раскрыть свои скрытые таланты и с блеском реализовать их,
- нравиться себе, быть довольным собой,
- получать удовлетворение от всего, что вы делаете,
- стать жизнерадостным и счастливым человеком, получать удовольствие от каждого момента жизни,
- обрести материальный достаток, занимаясь любимым делом,
- научиться располагать к себе людей, найти друзей и любимых,
- находить наилучший выход из всех трудных и проблемных ситуаций,
- всегда выбирать самые лучшие из всех имеющихся возможностей, чтобы все, что вы делаете, было только к лучшему,
- улучшить здоровье и самочувствие,
- преодолеть страхи, мешающие жить так, как вы хотите,
- избавиться от комплексов и обрести уверенность в себе,
- стать целеустремленным, активным и решительным человеком,
- избавиться от всех недостатков и слабостей, которые мешают вам жить,
- приобрести все лучшие качества и достоинства, о которых вы мечтаете,
- выходить победителем из всех жизненных испытаний,
- жить еще лучше, даже если у вас и без того все хорошо!

Может быть, вам кажется, что это невозможно? Что есть причины, которые все равно не позволят осуществиться вашим мечтам? Что вам уже слишком много лет, или у вас нет нужного образования, или вам мешает прошлый негативный опыт, или нет того, кто мог бы вам помочь?

Поверьте, все это не важно. Важно лишь одно: хотите ли вы сами востребовать тот огромный нереализованный потенциал, который присутствует у вас совершенно независимо от возраста, социального положения, уровня материального достатка и жизненного опыта. В том, что этот потенциал у вас есть, вы очень скоро сможете убедиться на практике – если, конечно, продолжите читать эту книгу.

Главная задача, которую ставит перед собой эта книга-тренинг – помочь вам в раскрытии своих внутренних ресурсов, способных значительно повысить качество вашей жизни.

### **Причем сделать это достаточно быстро, а иногда и практически мгновенно!**

Существует распространенное убеждение, что для достижения успеха и улучшения своей жизни неизбежно требуются годы и годы труда. Но если вы уже потратили на это годы – а результата нет, или он не такой, как бы хотелось – это значит лишь, что нужно поменять методы и средства на **более эффективные**.

Такие методы и средства существуют!

Вы можете убедиться в их эффективности, если опробуете на практике методы и техники, которые предлагает НЛП – нейролингвистическое программирование.

**НЛП** представляет собой сравнительно молодую дисциплину. Она возникла в середине 70-х годов XX века. Ее основоположниками стали Джон Гриндер, преподаватель лингвистики Калифорнийского университета, и Ричард Бэндлер, студент, изучавший математику и программирование, а также активно интересовавшийся психологией. Сами авторы не считают изобретенный ими метод ни отдельной наукой, ни даже отдельным направлением в психотерапии. Они говорят, что НЛП – лишь один из методов, который может использоваться как в психотерапии, так и для индивидуальной работы любым человеком, который хочет что-то улучшить в себе самом и своей жизни.

Название дисциплины – **нейролингвистическое программирование** – говорит само за себя:

*нейро* (от греческого *нерв*) – то, что имеет отношение к работе мозга, нервной системы,

*лингва* (от латинского *язык*) – то, что имеет отношение к речи.

Программирование – это в данном случае возможность, с помощью которой мы можем настроить свое сознание и подсознание на наилучшие способы действия в окружающем мире. Мы все так или иначе программируем себя при помощи мыслей и слов, чувств и ощущений, которыми и создается наша картина мира.

**И от закладываемых нами в свой мозг программ зависит качество нашей жизни!**

Нейролингвистическое программирование – это способ, каким мы можем перепрограммировать сами себя, избавившись от ограничивающих программ сознания, не работающих нам во благо, и создав для себя новые, продуктивные программы, способные привести к гораздо более полноценной и удовлетворяющей нас жизни.

Нейролингвистическое программирование часто называют магией. Возможности преобразования себя и мира, которые дает эта дисциплина, – поистине магические. Только эта магия – без мистики и тайн.

**Это магия, которую может творить каждый человек при помощи собственного мозга!**

Что такое магия? Это способность менять реальность нематериальными средствами. Материальные средства и инструменты мы используем, когда нам надо сделать что-то материальное: построить дом, забить гвоздь, или постирать белье. Мы берем молоток, отвертку, рубанок, стиральный порошок – и за дело. А если нам нужно создать нечто нематериальное, или считающееся таковым? Например, построить хорошие отношения с супругом, найти дело по душе, открыть в себе новые таланты и способности, избавиться от вредных привычек, победить страхи, стать жизнерадостным, любимым, счастливым, уверенным в себе? Какие инстру-

менты мы используем? Только те, которые даны нам самой природой: *разум, чувства, волю, интуицию и логику, собственное сознание и подсознание.*

Это все – нематериальные средства, которыми каждый из нас творит свою реальность! Значит, можно сказать и так: каждый из нас – маг. Маг от природы, маг по праву рождения. Но большинство людей не знают этого! Не потому ли они используют свои магические способности так неумело, то и дело создавая для себя совсем не ту реальность, какую хотелось бы?

Нам только кажется, что мы все живем в одном и том же мире, в одной и той же реальности. Даже у вашего соседа по дому реальность совсем другая – не та, что у вас. Да, вы живете в одной стране в одно и то же время, вы живете в одном городе и даже в одном доме, – и все же вы обитатели разных миров. Ваш мир наполнен другими событиями, другими мыслями и чувствами, другими представлениями о жизни, другими переживаниями. У вас разные ценности и интересы. Вы можете воспринимать по-разному одни и те же фразы, по-разному реагировать на одни и те же звуки и слова, и даже один и тот же пейзаж за окном видеть иначе, чем видит его сосед!

Каждый из нас воспринимает мир по-своему. Какой он, мир, на самом деле? Приходится признать, что мы этого не знаем. Мы знаем мир лишь таким, каким он предстает в нашем восприятии. Но именно от того, как мы воспринимаем мир, зависит то, как мы живем.

**Меняя собственное представление о мире, делая его более полным, мы раскрываем доселе скрытые внутренние ресурсы и получаем в свое распоряжение новые возможности.**

Для этого в распоряжении НЛП существует огромное количество техник, методик, упражнений, которые можно применять к любой сфере жизни, где мы хотим что-то исправить, улучшить, довести до совершенства.

Изменить жизнь и сделать это прямо сейчас? Да, это реально.

Если у вас есть сомнения – все равно попробуйте, вы ведь ничего не потеряете. Книга построена в форме тренинга, где теория тут же проверяется на практике. Просто убедитесь, что это работает – и результаты не заставят себя ждать.

## **Источник силы для позитивных перемен: ресурсные состояния**

### **Ресурсами обладает каждый, надо только найти к ним доступ**

Сравните две ситуации. Первая: вам все удается, вы достигаете своих целей, вам сопутствует удача, все идет так, как надо. Вторая: все валится из рук, ничего не получается, желания не исполняются, цели не достигаются.

Наверняка в вашей жизни бывало и то, и другое. Вы можете вспомнить конкретные примеры. Даже и вспоминать не надо – в памяти сами собой всплывают соответствующие ситуации, правда?

Например:

- вы с блеском сдали сложный экзамен – или вы провалили экзамен,
- вы прошли собеседование и получили желаемую должность – или вам предпочли другого кандидата,
- вы были «в ударе» на дружеской вечеринке и оказались в центре внимания – или сидели в стороне, ни с кем не общаясь,
- вам ответили взаимностью на признание в любви – или вас отвергли,
- вы отлично справились с трудной работой – или провалили задание.

Дополните эти примеры своими собственными. И попробуйте ответить на вопрос: в чем были **причины** удачи или неудачи, победы или поражения? Может быть, вам кажется, что это дело случая, или везения, что просто «так звезды сошлись», или, может причина в том, что обстоятельства вам помогали, или, напротив, мешали? Но нет, дело совсем не в этом. Вы найдете правильный ответ, если вспомните свое **состояние накануне удачи – и накануне неудачи**.

Ко всем вашим удачам вы подходили с уверенностью в себе, с оптимизмом, с нацеленностью на успех и с ощущением своей силы. Вы были в самом хорошем расположении духа, или, по меньшей мере, в ровном, спокойном, самодостаточном состоянии. Вы были готовы принять то, что дает вам судьба, уверенно шли ей навстречу.

А вот ко всем вашим неудачам вы приходили с совершенно противоположным настроем: вы сомневались в себе или даже унывали, нервничали и переживали, слабо верили в успех, и чувствовали себя скорее беспомощным и растерянным, чем способным получить желаемое.

**Правильный ответ на вопрос о причинах наших удач и неудач таков: все, что мы получаем или не получаем от жизни, зависит от того, в каком состоянии, настроении мы находимся, как воспринимаем себя и мир, когда приступаем к решению своих задач.**

Наше состояние может быть как благотворным – способствующим успеху, достижению цели, позитивным переменам, так и неблагоприятным, буквально парализующим нас и не позволяющим жить так, как бы нам хотелось.

Благотворные состояния – **ресурсные**, то есть такие состояния, в которых мы получаем доступ к своим внутренним ресурсам: к силе, уверенности, возможностям достижения цели. Ресурсные состояния – это то, что дает нам силы.

**Ресурсы** – это все наши средства и возможности, которые мы можем использовать для достижения любых положительных результатов. К ресурсам можно отнести все положительные эмоции (радость, уверенность, влюбленность, удовольствие, вера в лучшее, и т. д.), благоприятное физическое состояние (бодрость, хорошее самочувствие), мысли, убеждения, поведение, приносящие удачу, позитивный опыт общения, любые занятия, дающие чувство собственной силы и возможностей.

**Ресурсные состояния** – это такие состояния, когда мы чувствуем себя обладающими необходимыми ресурсами для достижения позитивных результатов, и также состояния, в которых мы получаем доступ к ресурсам.

Неблагоприятные, парализующие состояния – *нересурсные*, то есть такие, в которых мы лишаемся доступа к своей внутренней силе, из-за чего упускаем возможности улучшить свою жизнь. Нересурсные состояния – это то, что лишает нас сил.

Ресурсы – это то, что есть у каждого человека. И каждый может получить к ним доступ. Для этого нужно только научиться входить в ресурсные состояния.

Мы терпим неудачи только из-за того, что становимся рабами своих состояний. Большинство людей живут так, как будто не являются хозяевами своих состояний, и вынуждены мириться с зависимостью от них. И сами состояния меняются у них стихийно и бесконтрольно. Если я сегодня с утра почему-то оказался в ресурсном состоянии – значит, у меня будет удачный день, а если я проснулся в унынии и с чувством неуверенности в себе – что поделывать, придется смириться с судьбой и терпеть все неудачи этого дня. Такова логика человека, не знакомого с приемами НЛП!

Знание этих приемов позволяет нам понять простую истину: мы властны над своими состояниями.

### **Мы можем менять их по своей воле!**

Порой мы неосознанно делаем это. Техники НЛП позволяют подойти к этому процессу осознанно и не позволять стихийно накатывающим на нас нересурсным состояниям определять наше поведение, наши удачи и неудачи, и в конечном итоге нашу судьбу.

**Каждый из нас может сам создать для себя ресурсное состояние, и сделать это именно в нужный момент – накануне какого-то важного шага, значимого, а может, даже судьбоносного решения или события.**

Вспоминая свои провалы и свои удачи, и сопутствующие им состояния, вы, может быть, заметили, что бывшие чувства вновь всплывают на поверхность. Событие давно прошло, но, вспоминая его, вы можете вновь испытать и радость, и вкус победы, и уверенность в себе – так же как и уныние, апатию, грусть, неуверенность...

Это означает, что все известные нам состояния остаются с нами, никуда не деваются. И надо лишь научиться воспроизводить их по своей воле – то есть уходить от нересурсных состояний и приходить к ресурсным. Как вы уже поняли, один из способов вернуться в ресурсное состояние – это вспомнить тот момент, когда вы находились в нем.

### **Задание. Найдите свое ресурсное состояние**

Вспомните, как вы занимались тем, что вам нравится делать, от чего вы получаете удовольствие, и, главное, в чем вы чувствуете себя уверенно

и свободно. Это не обязательно работа – может быть, вы хорошо плаваете, играете в теннис, или печете пироги, или вам доставляет удовольствие играть с домашними животными, а может, вы отлично рассказываете анекдоты. Вспомните ваше состояние в такой момент, когда вы делаете то, что хотите, и так, как хотите, и вам нравится это.

Представьте, что вам снова предстоит это занятие, что вы прямо сейчас готовы к нему, и находитесь в соответствующем состоянии. Заметьте, что это состояние исходит изнутри.

**Быть уверенным и сильным – это не значит только выглядеть таким. Это значит ощущать импульс к такому поведению глубоко внутри себя.**

Ощувив такой импульс, вы получаете доступ к ресурсам, которые можно использовать не только для ваших любимых занятий, но и для чего угодно другого.

Запишите несколько определений – чем характеризуется для вас такое состояние. Это может быть:

- уверенность,
- спокойствие,
- энтузиазм,
- радость,
- приподнятое настроение,
- свобода, раскрепощенность,
- доброта,
- любовь ко всему миру,
- удовольствие,
- чувство, что я нравлюсь себе и другим,
- удвоенная энергия,
- чувство внутренней силы,
- бодрость,
- активность,
- открытость,
- бесстрашие,
- легкость в общении.

Выберите то, что характеризует именно ваше ресурсное состояние.

Представьте, как сложился бы ваш день, если бы вы на протяжении всего дня находились в таком состоянии. Был бы он более удачным, чем обычно? С какими сложными задачами вы могли бы справиться?

Вы получили первый опыт доступа к ресурсному состоянию. Вы можете найти в своем опыте и другие ресурсные состояния, и возвращаться к ним по своей воле тогда, когда захотите.

## Репрезентативные системы: ключ более полного доступа к ресурсным состояниям

Сейчас мы перейдем к более полному знакомству с ресурсными состояниями и их использованием. Для этого проанализируем тот опыт, который вы уже получили.

Что вы ощущали, вспоминая уже испытанные вами ресурсные состояния? Из каких составляющих складывалось восприятие этих состояний?

Вы могли вспомнить то, что **видели** в той обстановке, в которой получили доступ к ресурсному состоянию.

Вы могли вспомнить то, что **слышали** в тот момент.

Вы могли вспомнить то, что **ощуцало** ваше тело.

Благодаря этому у вас сложилась внутренняя презентация (смесь того, что мы мысленно видим, слышим и чувствуем), или образ, соответствующий той ситуации, в которой у вас проявилось ресурсное состояние, и самому этому состоянию. Этот внутренний образ формируется именно названными тремя компонентами:

- визуальными образами (зрительными ощущениями),
- аудиальными образами (слуховыми ощущениями),
- кинестическими образами (телесными ощущениями).

Зрение, слух, ощущения – это способы, которыми мозг получает информацию о мире, на ее основе формируя картину мира. Мы воспринимаем эту картину как объективную. Но на самом деле она у каждого своя. Ведь зрение, слух и ощущения – это своего рода фильтры, которые у разных людей работают по-разному, создавая для каждого человека свой собственный, уникальный, индивидуальный образ мира.

Наше восприятие мира, сформированное при помощи зрительных, слуховых и телесных ощущений, называется *репрезентацией*. Те средства, которыми мозг формирует репрезентации (визуальные, аудиальные, кинестические) называются *репрезентативными системами*.

**Репрезентация** – представление о мире, образ, восприятие человеком внешних обстоятельств, событий, других людей и самого себя, сложившееся вследствие обработки мозгом зрительных, звуковых, кинестических сигналов.

**Репрезентативные системы** – способы, какими человек получает информацию от внешнего мира, на основе которой и формируется его представление о внешнем мире. Основные репрезентативные системы – визуальная, аудиальная, кинестическая.

Если вы вернетесь к воспоминанию о вашем ресурсном состоянии, то сможете заметить, что в его формировании какие-то репрезентативные системы более активны, а другие – менее. Вполне вероятно, что вы вспомните только зрительные образы, а звуки и ощущения тела уйдут на задний план. Или, наоборот, в первую очередь в вашем воображении всплывет именно то, что вы ощущали, а зрительные образы окажутся тусклыми и размытыми. Это совершенно нормальная и естественная вещь. У каждого человека есть **ведущие репрезентативные системы**, и есть такие, которые в меньшей степени участвуют в восприятии и обработке информации от внешнего мира.

*Нетрудно понять, что от этого зависит и наша собственная картина мира, которая отличается от картины мира других людей. Ведь у кого-то главными в этой картине являются зрительные образы, у кого-то – звуки, а у кого-то – все то, что чувствует тело.*

Давайте вспомним о нашей главной задаче на данном этапе. Она – в том, чтобы получить наиболее полный доступ к нашим ресурсным состояниям, которые должны стать источником

силы для благоприятных перемен в жизни. Для решения этой задачи в полном объеме нам надо научиться еще и менять свои собственные состояния так, как нам нужно.

**В том числе уходить от нересурсных состояний к ресурсным, и делать благоприятные ресурсные состояния еще более благоприятными и еще более ресурсными.**

Ключ к таким переменам – именно в знании принципов работы собственных репрезентативных систем. Зная, как они работают, мы можем оперировать ими по своей воле. В том числе – менять способы восприятия реальности, активируя те репрезентативные системы, которые по какой-то причине были недостаточно активны. Вы увидите, что лишь благодаря активации той или иной репрезентативной системы можно очень серьезно изменить восприятие той или иной ситуации, – например, увидеть в ней новые возможности и тот позитивный смысл, который ранее от вас был скрыт.

Чтобы справиться с этой задачей, в первую очередь надо определить, как же конкретно, какими средствами формируются у вас образы внешнего мира – то есть какие репрезентативные системы являются для вас ведущими.

**Если ведущей для вас является визуальная система (зрительный канал информации), то:**

– Вы в первую очередь замечаете и запоминаете:

- детали внешности и одежды людей,
- внешний облик предметов, вещей,
- краски, цвета, оттенки,
- формы и размеры,
- расположение предметов и расстояние до них,
- порядок или беспорядок,
- красоту или уродство,
- движение и неподвижность,
- широту обзора, панораму,
- четкость или размытость образов,
- яркость, освещенность или затемненность.

– Вы часто произносите фразы и словосочетания типа:

- *Я вижу, в чем проблема.*
- # *Посмотрим на это с другой стороны.*
- # *Рад видеть твои успехи.*
- # *Это какая-то темная история.*
- # *Ясное дело.*
- # *Это невиданное дело.*
- # *Поживем – увидим.*
- # *Не хочу смотреть на это.*
- # *Это очевидно.*
- # *Надо пролить свет на проблему.*
- # *При ближайшем рассмотрении...*
- # *С точки зрения...*
- # *На мой взгляд...*
- # *По всей видимости...*
- # *Видите ли...*

**Если ведущей для вас является аудиальная система (слуховой канал информации), то:**

– Вы в первую очередь замечаете и запоминаете:

- то, о чем говорят люди,
- тембр голоса,
- скорость и эмоциональные оттенки речи,
- правильность и неправильность речи, акцент, говор,
- громкость звуков окружающего мира,
- тональность, темп, ритм звуков,
- музыку, песни, мелодии,
- место, где находится источник звука, расстояние до него,
- объемность звучания,
- благозвучность или ее отсутствие.

– Вы часто произносите фразы и словосочетания типа:

- *Я слышал об этом.*
- # *Давно вас не слышно.*
- # *Это неслыханное дело.*
- # *Не хочу об этом слышать.*
- # *Мне об этом все уши прожужжали.*
- # *Все про это говорят.*
- # *Это звучит убедительно.*
- # *Я пропустил это мимо ушей.*
- # *Я вас внимательно слушаю.*
- # *Как, вы еще не слышали?..*
- # *На весь мир разрезвонили эту новость.*
- # *По правде говоря...*
- # *Слово за слово...*
- # *Скажите мне...*
- # *Вы слышали?..*

**Если ведущей для вас является кинестическая система (канал ощущений), то:**

– Вы в первую очередь замечаете и запоминаете:

- тепло или холод,
- мягкость или жесткость,
- прикосновения,
- вкус и запах,
- телесный комфорт или дискомфорт,
- напряжение или расслабленность,
- тяжесть или легкость,
- движение или покой,
- вялость или активность,
- устойчивость или неустойчивость.

– Вы часто произносите фразы и словосочетания типа:

- *Здесь приятная атмосфера.*
- # *Меня это сильно задело.*
- # *Я почувствовал теплое отношение.*
- # *Это вывело меня из равновесия.*

- # Я уловил, в чем тут суть.*
- # Я поддерживаю это.*
- # Я ради этого и пальцем не пошевелю.*
- # Я очень тронут.*
- # Мы сердечно пообщались.*
- # Это меня потрясло.*
- # Это тяжелый вопрос.*
- # Жесткая позиция.*
- # Холодный прием.*
- # Это носится в воздухе.*
- # На мой вкус...*
- # Я чувствую, что...*
- # Как следует усвойте...*
- # По моим ощущениям...*

### **Задание. Определите свои ведущие репрезентативные системы**

Возьмите бумагу, ручку, и оцените, согласны вы или нет с каждым из следующих утверждений. Если согласны – ставьте знак «+» (плюс) возле номера соответствующего утверждения, если не согласны – ставьте знак «—» (минус). Отвечать нужно быстро, не раздумывая.

1. Я хорошо помню все, что встречается мне по дороге на работу, и могу воспроизвести в памяти малейшие детали.
2. Я часто ловлю себя на том, что напеваю что-то себе под нос.
3. Я предпочитаю одежду, в которой чувствую себя удобно, и никогда не жертвую комфортом ради моды.
4. Мне доставляют удовольствие водные процедуры, посещение SPA-салона, парной бани, сауны.
5. Для меня очень важен цвет стен в моем доме, цветовая гамма интерьера, цвет автомобиля.
6. Я легко по шагам определяю, кто из моей семьи идет по коридору, входит в дом или в комнату.
7. Часто копирую манеру говорить других людей, ради развлечения подражаю их голосам.
8. Для меня очень важно, как я выгляжу, уделяю много внимания своей внешности.
9. Периодически принимать сеансы массажа – это для меня и необходимость, и удовольствие.
10. У меня хорошая память на лица – если хоть раз видел человека, то вспомню его даже через много лет.
11. Люблю танцевать, заниматься физкультурой и спортом.
12. В магазине одежды сразу вижу, какая вещь мне подойдет, а какая нет.
13. Когда я слышу музыку, популярную во времена моего детства и юности, то сразу словно переносусь туда.
14. При каждом удобном случае (в транспорте, во время еды) я или читаю, или просматриваю новости, или смотрю видео в интернете.
15. Люблю говорить по телефону, делаю это часто и подолгу.

16. Мне приходится контролировать свой вес из-за склонности к полноте.
17. Больше люблю слушать аудиокниги, или литературные произведения в исполнении актеров по радио, чем читать обычные книги самому.
18. Если я устаю, то во всем теле чувствую напряжение.
19. Люблю фотографировать.
20. Хорошо запоминаю то, что мне говорят другие люди, могу воспроизвести слово в слово.
21. Люблю цветы и красивые природные пейзажи.
22. Для меня очень важно, чтобы дома было тепло, уютно, комфортно.
23. Я пользуюсь ежедневником, где записываю все, что мне предстоит сделать.
24. Часто произношу свои мысли вслух, даже если меня никто не слышит.
25. Длительные поездки в транспорте меня обычно утомляют.
26. Впечатление, которое производит на меня человек, во многом зависит от тембра его голоса.
27. Я всегда обращаю внимание на то, как одет человек, с которым приходится общаться.
28. Утром, прежде чем встать, мне важно как следует потянуться и размяться.
29. Я могу как следует выспаться только в том случае, если постель мне удобна.
30. Мне трудно подобрать обувь, в которой было бы по-настоящему удобно.
31. Получаю удовольствие от любых зрелищ, люблю театр, кино, зрелищные программы по телевидению.
32. Люблю смотреть на незнакомых людей, замечать, как они выглядят, во что одеты, как себя ведут, определять их возраст, настроение.
33. Люблю стук дождя, пение птиц, шум ветра, морского прибоя.
34. В разговоре я умею слушать и слышать собеседника.
35. В течение дня меня часто тянет размяться, подвигаться, а если нет такой возможности, то плохо себя чувствую.
36. Малейший шум может помешать мне уснуть – даже звук тикающего будильника.
37. Люблю слушать музыку, и мне важно, чтобы она звучала в хорошем исполнении, или в записи хорошего качества.
38. Не могу сидеть неподвижно, когда звучит музыка, – начинаю или отбивать такт ногой, или пританцовывать.
39. Люблю путешествия, поездки, экскурсии, где можно увидеть много новых мест и достопримечательностей.
40. Люблю, чтобы все вещи дома и на рабочем месте лежали строго на своих местах.
41. Люблю одежду и постельное белье из мягких, приятно прилегающих к телу натуральных тканей.
42. Для меня очень важно освещение в доме – от источников света зависит общая атмосфера уюта или его отсутствия.
43. Если мне предложат сходить в музей, в кино или на концерт, я предпочту концерт.

44. То, как человек пожимает мне руку, многое говорит о нем.

45. Я люблю посещать музеи и выставки.

46. Люблю участвовать в дискуссиях, где можно обменяться мнениями, а может, даже поспорить.

47. Прикосновение мне может сказать больше, чем слова.

48. Мне нужна тишина, чтобы заниматься работой, требующей сосредоточенности.

### **Обработка результатов:**

Сосчитайте все плюсы, которые вы поставили в пунктах 1, 5, 8, 10, 12, 14, 19, 21, 23, 27, 31, 32, 39, 40, 42, 45.

Если плюсов восемь и больше, у вас является активной визуальная (зрительная) репрезентативная система.

Сосчитайте все плюсы, которые вы поставили в пунктах 2, 6, 7, 13, 15, 17, 20, 24, 26, 33, 34, 36, 37, 43, 46, 48.

Если плюсов восемь или больше – у вас активной является аудиальная (слуховая) репрезентативная система.

Сосчитайте все плюсы, которые вы поставили в пунктах 3, 4, 9, 11, 16, 18, 22, 25, 28, 29, 30, 35, 38, 41, 44, 47.

Если плюсов восемь или больше – то у вас активной является кинестическая (телесная) репрезентативная система.

Определите, в какой из трех групп у вас максимальное количество плюсов. Соответствующая репрезентативная система является у вас ведущей.

Может случиться и так, что у вас не одна, а две ведущих репрезентативных системы – в том случае, если в двух группах из трех число плюсов примерно равное.

Если же у вас примерно одинаковое количество плюсов во всех трех группах, то ваши репрезентативные системы развиты равномерно, и у вас в равной мере активны все три канала восприятия информации.

## **Как усилить позитивные сигналы, поступающие от внешнего мира**

Теперь перейдем к очень важной теме – как извлечь из наших ресурсных состояний максимум ресурсов для превращения их в полноценные источники силы и возможностей. Как нетрудно догадаться, делать мы это будем с использованием уже имеющихся у нас знаний о репрезентативных системах.

**Главное, чему мы должны научиться для этого – изменять в своем восприятии те сигналы от внешнего мира – визуальные, аудиальные, кинестетические, – которые и формируют для нас образ того или иного события.**

Эту способность – изменять данные сигналы – важно развить, так как она будет необходима нам для всей дальнейшей работы по методу НЛП.

На первый взгляд может показаться, что выполнение данной задачи нереально: и как это можно изменить сигналы, поступающие к нам из внешнего мира? Но давайте вспомним один из основных постулатов НЛП, который гласит, что мы имеем дело не столько с внешним миром как таковым, сколько **с собственным восприятием**. Наши органы чувств получают эти внешние сигналы, перерабатывают их, после чего они оцениваются мозгом. То, с чем мы в итоге имеем дело – это и есть оценка мозгом получаемых сигналов, а не сами сигналы.

Но если мы имеем дело с собственным восприятием – то мы вольны менять его. Наше восприятие – это то, над чем мы властны. Меняя восприятие, мы меняем воздействие на себя тех или иных сигналов. Меняя это воздействие, мы меняем картину мира – например, образ того или иного события, важного для нас. Меняя этот образ, мы можем поменять свое отношение к нему, как следствие – свое поведение, те решения, которые мы принимаем, те последствия, которые мы получаем от события.

**В наших силах сделать эти последствия гораздо более благоприятными, чем они могли бы быть, не поменяй мы сам образ события!**

Давайте начнем с того, что убедимся: мы действительно можем менять восприятие сигналов от внешнего мира – визуальных, аудиальных и кинестетических. Это сделать очень просто.

Посмотрите на любой предмет, который находится сейчас поблизости от вас. Лучше, чтобы это был предмет, который вам нравится. Ваза, книга, настольная лампа, чашка чая, яблоко... Все, что угодно, что не вызывает у вас отторжения.

Посмотрите внимательно на этот предмет, а затем закройте глаза, и попробуйте представить его таким, каким вы его только что видели. Вы заметите, что это нетрудно. Только не надо пытаться увидеть образ так же ярко и четко, как на картине или киноэкране. Вы воспринимаете лишь свое представление об этом образе, и видите его в воображении, внутренним взором, а вовсе не как наяву.

Теперь представьте, что образ отдаляется от вас. Вы мысленно отодвигаете его все дальше и дальше, и он уменьшается в размерах. И вот вы видите предмет совсем издалека, его едва можно разглядеть.

Заметьте, как изменилось ваше восприятие предмета. Он не просто отдалился, но стал как будто менее важным, не таким значимым. Он не так влияет на вас, как прежде.

Снова мысленно приблизьте предмет на прежнее расстояние. А затем представьте, что перемещаете его еще ближе к себе. Вот он уже перед самыми вашими глазами, он заслоняет вам все остальное.

Как изменилось ваше восприятие? Предмет стал более значимым, ведь теперь он буквально заслоняет вам весь мир. Если вы могли не реагировать на предмет, находившийся на значительном расстоянии, и казавшийся крошечным, то теперь вы просто вынуждены реагировать на него, вы не можете его проигнорировать и не обратить на него внимания.

Снова мысленно отодвиньте предмет. Теперь представьте, что он поменял свою окраску, стал гораздо ярче, чем прежде. Все краски намного интенсивнее! Как изменилось ваше восприятие? Затем представьте, что предмет потерял цвет и стал черно-белым, или серым, или вообще бесцветным, а может, прозрачным. Снова отметьте, как изменилось восприятие.

Вы заметили, что можете в своем восприятии делать предмет большим и маленьким, цветным и бесцветным, отдалять его и приближать. Вы можете попробовать также менять его форму, ракурс восприятия, делать его плоским или объемным, четким или размытым, представлять его движущимся или неподвижным.

Затем вы можете точно также поэкспериментировать с аудиальными сигналами. Представьте, что слышите чей-то смех, разговор или пение. Мысленно отдалите звук, а затем приблизьте. Делайте его то громче, то тише. Можно представить, что вы замедляете звук или ускоряете его, меняете тембр, тональность, и т. д. Замечайте, как меняется ваше восприятие. Есть разница – когда вы слышите смех в отдалении, или когда кто-то смеется прямо над вашим ухом? Какой будет ваша реакция в том и другом случае?

После проделайте аналогичные действия с кинестическими сигналами. Представьте, что вы взяли в руки тяжелый кирпич. Почувствуйте его тяжесть, давление, напряжение в руках. Затем представьте, что это не настоящий кирпич, а легкий пластиковый муляж. Как изменились ваши ощущения? Представьте, что к вам прикасается легкий шелк, затем грубое полотно, а затем невесомый пух. Представьте, что вы притрагиваетесь поочередно то к холодной, то к теплой поверхности – например, берете в руку стакан холодной воды или чашку горячего чая.

Мысленно усильте, а затем ослабьте ощущения. Вы можете ослабить неприятное ощущение, и сгладить его воздействие. Вы можете усилить приятное ощущение, и получить от него еще больше удовольствия.

Вы заметите, что ощущения от контакта с воображаемыми образами аналогичны тому, как если бы мы имели дело с реальными предметами. Да, эти ощущения гораздо слабее, они не такие явственные, но все-таки по сути своей это те же самые ощущения. Вы заметите, что ваше восприятие более отчетливо, когда в действие вступают ваши ведущие репрезентативные системы. В этом случае задание будет даваться легче. Но и менее активные репрезентативные системы тоже нужно тренировать.

### **Чем более активны все наши системы, тем более полной и богатой является наша картина мира!**

Теперь, когда вы познакомились с тем, каким образом мы можем работать с нашими репрезентативными системами, подумайте вот о чем: в вашей жизни наверняка было немало ситуаций, когда вы находились в ресурсных состояниях. Но о множестве таких случаев вы забыли, многим из них вы просто не придали значения, а есть и такие, о которых вы помните, но почему-то они не становятся для вас источником силы, не дают нужных ресурсов для успешной жизни. Почему так происходит?

*Одна из причин – в том, что вы, возможно, привыкли придавать больше значения своим неудачам, чем удачам.*

Такое случается с многими людьми. Когда неудачи кажутся чем-то значительным, а удачи – неважным, мы автоматически скатываемся в нересурсные состояния, связанные с этими неудачами. И нам очень трудно выбраться из этих состояний, а значит, трудно получить доступ к ресурсам. О том, как справиться с этим, пойдет речь в следующей главе.

Пока же поговорим о еще одной причине: она в том, что ваши визуальные, аудиальные, кинестические сигналы, полученные в ресурсном состоянии, ослабли и притупились. Вам трудно их восстановить, и даже, может быть, трудно вспомнить. Но мы же знаем, как работает воображение. Мысленно поместив себя в ситуацию, в которой у вас был доступ к ресурсам, вы можете максимально усилить все позитивные сигналы, которые ваш мозг получал в ней. Вы можете по сути восстановить и даже сделать ярче, чем она была в реальности, любую позитивную ситуацию из вашей жизни, и войти в ресурсное состояние, независимо от того, как давно вы испытали его в последний раз.

**Вам не нужно пытаться силой заставить себя войти в это состояние. Просто усильте все позитивные визуальные, аудиальные и кинестетические сигналы. И всё! Остальную работу мозг проделает сам – вы мгновенно и автоматически окажетесь в ресурсном состоянии.**

### **Задание. Усильте позитивное воздействие ресурсного состояния**

Вспомните любую ситуацию из вашей жизни, когда вы испытывали приятное состояние силы, уверенности, радости, удовольствия, в которое вам хотелось бы вернуться.

Закройте глаза, расслабьтесь, и вспомните, что происходило тогда.

Вспомните обстановку – все зрительные образы, которые вы воспринимали в тот момент, и которые были для вас приятны.

Вспомните цвет и формы этих приятных позитивных образов. Представьте, что цвет становится ярче, а сами образы более отчетливым.

Мысленно приближайте к себе эти образы. Замечайте, как они увеличиваются в размерах.

Вспомните звуки, которые вы слышали тогда. Выделите из них самые приятные звуки, и представьте, что они приблизились к вам, стали громче.

Представьте, что общий звуковой фон стал более радостным, мажорным. Если вы слышали голоса, представьте, что они звучат весело. Мысленно добавьте другие звуки – например, приятную вам музыку, чей-то смех, пение птиц, и т. д.

Вспомните, какие ощущения в теле вы испытывали. Представьте, что эти ощущения стали более приятными и желательными для вас – например, вы чувствуете тепло, или свежесть, прикосновение чего-то мягкого, приятную легкость в теле, или ощущение тонуса мышц, бодрости, активности.

Попробуйте соединить воедино все три репрезентативные системы – одновременно воспринимать визуальные, аудиальные, кинестические сигналы, чтобы ваш образ благоприятной ситуации стал целостным, единым.

**Обратите внимание на то, как изменилось ваше восприятие ситуации. Вы усилили поступающие в ваш мозг сигналы, а от того воспринимаемый вами поток позитивной информации стал более интенсивным. Как следствие – приятное воспоминание стало еще более приятным, активировались внутренние ресурсы, приводящие вас в радостное, позитивное и продуктивное состояние.**

## **Источник силы на все случаи жизни: коллекция ресурсных состояний**

Вовсе не обязательно пользоваться только прошлым опытом ресурсных состояний. Кроме обращения к прошлому, есть еще два варианта:

- искать и находить для себя ресурсные занятия **в настоящем** – те виды деятельности или любого времяпрепровождения, которые позволяют получить доступ к внутренним ресурсам, восстановить силы, почувствовать уверенность в себе, обрести свободу самовыражения,
- **создавать** ресурсные состояния, используя собственное воображение.

Чтобы использовать первый вариант, составьте список всех занятий, которые приносят вам радость и дают силы. Это может быть как серьезная работа, так и, к примеру, велосипедная прогулка или посещение выставки. Чем больше будет ваш список – тем лучше. Задайтесь целью посвящать таким ресурсным занятиям хотя бы несколько часов раз в неделю.

Чтобы воспользоваться вторым вариантом, представьте себя в каком-то месте, где вам очень хорошо. Представьте, что вы делаете там что-то приятное, пребываете в прекрасном расположении духа, чувствуете себя великолепно. Даже если вы представите себя в фантастическом месте за занятием, которым вы никогда не занимались в реальности – у вас есть шанс создать для себя прекрасное ресурсное состояние!

**После вы сможете в любой момент воспользоваться ресурсами, которые несут в себе ресурсные состояния, воспроизводя и усиливая все ощущения, испытанные в них.**

### **Задание. Создайте свою коллекцию ресурсных состояний**

Начните собирать что-то вроде коллекции ресурсных состояний. Включайте сюда и реальные ресурсные состояния, которых наверняка было в вашей жизни немало, и те, которые вы создали при помощи воображения. Составляйте список, кратко записывая такие ситуации для памяти. Попутно определяйте, какие именно ресурсы были для вас доступны в каждой из них.

Например:

- Прогулка на велосипеде – радость, бодрость, чувство внутренней свободы.
- Работа – уверенность в себе, высокая интеллектуальная активность.
- Отдых на берегу моря – раскрепощенность, покой, комфорт, чувство счастья.

Задайтесь целью постоянно пополнять такую коллекцию. Когда подобные качества потребуются вам в реальности, вы сможете вызвать в вашем воображении соответствующее ресурсное состояние и войти в него, просто вспомнив и усилив визуальные, аудиальные, кинестические сигналы.

## Как уйти от влияния прошлого негативного опыта

### Меня восприятие ситуации, мы меняем и собственное эмоциональное состояние

Все мы хотим получать от жизни что-то хорошее. Никто не мечтает о проблемах и неудачах. Делая выбор или принимая решение, мы каждый раз думаем, что выбираем лучшее из возможного.

**Но если мы постоянно выбираем лучшие возможности – почему же тогда в нашей жизни все равно присутствуют проблемы и неудачи?**

Дело в том, что, делая выбор, мы очень часто исходим не только из неполной, но из *искаженной картины мира*. Да, большинство людей далеко не объективно воспринимают и мир, и обстоятельства своей жизни, и самих себя. Эти искажения вносятся фильтрами нашего восприятия. Эти фильтры словно отсеивают часть реальности. В итоге мы видим и воспринимаем лишь ту часть, которая прошла через эти фильтры.

Вот типичный пример: человек потерпел неудачу, затем другую, третью, в результате чего начал считать себя неудачником. Он забыл, что перед этой чередой неудач был довольно продолжительный период, когда ему сопутствовала удача. Он перестал принимать в расчет тот факт, что в его жизни был заслуженный успех. Он даже перестал замечать откровенно счастливые шансы, которые все еще ему выпадают. Фильтры его восприятия просто отсеяли ту часть реальности, где он успешен и удачлив. Теперь он принял для себя лишь ту реальность, где он неудачлив. Не замечая, что это далеко не вся реальность, а лишь крайне малая ее часть.

Когда мы живем в такой обуженной, ограниченной реальности, мы неизбежно начинаем страдать. Нам кажется, что наши возможности ограничены, что обстоятельства не дают нам жить так, как мы хотим. Но дело не в обстоятельствах, а лишь в нашем восприятии этих обстоятельств. Из-за ограниченности восприятия мы можем видеть лишь плохие возможности, и не замечать хороших. В этом и есть основная причина всех неудач.

**Даже если в вашем прошлом были неудачи – это не значит, что вы обречены оставаться неудачником до конца дней. Мир богат и многообразен, он дает каждому человеку огромное количество возможностей!**

Но если на наших глазах шоры, то мы, конечно, не увидим и десятой их доли. А шоры эти очень часто создаются тем, что мы придаем слишком большое значение неудачам, буквально раздуваем их в своем сознании – и при этом недооцениваем удачи, воспринимаем их как что-то мелкое и незначительное. Естественно при таком восприятии мы будем жить в реальности неудач, а себя считать неудачниками, будучи к тому же уверенными, что это и есть объективное положение дел.

В предыдущей главе мы уже говорили, что есть люди, которым с трудом даются ресурсные состояния – по той причине, что они привыкли пребывать в нересурсных состояниях и считать их своей единственной реальностью. Нересурсные состояния буквально втягивают таких людей в себя помимо их собственной воли. И отнимают силы, необходимые для улучшения своей жизни, для достижения целей, исполнения желаний – для того, чтобы жить как хочется, реализовывать свой потенциал, получать радость и удовольствие от жизни.

Что же делать в таких случаях? В первую очередь выяснить, чем именно созданы ваши нересурсные состояния. А созданы они прошлым негативным опытом, который вы, может быть, неосознанно, воспринимаете как нечто значимое, определяющее всю вашу жизнь.

**Мы уже знаем, что можем менять свое восприятие, меняя образы, складывающиеся из визуальных, аудиальных, кинестических сигналов. При помощи аналогичных приемов мы можем избавиться от влияния негативного прошлого.**

Проверьте, какие события прошлого, воспринимаемые вами как негативные, кажутся вам очень большими и значимыми. Ваши провалы, неудачи, обиды, грустные переживания? Вы уже знаете, из чего складываются образы любых событий. Они складываются из визуальных, аудиальных и кинестических сигналов. Обнаружив сигналы, составляющие негативные образы, вы можете уменьшить их насыщенность, сделать менее яркими, менее объемными, удалить от себя.

Представьте, что вы – режиссер фильма, который по своей воле решает, какие объекты в кадре отдалить, а какие – приблизить, какие оставить цветными и объемными, а какие сделать плоскими и черно-белыми, куда дать больше света, а что затемнить. Отнеситесь к этому как к увлекательному творческому процессу.

**Вы – хозяин своих чувств, и можете менять их как хотите!**

Вы – режиссер своей жизни, и только от вас зависит, какие образы вы поместите на «кинолентку». Вы даже можете вообще убрать из своего «фильма» те образы, которые плохо влияют на вас.

Так вы можете изменить нересурсные состояния, если будете знать, какими образами они создаются. Нересурсные состояния, как мы знаем, это все то, что лишает нас сил: страх, печаль, апатия, депрессия, уныние, неверие в себя, беспокойство, смятение, и т. д. Все эти состояния создаются негативными образами – то есть теми сигналами от внешнего мира, которые вы интерпретировали как негативные.

Попробуйте изменить это!

**Важное условие: работу с любыми негативными событиями и явлениями всегда надо начинать с вхождения в ресурсное состояние. Это даст вам необходимый заряд сил, который поможет нейтрализовать негатив.**

### **Задание. Измените негативный образ**

Войдите в любое знакомое вам ресурсное состояние.

Вспомните какую-то не самую приятную ситуацию из вашего прошлого – такую, которая расстроила вас. Ситуации сильного горя для начала не подойдут – возьмите то, что в какой-то мере неприятно, но слишком сильных эмоций не вызывает.

Вспомните визуальные образы, которые сопутствовали событию. Все, что вы видели – обстановку, где все происходило, людей, которые в этом участвовали.

Сначала представьте эти образы как можно ярче. Можно даже сделать их ярче, чем они были на самом деле, и увеличить в размерах.

Затем представьте, что отодвигаете эти образы от себя. Отдаляясь, они уменьшаются. Теперь представьте, что образы теряют краски, становятся тусклыми. Затем представьте, что они теряют резкость, размываются.

Вспомните звуки, которые вы слышали тогда, голоса, а также свой собственный голос. Представьте, что они становятся громче и резче.

Затем представьте, что вы убавляете звук – и вот голоса становятся тише, глуше, превращаются в шепот, отдаляются и затихают совсем.

Вспомните то, что чувствовало ваше тело – может быть, напряжение, скованность, жар или озноб, или какие-то неприятные прикосновения... Представьте, что эти неприятные чувства стали еще сильнее и еще неприятнее... а потом постепенно ослабляйте их, представляя, что эти ощущения становятся едва заметными, а затем исчезают совсем.

Затем представьте весь образ в целом – уменьшенный, отдаленный, приглушенный, с ослабленными сигналами.

**Обратите внимание, как изменились ваши ощущения – и одновременно негативные эмоции утратили свою силу.**

## **Диссоциация: способ справиться с негативной эмоцией**

Тренируйтесь «убавлять» сигналы от самых разных неприятных событий, которые в прошлом расстраивали вас, и до сих пор доставляют негативные эмоции. Когда у вас будет это хорошо получаться – когда вы почувствуете, что, вслед за ослаблением визуальных, аудиальных и кинестических сигналов ослабевают и негативные эмоции – можно перейти к работе над более серьезными неприятностями – теми, которые сильно выбили вас из колеи, и которые болезненно переживаются вами по сей день.

**Но прежде чем перейти к такой работе, нужно научиться не только ослаблять сигналы от соответствующего образа, но и выводить себя самого за его пределы.**

Если вы, вспоминая свое прошлое, воспринимаете образ события изнутри, будто снова становясь его участником и переживая все заново – вы создаете *ассоциированный образ*.

Если же вы, вспоминая событие, смотрите на него будто со стороны, как зритель, – вы создаете *диссоциированный образ*.

Чтобы справиться с сильными негативными эмоциями, нужно научиться входить в состояние диссоциации – то есть отделять себя от негативного события и связанных с ним эмоций. Затем, воспринимая ситуацию со стороны, как зритель, мы сможем полностью выйти из-под ее влияния.

**Ассоциация** – состояние, в котором вы полностью погружаетесь в событие (или воспоминание о нем), воспринимаете его изнутри, и заново переживаете все связанные с ним эмоции.

**Диссоциация** – состояние, когда вы словно выходите из ситуации и воспринимаете ее (или воспоминание о ней) словно снаружи, как зритель, который только наблюдает, отделив от себя ситуацию и связанные с ней эмоции.

Заметьте, присутствуете ли вы сами внутри образа-картинки прошлого, когда вы вспоминаете о чем-то – хорошем или плохом – что случилось там. Или вы «не видите» себя в этой картинке, а остаетесь зрителем, сторонним наблюдателем? В первом случае вы создаете ассоциированный образ, во втором – диссоциированный.

**Так вот, если вы чувствуете, что негативные эмоции, связанные с воспоминанием, очень сильны, и вы не можете с ними справиться – представьте всю картину в целом, и выведите себя оттуда! Так вы превратите ассоциированный образ в диссоциированный.**

### **Задание. Переведите ассоциированный образ в диссоциированный**

Вспомните какое-нибудь событие из вашего прошлого – для начала лучше нейтральное, или даже приятное. Представьте все зрительные образы, которые вы видели тогда, все звуки, которые вы слышали, все ощущения, которые вы испытывали. Представьте, что вы снова переживаете эту ситуацию, находясь в ней. Представьте, что вы внутри картины, образы окружают вас, и вы можете мысленно прикоснуться к ним.

Теперь представьте, что вы как будто отделяетесь от себя и выходите за пределы картины. Теперь вы – зритель, и сидите в кинозале. Вы видите на экране ту картину, внутри которой только что находились. Вы видите в этой картине и самого себя. Но теперь вы смотрите на себя со стороны, как будто в кинотеатре демонстрируется фильм из вашей жизни.

Заметьте разницу в своих ощущениях. Когда вы воспринимали происходящее более ярко и четко – когда были внутри картинки, или когда вышли из нее? Когда вы испытывали более яркие эмоции? Как изменился характер этих эмоций, когда вы оказались в «кинозале», а не на «экране»?

**Сейчас вы получили первый опыт перевода ассоциированного образа в диссоциированный. В дальнейшем вы можете положить его в основу для изменения восприятия жизни, которое будет способствовать позитивным переменам.**

## **Станьте режиссером «фильма» о вашем прошлом**

Научившись по своей воле изменять визуальные, аудиальные, кинестические сигналы, и освоив технику диссоциации, вы получаете в свое распоряжение богатейший арсенал возможностей, позволяющих уйти от влияния негативного опыта.

Казалось бы, прошлое нельзя изменить – ведь оно уже произошло, свершилось, состоялось.

### **Да, нельзя изменить события – но можно изменить восприятие событий!**

Как мы уже знаем, наша жизнь определяется не столько событиями, сколько их восприятием. Даже одно и то же нежелательное событие может одного человека поднять на борьбу, закалить его дух, а другого – сломать и ввергнуть в вечное уныние. Так в событии ли дело? Нет, только в разных способах реагирования на него.

### **Но то, как мы реагируем, можно изменить – это зависит только от нас.**

Если вы до сих пор не знали, как это делать, то теперь в ваших руках действенные инструменты: техника трансформации зрительных, звуковых и кинестических сигналов, плюс техника диссоциации.

Попробуем совместить их! Лучше всего это делать, используя уже знакомую вам метафору кинотеатра. Представляя себя в воображаемом кинотеатре, вы можете диссоциироваться от любых негативных образов, «увидеть» их на экране, и сделать с ними все, что захотите: увеличить или уменьшить, раскрасить в любые цвета, заставить двигаться медленно или, напротив, ускоренно, озвучить любыми голосами, прокрутить «пленку» в обратном направлении, и т.д. Фантазия здесь может быть практически неограниченной.

**Не бойтесь экспериментировать! Это ваша жизнь, и режиссер здесь – только вы. Каким будет фильм вашей жизни – решать вам. Для начала «переснимите» все негативные эпизоды, и посмотрите, каким будет результат.**

### **Задание. «Переснимите» негативный эпизод**

Войдите в ресурсное состояние.

Вспомните ситуацию, которая причиняет вам боль, заставляет страдать или чувствовать себя плохо. Например, кто-то вас обидел, вы потерпели неудачу, или оказались в каком-то неприятном положении.

Мысленно разложите эту ситуацию на составляющие: визуальные, аудиальные, кинестические образы.

Ответьте для себя на вопросы:

- Образ ассоциированный или диссоциированный – вы видите картинку изнутри, находясь в ней, или снаружи, как зритель?
- Вы видите картинку неподвижной, как на фотографии, или движущейся, как на киноэкране?
- Картинка цветная или черно-белая?
- Картинка четкая или размытая?
- Картинка яркая или тусклая?

- Предметы и люди далеко или близко?
- Слышите ли вы голоса людей?
- Есть ли среди них ваш собственный голос?
- Голоса громкие или тихие?
- Речь звучит быстро или медленно?
- Голоса спокойные, или эмоционально окрашенные?
- Речь вялая, монотонная, или напористая, убеждающая?
- Вы чувствуете холод или тепло?
- Образ в целом создает у вас ощущение напряжения или расслабления?
- Ваши ощущения от одежды, поверхности, на которой вы стоите или сидите, мягкие или жесткие?
- Ощущаете ли вы что-то на вкус или запах?

Изучив все возможные зрительные, слуховые, кинестические сигналы, диссоциируйтесь от образа ситуации. Для этого представьте, что все происходит на киноэкране, и мысленно выйдите из этого «фильма», оказавшись в зрительном зале. Дистанцируйтесь от происходящего, представив себя просто зрителем, сторонним наблюдателем.

Теперь начинайте менять все отмеченные вами характеристики на противоположные.

- Если картинка была неподвижной, заставьте ее двигаться; если она двигалась, заставьте ее замереть (замените «фильм» на «слайд-шоу»).
- Если картинка была черно-белой, сделайте ее цветной, и наоборот.
- Если картинка была четкой, размойте ее, и наоборот.
- Если картинка была яркой, сделайте ее тусклой, и наоборот.
- Если люди и предметы были близко, отдалите их, и наоборот.
- Если люди говорили, представьте, что они замолчали (или только открывают рты, а звука нет), если молчали – «заставьте» их говорить.
- Если вы не слышали собственного голоса – представьте, что слышите только его, а остальные молчат; если слышали собственный голос, представьте, что вы молчите и слушаете.
- Если голоса громкие, заставьте их звучать тихо, и наоборот.
- Если речь быстрая, замедлите ее (представьте, что то же самое говорится растянуто, медленно, как на испорченной пластинке), если речь медленная – представьте, что «прокручиваете» ее на увеличенной скорости.
- Если голоса спокойные, представьте, что они стали эмоциональными, и наоборот.
- Если речь вялая, пусть она станет напористой, и наоборот.
- Если с вашими воспоминаниями о той ситуации связано ощущение холода, замените его на тепло, и наоборот.
- Вместо напряжения представьте себе расслабленность, или наоборот (если это была вялая расслабленность, представьте себя в тонусе).
- Чувство жесткости поменяйте на мягкость, и наоборот.
- Вкус и запах, если они были, поменяйте на противоположные, или вовсе «отмените» их.

Затем представьте, что весь этот «фильм» вы прокручиваете в обратном направлении: идете от конца ситуации к ее началу. После представьте, что

экран становится полностью темным, а затем белым. В зале зажигается свет.  
Фильм окончен.

Вы выходите из кинозала с чувством, что этот эпизод – в прошлом, и можно о нем забыть.

## **Переконтекстуализация: способ получить позитивный опыт вместо негативного переживания**

Вы заметили, что, выполняя предыдущее упражнение, вы просто разрушаете негативное переживание? «Пересняв» фильм, изменив все образы и сигналы, вы трансформируете переживание таким образом, что оно теряет весь свой смысл, и больше не может воздействовать на вас. Вы полностью свободны от этого прошлого.

**Но довольно часто бывает полезно не разрушать полностью прошлый негативный опыт, а извлечь из него нечто позитивное.**

Вспомним еще раз, что все определяется не столько самим опытом, сколько нашим восприятием. Допустим, с вами случилось нечто неприятное, и вы считаете, что потерпели поражение. А что если изменить восприятие – начать считать, что эта неприятность была лишь ступенью на пути к победе?

В мире нет ни одного события, которое было бы только черным или только белым. Какую бы ситуацию мы ни взяли, мы можем ее интерпретировать по-разному. Мы можем сказать: «Все плохо, хуже не бывает!», а можем дать другую оценку: «Что бы ни происходило, все к лучшему!»

Некоторые люди считают, что это самообман – в плохом пытаться увидеть хорошее. Но на самом деле никакого самообмана нет. Потому что не существует точной объективной оценки ни одного события и явления.

**Никто не знает, какое оно на самом деле! Все лишь таково, каким является в нашем восприятии.**

Если мы говорим «Все плохо!» – мы посылаем в свой мозг соответствующий сигнал: беда, тревога, надо спасаться! Если же мы говорим «Все к лучшему!» – наш мозг обрабатывает этот сигнал, и начинает искать, а главное, и находить эти лучшие возможности.

И то, что казалось плохим, перестанет казаться концом света. Мы не будем больше относиться к этому как к поражению – ведь в нашем восприятии это событие изменит свой смысл. А произойдет это благодаря тому, что мы поместили событие в другой контекст, или совершили *переконтекстуализацию*.

**Контекст** – смысл любого события или явления, как он воспринимается нами посредством репрезентативных систем.

**Переконтекстуализация** – изменение контекста, позволяющее негативный опыт превратить в позитивный.

**Если мы какое-то событие воспринимаем в контексте наших неудач – то и оно само кажется неудачей. А если мы помещаем его в контекст побед и успехов – смысл кардинально меняется!**

Мы от этого выигрываем, так как перестаем страдать и печалиться из-за прошлого неудачного опыта – а начинаем относиться к нему позитивно, учитывая положительный результат, к которому он привел нас.

Изменить контекст можно двумя способами.

● поместить прошлый опыт, кажущийся негативным, **в другую ситуацию**, где он станет позитивным (не меняя сам опыт, меняете ситуацию);

● **изменить значение** прошлого негативного опыта (не меняя ситуацию, меняете опыт).

Рассмотрим каждый способ подробнее.

В первом случае самая типичная ситуация отображена в сказке о гадком утенке. Те качества, которые казались недостатками в одной компании, в другой обернулись достоинствами.

Во втором случае ситуацию можно описать словами: «Не было бы счастья, да несчастье помогло». То, что казалось несчастьем, вдруг обретает новый, позитивный смысл.

Какой способ переконтекстуализации выбрать – зависит от той конкретной ситуации, восприятие которой вы хотели бы изменить. Иногда бывает проще поместить прошлый опыт в новую обстановку, а иногда лучше работает изменение смысла самого опыта. В каждом конкретном случае вы должны решить самостоятельно, что вам больше подойдет.

**Помните, что недостаток всегда может обернуться достоинством, а потеря – приобретением. Потеряв что-то, или потерпев неудачу, вы всегда можете отнестись к этому как к испытанию, тренировке вашей силы, терпения, способности не сдаваться ни при каких обстоятельствах!**

А еще не забывайте, что процесс изменения восприятия – это творчество. Иногда очень полезно бывает немножко отойти от привычной реальности, включить фантазию и воображение, и совместить ваш опыт с какими-нибудь фантастическими или сказочными обстоятельствами.

Представьте, например, что какое-то ваше свойство, которое вы считаете недостатком, на другой, сказочной планете, является высшим достоинством, и вы получаете за него награды и почести. Или, как тоже бывает в сказках, вы потеряли что-то, а эта потеря обернулась очень большим новым приобретением: например, отказались от богатства, а за это были награждены волшебным свойством исполнять свои и чужие желания, или превращать в золото все, к чему вы прикасаетесь.

**Не бойтесь, что подобная переконтекстуализация будет нереалистичной! Мы ведь имеем дело не с реальным миром, а лишь со своим восприятием. Значит, нам важно изменить восприятие, и здесь хорошо все то, что работает, – богатое воображение, способное все что угодно превратить в сказку, в первую очередь!**

Что вы выиграете от такой игры? Вы выиграете возможность выйти из состояния печали, перестать страдать и расстраиваться из-за прошлого негативного опыта – и увидеть путь, который от этого опыта поведет вас вовсе не к новым неудачам, а к победе и успеху, а также найти силы, чтобы двигаться по этому пути.

### **Задание. Измените контекст события с негативного на позитивный**

Войдите в ресурсное состояние, проникнитесь ощущением собственной силы и уверенности.

Вспомните какую-то ситуацию из прошлого, восприятие которой вы хотели бы изменить. Например, кто-то критиковал вас за недостатки, или вы что-то потеряли.

Воспроизведите в памяти все визуальные, аудиальные, кинестические сигналы, которые вы получали в этой ситуации. Затем измените их так, чтобы картина была яркой, праздничной. Представьте, например, что вы стоите на сцене, которая украшена цветочными гирляндами и разноцветными воздушными шарами, играет бодрая торжественная музыка, у людей вокруг вас радостные, счастливые лица. Грустные, серьезные или суровые голоса замените на веселые, бодрые. Представьте, что вас все поздравляют, хвалят, благодарят!

Если в голове все же крутится чья-то критическая речь, обидные слова, перед глазами стоят суровые лица ваших обидчиков – мысленно прокрутите их речи на большой скорости, чтобы голоса у них стали как у персонажей мультфильмов. Сделайте их мимику ускоренной, или резкой, утрированной, как у клоуна. Все в вашей власти, вы можете менять контекст ситуации как угодно. В конечном итоге вы можете заметить, что смеетесь над тем, что еще недавно казалось печальным.

**Чтобы закрепить успех, диссоциируйтесь от образа, и прокрутите ваш новый «фильм» еще раз, теперь уже наблюдая за ним как зритель.**

## **Убеждения, отражающие все богатство реальности, – фундамент вашего счастливого будущего**

### **Пять шагов к новым убеждениям**

Наше восприятие визуальных, аудиальных, кинестических сигналов, идущих от внешнего мира – это то, что может ограничивать нас, лишая множества возможностей, но, это также и то, с помощью чего мы можем расширять свои возможности и обретать новые перспективы.

В предыдущих главах мы рассмотрели, как можно менять свое восприятие, и тем самым обретать новые ресурсы для позитивных изменений в жизни. Теперь нам предстоит рассмотреть еще один важнейший фактор, с помощью которого мы формируем свой собственный мир – это наша **речь**.

*Это понятие включает и наши мысли, убеждения, установки – все то, что мы говорим сами себе, все умозаключения и выводы относительно себя и мира, все наши словесные интерпретации происходящих с нами и вокруг нас событий.*

Речь наряду со зрительным, слуховым, кинестическим восприятием формирует нашу индивидуальную картину мира.

**Наш мир – это, собственно, и есть то, что мы видим, слышим, ощущаем, думаем и говорим!**

Все, что остается за пределами нашего зрения, слуха, ощущений, слов и мыслей, по сути, для нас не существует. Но это не означает, что за этими пределами ничего нет! Мир огромен и разнообразен, он готов одарить нас множеством возможностей. Но мы не видим этих возможностей, если они лежат за теми рамками, которые мы задали себе сами своим восприятием и своей речью – убеждениями, словами, мыслями.

К счастью, эти рамки в любой момент можно расширить! Меняя свое зрительное, слуховое, кинестическое восприятие, мы уже делаем это. Теперь приступим к расширению своего взгляда на мир – и обнаружению в нем новых для себя возможностей – посредством снятия ограничений, которые мы сами налагаем на себя своей речью.

Сначала давайте осознаем тот факт, что своей речью (мыслями, словами, убеждениями) мы в самом деле **ограничиваем** себя. Чаще всего нам кажется, что наша речь отражает объективную реальность. Мы не видим, что налагаем на себя ограничения.

Если мы говорим: «Эта ситуация безнадежна», то уверены, что так оно и есть, что это реальное положение дел. И не задумываемся, что самой постановкой вопроса даже не даем себе права хотя бы задуматься о возможных путях выхода. А ведь выход иногда чудесным образом обнаруживается даже в самых безвыходных с виду ситуациях – если только мы даем себе шанс найти его, подойдя к решению вопроса с какой-нибудь неожиданной стороны.

**Не бойтесь признаться себе: все, что вы говорите и думаете, так или иначе ограничивает вас!**

Такое происходит не только с вами, а со всеми людьми без исключения. Сама природа человеческой речи такова, что она вносит неизбежные ограничения в восприятие. Но часть этих ограничений мы можем преодолеть – или хотя бы расширить те рамки, в которые ставим себя сами, следуя заведомо ограничивающим нас убеждениям.

Выявить, какие именно убеждения мешают вам жить так, как вы хотите, ограничивают вас, можно следующим способом: задумайтесь о том, что бы вы хотели в жизни получать, но не получаете, и ответьте себе на вопрос, а что же, собственно, мешает вам это получить.

Перечислите как можно больше (не менее десяти) причин и объяснений для ваших неудач, неисполненных желаний, недостигнутых вершин.

У вас может получиться, к примеру, следующее:

- Без связей и денег ничего не достичь.
- Такие как я успеха не достигают.
- Для успеха нужно было родиться в другой семье (в другой стране, в другом городе, и т. д.).
- У меня недостаточно способностей.
- У меня не хватает силы и здоровья.
- Мне никто не помогает.
- У меня слишком много дел и забот.
- У меня мало времени.
- Мне не дают развернуться.
- Все вокруг создают мне препоны.

**(Пожалуйста, не копируйте этот список – создайте свой!)**

Теперь, когда перед вами список ваших ограничивающих убеждений, вы начали осознавать их, а значит, сделали **первый шаг к позитивным изменениям**.

Перечитайте список еще раз, и попробуйте осознать: каждое из названных вами убеждений отражает только какую-то часть реальности – причем часть очень ограниченную. Эти убеждения вовсе не отражают полной и развернутой картины вашей жизни!

Задумайтесь теперь над каждой фразой в отдельности. Перечитав, проверьте себя: вы уверены, что это – правда? Что эти препятствия в самом деле столь сильны, что способны помешать вам жить так, как вы хотите? А что если попробовать взглянуть на эти причины как-то иначе, с другой стороны? А что если представить себе, что вы все-таки смогли каким-то образом их преодолеть?

Подвергайте сомнению ваши ограничивающие убеждения! Так вы сделаете второй **шаг к выходу из ограничений**, а значит, к более широкой и обнадеживающей картине мира, в которой вас ждут новые перспективы, еще недавно казавшиеся невозможными.

Чтобы сделать **третий шаг**, попробуйте покритиковать эти убеждения. Возразите им и приведите контрдоводы!

Затем, когда вы уже достаточно «раскачаете» свои убеждения сомнениями и критикой, можно приступить к **четвертому шагу**: подумать, какие убеждения были бы более продуктивны в этой ситуации. Какие убеждения вы хотели бы иметь, чтобы быть более успешным и довольным жизнью, чем сейчас?

**Пятый шаг**: представьте, что вы уже обладаете этими убеждениями! Примерьте их на себя. Подумайте, как бы вы себя вели, как действовали, если бы они у вас в самом деле были. Приучите себя к подобным убеждениям и действиям сначала в воображении – и очень скоро они станут для вас привычными и в реальности.

**А вслед за новыми убеждениями всегда начинается новая жизнь – это факт, многократно проверенный на практике!**

### **Задание. Сделайте пять шагов к новым убеждениям**

1. Запишите на листе бумаги все те причины, которые, как вам кажется, не позволяют вам достигать своих целей и жить так, как вы хотите.

2. Прочитайте первое убеждение в вашем списке, и задайте себе вопросы: «Так ли оно на самом деле?», «Я уверен, что это правда?», «Почему, собственно, я так решил?», и т. п.

## **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.