

Психология. Высший курс

Надежда
ВЛАДИСЛАВОВА

**ПРАКТИЧЕСКАЯ
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
НЛП**

**УДАРНЫЕ ТЕХНИКИ
ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ
РЕЗУЛЬТАТА**



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.9

ББК 88.5

B57

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

Владиславова, Надежда Вячеславовна.

B57 Практическая энциклопедия НЛП. Ударные техники для достижения результата / Надежда Владиславова. — Москва : Издательство АСТ, 2017. — 411,[1] с. — (Психология. Высший курс).

ISBN 978-5-17-103796-3

В этой книге все, что вам нужно знать о НЛП, нейролингвистическом программировании: от базовых положений до высокоэффективных техник и приемов, позволяющих выстраивать успешное общение и менять свою жизнь к лучшему.

Четкое и доступное изложение техник, подробное разъяснение каждого шага и проверка всех действий на экологичность, тонкий юмор и увлекательные примеры из реальной практики — вот фирменный стиль Надежды Владиславовой, талантливого психолога-практика.

Автор книги Надежда Владиславова по праву считается одним из основателей Российской школы НЛП. Уникальный практический опыт автора формировался во время работы в зоне боевых действий в Чечне и работы с наркозависимыми, при обучении военных психологов, сотрудников Службы спасения и МЧС для работы в экстремальных ситуациях и обучении множества людей навыкам профессиональной коммуникации.

12+

Научно-популярное издание

Надежда Владиславова

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ НЛП.

Ударные техники для достижения результата

Подписано в печать 01.06.2017. Формат 70×108/16. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 36,4. Тираж экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93,
том 2–953000, книги, брошюры.

ООО «Издательство АСТ»

129085, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 3, комн. 5

Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-5-17-103796-3

© Владиславова Н., 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

НЕСКОЛЬКО СЛОВ НА ДОРОГУ	11
ОБ АВТОРЕ	13
Программы	14
БЛАГОДАРНОСТИ	15

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

ГЛАВА 1. Введение	18
НЛП: зарождение и развитие	18
НЛП в России	21
Российская школа НЛП: экстремальная психология как часть синергетической психологии	22
Предпосылки возникновения Российской школы как самостоятельного направления	22
Принципиальные профессиональные отличия Российской школы НЛП	25
Основные принципы Российской школы НЛП	28
Резюме	29
ГЛАВА 2. Базовые предположения НЛП	30
1. Карта — это не территория	31
2. Люди — разные	35
3. Смысл моего сообщения — в той реакции, которую оно вызывает	36
4. Сознание и тело — части одной системы и зеркально отображают друг друга	37
5. Весь индивидуальный опыт закодирован в бессознательном человека в виде образов, звуков и ощущений	38

6. Любое поведение имеет под собой позитивное намерение	40
7. Бессознательное человека всегда совершает наилучший выбор из имеющихся у него вариантов на данный момент	42
8. Не бывает неудач, есть только приобретенный опыт	43
9. В каждый момент жизни человек располагает всеми необходимыми ресурсами для нужных ему изменений	44
10. Вселенная — сфера дружественная	45
ГЛАВА 3. Репрезентативные системы	47
Визуальная, аудиальная и кинестетическая системы как разные призмы восприятия мира	47
Более развитые и менее развитые системы, их определение и развитие	50
Определение ведущей системы восприятия	52
Репрезентативные системы, выраженные в глазодвигательных реакциях	54
ГЛАВА 4. Калибровка	62
Упражнение «Приятный/не очень приятный человек»	66
Упражнение «Монетка»	68
Упражнение «История в истории»	70
ГЛАВА 5. Раппорт. Контекст согласия	72
Технология раппорта	75
Присоединение	76
Упражнение «Присоединение к позе»	76
Упражнение «Я и моя тень»	77
Примеры раппорта из литературы и жизни	79
Присоединение в разговоре	80
Упражнение «Мелкое ведение»	81
Раппорт с группой людей	83
Раппорт по дыханию	84
Упражнение «Раппорт по дыханию». Часть 1	87
Упражнение «Раппорт по дыханию». Часть 2	88
Возможности раппорта по дыханию	90
Техника «Выведение раппортом в ресурсное состояние»	91
Заключительный гимн калибровке и раппорту	93
«Контекст согласия»	97
ГЛАВА 6. Субмодальности. Якорение	102
Техника «Фотография»	104
Пример клиентской работы в технике «Фотография»	107

Якорение	111
Визуальные якоря	111
Аудиальные якоря	113
Кинестетические якоря	115
Использование якорей: непрофессиональное и профессиональное	116
Практические рекомендации на текущую жизнь по теме «Якорение»	118
Правила постановки кинестетического якоря	119
Две техники постановки ресурсного якоря	120
Техника «Постановка якоря на ресурсное состояние спокойствия»	120
Пример работы с клиентом в технике «Постановка ресурсного якоря»	123
Постановка ресурсного якоря на состояние уверенности в себе	125
Техника «Наложение якорей»	125
Пример работы с клиентом в технике «Наложение якорей»	128
Работа с субмодальными матрицами, формирующими поведение	131
Техника «Ясно/путано»	131
Пример работы с клиентом в технике «Ясно/путано»	137
Техника «Круг силы»	140
Пример работы с клиентом в технике «Круг силы»	143
Техника «Ресурсный и нересурсный круги»	145
Пример работы с клиентом в технике «Ресурсный и нересурсный круги»	147
 ГЛАВА 7. Мета модель.	
Хорошо сформированный результат	149
Мета модельные нарушения	153
1. Нарушение по принципу «Причина — следствие»	153
2. Нарушение «Комплексная эквивалентность»	154
3. Нарушение по принципу «Чтение мыслей»	155
4. Мета модельное нарушение «Неконкретные имена существительные»	156
5. Мета модельное нарушение «Сверхобобщения»	157
6. Мета модельное нарушение «Номинализации»	158
7. Мета модельное нарушение «Неконкретные глаголы»	160
8. Мета модельное нарушение «Сравнение с умолчанием»	160
9. Дополнительная форма «ясно», «очевидно», «нормально» ...	161
10. Мета модельное нарушение «Я не могу»	162
11. Мета модельное нарушение «Я должен»	163

Схема квадрата Декарта	164
Хорошо сформированный результат	166
Упражнение на усвоение темы «Метамодель»	168
Техника «Хорошо сформированный результат»	169
Упражнение «Мечта»	170
Дополнительные техники для тех, кто еще не совсем понял, чего он хочет	180
Техника «Три „Хочу“»	180
Техника «Магический коллаж»	182
ГЛАВА 8. Рефрейминг. Пресуппозиции	188
Рефрейминг, его виды	189
Рефрейминг смысла	189
Рефрейминг контекста (когда негативному качеству находится подходящий контекст)	190
Рефрейминг «Модель мира»	190
Рефрейминг «Пережили другие — переживу и я»	191
Рефрейминг «У других еще хуже»	191
Рефрейминг «Перемещение временной рамки»	192
Рефрейминг «Привнесение юмора»	192
Несколько примеров работы с серьезными ситуациями многоступенчатым рефреймингом	193
Пресуппозиции	196
ПОСЛЕСЛОВИЕ К ПЕРВОЙ ЧАСТИ	199

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

ПРЕДИСЛОВИЕ КО ВТОРОЙ ЧАСТИ	202
ГЛАВА 1. Техники НЛП. Первый уровень сложности ..	204
Техника «Путешествие к глубинному ядру»	204
Пример работы с клиентом в технике «Путешествие к глубинному ядру»	208
Техника «Взмах»	209
Пример работы с клиентом в технике «Взмах»	214
Дополнительные авторские варианты «Взмахов»	221
Пример работы в технике «Интеграция конфликтных частей» ..	226
Техника «Кинотеатр»	231

Пример работы с клиентом в технике «Кинотеатр»	236
Техника «Шестишаговый рефрейминг»	241
Пример работы в технике «Шестишаговый рефрейминг»	244
Техника «Походка силы»	247
ГЛАВА 2. Техники НЛП. Второй уровень сложности ...	251
Логические уровни	251
Уровень Окружения	253
Уровень Поведения	255
Уровень Способностей и Возможностей	256
Уровень Убеждений и Ценностей	257
Уровень Сущности	259
Уровень Идеала	261
Логические уровни в теле	261
Логические уровни проблем	262
Предпочтения в существовании на каком-либо из Логических уровней	264
Формирование естественной пирамиды Логических уровней	268
Перевернутая пирамида Логических уровней	270
Техника «Путешествие по Логическим уровням»	272
Три позиции восприятия	298
Первая позиция восприятия	298
Вторая позиция восприятия	299
Третья позиция восприятия	299
Техника «Первая — Третья позиции»	306
Пример работы с клиентом в технике «Первая — Третья позиции»	310
Техника «Трехпозиционное описание»	312
Пример работы в технике «Трехпозиционное описание»	318
ГЛАВА 3. Техники НЛП. Третий уровень сложности ...	325
Линия времени	325
Восприятие времени и его отражение в образе жизни	325
Техника «Выявление и коррекция Линии времени»	331
Некоторые наблюдения из опыта работы с Линией времени	338
Пример работы с клиентом в технике «Линия времени»	343
И снова лингвистика. Тема «Фокусы языка»	351
Пример 1 «Я не могу проводить презентации, потому что очень волнуюсь».	353
Пример 2 «Я не могу никуда отсюда уехать, потому что боюсь остаться одна!»	359

Пример 3 «Я не могу вернуть свою идеальную форму, потому что мое тело теперь очень быстро набирает вес и очень медленно его теряет»	361
Пример 4 «Я не могу не впадать в гнев, потому что это происходит быстрее, чем я успеваю себя проконтролировать»	362
Пример 5 «Я не могу чувствовать себя спокойно и уверенно на молодой лошади, потому что боюсь упасть»	363
Пример 6 «Я не могу нормально выстраивать отношения с людьми, потому что сразу же начинаю пытаться им угодить!»	364
ГЛАВА 4. Техники НЛП. Четвертый уровень сложности. Модель SCORE	366
Техника «Путешествие к ресурсному ребенку»	369
Пример работы с клиентом в технике «Путешествие к ресурсному ребенку»	374
Техника «Изменение личностной истории»	377
Пример работы с клиентом в технике «Изменение личностной истории»	383
ГЛАВА 5. Когда освоен четвертый уровень	396
Техника «Кубик»	396
Пример работы с клиентом в технике «Кубик»	399
Пример работы с клиентом в технике «Отсушка»	407
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	410

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

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

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

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

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

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

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

Несколько слов НА ДОРОГУ

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

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

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

Как правило, настоящие профессионалы в области НЛП не находят времени, чтобы описать школу. Они слишком востребованы практикой. Но Надя, при всей своей занятости, нашла и время, и силы — спасибо ей за это! Спасибо от таких же читателей, каким еще десять лет назад был я, у которых нет классического психологического образования, и значит, связанных с ним предубеждений и ограничений (они легче смогут поверить и научиться), от читателей, которые считают себя «и так» психологами и, возможно, уже умеют крутить замысловатые психологические пируэты, но вот не падать при этом — еще не получается. Им «НЛП-Практики» Российской школы НЛП просто необходимы.

Мне повезло. До встречи с Надей я вообще мало смыслил в психологии. И тогда я даже представить себе не мог, насколько я, человек состоявшийся, состоятельный и, как мне представлялось, весьма успешный, на самом деле был неуспешен в своей жизни. Я строил ее на постоянной борьбе — и, надо признать, постоянно выигрывал. Но, видит Бог, сколько шрамов оставалось после этих схваток, сколько огорчений они мне доставляли, сколько было потерь! В результате — непроходимая скука, которую

нельзя было разогнать ни работой, ни загранпоездками, — ничем. Жизнь казалась утомительной, недоброй. Тогда я еще не знал, что жизнь может быть такой, какой я ее мог и хотел видеть.

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

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

Под руководством жены (не мог же я перед ней ударить в грязь лицом!) школа была освоена. А потом и институт, и высший пилотаж. У меня появились свои ученики. И тем не менее чуть ли не каждый день приходится напоминать себе простые истины и приемы Надиного «НЛП-Практика», который вы, читатель, держите сейчас в руках. Потому что, вопреки народному поверью: «мастерство не пропьешь», — *любое мастерство, а особенно мастерство жить, растерять довольно просто*. Потеряв связь с истоками, оно теряет силу и тускнеет, как любое стоячее озеро в конце концов затягивается тиной. У нас, психологов-практиков, слишком много таких примеров.

Эта книга — и я это знаю на собственном опыте — поможет не только начинающим нэлперам, но и мастерам НЛП оставаться на плаву в постоянном путешествии к своему матерiku.

*Владимир Владиславов,
Тренер Российской Национальной организации НЛП,
доктор психологических наук, профессор*

ОБ АВТОРЕ

Надежда Владиславовна — психолог-практик, Ph.D, НЛП-Тренер, руководитель Европейского Психологического Тренингового Центра «Берег Надежды» в Латвии, автор и ведущая программ НЛП-Практик, НЛП-Мастер и НЛП-Тренер, курсов по Характерологии, Профессиональному Психологическому Консультированию, Психодраме, а также специального тренинга по успешной коммуникации «Мастер Коммуникации».

* * *

Надежда родилась в Москве в семье лингвистов. С середины 90-х занималась индивидуальным психологическим консультированием, преподаванием и проведением тренингов в Москве и других городах.

1995–1997 годы — в составе психиатрической миссии Международной Гуманитарной Организации «Врачи мира» работала в качестве практического психолога и ведущей обучающих программ по экстремальной психологической помощи в Чечне непосредственно в зоне боевых действий, лично оказав помощь более 500 мирным жителям с травмированной психикой и обучив приемам НЛП-психотерапии 40 врачей и фельдшеров.

Сотрудничала с Белорусским Республиканским Центром реабилитации ветеранов войны в Афганистане (обучающие программы для психологов и психиатров), проводила экстренные семинары на Северном флоте для местных психологов в связи с гибелью подводной лодки «Курск», на месте оказывала психологическую помощь родственникам пострадавших во время взятия террористами заложников в Москве («Норд-Ост»). Обучила более 500 военных психологов, а также специалистов ГРУ, ВМФ, ВДВ МО РФ, Московского ОМОН, Московской Службы Спасения и МЧС для работы в горячих точках и экстремальных условиях. Сотрудничала в рамках международной гуманитарной программы в качестве психолога с Санкт-Петербургским Центром реабилитации наркозависимых «Возвращение», кризисным центром помощи жертвам насилия «Анна» в Москве.

Обучала ведущих сотрудников Всемирного Фонда Дикой Природы (WWF) и Всемирного Фонда защиты животных (IFAU) навыкам профессиональной успешной коммуникации.

С 2003-го по 2008й годы руководила Московским Психологическим Университетом и преподавала в нем.

Автор книги «Русское НЛП» (3 переиздания), а также многочисленных публикаций в профессиональных периодических изданиях, участник конференций, соорганизатор (совместно с Всемирным Фондом Дикой Природы) конференции «Психология и Экология» в Москве.

У Надежды четверо детей. В настоящее время она проживает с семьей в своем имении на берегу моря. Увлекается искусством, верховой ездой на природе, дальними заплывами и путешествиями на автомобиле с культурно-познавательной программой.

* * *

В настоящее время — руководитель и ведущая обучающих программ Европейского Психологического Тренингового Центра Н. Владиславовой «Берег Надежды» в Латвии, в городке Роя на берегу моря, где и проводит по четыре очных семинара в год, с полным погружением (10–18 ч) и с проживанием непосредственно в месте проведения обучения.

ПРОГРАММЫ:

- «НЛП-Практик»
- «НЛП-Мастер»
- «Мастер Коммуникации»
- «Профессионал Психологического Консультирования»

В настоящее время курс по Характерологии, а также «Мастер Коммуникации» и «Профессионал Психологического Консультирования» проводятся Н. Владиславовой в виде вебинаров online.

Узнать расписание занятий и записаться на курсы можно на сайте Европейского Психологического Тренингового Центра «Берег Надежды», n-vladislavova.ru

БЛАГОДАРНОСТИ

Я бесконечно благодарна моему мужу и коллеге Владимиру за его любовь и поддержку во всех моих трудах и исканиях, а также за то, что его присутствие рядом дает мне вдохновение, ощущение полноты жизни и удесятеряет силы.

Я благодарна моей маме Анике за то, что она полностью оградила меня от всех хозяйственных забот и мужественно занималась моими сверхэнергичными маленькими сыновьями, восполняя им мое отсутствие своей любовью и заботой. Я благодарна моему отцу Славе за то, что он по мере возможности помогал ей в этом.

Я благодарна моим детям Александру, Георгию и Насте за то, что они проявили терпение и такт, простив мне мою отрешенность и рассеянность во время интенсивной работы над книгой.

Я благодарна участникам моих семинаров и моим клиентам за то, что все они были моими учителями.

Я благодарна Тренеру НЛП Андрею Виноградову за то, что когда-то он был первым, кто продемонстрировал мне невероятные возможности метода в своем мастерском исполнении и дал импульс для дальнейшего профессионального роста.

И, конечно же, я несказанно благодарна моему первому редактору Инне Старых за ее невероятную энергию, мастерство, профессиональную эрудицию, неизменное внимание ко всем мелочам и искреннюю эмоциональную обратную связь по ходу нашей совместной работы над книгой.

Не могу не сказать отдельное спасибо редактору данного издания Анне Чижовой за ее умение глубоко вникать в материал, добиваться от автора максимальной ясности в донесении его идей и за безупречное чувство формы.