

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*

Ш К О Л А Н Л П

НАДЕЖДА ВЛАДИСЛАВОВА

НЛП

ТЕХНИКИ,
МЕНЯЮЩИЕ
ЖИЗНЬ



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.5
В57

*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.

В57 НЛП. Техники, меняющие жизнь / Надежда Владиславовна. — Москва : Издательство АСТ, 2018. — 350 с. — (Школа НЛП).

ISBN 978-5-17-106985-8

Курс обучения нейролингвистическому программированию от одного из основателей Российской школы НЛП — Надежды Владиславовой, талантливого психолога-практика. Увлекательная теория, интересная практика и потрясающий результат. Освойте высокоэффективные техники и приемы, позволяющие не только выстраивать успешное общение, но и менять свою жизнь к лучшему.

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.

Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-5-17-106985-8

© Владиславова Н., 2017
© ООО «Издательство АСТ», 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

НЕСКОЛЬКО СЛОВ НА ДОРОГУ.....	8
-------------------------------	---

ОБ АВТОРЕ	11
-----------------	----

<i>Программы</i>	13
------------------------	----

<i>Благодарности</i>	13
----------------------------	----

Глава 1.

ВВЕДЕНИЕ	15
----------------	----

<i>НЛП: зарождение и развитие</i>	16
---	----

<i>НЛП в России</i>	21
---------------------------	----

Российская школа НЛП:

экстремальная психология

<i>как часть синергетической психологии</i>	23
---	----

Глава 2.

БАЗОВЫЕ ПРЕДПОЛОЖЕНИЯ НЛП	38
---------------------------------	----

Глава 3.

РЕПРЕЗЕНТАТИВНЫЕ СИСТЕМЫ	70
--------------------------------	----

Визуальная, аудиальная

и кинестетическая системы

<i>как разные призмы восприятия мира</i>	71
--	----

<i>Более развитые и менее развитые системы, их определение и развитие.</i>	75
<i>Определение ведущей системы восприятия</i>	80
<i>Репрезентативные системы, выраженные в глазодвигательных реакциях.</i>	83
 Глава 4. КАЛИБРОВКА	98
 Глава 5. РАППОРТ. КОНТЕКСТ СОГЛАСИЯ	115
«Контекст согласия»	161
 Глава 6. СУБМОДАЛЬНОСТИ. ЯКОРЕНИЕ	171
Якорение	187
Две техники постановки ресурсного якоря.	204
Работа с субмодальными матрицами, формирующими поведение	226
 Глава 7. МЕТАМОДЕЛЬ. ХОРОШО СФОРМИРОВАННЫЙ РЕЗУЛЬТАТ	258
Метамоделльные нарушения.	265
Схема квадрата Декарта	284
Хорошо сформированный результат	287
Дополнительные техники для тех, кто еще не совсем понял, чего он хочет	314

Глава 8

РЕФРЕЙМИНГ. ПРЕСУППОЗИЦИИ.....328

Рефрейминг, его виды331*Пресуппозиции*343

ПОСЛЕСЛОВИЕ348

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 2008-й 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, организатор (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», <http://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 сверх-энергичными 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 Ине 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.

Глава 1

ВВЕДЕНИЕ

В последнее время неуклонно растет востребованность Российской школы НЛП.

Российская школа взяла от своих западных предшественников все самое «работающее» и, избавившись от лишних терминов и приемов, отшлифовала наиболее эффективные подходы и техники — в экстремальных ситуациях, которых у нас в стране в избытке. Российская школа прошла испытание боевыми действиями в Чечне, работой с членами семей затонувших подлодок, разбившихся самолетов, с жертвами терактов, техногенных и природных катастроф, экстремальными переговорами и столкновениями с бандитами в бизнесе в постперестроечный период. В этой книге автор представляет полный курс НЛП-практик в том виде, в каком он сегодня существует в Российской школе. Мы постарались дать максимально доступное широкому кругу читателей объяснение теоретической базы, а также подробно, шаг за шагом изложить основные приемы и техники НЛП, подкрепив их реальными примерами из опыта отечественных и зарубежных мастеров.

Книга написана в помощь тем, кто хочет овладеть первым уровнем практического НЛП,