

Содержание

Об авторах	11
Благодарности	12
Введение	13
Об этой книге	13
Кто вы, наш читатель?	13
Действующие лица	14
Как построена эта книга	14
Часть I. Начинаем путешествие по НЛП	14
Часть II. Общение с миром	14
Часть III. Оттачиваем мастерство	14
Часть IV. Вверх по лестнице успеха	15
Часть V. Великолепные десятки	15
Пиктограммы, используемые в этой книге	15
Куда двигаться дальше	15
От издательства	16
Часть I. Начинаем путешествие по НЛП	17
Глава 1. Первые шаги	19
Основы НЛП	19
С чего начать	20
Начнем с цели	21
Обучение и ответственность	23
Полезные ископаемые	24
Расслабьтесь и получайте удовольствие	24
Глава 2. Учимся мыслить правильно	25
Причины и следствия	25
Кое-что о речи	27
Внутренний диалог	28
Пресуппозиции НЛП	29
Рисуем карты	33
Выделяем разные карты	33
Исследуем территорию	34
Меняем взгляд с помощью проекций	35
Корректировка мыслей	37
Глава 3. Ваш путеводитель	39
Путеводитель по жизни	39
Оцениваем степень продвижения	41
Собираем “колесо жизни”	44
Через тернии к звездам	46
Программа SMART позволяет достигать удивительных результатов	47

К чему вы стремитесь	47
Формулировка целей	48
Преодолеть собственное сопротивление	51
Декартовы вопросы	52
Как не сбиться с курса	52
Прокатимся с ветерком	54
Загоняем мечту в подсознание	55
Держимся курса	55
Подведем итог	56
Глава 4. Работа с бессознательным началом	57
Как распознать бессознательное поведение	57
Скрытые внутренние программы	58
Изобличаем тайные страхи	62
Объединяем разные куски	62
Как сконцентрироваться	65
Глава 5. Фильтрация мышления	69
Модель общения	69
Упущение: стираем лишнее	70
Собираем искажения	71
Обобщения	72
А теперь совмещаем упущения, искажения и обобщения	73
Передать, чтобы получить	74
Трезвый взгляд на внутреннюю (внешнюю) метапрограмму	75
Ваши ценности	77
Опознаем блокирующие фильтры	80
Зигзаги памяти	82
Часть II. Общение с миром	83
Глава 6. Видеть, слышать, чувствовать...	85
Где мы находимся в системе ВАК	85
О том, как ВАК-предпочтения связаны с общением	88
Поговорим о языковых предпочтениях	88
Сквозь ВАК-предпочтения	90
Нейтрализация ВАК	91
Накал страстей	92
Определяем паттерны	94
Глава 7. Работа с раппортом	97
Самые важные люди	97
Оценка и отражение	99
Подстройка темпа и направление	101
Разрыв раппорта	103
Вылезает из чужой шкуры	106
Глава 8. Влияние с помощью метапрограмм	109
Различаем метапрограммы и опознаем фильтры	110
Фильтр направления: движение навстречу или наоборот	110

Фильтр охвата, или У кого глаза велики	113
Фильтр причины, или Зачем оно мне?	116
Фильтр первичного интереса: концентрация внимания	118
Выигрышные комбинации	119
Практическое использование метапрограмм	120
Прописываем результат	120
Часть III. Оттачиваем мастерство	123
Глава 9. Управление эмоциями	125
Оценка возможностей якорей	125
Бросаем якоря	127
Создание круга совершенства	127
Создание собственных якорей	129
Перед лицом трудностей	130
Фиксирование положительного опыта	131
Избавление от оков	132
Определение триггеров на неделю	133
Как воспринимать критику	134
Глава 10. Обретение контроля над ощущениями	139
Запись воспоминания	139
Знакомство с субмодальностями	141
Ассоциирование и диссоциирование	144
Восстановление линии памяти	145
Очистите свой опыт	147
Изменение ограничивающего убеждения	147
Создание необходимых ресурсов	149
Преодоление эмоциональных трудностей	150
Глава 11. Как стать на путь достижения цели	151
Что такое логические уровни	151
Перемены без труда	152
Восстановление равновесия в ключевых сферах	153
Укрепите свои навыки НЛП	155
Внимание: ваша личность, ценности и убеждения	156
Исследуйте свою личность	156
Перечислите свои ценности	158
Как сделать убеждения более значимыми	159
Оценка работы вашей мечты	159
Прохождение уровней на пути к целеустремленной жизни	162
Глава 12. Изменение стратегий на пути к успеху	165
Описание стратегий	165
Оценка своих стратегий	166
Декомпозиция стратегии	170
Определение чужой стратегии	171
Читаем по глазам	172
Стратегия, позволяющая узнать, “нормально” ли организован человек	172
Разведывание стратегии	173

Создание новой манеры поведения	176
Глубокие вдохи: успокаивающая стратегия	177
Глава 13. Работа с временной осью	179
Поиск своей временной оси	179
Изобразите свое прошлое и будущее	180
Как заставить временную ось работать на себя	182
Выявление первопричин	183
Прошлое разворачивается перед вами	184
Преодоление страха перед грядущим событием	189
Расположение целей на вашей временной оси	190
Связь с прошлым	191
Вход во время и выход из него	193
Часть IV. Вверх по лестнице успеха	195
Глава 14. Приведение речи в соответствие с метамоделью	197
Определение метамоделей	197
Исследование глубинной структуры	198
Расширение возможностей	199
А так ли это необходимо?	200
Замена универсальных формулировок	202
Распознавание искаженных представлений	203
Стирание недостающих частей	205
Глава 15. Приведение речи в соответствие с моделью Милтона	207
Знакомство с гипнозом	207
Различие между прямым и непрямым гипнозом	208
Состояние транса в повседневной жизни	209
Простой путь к трансу	210
Завоевание аудитории с помощью модели Милтона	215
Слова для входа в транс	215
Обращение к ключевым шаблонам	217
Соотношение модели Милтона и метамоделей	222
Сочетание шаблонов	223
Глава 16. Искусство рассказывать истории	225
Вы — рассказчик	225
Определение структуры историй	226
Истории из вашего личного опыта	226
Написание своей истории	228
Формула создания историй	229
Развитие ваших навыков рассказчика	232
Сюжет вашей истории	233
Часть V. Великолепные десятки	235
Глава 17. Десять способов внедрения НЛП на рабочем месте	237
Разработка деловой стратегии	237
Начните с самого себя: будьте примером	238

Распакуйте самое тяжелое	238
Побывайте в шкуре коллег	239
Создайте собственную культуру поведения на рабочем месте	239
Налаживайте отношения с заинтересованными сторонами	240
Ваш собственный карьерный рост	240
Пробудите свои чувства	241
Использование метапрограмм в маркетинге	241
Найдите ключевую особенность	241
Глава 18. Десять (или около того) способов оживить свои навыки НЛП	243
Определение намерений	243
Ведение дневника НЛП	244
Назад к основам	245
Поддержание интереса	245
Владение инструментарием НЛП	246
НЛП в рутинных ситуациях	246
Анализ привычек	247
Фиксируйте идеи, которые вы хотите донести до окружающих	247
Обучение других	247
Выбор модели совершенства	248
Посещение групповых занятий	248
Глава 19. Десять ресурсов для изучения НЛП	249
Найдите в Интернете ссылки на организации НЛП	249
Прочтите об НЛП больше	249
Посетите конференцию	250
Свяжитесь с авторами	250
Исследуйте близкую сферу личного развития	250
Познакомьтесь с энциклопедией НЛП	250
Найдите тренинги по НЛП	250
Примкните к электронному сообществу	251
Найдите психотерапевта, знакомого с НЛП	251
Наймите тренера по НЛП	251
Предметный указатель	252

Работа с временной осью

В этой главе...

- Как найти свою временную ось
- Как безболезненно извлечь урок из прошлого опыта
- Как сделать цели более достижимыми
- Как эффективнее управлять своей временной осью

Вы, конечно же, знаете кого-нибудь, кто всегда приходит на встречи вовремя; и у вас наверняка есть знакомая, которой, поскольку она вечно опаздывает, приходится назначать встречи на полчаса раньше, чем они запланированы. Вы пунктуальны или не обязательны в этом отношении? Таковы два основных подхода ко времени, и оба они влияют на мышление и поведение, а также на отношения с окружающими. Вы воспринимаете время одним из двух способов: вы ощущаете, что время течет сквозь ваше тело или что оно находится за его пределами. Так что, как вы распоряжаетесь временем, зависит от того, движетесь вы “сквозь время” или “во времени”.

В данной главе показано, что работа с временной осью может оказаться мощным инструментом, помогающим избавиться от всякого хлама, который может загромождать ваш жизненный путь. Впрочем, будьте осторожны: если вам хочется уладить по-настоящему важные эмоциональные проблемы, такие как душевные травмы или фобии, обязательно найдите хорошего специалиста по НЛП, который поможет вам с ними справиться. В этом случае не следует выполнять упражнения, предложенные в данной главе.

Поиск своей временной оси

Ваш способ хранения воспоминаний образует систему, основанную на времени. Ваша временная ось может находиться прямо перед вами, представлять прямую линию или образовывать латинскую букву V, а вы можете обращаться к моменту в прошлом или в будущем. Хотя ваш способ восприятия времени не всегда говорит о том, где на временной оси вы находитесь, он помогает узнать, есть ли система, согласно которой вы храните воспоминания.

Вы пользуетесь выражениями наподобие следующих.

- ✓ Я оставил прошлое позади
- ✓ Я жду не дождусь
- ✓ Не стоит оглядываться назад

Прислушайтесь к выражениям, в которых фигурирует время, которые вы используете, и пополняйте их список, фиксируя подобные фразы других людей.



С помощью конспекта 13.1 запишите, что вы говорите и какие фразы, связанные со временем, слышите из уст окружающих.

Конспект 13.1. Выражения, в которых фигурирует время

Имя человека	Выражение

Хорошо! Теперь вы знаете, какими словами пользуетесь, когда говорите о времени. Слова и фразы, которые вы употребляете, указывают на ваш способ хранения воспоминаний. Теперь вы можете нарисовать временную ось такой, какой она вам представляется.

Изобразите свое прошлое и будущее



Чтобы помочь вам изобразить свою систему хранения воспоминаний, предлагаем следующее простое упражнение.

1. **Вспомните о прошедшем событии.**
2. **Мысленно укажите на это событие.**
3. **Представьте себе будущее событие, которое наверняка произойдет.**
4. **Укажите на это событие.**
5. **Укажите, где, по-вашему, находится “сейчас”.**
6. **Мысленно соедините полученные моменты и получите линию времени.**

Спросите себя, стоите вы на оси или она проходит сквозь вас. Если ваша ось находится “во времени”, то, чтобы оглянуться на прошлое или заглянуть в будущее, вам нужно физически повернуться в соответствующем направлении, потому что линия времени проходит сквозь вас. Если ось располагается так, что вы можете видеть всю ее перед собой, и все, что вам нужно сделать, чтобы заглянуть в прошлое или в будущее, — это повернуть голову влево или вправо, то ваша ось проходит “сквозь время”.

На рис. 13.1 показано, как выглядит прямая временная ось “во времени”. Ось “во времени” также может иметь форму буквы V, на одной стороне которой находится будущее, а на другой — прошлое. Важный момент заключается в том, что прошлое и будущее пересекаются в некоторой точке вашего тела.



Рис. 13.1. Пример временной оси, расположенной “во времени”

На рис. 13.2 изображена ось, проходящая “сквозь время”. Обратите внимание: человек стоит на некотором расстоянии от линии, которая не проходит через его тело. Опять-таки, как и в случае оси, расположенной “во времени”, ось, идущая “сквозь время”, может образовывать букву V, которая будет лежать перед человеком, но не касаться его тела.



Рис. 13.2. Пример временной оси, идущей “сквозь время”



Ваше положение на временной оси не так важно, как расстояния, отделяющие вас от прошлых и будущих событий. Если линия проходит через ваше тело, то ваша временная ось расположена “во времени”, а если не проходит — ваша временная ось идет “сквозь время”.



Используя информацию, которой вы уже располагаете, изобразите в конспекте 13.2 свою временную ось. Поместите себя на рисунок. Не стесняйтесь задействовать все свои художественные навыки, и если картинка будет напоминать яркий комикс, тем лучше.

Конспект 13.2. Моя временная ось

Если ваша временная ось проходит через ваше тело, то вы проявляете, преимущественно, склонности человека, живущего “во времени”. Если ось не затрагивает вашего тела, то вы ведете себя, как человек, идущий “сквозь время”. В табл. 13.1 перечислены характеристики людей, живущих “во времени” и идущих “сквозь время” (возможно, в вас сочетаются оба типа).

Таблица 13.1. Характеристики людей, движущихся “во времени” и “сквозь время”

“Во времени”	“Сквозь время”
У вас совершенно отсутствует представление о времени	Вы высоко цените пунктуальность

“Во времени”	“Сквозь время”
Вы испытываете отвращение к дневникам и электронным приборам, которые помогают упорядочить график	Вы, вероятно, носите за собой блокнот, который уже стал частью вашего тела
Вы можете быть весьма субъективны и поступаете так, как подсказывает вам сердце	Вы контролируете эмоции и думаете головой
Вы живете сегодняшним днем	Вы планируете свою жизнь и придерживаетесь составленных планов
Вы любите, чтобы оставались открытыми разные варианты, и часто оттягиваете принятие решения до последнего момента	Вы ощущаете сильную потребность в завершенности и завершении
Вы можете приводить в бешенство людей, идущих “сквозь время”!	Вы можете приводить в бешенство людей, живущих “во времени”!



Теперь воспользуйтесь конспектом 13.3 для того, чтобы зафиксировать свои свойства “во времени” и “сквозь время”.

Конспект 13.3. Характеристики моей временной оси

Характеристики моей временной оси указывают на то, что я двигаюсь “во времени”/“сквозь время” (обведите нужное)
Мои характеристики

Как заставить временную ось работать на себя

Если вы будете просто знать о своей временной оси, то это не принесет вам особой пользы. Важно заставить ее работать на вас. Добро пожаловать на борт: мы предлагаем вам подняться в небеса на воображаемом воздушном шаре, на котором вы полетаете над своей временной осью! Освоив такие полеты, вы сможете по своей воле подниматься над временной осью и опускаться на нее, а также перемещаться по ней в будущее и прошлое.

Когда вы подниметесь высоко над своей временной осью и будете смотреть вниз на события своей жизни, то увидите всю ось, а удаление поможет вам отгородиться от переживаний, которые в другом случае мешали бы вам. А извлекать уроки из событий прошлого гораздо легче, если не нужно заново испытывать боль.

Если вы живете “во времени”, то ощущение удаленности от событий, расположенных на оси, и большая отстраненность помогут вам понять, почему те, кто движутся “сквозь время”,

кажутся не такими эмоциональными людьми, как вы. Причина в том, что те, кто идут “сквозь время”, наблюдают за событиями, развертывающимися на временной оси, со стороны.



Конспект 13.4 — полезное упражнение, помогающее ознакомиться с техникой подъема над временной осью и передвижения по ней назад и вперед.

Конспект 13.4. Летные занятия

1. Подыщите удобное местечко, где можно расслабиться и закрыть глаза.
 2. Сделайте глубокий вдох и выдох и почувствуйте, как начинаете расслабляться.
 3. Повторите дыхательное упражнение около шести раз, пока полностью не расслабитесь.
 4. Представьте, как медленно поднимаетесь вверх, парите над зданием, в котором сидите, и смотрите вниз, на крыши домов, поднимаясь все выше и выше, за облака.
 5. Вы — в космосе, видите свою временную ось внизу, она напоминает вам ленту. Вы видите себя на оси.
 6. Теперь переместитесь вдоль временной линии назад, чтобы оказаться над моментом недавно пережитого события.
 7. Можете зависнуть над ним на произвольное время.
 8. Переместитесь вдоль временной линии вперед, пока не окажетесь над моментом ожидаемого события в будущем.
 9. Можете парить над ним, сколько хотите, или перемещаться между прошлым и будущим событиями.
 10. Когда будете готовы, переместитесь вдоль временной оси, чтобы оказаться прямо над нынешним моментом, а затем вернитесь в настоящее время и опуститесь в собственное тело.
-

Можете пользоваться такими полетами для работы с настоящими проблемами, которые возникли в прошлом и могут иметь последствия в будущем.

Выявление первопричин



Ваши воспоминания о конкретном событии в прошлом часто группируются в совокупность под названием *гештальт* (упорядоченное целое). Но если события, вошедшие в совокупность, происходят в разное время или в другой последовательности, то она не является гештальтом. Гештальт (или совокупность) обладает единым, унифицированным смыслом; таким смыслом вы наделяете отдельное событие.

Гештальт может активизироваться откликом на событие, произошедшее с вами в прошлом. Это событие с яркой эмоциональной окраской (SEE — significant emotional event) также называется *основной причиной*. Когда аналогичные события вызывают аналогичные эмоциональные отклики, вы связываете события в цепочку и получаете гештальт, состоящий из событий, произошедших в заданном порядке и наделенных смыслом, который зависит от вашего умонастроения в заданный момент.

Пересматривая конкретные инциденты на своей временной оси, вы можете избавиться от ограничивающего убеждения или отрицательных эмоций, которые мешают вам двигаться вперед. (Более подробно об ограничивающих решениях рассказывается в главе 5.)



Дженки не любила рассказывать мужу о своих успехах на работе. Она обычно загоралась желанием поспешить домой и рассказать ему о новостях, а потом останавливалась, потому что не желала слышать от него традиционное “Но кре-

дит этим не погасишь”. Данная манера поведения существенно влияла на отношения супругов. Дженки знала, что именно ей предстояло искать способ изменения своей реакции на комментарии мужа. Она решила попутешествовать во времени и вернуться в прошлое, к моменту, когда она начала позволять супругу портить себе настроение своими комментариями. Дженки поняла, что именно в этот момент она решила отгородить мужа от своей профессиональной деятельности. Хотя он по-прежнему остается достаточно язвительным, Дженки больше не заботит его отношение. Она воспользовалась конспектом 13.5, чтобы выявить основную причину своих проблем.

Конспект 13.5. Выявление Дженки основной причины ее проблем

Событие/происшествие, на которое я реагирую	Джон говорит: “Но от этого наш кредит не становится меньше”. Такое впечатление, что, кроме денег, для него ничего не существует
Смысл, которым я наделяю событие/происшествие	Поскольку я увидела, что мой муж меня не слушает, я перестала делиться с ним новостями
Основная причина, которую я хочу изменить	Когда я впервые позволила себе расстроиться из-за его отношения к моим профессиональным успехам
Результат устранения негативного решения	Я прекрасно себя чувствую, освободившись от решения ничего ему не рассказывать о работе. Теперь я начинаю разговор с фразы: “Я хочу тебе кое-что рассказать и я хочу, чтобы ты разделил со мной мой успех”. Ситуация меняется



Негативное ощущение может вызывать в сознании ограничивающее решение, принятое в прошлом. Например, вы отчаиваетесь из-за того, что “недостаточно зарабатываете”. Но это может быть обусловлено тем, что на заре своей карьеры вы отождествили большой заработок с жадностью.



Вы замечаете, что резко реагируете на отрицательный комментарий в ваш адрес, услышанный из чьих-то уст? Ваша реакция мешает вам справляться с делами или развиваться? С помощью конспекта 13.6 выявите основную причину своей проблемы.

Конспект 13.6. Выявление основной причины ваших проблем

Событие/происшествие, на которое я реагирую

Смысл, которым я наделяю событие/происшествие

Основная причина, которую я хочу изменить

Результат устранения негативного решения

Прошлое разворачивается перед вами

Техника полетов над временной осью помогает выявить основную причину вашего гештальта, образа мышления и поведения, а также преодолеть прошлые отрицательные эмоции, которые вызывают затруднения в настоящем, и рассмотреть ограничивающие решения, ме-

шающие вам по-настоящему наслаждаться жизнью. Предпримите следующие шаги для того, чтобы заглянуть в прошлое.

1. **Перенеситесь по временной оси назад, к моменту, когда ваше бессознательное зафиксировало событие с яркой эмоциональной окраской, которое до сих пор влияет на вас.**
2. **Подумайте, чем было вызвано эмоциональное потрясение и какие уроки вы можете из него извлечь.**



Это ключевой момент во всей процедуре. В своей повседневной жизни вы очень часто обращаетесь к прошлому опыту и накопленной ранее мудрости. Когда вы позволяете себе оглянуться на прошлое, то можете извлечь выгоду из уроков, которые были не в состоянии усвоить, пока не случилось эмоциональное потрясение.

3. **Переместитесь вдоль своей временной оси к моменту, расположенному на 15 минут раньше эмоционального потрясения, и обратите внимание на то, что событие не вызывает у вас бурного отклика.** Вы выяснили, чем был вызван всплеск эмоций, и извлекли из опыта урок в п. 2. Теперь вы — в точке, предшествующей событию.

Теперь, когда вы усвоили урок, вам больше не нужно хранить в себе эмоции, связанные с событием. Вы можете освободиться от них и эффективно работать. Уроки, извлеченные из эмоционального опыта, разрушают гештальт.



Если, на ваш взгляд, в каком-нибудь из упражнений вам приходится запоминать слишком много шагов, можете записать наши указания надлежащим гипнотическим языком, а потом проиграть их для себя. (В главе 15 подробно рассказывается об использовании гипнотического языка.) Также вы можете попросить товарища зачитывать вам инструкции вслух, когда будете выполнять упражнение. В контексте временных осей работать с кем-то всегда полезно, если речь идет об устранении отрицательных эмоций и ограничивающих решений. Впрочем, если вы предпочитаете работать самостоятельно, воспринимайте свое бессознательное начало, как другого человека, задавая ему вопросы наподобие “Вы готовы избавиться от негативных эмоций?” (Чтобы узнать больше о бессознательном, обратитесь к главе 4.)

Избавление от негативных эмоций

Такие отрицательные эмоции, как вина, грусть, злость и разочарование, обладают временной составляющей. Возможно, вы чувствуете свою вину в связи с событием, которое произошло в прошлом. Может быть, вы накричали на собеседницу, которая в сотый раз сказала вам “Да не будь же ты такой тупой!”, или на супруга, от которого снова не услышали желанных слов “Я тебя люблю”. Когда вы рассердились, вы ничего не чувствовали, кроме злости. Но, оглядываясь на инцидент, вы вспоминаете выражение удивления и обиды на лице ошарашенного собеседника, и понимаете, что вместо того, чтобы огрызаться, могли бы спросить о причине его поведения. Может, во всем виноваты ваши окружение и воспитание; наверное, с детства вы ничего не слышали, кроме “Не будь такой тупой!”, и не могли дожидаться от окружающих слов любви.

В конспекте 13.7 показано, как избавиться от отрицательных эмоций. Например, вы склонны злиться, стоя в пробках на дороге, или постоянно жалеть себя и считать жертвой

обстоятельств. Воспользуйтесь процедурой для того, чтобы освободиться от плохих эмоций и снова стать хозяином своей жизни.

Конспект 13.7. Как избавиться от отрицательных эмоций

1. **Найдите тихое и уютное местечко, где можно спокойно расслабиться и настроиться на нужный лад для выполнения упражнения. Скажите своему бессознательному началу, что хотели бы докопаться до первопричины любой проблемы, которую желаете решить путем извлечения верных выводов, чтобы избавиться от эмоции и ее влияния на вас. Иногда привлечь к проблеме внимание бессознательного начала легче, если произнести сформулированное намерение вслух, а не просто думать о нем.**
2. **Спросите себя, готовы ли вы усвоить любые уроки и избавиться от любых эмоций.** Во многих случаях ваши проблемы обусловлены тем, что прошлый опыт ничему вас не научил. Неприятные ситуации могут заставлять вас чувствовать дискомфорт, разочарование и отчаяние, а также другие негативные эмоции. Усвоив уроки, вы узнаете, как нужно себя вести, и сможете освободиться от отрицательных ощущений.



- Не забывайте, что вопросы упражнений адресованы вашему *бессознательному*.
3. **Спросите свое бессознательное: “В чем основная причина проблемы? Когда она возникла: до, во время или после моего рождения?”**



- Действительно важно открыть свое сознание, чтобы определить, когда бессознательное начало решило, что возникла основная причина проблемы. Ваше бессознательное впитывает массу информации и принимает массу решений, причем на сознательном уровне вы об этом даже не подозреваете; вы можете удивиться собственной реакции.
4. **Когда вы определите, в чем состоит основная причина вашей проблемы, поднимитесь над временной осью, чтобы быть в состоянии увидеть под собой прошлое и будущее.**
 5. **Переместитесь вдоль временной оси назад, к моменту возникновения основной причины.** Как следует разберитесь в том, что создало ограничивающее решение или отрицательные эмоции, снова видя то, что вы видели, чувствуя то, что чувствовали, и слыша то, что слышали. Ощущения будут не очень резкими, потому что вы будете находиться высоко над временной осью; поэтому вы сможете извлечь из событий уроки, не позволяя чувствам завладеть собой.
 6. **Спросите у бессознательного, какие уроки оно хочет извлечь из события, чтобы избавиться от ограничивающих решений или негативных эмоций, не тратя времени и сил.** Это ключевой момент во всей процедуре. В своей повседневной жизни вы очень часто обращаетесь к прошлому опыту и накопленной ранее мудрости. Позволив себе оглянуться на прошлое, вы можете извлечь выгоду из уроков, которые были не в состоянии усвоить, пока не случилось эмоциональное потрясение. Вы можете это сделать, наблюдая за тем, что произошло.
 7. **По-прежнему находясь над временной осью, переместитесь к моменту, расположенному за 15 минут до эмоционального потрясения.**
 8. **Обратитесь лицом к настоящему, чтобы основная причина проблемы была внизу перед вами.** Обратите внимание: событие не вызывает у вас никаких эмоций. Вы выяснили, что спровоцировало потрясение, и извлекли из него уроки, а сейчас находитесь в точке, предшествующей событию.
 9. **Разрешите себе избавиться от всех отрицательных эмоций, связанных с событием. Медленно выдохните, чтобы эмоции покинули вас.** Если вы работаете над устранением ограничивающего решения, обратите внимание на то, что вместе с ним исчезают любые связанные с ним отрицательные эмоции. Если вы пытаетесь избавиться от отрицательных эмоций, заметьте: их больше нет.

10. Когда будете готовы, переместитесь вдоль временной оси обратно, пока не окажетесь над настоящим моментом. Перемещайтесь достаточно медленно для того, чтобы бессознательное могло извлечь уроки из всех событий, которые составили ваш гештальт, и избавиться от всех отрицательных эмоций.

11. Вернитесь в комнату, где сидите.

Чтобы узнать, успешно ли вы ликвидировали неприятные эмоции, представьте себе будущий момент, когда их может спровоцировать некое событие, и убедитесь, что они не возникают.

Устранение ограничивающего решения

В определенный момент вашей жизни бессознательное начало решило защитить вас от неприятного события, которое вы пережили, приняв ограничивающее решение, а ваше сознание пребывает в блаженном неведении. Ограничивающее решение (которое мы подробно анализируем в главе 5) служит барьером, не позволяющим вам достичь желаемой цели. Например, вы можете думать, что хотели бы заняться альпинизмом, но ваше бессознательное решило, что вам не хватает смелости, вы боитесь высоты, а альпинизм опасен. И по причинам, которые ваше сознание не в силах сформулировать, вы не позволяете себе попробовать новое занятие.



Ярмила вложила массу усилий в написание эссе, которое считала вершиной своего творчества. К сожалению, ее учительница, представительница старой школы, правила железной десницей и, вместо того чтобы похвалить Ярмилу за прекрасную работу, выискивала недостатки, такие как мелкие орфографические ошибки. Ярмила была обескуражена. На протяжении следующего года учительница продолжала высказывать в ее адрес критические замечания, которые *она сама* считала полезными. Результат? Ярмила выросла в полной уверенности, что у нее нет никаких способностей к английскому; позднее это убеждение подрывало ее уверенность в собственных силах и мешало продвигаться по службе. Во время тренинга Ярмила вспомнила, как учительница английского критиковала ее работу, и, хотя большая часть эмоций исчезла, она по-прежнему чувствовала некоторую злость. После путешествия в прошлое Ярмила поняла, что так и не избавилась от основной причины недостатка уверенности в своих силах. Причина сформировалась, когда учительница впервые раскритиковала Ярмилу за пару орфографических ошибок. Отрицательные эмоции полностью исчезли, когда Ярмила поняла, что критика, скорее всего, была обусловлена недостатком образованности и понимания у преподавательницы, а не познаниями ее ученицы в английском языке.

Ограничивающее решение практически всегда связано с целым набором отрицательных эмоций. Пожалуйста, не забывайте о различии между отрицательными эмоциями в целом и конкретным чувством, таким как злость. В конспекте 13.7 вы можете пройти пошаговую процедуру устранения отрицательных эмоций.

Настройка сознания с помощью временной оси

Пересматривая конкретные инциденты на временной оси, вы можете избавиться от ограничивающего решения, которое стесняет ваше развитие.

На рис. 13.3 показаны точки на временной оси, над которыми вы пролетаете, когда перемещаетесь вдоль нее, и извлекаете уроки из эмоционального опыта, чтобы разобраться в нынешних проблемах. Три важные позиции на временной оси таковы.

- ✓ 1 — точка над настоящим моментом, в который вы выполняете упражнение.
- ✓ 2 — точка над событием, когда ваше бессознательное впервые пережило эмоциональное потрясение, или сформировалась основная причина проблемы. Это момент, из которого нужно извлечь уроки. Если бы вы усвоили их сознательно в момент эмоционального потрясения, то не сформировался бы гештальт, а вы не оставались бы так долго в плену неконструктивного поведения, которое стесняло вас до настоящего времени.
- ✓ 3 — момент, расположенный за 15 минут до эмоционального потрясения. В этой точке событие еще не произошло, и, когда вы смотрите из точки 3 в точку 1, вы понимаете, что отрицательных эмоций или чувств, связанных с ограничивающим решением, еще нет, поскольку они сформировались именно в момент потрясения. Проблемы, возникшие во время потрясения, с тех пор разрастались; они всплывали на поверхность каждый раз, когда вы переживали подобные события, и формировали гештальт, ваш образ поведения, связанный с конкретной отрицательной эмоцией или ограничивающим решением.

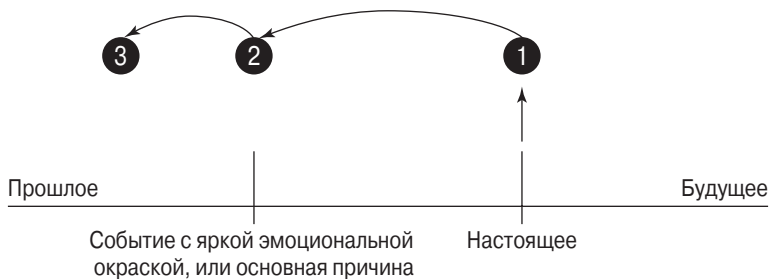


Рис. 13.3. Процесс освобождения от эмоционального потрясения



Вы можете вспомнить ограничивающее убеждение, которое мешает вам жить так, как вы хотите, и заниматься любимыми делами? Например, проблемы со здоровьем или семейные соображения мешают вам наладить свою жизнь. Запишите свои соображения по поводу преодоления ограничивающих решений в конспект 13.8.

Конспект 13.8. Преодоление ограничивающего решения

Ограничивающее решение, с которым я хочу поработать, таково

Поскольку оно мешает мне в следующем



Воспользуйтесь конспектом 13.9; он поможет вам выявить отрицательную эмоцию, которой вы регулярно позволяете овладевать собой. Это может быть, например, неуверенность в себе или любое чувство из тех, которые упоминались в данной главе.

Конспект 13.9. Устранение негативных эмоций, которые на меня влияют

Негативные эмоции, которым я подвержен

Их негативное влияние на мою жизнь таково

Преодоление страха перед грядущим событием

Страх или беспокойство — это просто негативное ощущение, связанное с событием, которое еще не произошло. Если вас беспокоит предстоящее событие, такое как произнесение речи, проведение совещания или свидание, то вы, скорее всего, приняли ограничивающее решение, которое заставляет вас беспокоиться о своем положении. Вы можете очистить свое сознание от ограничивающего решения, если вернетесь назад по временной оси. Если событие единичное, можете воспользоваться процедурой, описанной в конспекте 13.10, чтобы преодолеть беспокойство: вам нужно переместиться по временной оси в будущее.

В процедуре из конспекта 13.10 вам предлагается подняться над временной осью, чтобы разглядеть внизу свое прошлое и будущее. На этот раз мы предлагаем вам обратить взгляд в будущее и рассмотреть событие, которое вызывает у вас беспокойство. Затем вам следует пролететь над временной осью и остановиться в будущем, над событием, которое вас беспокоит, как показано на рис. 13.4. Как только вы позволите своему бессознательному началу узнать, что вам необходимо для успешного завершения события, продвиньтесь чуть дальше в будущее, к моменту, следующему за достижением цели. Отсюда, оглянувшись на настоящее, вы увидите все события, которые должны совершиться для того, чтобы вы достигли желаемого успеха.

Конспект 13.10. Преодоление страха

1. **Найдите безопасное и тихое местечко, где можно расслабиться и подумать о событии, вызывающем у вас беспокойство.**
 2. **Подготовьте почву для преодоления беспокойства: спросите у бессознательного начала, готово ли оно устранить страх перед будущим событием.** Поясните бессознательному началу, что работаете эффективнее, когда пребываете в спокойном расположении духа и не беспокоитесь о будущем.
 3. **Воспарите над временной осью, чтобы увидеть, как она простирается под вами.**
 4. **Зависнув над временной осью, переместитесь вперед, в будущее, к моменту события, страх перед которым вы испытываете.**
 5. **Попросите бессознательное начало узнать, что именно в предстоящем событии не дает ему легко и быстро избавиться от беспокойства.**
 6. **Когда будете готовы продолжать, переместитесь еще дальше в будущее, к моменту, следующему сразу за успешным исходом события, которое вызывало у вас беспокойство, и почувствуйте, как изменились ваши ощущения и исчез страх.**
 7. **Когда будете готовы, вернитесь в настоящее, дав бессознательному началу достаточно времени для того, чтобы переоценить событие, которое вызывало у вас беспокойство.**
-

Можете проверить уровень беспокойства, пройдя по временной оси в будущее, к моменту, когда вам, вероятно, предстоит оказаться в похожей ситуации, и убедившись, что больше не испытываете страха.

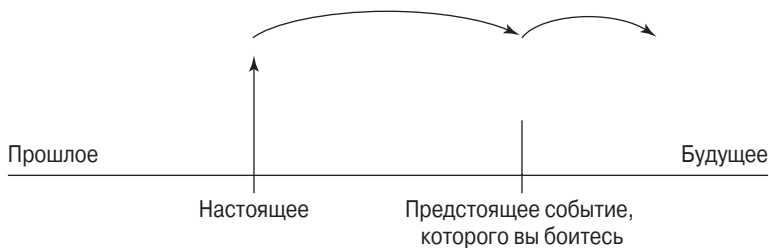


Рис. 13.4. Путешествие во времени для преодоления страха перед будущим событием



Воспользуйтесь конспектом 13.11, чтобы обдумать предстоящий поступок, который заставляет вас чувствовать страх перед будущим. Поупражняйтесь в процедуре, которую мы вам предложили в конспекте 13.10, чтобы обрести душевное спокойствие и преодолеть страх.

Конспект 13.11. Преодоление страха перед грядущим событием

Я испытываю страх перед предстоящим событием

Уроки, которые я вынес из упражнения

Расположение целей на вашей временной оси

Сделайте так, чтобы ваша временная ось приносила вам пользу. Для этого переместитесь вдоль оси в будущее и установите на ней желаемую цель, над осуществлением и достижением которой будет трудиться бессознательное.

Перед тем как размещать цель на оси времени, вам следует четко сформулировать результат, который поможет создать ясную картину желаемого достижения. (О четко сформулированных результатах мы говорили в главе 3.) Можете вернуться к главе 3 и воспользоваться формулировкой результата для задания цели, опять-таки, избранной в этой главе, или выбрать новую, совершенно иную цель. Какой бы путь вы ни избрали, позаботьтесь о том, чтобы явственно представить цель: увидеть, ощутить и услышать ее во всем многообразии. А если ваша цель имеет какое-либо отношение к кулинарии, то, возможно, вы даже сможете ощутить ее запах и вкус!



Воспользуйтесь конспектом 13.12 для того, чтобы разместить цель на оси времени.

Конспект 13.12. Размещение цели на моей временной оси

Моя цель состоит в следующем.

1. Подыщите тихое и спокойное местечко, где можно расслабиться.
2. Представьте свою цель. Вдохните в нее жизнь: пусть картина будет яркой, звуки — громкими, а ощущения — сильными, но не позволяйте им себя отвлекать.
3. Войдите на картину цели и прочувствуйте все ощущения, которые испытаете после ее достижения.

4. **Выйдите из картины и при этом превратите модель, созданную в п. 2, в снимок.** Пусть картинка будет такого размера, какой вам нравится; можете поместить ее в рамку и повесить на стену.
5. **Не забывая свою картинку в рамке, поднитесь над временной осью, чтобы можно было увидеть на ней прошлое и будущее.**
6. **По-прежнему держа свою картинку, переместитесь в будущее, к моменту, когда начнете осуществление цели с помощью процедуры четко сформулированного результата.**
7. **Вдохните жизнь в свою цель — сделайте глубокий вдох, вдохните через нос и выдохните всю энергию на картину. Повторите шаг четыре раза.**
8. **Бросьте картинку на временную ось.**
9. **Когда будете смотреть, как картинка ложится на выбранный участок, можете благословить свою цель или просто произнести вслух ее формулировку.**
10. **Когда будете готовы, повернитесь лицом к настоящему и посмотрите, как события на временной оси выстраиваются таким образом, чтобы ваша цель была достигнута.**
11. **Когда будете готовы, вернитесь в настоящее и спуститесь в комнату, где сидите.**



Когда отпустите картину цели, забудьте о ней. Возможно, вам захочется присматривать за ней, наблюдать, как она оформляется и растет, но пусть бессознательное начало само указывает вам, что нужно сделать для достижения цели.

Связь с прошлым

Вы когда-нибудь бились над проблемой только для того, чтобы обнаружить, что ее решение лежит в прошлом? Моделирование совершенства — проверенная и испытанная техника НЛП. Но как часто вы думаете о своих достижениях как о достойных примерах для подражания? Сейчас мы покажем вам, как можно обращаться к урокам вашего прошлого опыта и использовать их для улучшения своего нынешнего положения.



Кэти очень беспокоила ее “идеальная” работа. Ей нравилось то, что она делала, но она никак не могла дожидаться желанного повышения. Поскольку бросать работу ей не хотелось, она решила переосмыслить свое положение. Кэти понимала, что ей следовало изменить свою манеру общения со своей начальницей, Карен, чтобы она поняла, как хорошо Кэти справляется с работой, и повысила ее. Кэти решила пересмотреть свое прошлое в поисках проблематичных ситуаций, из которых можно было бы извлечь уроки, способные помочь ей в решении нынешней проблемы. Она вспомнила целый ряд прошедших событий, позволивших ей ценный опыт, и остановилась на трех моментах, перечисленных в конспекте 13.13, поскольку они наилучшим образом подходили к текущей ситуации, в которой Кэти добивалась повышения.

Изучив свои ценности в профессиональной сфере и четко сформулировав желаемый результат, Кэти заявила, что ее нынешняя цель состояла в том, чтобы остаться на настоящей работе. Она воспользовалась своими навыками в области планирования для того, чтобы разработать стратегию влияния на Карен. Первый шаг стратегии состоял в определении образа мышления Карен, ее метапрограмм, и в наблюдении за ее поведением. Кэти сформулировала аргументы в пользу повышения, которые собиралась изложить Карен. Она позаботилась о том, чтобы фразы наилучшим образом согласовывались с метапрограммами Карен, и задействовала несколько гипнотизирующих речевых оборотов. Кэти знала, что создание атмосферы

ры взаимопонимания составляло одну из ее сильных сторон, и она могла оставаться спокойной во время беседы с Карен. (См. главу 8, где подробно рассказывается о метапрограммах, и главу 15, где приводятся полезные гипнотические речевые обороты). В конспекте 13.13 представлены ресурсы, которые Кэти почерпнула из прошлого для того, чтобы достичь цели: повлиять на Карен и добиться повышения.

Конспект 13.13. Ресурсы, которые Кэти почерпнула из прошлого

Текущая проблема: *Что бы я ни говорила, Карен не замечает достоинств моей работы.*

Прошедшее событие	Чему я научилась	Мои ресурсы
1 — у меня были неприятности с Шилой, которая постоянно ко мне цеплялась	Я решила подумать, чего я хочу от жизни, и решила, что, поскольку мне нравится моя работа, я останусь и буду за нее бороться. Нам необязательно быть друзьями. Достаточно перемирия. Имеет смысл пересмотреть свои ценности, хотя я и делала это раньше	Я знаю, как определить свои ценности и узнать, чего я действительно хочу добиться в жизни, используя процедуру четкой формулировки целей
2 — когда Сэнди и я не ладили на работе	Сэнди тушевался, потому что моя манера общения была ему непонятна. Поскольку он — явный интроверт, он меня боялся	Составление психологического портрета человека с помощью метапрограмм. Умение наладить отношения с другими людьми
3 — подготовка к оценке коллег	Я действительно сильно нервничала, пока не определила, что хочу сказать большой аудитории. Я научилась преодолевать свой страх и сформулировала действительно прекрасную цель	Моя способность к планированию и использованию гипнотических речевых оборотов, а также к включению режима временной оси, необходимого мне в данный момент



Воспользуйтесь конспектом 13.14, чтобы зафиксировать предыдущий опыт, который поможет вам добиться желаемых целей в жизни. Подумайте о проблеме, стоящей перед вами в данный момент. Вспомните как минимум три прошедших события, к которым вы можете обратиться за опытом при решении проблемы, а затем запишите свой план действий.

Конспект 13.14. Ресурсы, которые я могу почерпнуть из прошлого

Текущая проблема

Прошедшее событие	Чему я научилась	Мои ресурсы
1		
2		
3		

Прошедшее событие	Чему я научилась	Мои ресурсы
План действий по решению проблемы		



В конспекте 13.15 вам предлагается физически испытать все ощущения! Преимущество “прогулок” по временной оси в сравнении с “воображаемыми полетами” состоит в том, что они усиливают эмоции. Так что, пожалуйста, выполняйте следующее упражнение только в том случае, если эмоции, которые вы собираетесь испытать, — положительные. Недостаток данного упражнения состоит в том, что пространство, на котором вы будете его выполнять, скорее всего, ограничено, а некоторые из вас будут отвлекать шаги по временной оси.

Конспект 13.15. Я хожу по временной оси, вооружившись собственными ресурсами

1. Подыщите тихое и спокойное местечко, где вас не потревожат.
2. Изобразите физическую линию времени на полу. Для этого можно положить на пол кусок веревки, или ленты, или просто представить себе кусок веревки или ленты на полу.
3. Станьте на временную ось в точке “сейчас”, лицом повернитесь к будущему. У вас должно быть достаточно места для того, чтобы сделать три шага назад и один вперед из точки “сейчас”.
4. Сделайте три шага назад, к самому раннему из трех событий.
5. вспомните, что произошло, обращая внимание на ощущение успеха или достижения, которое испытывали в тот момент. Подумайте об обнаруженных тогда ресурсах.
6. Держа наготове ресурсы из п. 4, сделайте шаг вперед, ко второму из трех событий, и повторите п. 5.
7. Держа наготове ресурсы из пп. 4 и 6, сделайте еще один шаг вперед, к третьему событию, и повторите п. 5.
8. Держа все ресурсы, добытые на пп. 4, 6 и 7, сделайте шаг вперед, в точку “сейчас”.
9. Остановитесь. Зафиксируйте момент: вы знаете, что располагаете ресурсами, необходимыми для решения нынешней проблемы.
10. Когда будете готовы, сделайте шаг вперед, в будущий момент, когда проблема будет решена; и пусть предшествующие события перестроятся соответствующим образом.

Вход во время и выход из него

Если вы живете глубоко “во времени”, то, вероятно, вам не терпится узнать, как чувствует себя человек, ведущий четко организованную жизнь. А если вы идете “сквозь время”, то, наверное, вам хотелось бы взглянуть на свое окружение и задуматься над тем, что у вас есть в данный момент. (Обратитесь к разделу “Обнаружение вашей собственной временной оси”, в котором рассказывается о тех, кто движется “во времени” и “сквозь время”.) Даже если вы не согласны, то следует заметить, что знакомство с чужим образом мышления и мировосприятия придает гибкость поступкам и мыслям, и позволяет понять, что движет другими людьми. Изменение и адаптация вашего поведения к различным ситуациям помогает достичь взаимопонимания с людьми и наладить с ними гармоничные отношения.

Если ваша временная ось проходит “во времени”, а вы хотите ощутить себя в шкуре человека, идущего “сквозь время”, то вам нужно всего лишь сделать мысленный шаг назад и повернуться, чтобы временная ось оказалась перед вами. Аналогично, если вы идете “сквозь время” и если вам хочется узнать, как жить “во времени”, можете мысленно стать на временную ось.



Кесси — прекрасная мать семейства, которая по совместительству работает юристом. Она пыталась поддерживать в доме порядок, который царил в ее офисе. С маленькими детьми на руках она обнаружила, что быть матерью семейства и одновременно делать карьеру отнюдь не просто. Когда Кесси узнала о временных линиях и переключении режимов “во времени” и “сквозь время”, она завела такую привычку: приехав в офис, она переключалась в режим “сквозь время”, причем переключателем служил поворот ключа, когда она глушила мотор машины. Когда приходило время возвращаться домой, она поворачивала ключ в зажигании и тем самым переключала временную ось в режим “во времени”. Теперь Кесси не только получает больше морального удовлетворения от работы, но и проводит больше времени с семьей. Вот что она говорит: “Ну и что с того, что в доме не идеально чисто. По крайней мере мы все здоровы, счастливы и прекрасно ладим с домашними микробами. Мы их приютили, а они помогают нам развить иммунитет”.

В конспекте 13.16 вам предстоит определить, когда вы можете захотеть переключить свою временную ось в другой режим, и решить, что может послужить триггером.

Конспект 13.16. Переключение режимов “во времени”/“сквозь время”

Я двигаюсь “во времени”/“сквозь время”
(нынешняя ситуация)

Мне хотелось бы переключиться в режим “во времени”/“сквозь время” (желаемое положение)

Моим триггером для переключения режима временной оси будет



Переключение временных осей может вас дезориентировать. Вы можете ощущать легкую тошноту и головокружение, так что лучше выполняйте упражнения сидя.