

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	7
Введение	9

Часть I Основы

Глава 1. Что такое НЛП и как оно может вам помочь?	17
Глава 2. Коммуникация на работе	23
Глава 3. Установки, имеющие значение	38
Глава 4. Достижение целей	49

Часть II Вербальная и невербальная коммуникация

Глава 5. Построение отношений на работе	69
Глава 6. Ведение коммуникации на доступном всем языке	84
Глава 7. Сила языка	103

Часть III Отдельные техники НЛП

Глава 8. Организационная и личная согласованность	142
Глава 9. Регулирование мыслей	155
Глава 10. Правильное состояние	168
Глава 11. Умение взглянуть на вещи с другой стороны	182
Глава 12. Изменение значения событий	193
Глава 13. Смена убеждений	204

Часть IV

Понимание людей, влияние на них и их мотивирование на работе	
Глава 14. Ценности	213
Глава 15. Метапрограммы	231

Часть V

Воспроизведение превосходства с помощью НЛП

Глава 16. Моделирование	269
-------------------------------	-----

Часть VI

Применение НЛП на работе

Глава 17. Способы применения НЛП	283
Приложение	312
Дальнейшее чтение	319
Глоссарий	324
Благодарности	331
Об авторе	332
Заключение	311
Алфавитный указатель	333

ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта книга пригодится всем, кто работает в организациях и постоянно общается с большим количеством людей. Она посвящена нейролингвистическому программированию (НЛП), а также многочисленным способам его использования. НЛП помогает понять, как успешные люди становятся успешными.

Нам необходимо направлять все силы нашего разума, тела и духа на работу и, говоря словами Роберта Дилтса (одного из отцов-основателей НЛП), на то, чтобы «внести свой вклад в создание мира, частью которого хочет быть каждый из нас». Мы больше не можем оставаться безучастными наблюдателями, знающими, что происходит, но не делающими ничего, что могло бы привести к качественным изменениям в нас самих и в наших коллегах.

Крах многих карьер, стихийные перемены, вызванные массовыми увольнениями и различными событиями в рыночной экономике, сокращение бюджета государственного сектора, изменения окружающей среды, вызванные внедрением новых технологий и различными видами профессиональной деятельности, серьезные перемены, произошедшие в устройстве семейных отношений, — все это чрезвычайно усложнило нашу жизнь. Невообразимая скорость, с которой мы вынуждены работать, порой не оставляет никакой возможности остановиться и подумать, что происходит. Энергии, которую можно было бы направить в другое русло, она тоже не оставляет.

Эта книга дает возможность быстро и легко освоить различные инструменты и техники, которые помогут изменить

себя и окружающих нас людей. В ней содержится множество примеров использования этих инструментов и техник в профессиональной деятельности. Вы узнаете как с помощью них совершенствовать личностные качества.

По словам Грегори Бейтсона, *«метафора лежит в самом основании живого»*. Действительно, прочитав эту книгу, вы узнаете, что НЛП — это самая что ни на есть метафора — метафора стройных и выверенных психологических практик (разработанных Ричардом Бендлером и Джоном Гриндером), их использование поможет вам стать успешными во всех начинаниях.

Джереми Лазарус, автор книги, провел большую работу по адаптации этих практик, сделав их доступными каждому.

Салли Вэнсон,

*консультант по изменениям окружающей среды,
ответственный инструктор
и сертифицированный преподаватель НЛП*

ВВЕДЕНИЕ

Приветствую вас, дорогие читатели! В этой книге мы поговорим с вами про НЛП (нейролингвистическое программирование) — это комплекс техник, инструментов и установок, который помогает людям улучшить результаты своей деятельности во всех сферах жизни, в том числе и в сфере бизнеса. Эта книга написана с целью помочь вам улучшить свое положение в бизнесе и карьере, достичь тех успехов, которых достигли десятки (а то и сотни) тысяч людей по всему миру, так или иначе соприкоснувшихся с НЛП: либо посредством прямого его изучения, либо через усвоение различных учебных программ, основанных на техниках НЛП.

НЛП изначально было разработано в середине 70-х годов XX века ученым по имени Джон Гриндер, доцентом кафедры лингвистики Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе, и Ричардом Бендлером, одним из его наиболее выдающихся учеников. Вместе они задались вопросом, чем люди с блестящими коммуникативными способностями отличаются от прочих. Поиски ответов побудили их углубиться в изучение образа мысли успешных людей и в изучение стратегий успешных организаций. Создавались различные проекты, велись исследования, что в конце концов и привело к разработке разнообразных техник НЛП, активно применяющихся в наши дни. Мы рассмотрим их в этой книге.

С момента своего возникновения НЛП получило широкое распространение в самых разных областях. В последнее время все больше и больше людей признают НЛП как полноцен-

ный рабочий инструмент. С начала третьего тысячелетия ряд британских университетов присудил магистерские степени многим специалистам, сфера интересов которых затрагивала НЛП. С 2008 года в Великобритании проводятся научные конференции, на которых представляются и обсуждаются исследовательские работы, посвященные доказательствам эффективности НЛП.

Если вы когда-либо посещали курсы по развитию управленческих навыков, по коммуникации или по искусству продаж, то вы скорее всего уже имеете некоторое представление об НЛП. Даже если оно открыто не упоминается, многие из такого рода курсов содержат в себе его элементы. Эта книга подойдет как тем, кто пока не имел опыта работы с НЛП, так и тем, кто имеет определенное представление о нем и хочет расширить и углубить свои познания в этой области. В книге приводится ровно столько теоретических данных по НЛП, сколько нужно для того, чтобы вы смогли воспользоваться его различными техниками. Здесь также присутствуют ссылки на существующие теории в сфере бизнеса и менеджмента, но их не слишком много; большая часть книги все же посвящена практическому обучению навыкам, которые в дальнейшем вы сможете использовать в своей карьере. Возможно, вы уже читали другую мою книгу, «Successful NLP», в которой рассказывается о том, как применять НЛП во многих областях жизни. Эта книга, в отличие от нее, рассматривает, как можно применять НЛП в различных ситуациях, связанных исключительно с профессиональной деятельностью.

Содержание этой книги одинаково подходит как бизнесменам, так и людям, не занимающимся предпринимательством. Например, если у организаций государственного сектора (больниц, местных органов власти и т. д.) нет формальной функции «торговли», у них все равно есть доходы, есть цели, бюджет и расходы — так же, как и у любого бизнеса. Как и бизнесмены, сотрудники таких организаций должны уметь

оказывать влияние на других людей и убеждать их. Поэтому каждый раз, как вы встретите слово «бизнес» или его производные в этой книге, знайте: оно означает «работа» или «рабочее место». Здесь понятия «бизнес», «работа», «рабочее место» и «организация» являются взаимозаменяемыми.

СТРУКТУРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ КНИГИ

Эта книга поделена на шесть частей. У каждой есть короткое вступление.

Часть I дает общие сведения о происхождении и основах материала, составляющего большую часть этой книги.

Часть II посвящена коммуникации, в том числе и скрытым смыслам слов, а также тому, как можно еще эффективнее выражать свои мысли. Невербальная коммуникация (которая часто оказывается даже важнее вербальной) также рассматривается в этой части.

Часть III рассказывает о том, как изменить свой образ мысли и свои чувства (следовательно, изменить результаты своей деятельности), т. е. об азах НЛП. Вы прочитаете про каждую форму НЛП и узнаете, почему и чем она полезна, как ею пользоваться в различных профессиональных областях и видах деятельности. В этой части я также отвечу на некоторые часто задаваемые по каждой теме вопросы.

Часть IV даст вам еще более глубокое понимание людей и того, как вы можете их мотивировать или оказывать на них влияние.

Часть V посвящена объяснению того, как использовать НЛП для воспроизведения превосходства.

Часть VI описывает 16 видов деятельности на рабочем месте (например, набор персонала, продажи и принятие решений) и выявляет, какие из форм НЛП, описанных в этой книге

ранее, лучше всего подходят к тем или иным ситуациям. Вы можете пользоваться этой частью в качестве удобного справочного пособия во время своей работы.

В книге также присутствуют приложения. В них есть ответы на два языковых упражнения, которые заданы в главе 7, информация о доступных курсах по НЛП, которые вы можете пройти, если захотите более глубоко изучить НЛП под профессиональным руководством, список источников для дальнейшего чтения, а также глоссарий.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ПО РАБОТЕ С КНИГОЙ

Большая часть глав содержит в себе упражнения, советы и короткие истории, показывающие, как описываемые техники могут быть применены и уже применялись в различных рабочих ситуациях. Я рекомендую вам выполнять все упражнения, чтобы закрепить свое понимание различных техник и убедиться в том, что вы сможете применить их на практике. Для большинства упражнений вычислена приблизительная продолжительность, чтобы вам было проще ориентироваться.

Каждая представленная в этой книге техника НЛП описывается пошагово, в подробностях, так что вы сможете каждую из них эффективно применять в своей работе. Во время выполнения упражнений вам, вероятно, понадобится перечитать описания некоторых процессов, вернувшись к тому или иному месту в книге. Большинство людей, изучающих НЛП, отмечают, что если сначала прочитать о каком-то процессе НЛП и затем попрактиковать его, этот процесс потом будет гораздо легче воспроизвести в жизни.

Многие из обсуждаемых здесь форм НЛП подходят как отдельным людям, так и целым организациям. Когда вы будете читать эту книгу, помните, что любая организация — это всего лишь некоторое количество отдельных людей.

Считаю необходимым отметить, что имена и другие данные упомянутых в примерах людей порой специально изменены с целью сохранения клиентской конфиденциальности.

НЕМНОГО ОБ ЭТИКЕ И НАИЛУЧШИХ ПРАКТИКАХ

Техники НЛП содержат мощный потенциал, и применять их следует исключительно в целях всеобщего блага. Хотя многие эти техники используются профессионалами в области НЛП (практикующими специалистами, магистрами-практиками, преподавателями) для помощи другим, книга написана в основном для того, чтобы люди могли использовать их для себя и своих коллег, а не для преподавания. Впрочем, их можно использовать и таким образом, если есть соответствующий опыт и квалификация.

Хотя техники НЛП в последнее время стали все чаще использоваться профессионалами в области медицины, психотерапии и различных видов коучинга, они ни в коей мере не являются заменой профессиональных медицинских, психиатрических и коучинговых советов. Если вы сомневаетесь в этом, то я рекомендую вам обратиться в Ассоциацию НЛП (www.anlp.org).



ОСНОВЫ