



# СОДЕРЖАНИЕ

|                            |    |
|----------------------------|----|
| БЛАГОДАРНОСТИ .....        | 13 |
| ПРЕДИСЛОВИЕ .....          | 14 |
| ВВЕДЕНИЕ .....             | 16 |
| ЗАЧЕМ НАМ НУЖНО НЛП? ..... | 16 |
| О НЛП .....                | 16 |
| Об изменениях .....        | 18 |
| О МОДЕЛЯХ .....            | 20 |
| Логические уровни .....    | 20 |
| SCORE .....                | 26 |

## 1

### **«ОКРУЖЕНИЕ»: МНЕ ВСЕ ВРЕМЯ КТО-ТО МЕШАЕТ!**

|  |    |
|--|----|
| «СИМПТОМЫ»: ЛЮДИ, КОТОРЫЕ МЕНЯ ОКРУЖАЮТ .....                            | 32 |
| Мой начальник идиот .....  | 32 |
| Завал на работе .....  | 35 |
| Быт и семья меня отвлекают .....   | 38 |
| Лень .....   | 40 |
| «ПРИЧИНЫ»: КАК Я ОКАЗАЛСЯ В ТАКОЙ СИТУАЦИИ? .....                        | 42 |
| Откуда у меня такой начальник? .....                                     | 42 |
| Как я попал на эту работу? .....   | 44 |
| Что привело к такой ситуации дома? .....                                 | 46 |
| Как я здесь оказался? .....  | 47 |
| «РЕЗУЛЬТАТ»: С КЕМ Я ХОЧУ ЖИТЬ, РАБОТАТЬ,<br>ОТДЫХАТЬ И ТАК ДАЛЕЕ? ..... | 48 |
| Каким должен быть мой начальник? .....                                   | 49 |
| Какой должна быть моя работа? .....                                      | 52 |
| Какой должна быть ситуация дома? .....                                   | 53 |
| Каким я хочу быть? .....   | 56 |

|  |    |
|--|----|
| «ЭФФЕКТЫ»: КАК ИЗМЕНИТСЯ МОЯ «СРЕДА ОБИТАНИЯ»? . . . . .                                 | 57 |
| Что произойдет, когда у меня будет «идеальный» начальник? . . . . .                      | 58 |
| Что произойдет, когда у меня будет «идеальная» работа? . . . . .                         | 59 |
| Что произойдет, когда дома все будет так, как я хочу? . . . . .                          | 61 |
| Что произойдет со мной, когда я стану другим? . . . . .                                  | 62 |
| «РЕСУРСЫ»: ЧТО У МЕНЯ ЕСТЬ И ЧТО ЕЩЕ МНЕ НУЖНО,<br>ЧТОБЫ ЖИТЬ ТАК, КАК Я ХОЧУ? . . . . . | 63 |
| Мой начальник — молодец! . . . . .   | 65 |
| Работа-мечта, отзовись! . . . . .  | 67 |
| Мой дом — моя крепость! . . . . .  | 68 |
| Мне не лень, мне интересно! . . . . .  | 69 |

## 2

### «ПОВЕДЕНИЕ»: ЧТО Я ДЕЛАЮ НЕ ТАК?

|   |     |
|---|-----|
| «СИМПТОМЫ»: Я ТАК ЖИВУ . . . . .                              | 76  |
| Привычки . . . . .  | 76  |
| Стресс/тревога . . . . .                                      | 78  |
| Когда жизнь наладится? . . . . .                              | 80  |
| Нехватка энергии — где взять силы? . . . . .                  | 82  |
| «ПРИЧИНЫ»: КАК Я ДОШЕЛ ДО ЖИЗНИ ТАКОЙ? . . . . .              | 83  |
| Что сформировало мои привычки? . . . . .                      | 84  |
| Почему я все время нервничаю? . . . . .                       | 86  |
| Когда жизнь разладилась? . . . . .                            | 88  |
| Куда подевались мои силы? . . . . .                           | 89  |
| «РЕЗУЛЬТАТ»: ЧТО Я ХОЧУ ДЕЛАТЬ? . . . . .                     | 91  |
| Какими должны стать мои привычки? . . . . .                   | 92  |
| Как я хочу себя чувствовать? . . . . .                        | 94  |
| Жизнь наладилась — это как? . . . . .                         | 96  |
| Где брать силы? . . . . .                                     | 99  |
| «ЭФФЕКТЫ»: ЧТО ЕЩЕ Я БУДУ ДЕЛАТЬ? . . . . .                   | 101 |
| Что произойдет, когда я буду действовать по-новому? . . . . . | 101 |
| Как новое ощущение себя повлияет на мои действия? . . . . .   | 102 |

|   |            |
|---|------------|
| Что будет, когда жизнь наладится? . . . . .   | 103        |
| Во что я буду вкладывать новые силы? . . . . .  | 104        |
| <b>«РЕСУРСЫ»: ЧТО У МЕНЯ ЕСТЬ И ЧТО МНЕ ЕЩЕ НУЖНО,<br/>ЧТОБЫ ДЕЙСТВОВАТЬ ТАК, КАК Я ХОЧУ? . . . . .</b> | <b>106</b> |
| Привычка для чемпиона . . . . .   | 108        |
| Стресс? Нет, не слышали! . . . . .  | 109        |
| Жизнь — малина! . . . . .   | 111        |
| Откуда приходит сила? . . . . .   | 113        |

### 3

#### **«СПОСОБНОСТИ»: МОГУ ЛИ Я? ХОЧУ ЛИ Я?**

|  |            |
|--|------------|
| <b>«СИМПТОМЫ»: ЧТО Я УМЕЮ? . . . . .</b>   | <b>121</b> |
| Делаю не то, что хочу . . . . .  | 122        |
| Как поймать мечту за хвост? . . . . .  | 123        |
| Цели . . . . .   | 125        |
| Успех . . . . .  | 126        |
| <b>«ПРИЧИНЫ»: ОТКУДА ВЗЯЛИСЬ МОИ НАВЫКИ? . . . . .</b>                                   | <b>128</b> |
| Почему я не могу делать то, что хочу? . . . . .  | 128        |
| Почему моя мечта остается мечтой? . . . . .  | 129        |
| Почему мои цели не достигаются? . . . . .  | 131        |
| Почему нет успеха? . . . . .   | 132        |
| <b>«РЕЗУЛЬТАТ»: А ЧЕГО Я, СОБСТВЕННО, ХОЧУ? . . . . .</b>                                | <b>133</b> |
| Я хочу? Я хочу... Я хочу! . . . . .  | 135        |
| О чем я мечтаю? . . . . .  | 138        |
| Каковы мои цели? . . . . .   | 141        |
| В чем мой успех? . . . . .   | 143        |
| <b>«ЭФФЕКТЫ»: КРУГИ ПО ВОДЕ . . . . .</b>  | <b>146</b> |
| Какие возможности передо мной откроются,<br>когда я смогу делать то, что хочу? . . . . . | 146        |
| Что я смогу, когда моя мечта воплотится в жизнь? . . . . .                               | 148        |
| Что еще я смогу, когда достигну своих целей? . . . . .                                   | 149        |
| Как я изменюсь, когда стану успешным? . . . . .  | 150        |

|  |     |
|--|-----|
| «РЕСУРСЫ»: ЧТО У МЕНЯ ЕСТЬ И ЧТО МНЕ ЕЩЕ НУЖНО,<br>ЧТОБЫ СУМЕТЬ ВСЕГО ДОСТИЧЬ? . . . . . | 151 |
| Талантливый человек талантлив во всем! . . . . .   | 151 |
| Здравствуй, Вася! Я сбылся! . . . . .  | 153 |
| В яблочко! . . . . .   | 155 |
| Я все успел! . . . . .   | 157 |

## 4

### «УБЕЖДЕНИЯ»: У МЕНЯ ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ?!

|   |     |
|---|-----|
| «СИМПТОМЫ»: Я ЕСТЬ ТО, ВО ЧТО Я ВЕРЮ . . . . .  | 165 |
| Приоритеты . . . . .  | 168 |
| Обиды мешают нормально реагировать . . . . .  | 169 |
| Поддержка и ограничения . . . . .   | 171 |
| Кто мой партнер? . . . . .  | 172 |
| «ПРИЧИНЫ»: ЧТО СФОРМИРОВАЛО МОЮ ВЕРУ? . . . . .   | 173 |
| Бардак в делах . . . . .  | 174 |
| И чего я обижаюсь? . . . . .  | 175 |
| Прошлые заслуги . . . . .   | 177 |
| Откуда взялись «костыли»? . . . . .   | 178 |
| «РЕЗУЛЬТАТ»: НОВЫЕ «ПРАВИЛА» . . . . .  | 179 |
| Наводим порядок . . . . .   | 180 |
| Долой обиды! . . . . .  | 183 |
| Усиливаем поддержку . . . . .   | 185 |
| Сам себе партнер . . . . .  | 187 |
| «ЭФФЕКТЫ»: ЧТО МНЕ ЗА ЭТО БУДЕТ? . . . . .  | 190 |
| Как новый порядок повлияет на меня и окружающих? . . . . .                                | 190 |
| Что будет, если не обижаться? . . . . .   | 191 |
| Что дает поддержка? . . . . .   | 192 |
| Что дает независимость? . . . . .   | 193 |
| «РЕСУРСЫ»: ЧТО У МЕНЯ ЕСТЬ И ЧТО МНЕ ЕЩЕ НУЖНО,<br>ЧТОБЫ У МЕНЯ ВСЕ ПОЛУЧИЛОСЬ? . . . . . | 194 |
| С утра выпил — весь день свободен! . . . . .  | 195 |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| Пустая копилка .....     | 197 |
| Нет никаких границ ..... | 198 |
| В чем сила, брат? .....  | 200 |

## 5

### «ИДЕНТИФИКАЦИЯ»: И КТО ТЫ ПОСЛЕ ЭТОГО?

|  |     |
|--|-----|
| «СИМПТОМЫ»: КТО Я? .....   | 206 |
| Автопортрет .....  | 208 |
| Самооценка .....   | 209 |
| Уверенность в себе .....   | 210 |
| Роли, которые я играю .....  | 212 |
| «ПРИЧИНЫ»: ПОЧЕМУ Я ТАКОЙ? .....   | 213 |
| Кто меня нарисовал? .....  | 213 |
| Кто меня так оценил? .....   | 214 |
| Откуда берется неуверенность? .....  | 215 |
| Кто писал этот сценарий? .....   | 216 |
| «РЕЗУЛЬТАТ»: Я МОЛОДЕЦ! .....  | 217 |
| Хочу стать «космонавтом»! .....  | 218 |
| И сколько я по прайсу? .....   | 220 |
| В чем я себе доверяю? .....  | 222 |
| Мой спектакль, мне и главную роль! .....   | 224 |
| «ЭФФЕКТЫ»: МИР АПЛОДИРУЕТ МНЕ .....  | 226 |
| Бонусы «космонавта» .....  | 227 |
| Жизнь в новом свете .....  | 228 |
| Я доверяю себе, мир доверяет мне .....   | 229 |
| Кто придет на мой спектакль? .....   | 230 |
| «РЕСУРСЫ»: ЧТО У МЕНЯ ЕСТЬ И ЧТО МНЕ ЕЩЕ НУЖНО,<br>ЧТОБЫ СТАТЬ ТЕМ, КЕМ Я ХОЧУ БЫТЬ? ..... | 232 |
| Взлет ракеты .....   | 232 |
| Увеличительное стекло .....  | 234 |
| Чудеса там, где в них верят .....  | 236 |
| Карнавальные костюмы .....   | 237 |

## 6

### «МИССИЯ»: ЗАЧЕМ ЭТО ВСЕ?

|  |     |
|--|-----|
| «СИМПТОМЫ»: ДЛЯ ЧЕГО Я ЖИВУ? .....         | 246 |
| «ПРИЧИНЫ»: ОТКУДА НОГИ РАСТУТ? .....       | 252 |
| «РЕЗУЛЬТАТ»: В ЧЕМ СМЫСЛ МОЕЙ ЖИЗНИ? ..... | 259 |
| «ЭФФЕКТЫ»: КУДА ДАЛЬШЕ? .....              | 262 |
| «РЕСУРСЫ»: МОЕ БОГАТСТВО .....             | 266 |

## 7

### МОЯ ИГРА — МОИ ПРАВИЛА!

|  |     |
|--|-----|
| ОБЗОР ЗАПИСЕЙ ИЗ УПРАЖНЕНИЙ,<br>ИНТЕГРАЦИЯ ПОЛУЧЕННОГО ОПЫТА ..... | 273 |
| ВЫХОД ЗА ГРАНИЦЫ «МОЖНО» И «НЕЛЬЗЯ» .....                          | 278 |
| ЧЬЯ ЭТО ЖИЗНЬ: ВАША ИЛИ СОСЕДА? .....                              | 279 |
| КТО ДОЛЖЕН РАЗРЕШИТЬ? .....  | 280 |
| ИГРА! .....  | 281 |
| ПОСЛЕСЛОВИЕ .....  | 283 |

*Моим маме и папе.  
Вы подарили мне  
самую интересную игру —  
Жизнь*



## БЛАГОДАРНОСТИ

В феврале 1999 года я пришла на первую ступень курса «НЛП-Практик», будучи юной 15-летней девушкой, не до конца понимающей, как и зачем она оказалась на тренинге. Мне хватило одного вечера, чтобы понять, как это здорово, когда люди общаются друг с другом с удовольствием и используют техники НЛП, чтобы помочь друг другу освободиться от своих «заморочек» и стать лучше, сильнее, счастливее.

С тех пор было очень много тренингов пройдено и проведено. Была прожита целая жизнь, состоящая из невероятного количества встреч, открытий, людей, постоянного — ежесекундного — обучения, моделирования, конструирования, исследования и изменений. Это было прекрасное время, которое я всегда буду помнить!

Спасибо маме за то, что привела меня на этот первый тренинг и дала возможность идти своей дорогой, когда стало очевидно, что чужой я не пойду.

Спасибо Татьяне Мужижкой за то, что поддержала меня в моем начинании тогда, да и потом еще много раз и много в чем поддерживала.

Спасибо Андрею Кенигу, который время от времени как будто специально создавал для меня препятствия. Может, проверял на прочность, может, просто развлекался, а может, мне это все только казалось, потому что не всегда было легко, зато всегда было интересно!

Спасибо всем тренерам, у кого была возможность обучиться и с кем была возможность поработать. Спасибо всем, кто приходил учиться. Вы всегда наши учителя, и учите вы нас в режиме реального времени, когда совсем некогда раздумывать и нужно реагировать сразу.

И, наконец, спасибо самому НЛП в лице его создателей — Френка Пьюселика, Джона Гриндера и Ричарда Бендлера — за такой удобный и универсальный инструмент, позволяющий творить!

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Каждый из нас чего-то хочет. Все хотят по-разному, но все хотят одного — чтобы жизнь стала лучше, яснее, интереснее и насыщеннее в плане положительных эмоций. Этим и займемся!

В этой книге я хочу показать, насколько легко и просто можно применять инструменты НЛП — нейролингвистического программирования — для решения повседневных задач. Мы рассмотрим вопросы карьерного продвижения, разрешения семейных ситуаций и самого человека со всей его прекрасной ленью, в которой скрываются наши главные ресурсы! Эти темы выбраны не случайно, а именно потому, что в той или иной степени с ними сталкивается каждый человек на протяжении всей своей жизни.

Сама книга сконструирована таким образом, чтобы провести вас по нескольким моделям НЛП, которые работают на достижение поставленных целей, помогая отменить все лишнее, усилить главное и найти, говоря НЛП, языком ресурсов, чтобы получить желаемое.

Чтобы получить максимум от прочтения этой книги, я рекомендую вам делать упражнения из глав в той последовательности, в которой они даны. Можете писать прямо на страницах в специально отведенных для этого местах или завести отдельный блокнот, если так удобнее, или играйте и читайте главы в той последовательности, в которой они вас больше интересуют.

Мне нравится НЛП за практичность, прозрачность и лаконичность техник. Мне нравится, когда человек понимает, что с ним происходит. Что он делает и к чему он идет. Я обещаю подробно объяснять, для чего нужен каждый шаг и к чему он приведет, чтобы решения давались вам с легкостью!

И еще... Отнеситесь к прочтению этой книги и к упражнениям как к игре! Мы все очень умные, конечно, но если ко всему относиться серьезно, то можно скоростижно свихнуться. Вспомните, что с вами происходит, когда вы играете: вам интересно, вы не знаете, что будет дальше, вы открыты новому и с любопытством изучаете то, что происходит. Такое настроение для путешествия по этой книге подходит лучше всего!

В общем, я вам желаю получить удовольствие и отправляюсь в путешествие вместе с вами!

# ВВЕДЕНИЕ

## **Зачем нам нужно НЛП?**

### **О НЛП**

К настоящему моменту НЛП заработало себе очень разную репутацию: от «волшебной таблетки», исцеляющей от всего, до инструмента жестких манипуляторов, которые добиваются своего любой ценой.

Ни тот ни другой варианты не являются однозначно верными. На самом деле НЛП — это язык описания мира и человека, процессов, которые происходят внутри и снаружи одного и второго, их взаимодействия. Если хотите, это такая специальная математика, которая призвана показать общее и различия, найти неизвестное и решить уравнение.

Ведь, с одной стороны, все люди в чем-то одинаковые. Ну, почти. Что, в принципе, очень даже хорошо. Опираясь на «общее», мы можем создавать продукты: еду, одежду, электронику, экскурсии, компьютеры и программное обеспечение, которые подходят большинству людей. Зная, что есть общие законы поведения, мы можем предугадывать поступки друг друга и групп людей.

Кроме того, есть закономерности и внутри самого человека. Есть вещи, которые мы делаем одинаково изо дня в день. Например, некоторые люди едят на завтрак одно и то же. Если вам утром надо на работу, то у вас, скорее всего, есть своя последовательность, например: открыть глаза, подумать «а может, сегодня не ходить?», закрыть глаза «всего на 5 минуточек», открыть их снова, приложить усилие и все-таки встать с кровати, доползти до ванной, немного взбодриться, но не сильно, потому что еще же нужно сварить кофе в утреннем коматозе и как-то закинуть в себя бутерброд! Посмотреть на часы, ужаснуться, начать бегать по квартире в поисках подходящей одежды, телефона, ключей и пр. Постараться при этом никого не разбудить, надеть на себя все в нужной последовательности, допить кофе и выйти из дома.

Когда нам известны такие последовательности, мы можем их обобщать и заранее знать, сколько времени понадобится на то или иное. Даже если вы опаздываете, вы, как правило, знаете на сколько. А те, кто вас ждет, тоже знают, на сколько вы опаздываете, потому что не в первый раз с вами встречаются. Некоторые, зная это, даже приезжают попозже, чтобы потом не ждать.

То же самое касается и мышления. Людям свойственно размышлять и принимать решения по определенной «схеме». У каждого своя, и тем не менее она есть. Кому-то нужно подумать 3 дня, прежде чем давать ответ. Другому нужно прочесть предложение на бумаге, а третьему бумаги будут лишними, потому что ему надо услышать. А еще есть те, кто сразу знает, согласиться или нет. Им будто внутри что-то подсказывает.

В общем, знать закономерности своего и чужого поведения очень даже полезная штука. Это экономит время, позволяет действовать быстрее.

С другой стороны, все люди разные. Это привносит свою красоту. Это позволяет создавать уникальные изделия, проекты, мероприятия и пр.

Попросите 10 человек подумать о яблоке, а потом спросите, о каком яблоке они думали. Они вам скажут: о зеленом, о красном, о кислом, о сладком, о том, что на дереве, о том, что в магазине, на даче, в тарелке, целом или порезанном на дольки, ароматном и так далее. И это только о яблоке! Представляете, что будет, если спросить их о чем-то по-серьезнее?!

Различий очень много, однако если вам удалось их заметить, считайте, вы подобрали ключ к решению.

Если человек изо дня в день делает одно и то же и у него ничего не получается, вероятно, имеет смысл сделать что-то иначе. Здесь мы и будем стараться выявить то, что можно поменять, чтобы изменить ситуацию. А ситуацию изменить можно всегда. Даже если вы уже все перепробовали.

вали, всегда есть что-то, что можно сделать по-другому. Выйти из ситуации, кстати, это тоже про различия. Особенно если вы находились в ситуации продолжительное время.

Как только мы начинаем описывать то, что с нами происходит изнутри и снаружи, сразу становится понятнее. Это как игра в шахматы. Сначала мы пытаемся выиграть, будучи фигурой на игровом поле, а потом становимся игроком, который видит все поле, всю систему элементов и может управлять фигурами. Но самое интересное начинается тогда, когда вы становитесь тем, кто придумывает саму игру. Вы можете создать любое игровое поле с любыми фигурками и задать правила игры, по которым будут играть участники. Более того, как автор своей игры, вы можете занимать любую из ролей. Этим мы займемся в конце книги, когда изучим и опробуем на себе некоторые модели НЛП, которые позволят замечать общее и разное и приведут к созданию своего игрового поля в жизни.

## **Об изменениях**

Изменения происходят постоянно, хотим мы того или нет. Иногда мы принимаем в них участие, а иногда что-то меняется само по себе, оставляя человека «за бортом». В принципе, и то и другое годится. Вопрос только в том, чего мы хотим.

Если человека все устраивает, то желательно оставить его в покое. И себя в том числе. У вас же бывает так, что, куда ни посмотри, везде все хорошо? Ну, хоть иногда? Я надеюсь! Дома порядок, на работе все ладится, с друзьями веселье — все вокруг будто шепчет: «У тебя все хорошо!» В таком случае желательно ничего не менять, а, наоборот, насладиться этим моментом! И если вам кто-то скажет, что вы не правы в своем наслаждении, гоните такого советчика! Откуда ему знать, что вам нужно?

Сегодня так популярно говорить, что нужно выходить из зоны комфорта! Мне в таких случаях всегда хочется спросить, а был ли человек в этой зоне. Знает ли он, что такое комфорт по-настоящему? Да, я понимаю, что словосочетание «зона комфорта» есть вполне устоявшийся термин

и если нужны изменения, то оттуда лучше выйти. То есть выйти за пределы привычных условий, рамок и так далее. Но прежде чем выходить, может, туда все-таки зайти? Может, все-таки определить для себя, что такое комфорт?

Когда людей спрашиваешь, чего они хотят, как правило, они говорят «хочу, чтобы вот этого не было» или «хочу, чтоб не так». А как? Мы настолько сфокусированы на проблемах и неудобствах, что забываем спросить себя «а как мне будет хорошо?» или «что для меня удобно?». Ответы на эти вопросы невероятно полезны, так как изменения — это о том, чтобы из точки А попасть в точку Б, где точка А — это «что не так», а точка Б — это «как я хочу». Видите, вполне себе математическая задачка!

Так вот, если вы чувствуете, что пора что-то менять, если вы чего-то хотите, но никак не можете получить, если и так все здорово, но вам что-то подсказывает, что можно/пора двигаться дальше, тогда меняйтесь на здоровье! Некоторые еще затевают изменения, чтобы взбодриться. Скучно им становится, знаете ли. Потом, правда, бегают по друзьям и выясняют, а что, собственно, пошло не так, не заметив, как сами заварили эту кашу.

Когда каша уже заварена, нужно понимать, что придется немного «поработать», усилие приложить, так сказать. Если вы хотите разобраться. Если вы хотите измениться. Может показаться, что это очень тяжело, но если у вас есть хороший инструмент, НЛП к примеру, то все будет гораздо проще. С другой стороны, это тоже такая своего рода проверка — а правда ли вы хотите того, о чем заявляете? Может оказаться, что не очень. Тут главное — вовремя понять, надо или нет, чтобы не делать лишнего.

Иногда бывает страшно совершить шаг и сделать то, чего не делал раньше. Что-то отпустить, от чего-то отказаться. Пугает обычно неизвестность. Живете вы своей жизнью, и даже если она вас не очень устраивает, вы знаете, в чем именно. Вы знаете, каких неприятностей ждать. Вы знаете, как все будет происходить. Это стабильность, и это очень