НЛП

МАРТИН ЛЕЙВИЦ

ДОСТИЖЕНИЕ ЦЕЛЕЙ

НЛП-техники правильного формулирования результата и достижение цели

Мартин Лейвиц

НЛП. Достижение целей

«АБ Паблишинг Трейд»

Лейвиц М.

НЛП. Достижение целей / М. Лейвиц — «АБ Паблишинг Трейд»,

Хотите стать успешным и счастливым человеком? Мечтаете о глобальных достижениях? Стремитесь ставить цели и достигать их? Тогда эта книга для вас! Несложные методики НЛП помогут вам избавиться от неуверенности в себе и множества внутренних проблем, научиться формулировать желания и осуществлять их.

© Лейвиц М.
© АБ Паблишинг Трейд

Содержание

Введение 5
Глава первая. Знакомьтесь: подсознание 6
1.1. Тайный код работы с собой и миром 7
Конец ознакомительного фрагмента. 9

Мартин Лейвиц
НЛП. Достижение целей

Введение

НЛП, или нейролингвистическое программирование – это прекрасный инструмент, созданный в середине 20 века в Америке. На самом деле, основоположники НЛП, опираясь на Эриксоновский гипноз, обобщили давно известные и широко распространённые психологические приёмы взаимодействия людей. Эти методы значительно расширились, углубились и выкристаллизовались в практически-полезный труд.

Нейролингвистическое программирование за несколько десятилетий доказало свою эффективность. Оно используется в продажах, в работе спецслужб и в практике психологов. Многочисленные тренеры проводят семинары и тренинги по основам НЛП. При всём том, научиться ряду эффективных приёмов НЛП не так уж сложно самостоятельно.

Зачем вам нужно это пока таинственное программирование? Оно помогает практически во всех сферах жизни. Вы хотите добиваться поставленных целей? Мечтаете об успешной карьере, счастливой личной жизни? Жаждете взаимопонимания с окружающими? Во всём этом вам помогут приемы НЛП.

Эта книга для всех, кто хочет превратить свою жизнь в цепочку счастливых событий.

Глава первая. Знакомьтесь: подсознание

Как мы воспринимаем окружающую реальность? Видим, слышим, щупаем, читаем что бы то ни было и всё это обрабатываем сознанием. С другой стороны, порой включается нечто невнятное, какое-то смутное ощущение из категории «Туда не ходи, сюда ходи, снег башка попадёт», как в фильме. И это чувство, обычно называемое интуицией, исходит из подсознания. С ним-то мы и познакомимся.

1.1. Тайный код работы с собой и миром

Поскольку большая часть наших познаний об окружающей среде приходит к нам через сознание, вы, возможно, удивитесь, узнав, что гораздо чаще, чем считается, наши решения принимает та часть нашей личности, о которой задумываются лишь немногие. Эта часть называется подсознанием.

Сознание основано на опыте, анализе ситуации и полученных знаниях. Например, мы можем воздержаться от третьего кусочка шоколадки, иначе высок риск расстаться с талией. Подсознание же, по сути, это эмоциональный рассудок. Именно в подсознании кроются биологически обоснованные реакции. Мы испытываем страх, столкнувшись с неизвестным. Идём привычным путём на работу, не замечая ничего вокруг.

Подсознание связано с нашими эмоциями и ощущениями. По большому счёту, именно от его деятельности зависит, какое решение мы примем. Разумеется, если есть время – мы осмыслим первый «посыл» с позиций логики, просчитаем все его плюсы и минусы и, возможно, скорректируем свои действия.

Подсознание используют мерчендайзеры, создатели рекламы и многие другие. Простейший пример: попробуйте объяснить свой выбор продуктов или бытовой химии в супермаркете. Если нет привычки к определённой марке, мы машинально берём то, что видели по телевизору или в интернете. При этом, разумеется, вряд ли вспомним картинку.

То есть кто-то может дистанционно воздействовать на наш выбор. Согласитесь, эта мысль немного пугает! Но не переживайте: понять схему работы подсознания и научиться использовать его в своих целях не слишком сложно. Освоив нехитрые упражнения, вы будете более свободны в выборе.

Сознание и подсознание – две полноценные части вашего «Я». Они могут конфликтовать между собой, что выливается в эмоциональную нестабильность, раздражительность и появление всевозможных комплексов. А могут мирно «уживаться»: и тогда вы становитесь цельной, гармоничной и успешной личностью.

Психологи порой сравнивают наше сознание с взрослым человеком или родителем, а подсознание – с ребёнком. Почему? Сознание, основанное на собственном или чужом опыте, знает, что «пальчик в розетку – это плохо, упасть на асфальт – больно, а ненавистная морковка – полезно». Подсознание же «вопит»: «Хочу-хочу-хочу!» или «Не буду!»

«Заставить» подсознание что-либо сделать или не сделать возможно. Пожалуй, именно этим занимаются гипнологи. Но это – не самый лучший выбор. Отношения «приказ – подчинение» не отличаются эффективностью. Значительно более приятный путь – сотрудничество. Да-да, вам предстоит научиться партнёрским отношениям с самими собой!

Итак, подсознание – это «ребёнок» лет пяти. «Внушать» что бы то ни было самим себе следует, учитывая этот аспект. Попробуйте сказать малышу: «Эта каша приготовлена из пророщенных злаков, полита полезным витаминным мёдом и сливочным маслом, необходимым для роста». Как вы думаете, дитя вдохновится? И другой вариант: «Кушай вкусную кашку, и тогда станешь большим и сильным». Уловили?

И ещё один аспект, который поможет вам «обуздать» подсознание: различные его области выполняют разные функции. По сути, если вы испытываете беспричинный страх, обратитесь к «защитной» части подсознания, и так далее.

Давайте знакомиться с внутренним ребёнком. Сядьте поудобнее. Осмотритесь: отметьте сознательно предметы, вас окружающие, и всё, что бросается в глаза. Теперь «ощутите», где в вашем теле может обитать «эмоциональное я». Нашли – представьте, что второе «я» выходит наружу и отходит на пару метров. Посмотрите на свое «эмоциональное я» со стороны сознания и опишите его: это девочка или мальчик, как выглядит, сколько лет.

Попробуйте описать ваше эмоциональное «я» с позиций сознания. Как логическая составляющая вашей личности к нему отнесётся? «Логика» ругается: надо слушать меня, не следует делать глупости? Отлично! А теперь вообразите: как бы вы охарактеризовали подобное отношение к обычному малышу?

Надо сказать, в каждом из нас уживаются «дети» самого разного возраста: и малыш, верящий в сказку и деда мороза, и гордый первоклассник, и ищущий себя подросток. И даже тот ребёнок, у которого отняли игрушку или не дали конфету, хотя очень хотелось. С одной стороны, это несколько усложняет нашу задачу – как же подружиться с ними всеми? С другой, упрощает: научитесь принимать все свои подсознательные «я» как близких и родных людей.

Проблемы личностного гармоничного развития начинаются в тот момент, когда внутренний ребёнок несчастен. Возможно, когда-то в вашем прошлом была травмирующая ситуация, с которой вы не смогли справиться. А может быть, вы просто не обращаете внимания на потребности своего внутреннего ребёнка.

Как ваше маленькое «я» воздействует на «взрослого»? Классическим методом кнута и пряника. Вы спонтанно решились на что-то – и внутренний ребёнок счастлив, вы, соответственно, тоже находитесь в эмоционально приподнятом состоянии. И напротив, ограничили удовольствия подсознания – испытываете неудовлетворенность жизнью.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.