

Мартин Лейвиц

# НЛП

# 50

лучших  
методик



# Мартин Лейвиц

## НЛП. 50 лучших методик

*Текст предоставлен правообладателем  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=17131842](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=17131842)  
НЛП. 50 лучших методик: АВ Publishing; 2015*

### Аннотация

Вам знакомо понятие НЛП? Если да, то вы, наверное, знаете, как с помощью него добиться успеха в жизни. Если нет, то в этой книге представлена вся подробная информация о том, как избавиться от страхов и вредных привычек, воспитать в себе сильные качества, управлять другими людьми и даже скопировать чужой успех. Приготовьтесь внимательно слушать книгу «НЛП. 50 лучших методик» и вы узнаете: – Как возникло НЛП и в каких сферах вы можете его применять; – Как с помощью НЛП можно работать над саморазвитием; – Как управлять людьми, применяя используя НЛП; – Как НЛП может помочь в личной жизни.

# Содержание

Глава первая. Что такое НЛП?	5
1.1. История открытия НЛП	6
1.2. Основы НЛП	9
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# **Мартин Лейвиц**

## **НЛП. 50 лучших методик**

© Лейвиц, М., 2015

© Издательство АВ Publishing, 2015

ООО «Креатив Джоб», 2015

**\* \* \***

# Глава первая. Что такое НЛП?

Для многих людей аббревиатура НЛП не более чем бессмысленный набор букв, но на самом деле за ними скрываются знания, способные кардинально изменить вашу жизнь в лучшую сторону.

НЛП расшифровывается как нейролингвистическое программирование. Это самостоятельная область знаний в практической психологии, изучающая связи между внешним поведением людей и их подсознанием и наоборот. Основываясь на изученных данных, НЛП показывает, как правильно считывать информацию, полученную от разных людей, изучая их поведение и состояние.

Для опытного специалиста в области НЛП не составит труда за считанные минуты добиться расположения любого человека и даже сделать так, что тот с удовольствием выполнит то, о чём его попросят. Согласитесь, звучит просто волшебство.

НЛП – очень интересная область знаний, с помощью неё можно не только влиять на других людей, но и формировать свою личность. Она может помочь мобилизовать внутренние силы для решения важной задачи. С помощью неё можно избавиться от давних страхов и развить в себе качества, которые восхищают вас в других людях. Более того, с её помощью можно даже скопировать чужой успех.

# 1.1. История открытия НЛП

История открытия НЛП неоднозначна. Официальная наука до сих пор не приняла НЛП как самостоятельную область знаний или часть практической психологии. Тем не менее это не умаляет её достоинств. Трудность в том, что НЛП сильно переплетается с аспектами практической психологии. Ту грань, где работает НЛП, а где события произошли без программирования, трудно зафиксировать, а значит, его результаты часто подвергаются критике.

Тем не менее НЛП – это знания, которые на протяжении всей жизни человечества помогают одним людям управлять сознанием других людей. Их использовали все великие ораторы, гениальные полководцы, талантливые руководители и хорошие психологи. То, что сейчас называется НЛП, раньше воспринималось как хорошая интуиция, талант, великолепная коммуникация или даже гениальность. При этом само понимание НЛП возникло значительно позже – в семидесятых годах двадцатого века.

Создателем НЛП считается Ричард Бэндлер. В семидесятые года двадцатого века, ещё будучи студентом математического факультета, он задумался о том, как действия людей влияют на ход мыслей. Он заметил, что если копировать поведение отдельных знакомых, то можно быстрее перенять их знания, опыт и навыки. Новые знания не давали ему покоя,

и он решил попробовать применить их на практике.

Случай свёл его с профессором лингвистики Джоном Гриндером. Тот тоже заметил, что, копируя поведение человека, можно перенять его навыки и умения. Они решили объединить свои знания для создания нового уникального направления в психологии.

Психологи-любители начали развивать свою теорию и выбрали интересную личность для наблюдения. Объектом их внимания стал популярный в то время психиатр Фриц Пёрлз. Его сеансы терапии были очень эффективны, и сотни людей посещали его выступления.

Ричард Бэндлер тоже стал ходить на них, стремясь в полной мере скопировать поведение Фрица Пёрлза. Он подражал каждому его жесту, мимике и манере речи. Ричард стремился не упустить ни одной важной детали, чтобы понять, где же скрывается секрет метода подражания. Он даже начал курить сигары, как Пёрлз, и отрастил точно такую же бородку.

Когда Ричард достиг большого сходства с Фрицом Пёрлзом, исследователи стали думать, что из сделанного помогло перенять опыт знаменитого доктора, а что не имело совершенно никакого значения. Выяснилось, например, что сигары и борода были лишними, а манера произношения слов, темп речи и жесты имели огромное значение.

Ричард Бэндлер и Джон Гриндер решили не останавливаться на достигнутом и продолжили анализировать вы-

дающихся психологов и психотерапевтов того времени. К ним присоединился Милтон Эриксон. Он известен как основатель Американского общества медицинского гипноза. Он так же, как Ричард Бэндлер, работая с пациентами, заметил, что определённые движения и слова гипнотически влияют на людей.

Их совместная деятельность была очень плодотворной. Милтон Эриксон дополнил НЛП знаниями из области гипноза. По сути, в своей работе специалист НЛП часто ведёт себя как гипнотизёр, но при этом не стоит цели погрузить человека в длительный транс, а значит, исключается возможность причинения ему психологического вреда.

После того, как три специалиста объединили свои знания, учение НЛП приобрело большую популярность. Они стали разъезжать по Америке и читать лекции в колледжах, собирая большое количество последователей на своих выступлениях. Некоторые из их учеников пошли дальше своих учителей и открыли новые грани НЛП. Среди ярких последователей наиболее преуспели Роберт Дилтс, Дэвид Гордон и Джудит Делозье. Они продолжили развивать тему НЛП и написали множество книг.

## 1.2. Основы НЛП

Как говорится, всё гениальное просто! В НЛП все важные аспекты просты и понятны. Их немного, но перед тем, как приступить к освоению практических навыков, с ними надо непременно ознакомиться.

Самое главное, что вы должны понять в НЛП, – это то, что ваше восприятие о каком-то человеке или событии – это лишь ваша субъективная узкая оценка, подчас сильно отличающаяся от действительности.

В НЛП есть такое понятие «Карта – это не территория». Оно означает, что те образы, которые мы рисуем у себя в голове, сильно отличаются от реальных событий. На наше восприятие оказывают большое влияние личный опыт, темперамент, интуиция и та информация, которую мы узнали ранее из открытых источников. Одно и то же событие разные люди могут оценивать совершенно по-разному. Наверняка каждый из них будет думать, что он прав, и в то же время, если углубиться в изучение ситуации, может оказаться, что все они неправы. В этом и кроется одна из главных проблем взаимоотношений: мы не понимаем друг друга. Каждый даёт оценку ситуации, ориентируясь на свою карту восприятия, и хочет, чтобы все остальные вели себя соответственно ей.

Понимание того, что личность воспринимает мир по-своему, помогает более терпимо относиться к другим точкам

зрения. Если попытаться понять карту другого человека, то вы сможете узнать о нём много нового и лучше понять его.

Следующим важным моментом в НЛП является осознание того, что тело и сознание – это части единой системы. Согласитесь, очень часто по внешнему виду человека можно определить, грустит он или радуется. Когда человек испытывает душевную боль, у него поникший вид. Согнутая спина, опущенные плечи и печальный взгляд – все показывает, как ему плохо. В то же время, если человек счастлив, то он как будто светится изнутри. Его движения импульсивны, глаза блестят, а с губ не сходит улыбка.

Связь между телом и сознанием очень сильная. Эмоциональное состояние всегда отражается в телодвижениях человека, если, конечно, он не стремится подавить эти признаки. В то же время эта связь имеет и обратный эффект. Выполняя определённые действия, мы способны повлиять на своё эмоциональное состояние. Например, занятие йогой наполняет энергией, снимает напряжение и помогает привести мысли в порядок.

Следующим значимым моментом в НЛП является наш опыт. Вся информация, собранная в кладовых памяти за годы нашей жизни, с помощью НЛП может стать хорошим инструментом для изменения будущего. Техника НЛП научит вас легко вызывать приятные воспоминания, которые дадут вам позитивную энергию, и перекодировать неприятные на нужный лад. Таким образом, вы сможете избавиться

от ненужных страхов и навязчивых фобий.

В работе с другими людьми не обойтись без коммуникации – это ещё один важный момент в технологии НЛП. Очень важно прочувствовать своего собеседника, изучить его движения, мимику, слова, только в этом случае вы добьётесь успеха.

# 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.