

Игорь Доброворский

**НОВЕЙШИЕ
ПСИХОТЕХНОЛОГИИ
ВЛИЯНИЯ НА ЛЮДЕЙ**

*Практическое руководство
по управлению разумом*

**«КСП+»
МОСКВА
2002**

Нажмите здесь, чтобы купить
полную версию книги

ББК 88.6
УДК 616.8
Д56

Добротворский И. Л.

Д56 Новейшие психотехнологии влияния на людей. — М.: «КСП+», 2002, 240 с.

ISBN 5-89692-112-8

Почему одни люди оказываются более способными достигать успеха в своей деятельности, чем другие? Почему одни люди более счастливые, чем другие? Почему у одних получается все, а у других ничего?

Нейролингвистическое программирование (НЛП) — быстро развивающееся направление прикладной психологии предлагает простые и доступные описания того, что делают эти люди и что отличает их от других людей. НЛП предлагает вам самим научиться этим действиям и повторить выдающиеся результаты. Такой подход позволит вам овладеть практическими умениями, которые используют выдающиеся коммуникаторы. Коммуникативные способности — это основа для достижения серьезных результатов в личном развитии и персональном росте, в консультировании, бизнесе, образовании, спорте.

Книга представляет собой синтез НЛП с удивительными новейшими открытиями, которые были сделаны в последние годы наиболее передовыми исследователями науки о соотношении мозга и мышления.

Вы совершите познавательное путешествие с лучшими из современных умов человечества, исследуя новый континент, рассматривая и оценивая его со всех сторон. Благодаря новейшим практическим методам тренировки вы сможете вынести собственное суждение об этих новых территориях, проложить путь к новому «Я», к коренной трансформации вашей личной и профессиональной жизни, к новому миру, открывающемуся тем, кто ищет его.

Книга предназначена для широкого круга читателей.

ISBN 5-89692-112-8

© Добротворский И. Л., 2002

© Изд-во «КСП+», 2002

КОРОТКО ОБ АВТОРЕ

Игорь Добротворский — кандидат психологических наук, автор 6 книг и свыше 70 печатных статей по психологии, менеджменту, охране здоровья ...

В 80-х годах прошел обучение у ученика основателя гуманистической психологии К. Роджерса (США) авторитетного эксперта А. Хараша. После этого обучался психотехнологиям личностного и профессионального развития у Дэвида Ниннона (США); современным методам коммуникации и менеджмента у ученика основателя уникального метода психотренинга Вернера Эрхарда — видного специалиста Дэнниса Перси (Канада); прикладным методикам — у ученицы психолога Наполеона Хилла — крупного эксперта Хелен Колье (США) и др.

С 1991 года занимается проведением семинаров, тренингов, разработкой тренинговых программ и персональным консультированием.

В научном журнале Академии Педагогических Наук «Вопросы психологии» № 2 за 1996 год академик А. А. Леонтьев назвал Игоря Добротворского «профессионалом практической психологии».

Он автор популярного учебника для учащихся ВУЗов «Технологии эффективного менеджмента: Полный курс основ менеджмента для студентов». В качестве учебника книга была утверждена Министерством Образования РФ.

С 2000 года И. Добротворский приглашен читать авторский курс лекций по психологии достижений в Центральном лекторий Политехнического музея.

КНИГИ

кандидата психологических наук ИГОРЯ ДОБРОТВОРСКОГО:

- «Как найти себя и начать жить: Пособие предпринимателю». Воронеж, 1993 – Цикл из трех книг.
- «Технологии успеха: Все, что вам действительно нужно знать о достижении успеха в бизнесе». Москва, 1996.
- «Золотые правила ежедневной жизни: Самоучитель предпринимателя». Москва, 1997.
- «1001 путь к успеху: Практическое руководство». Москва, 1999, 2000, 2001.
- «Новейшие психотехнологии влияния на людей: Самоучитель психологического мастерства». Москва, 2002.
- Учебник «Технологии эффективного менеджмента: Полный курс основ менеджмента для студентов». Москва, 2002.

ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА

Эта книга для тех людей, которые хотят быть на шаг впереди остальных,
используя тайные законы человеческой психики

Стремительное развитие психологии и психотерапии, свидетелями которого мы являемся в последнее десятилетие, поставило трудную задачу — за короткий срок освоить огромное число новых методов и технологий.

Современная психотерапия насчитывает более 500 конкретных направлений и методов. К одной из наиболее распространенных в России психотерапевтических концепций относится нейролингвистическое программирование (НЛП), которое достаточно широко используется в медицине, бизнесе, педагогике, спорте.

Предлагаемая читателю книга Игоря Добротворского заметно отличается от многочисленных пособий, монографий и руководств, опубликованных в нашей стране до сих пор.

Во-первых, она исторически и методологически полностью раскрывает все важнейшие аспекты НЛП. Во-вторых, книга глубоко практична: читатель обнаружит в ней многочисленные конкретные приемы, модели, которые сможет использовать в повседневной жизни. И самое главное, она написана простым доходчивым языком, что делает ее ценной не только для студентов, психологов, педагогов, психотерапевтов, но и для любого человека, который интересуется проблемами межличностных коммуникаций.

Все это позволяет настоятельно рекомендовать эту книгу самому широкому кругу читателей. Тем более, что каждый по-настоящему найдет в ней что-либо ценное для себя.

Игорь Доброворский

**НОВЕЙШИЕ
ПСИХОТЕХНОЛОГИИ
ВЛИЯНИЯ НА ЛЮДЕЙ**

*Практическое руководство
по управлению разумом*

**«КСП+»
МОСКВА
2002**

Прочитав эту книгу, вы не только поймете истоки всемирного «ажиотажа» вокруг НЛП, но и наверняка сделаетесь очередным поклонником этого метода. Почему? Да потому что он способен в корне преобразовать всю вашу жизнь: вы станете более увереннее в себе, удачливее, обеспеченнее... А впрочем попробуйте убедиться в этом сами! Что ж, начнем?

Это — не обыкновенная книга.

Это необычная книга.

Эта книга может стать «...самым потрясающим приключением в Вашей жизни!...»

ОТ АВТОРА

Большинство людей не пользуются собственными мозгами активно и продуманно. Ваш мозг похож на автомат без кнопки «выкл.» Если вы не займете его каким-нибудь делом, то он просто будет жужжать и жужжать, пока ему не надоест. Если вы поместите человека в камеру сенсорной депривации (камера, где отсутствуют внешние стимулы), то он начнет генерировать стимулы внутреннего порядка. Если ваш мозг слоняется без дела из угла в угол — он наверняка начнет делать *что-нибудь*. И ему, похоже, все равно, что именно. *Вам* может быть не все равно — но не *ему*.

Например, случилось ли вам когда-нибудь просто бродить взад-вперед, обдумывая собственные дела или похрапывать — как вдруг ваш мозг высвечивает такую картинку, что вы накладываете в штаны от страха? Сколь часто люди просыпаются среди ночи от того, что только что вновь пережили экстатически приятный опыт? Если у вас был неудачный день, то потом ваш мозг покажет вам яркие повторы — снова и снова без конца. Мало того, что у вас был плохой день, вы можете загубить весь вечер — а, возможно, еще и часть следующей недели.

Большинство людей на этом не останавливаются. Сколь многие из вас думают о неприятных вещах, случившихся давным-давно? Как будто бы ваш мозг говорит: «Давай еще раз! У нас еще час до обеда, так давай подумаем о чем-нибудь по-настоящему мрачном. Может быть, нам удастся разозлиться по этому поводу на три года позже, чем стоило бы». Вы слышали о «незавершенном действии»? Оно завершено. Вам просто не понравилось, что из этого вышло.

Я хочу, чтобы вы узнали, как вы можете научиться:

- изменять собственный опыт,
- получать власть над тем, что происходит в вашем мозгу,
- получать власть над тем, что происходит в мозге другого человека,
- изменять жизнь другого человека и
- изменять свою собственную жизнь.

Большинство людей являются рабами собственных мозгов. Они как будто прикованы к заднему сиденью автобуса — а за рулем кто-то другой. Я хочу, чтобы вы научились управлять собственным автобусом. Если вы не укажете своему мозгу примерное направление, то он будет ехать, куда глаза глядят — сам по себе. Либо другие люди найдут способы управиться с ним за вас, а они могут *не всегда* иметь в виду ваши собственные интересы. Даже если и всегда, но ведь они могут их неверно понять! Не так ли?

НЛП представляет собой возможность изучить субъективность — нечто ужасное, как мне говорили в школе. Мне говорили, что истинная наука рассматривает вещи объективно. Однако я заметил, что больше всего на меня, похоже, влияет мой субъективный опыт и мне захотелось знать что-нибудь о том, как он устроен и как он влияет на других людей.

За последние 15 лет я тщательно проштудировал и проанализировал более 970 иностранных и отечественных источников по этим вопросам и выяснил, что большая часть человеческого опыта не относится к реальности — она относится к разделяемой реальности. У нас в Москве есть люди, которые раздают журналы, книжки и говорят, что через две недели будет конец света. Они говорят с ангелами, они говорят с Богом, — но их не считают сумасшедшими. Но если человека поймают говорящим с ангелом в одиночку, то его называют безумцем, забирают в психобольницу и до отказа начинают лекарствами. Когда вы придумываете новую реальность — убедитесь лучше, что у вас имеется несколько людей,

которые ее разделяют; иначе у вас могут быть большие неприятности.

У физиков тоже есть разделяемая реальность. За этим исключением, не такая уж на самом деле большая разница — быть физиком или психиатром. Физики тоже говорят о вещах, которые нельзя увидеть. Сколько человек из вас видели атом, не говоря уже об элементарной частице? А кто видел электрон, который представляет собой то частицу, то волну? Есть отличие: физики обычно немного более опытные в обращении со своими галлюцинациями, которые они называют «моделями» или «теориями». Когда одна из их галлюцинаций оказывается под угрозой из-за новых данных, то физики изъявляют чуточку больше желания отказаться от своих старых идей.

Большинство из вас учили модель атома, согласно которой существует ядро атома, сделанное из протонов и нейтронов и элементы, летающие вокруг ядра подобно маленьким планетам. Еще в 20-х годах датский физик Нильс Бор получил за это описание Нобелевскую премию. В течение более 50-ти лет эта модель была основой колоссального количества открытий и изобретений — типа пластика тех Ногахайдовских стульев, на которых сидят люди в офисах фирм.

Достаточно недавно физики собрались и решили, что Боровское описание атома неверно. Меня заинтересовало, не собираются ли они отобрать его Нобелевскую премию обратно; но потом я выяснил, что Бор умер и деньги уже потратил. На самом деле изумительно то, что все открытия, сделанные благодаря «неправильной» модели, по-прежнему при нас. Ногахайдовские стулья не исчезли с лица земли в тот момент, когда физики на общем собрании изменили свое мнение. Физика обычно предлагается как очень «объективная» наука; но я замечаю, что физика меняется — а мир остается прежним. Так что должно быть в физике что-то субъективное. Вы согласны?

Альберт Эйнштейн был одним из моих детских героев. Он свел всю физику к тому, что психологи называют

«управляемым воображением», а Эйнштейн называл «мысленным экспериментом». Он зрительно представил себе, как бы это было — прокатиться на кончике светового луча. И люди говорят, что он был академичен и объективен! Одним из результатов этого конкретного мысленного эксперимента стала его знаменитая теория относительности.

НЛП отличается только тем, что мы намеренно придумываем ложь, чтобы понять субъективный опыт человеческого существа. Когда вы изучаете субъективность, нет смысла пытаться быть объективным. Поэтому давайте снизойдем до какого-нибудь субъективного опыта, остановившись до этого на более серьезных вещах.

ВЫ НАУЧИТЕСЬ

использовать свои скрытые возможности.

ВЫ ПРИОБРЕТЕТЕ

способность превращать минусы в плюсы.

ВЫ РАЗОВЬЕТЕ

в себе силу воли и самодисциплину.

ВЫ БУДЕТЕ

свободно общаться с другими людьми.

ВЫ СМОЖЕТЕ

по-настоящему достичь поставленных целей.

Часть I

СТРЕСС. КАК РАБОТАЕТ ВАШ МОЗГ

(в изложении по Т. Пауэлл, Дж. Пауэлл)

До своего появления на свет мы находимся в хорошо защищенной, обеспеченной всем необходимым среде. Оказавшись во внешнем мире и лишившись материнской защиты, мы начинаем создавать свою личную, субъективную, специфическую защитную оболочку — зону безопасности, зону комфорта, обусловленную окружающим миром или пределами наших возможностей. Мы полагаем, что знаем эти пределы. Мы верим в свои представления о том, что для нас возможно и невозможно. Эти внутренние убеждения, как правило, недоступны нашим внешним уровням сознания. Поэтому, независимо от наших стремлений — к деньгам, славе, удаче или счастливым взаимоотношениям, — действуем мы только в соответствии с внутренними предписаниями нашей зоны комфорта.

Она облегает нас как защитная оболочка. Любое желание, выводящее нас за пределы этого необъективного внутреннего образа, вызовет физиологический и психологический стресс. Наше внутреннее сознание попытается удержать нас в рамках предписанной роли, чтобы предотвратить тревоги, огорчения, страх поражения... и тем самым не подпустить нас к желанной цели. В некоторых случаях именно боязнь успеха или боязнь перемен вынуждает внутреннее сознание сделать все от него зависящее, чтобы преградить нам путь к цели. Чтобы вырваться из этой пагубной психологической ловушки, мы должны *одурачить свой разум*, убедить его, что мы уже и раньше делали нечто подобное и расширить таким образом нашу зону комфорта. Методы, описанные мной в

предыдущих книгах — «Как найти себя и начать жить», «Технологии успеха», «Золотые правила ежедневной жизни», «1001 путь к успеху» и новые, изложенные в этой книге, помогут вам «растянуть оболочку» вашей зоны комфорта — расширить свои возможности и стать всем тем, кем вы можете быть!

Что происходит, когда вы выходите за пределы вашей зоны комфорта — физическими действиями, умственными усилиями или духовными исканиями? Стресс или страдание. Стресс может уничтожить успех, любовь, даже саму жизнь. И все же, как сказал признанный специалист по стрессам доктор Ганс Селье, «у нас всегда будут стрессы» — стрессы, соответствующие ситуации. Небольшая доза стресса возвращает нам молодость и жизненные силы, оттачивает наш навык справляться с «побочными эффектами» неприятных ситуаций. Подлинная проблема заключается в разрушительных последствиях стресса.

Стрессы и переживания могут разрушить брак, взаимоотношения, карьеру. Стресс может стать причиной расстройства памяти и провала на экзамене. Наши первые стрессы остаются с нами на протяжении всей нашей жизни и определяют наше поведение. Засвидетельствовано, что неспособность справляться с повседневными стрессами является главными причинами заболеваний.

Предлагаемый новый метод по-настоящему даст вам реальную возможность добиваться быстрых результатов в борьбе со стрессами, возникающими по старому шаблону и поможет справляться с новыми по мере их появления. Вам нужно удержаться на верхушке постоянно растущей горы, состоящей из стрессов, обрушенных на вас сегодняшними проблемами и наслаивающихся на прошлый опыт. Вам нужно быть начеку и действовать в момент появления нового стресса.

Шкала жизненных событий

Какие же факторы стресса наиболее разрушительны? Доктор Томас Холмс и доктор Ричард Рахе — психиатры из Медицинской школы Вашингтонского Университета составили шкалу для оценки стрессогенного значения различных событий. Здесь приводится модернизированная и адаптированная версия шкалы Холмса и Рахе для стрессогенных ситуаций. Сила воздействия измеряется в баллах. Читая перечень, суммируйте свои баллы за истекший год.

Таблица 1

Шкала жизненных событий

СОБЫТИЕ	СИЛА ВОЗДЕЙСТВИЯ (баллы)
Смерть супруги (а)	100
Смерть ребенка	85
Развод	73
Смерть одного из родителей	70
Раздельная жизнь супругов	65
Тюремное заключение	63
Смерть близкого родственника	63
Болезнь или травма	53
Неуплата долга	51
Свадьба	50
Увольнение с работы	47
Примирение с супругой (ом)	45
Выход на пенсию	45
Ухудшение здоровья родственника	44
Смерть домашнего животного	42
Долг на сумму свыше 150.000\$	41
Беременность	40
Сексуальные проблемы	39

СОБЫТИЕ	СИЛА ВОЗДЕЙСТВИЯ (баллы)
Прибавление в семействе	39
Перемены в бизнесе	39
Изменение финансового состояния	38
Смерть близкого друга	37
Изменение характера работы	36
Учащение ссор с супругой (ом)	35
Долг на сумму выше 50.000\$	31
Изменение степени ответственности на работе	29
Уход сына или дочери из дома	29
Неприятности с родственниками супруги(га)	29
Выдающееся личное достижение	28
Начало или окончание трудовой деятельности супруги (га)	26
Начало или окончание учебы	26
Перемены в условиях жизни	25
Пересмотр личных привычек	24
Неприятности с начальством	23
Изменение условий или времени работы	20
Смена места жительства	20
Смена места учебы	20
Смена места отдыха	20
Перемены в религиозной активности	19
Перемены в социальной активности	18
Долг на сумму менее 50.000\$	17
Изменение режима сна	16
Новогоднее торжество	16
Изменение числа собирающихся вместе родственников	15
Изменение привычного режима питания	15

СОБЫТИЕ	СИЛА ВОЗДЕЙСТВИЯ (баллы)
Отпуск	13
Небольшие нарушения закона	11
Ваше количество баллов	Σ Баллов

Вывод: Отметьте все события, имевшие место в минувшем году. Сложите баллы. Сумма в 150 или менее баллов означает относительно небольшое количество перемен в жизни и низкую восприимчивость к нарушениям здоровья, вызываемых стрессом в последующие два года. Сумма выше 300 баллов увеличивает эти шансы до 80%.

Открытие новых способов борьбы со стрессом

Для воздействия на сознание, для перестройки зон комфорта применяются глубинные уровни релаксации. Расслабляя тело и сознание, вы можете открыть дверь во внутренний мир.

Внутреннее сознание раньше называли подсознанием. «Под» означает «внизу», а «сознание» означает «контролируемое знание». В прошлом ученые считали, что человек не в состоянии контролировать свое подсознание. Сегодня такой контроль возможен на глубинных релаксационных уровнях сознания и тела.

Три главные причины возникновения стрессов

1. Чувство вины

Затаившееся в нашем внутреннем сознании чувство вины часто оказывается весьма разрушительным. Вот пример стресса, обусловленного чувством вины: вы не бросаете курить, хотя прекрасно осведомлены, насколько

это вредно для здоровья. Добавьте сюда информацию в прессе и по телевидению по поводу того, что вы, оказывается вредите не только самому себе, но и своим близким. И даже посторонним (например, в общественных местах). И вот у вас уже возникло чувство вины, стыда и — да, да, враждебности. Они вызывают мощнейший стресс, опасный для здоровья даже больше, чем всякая вредная химия в сигарете.

А все эти маленькие нечестности, которые мы допускаем каждый день... от похищенной на работе канцелярской скрепки до мошенничества с налогами. Мелкие провинности вкупе с тяжкими нарушениями способны повлечь за собой серьезный стресс (особенно если вас «застукали»!).

Точно так же, прощая себе свое бездействие (откладывая «на потом»), вы взращиваете в себе внутреннюю вину, внутреннее напряжение, которые рано или поздно проявятся. Многие факторы чувства вины связаны с прошлым — с тем, что было сделано или не сделано, сказано или не сказано.

Важно: Если, прочитав предыдущий текст, вы почувствовали дискомфорт, тоску, даже обиду... или подумали, что это не про меня... то вы, скорее всего, страдаете от чувства вины.

2. Утрата ценностей

Примеров этому не счесть, особенно когда утрата окончательная, когда ее невозможно ни возместить, ни восполнить — утрата любимых, банкротство, незастрахованные убытки от чего-либо. Потеря репутации, потеря «лица» — серьезный стрессогенный фактор. Доводилось ли вам в присутствии других сказать или сделать что-то не так и увидеть, как меняются их лица, их отношение к вам? В этот момент у вас происходит выброс в кровь адреналина, возрастает частота пульса и дыхания. Все эти и другие реакции являются результатом стресса.

3. Ненависть к работе или к жилью

Многие люди ненавидят свою работу. Выбранная ими профессия, карьера, к которой они долгие годы готовились и которую еще дольше делали, могут стать теперь серьезными стрессогенными факторами. Выход, конечно же, следующий: если вам что-то не нравится — меняйте! Вы можете проиграть в деньгах, но приобретете здоровье и счастье... а в конечном счете, возможно, и благосостояние.

Ниже приводятся слова Уолтера Расселла, изложенные в его биографии «Человек, добравшийся до секретов Вселенной» Гленом Кларком:

«Если делать то, что вы ненавидите, то из-за ненависти в организме начинают вырабатываться разрушительные токсины и в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете. Вам нужно любить все, что вы делаете. Или, иначе, делайте то, что вы можете делать с любовью. Так гласит древняя восточная мудрость. Это может относиться к устройству стенных шкафов, латанию сердечных клапанов, мытью окон... или к получению подписей клиентов. Ничто из перечисленного нельзя сделать хорошо, если вам не нравится этим заниматься. Делайте все с радостью, делайте все самым лучшим из известных вам способов. Любовь к работе, которую вам так или иначе придется выполнять, пополнит запас физических и душевных сил, спасет от утомления, от болезни, известной под названием «скука»!

Первые звонки или...

Физиологические признаки стресса:

- бессонница,
- головные боли,

- сердцебиение,
- боли в спине,
- боли в желудке,
- судороги, спазмы,
- несварение желудка.

ведут к:

- артриту,
- глаукоме,
- склерозу,
- инсульту,
- раку,
- лейкемии.

Психологические признаки стресса:

- рассеянность,
- расстройства памяти,
- тревожность,
- беспричинные страхи,
- плаксивость,
- раздражительность,
- излишнее беспокойство

ведут к:

- потере уверенности в себе,
- соматическим (физическим) заболеваниям,
- психическому расстройству,
- привыканию,
- лекарственной зависимости.

Как нейтрализовать стресс

Когда мы попадаем в трудные ситуации (стресс), в теле автоматически включается механизм «бей» или «беги». Это означает, что организм начинает вырабатывать ферменты, которые дают нам силы либо вступить в борьбу с опасностью, либо избежать ее. Если же мы не предпри-

нимаем физических действий — не боремся и не бежим, — «фермент стресса» накапливается в наших мускулах... подобно «яду», пытаюсь выполнить то, для чего предназначены. А какая у нас самая большая мышца? СЕРДЦЕ! Не потому ли сердечные заболевания так распространены у нас в Москве и вообще в России?

Чтобы предотвратить накопление «стрессового фермента» — лактата, — представляется целесообразным следовать основополагающей программе, состоящей из четырех шагов.

Шаг первый. ВИТАМИНЫ

Исследования показывают, что при стрессах быстро расходуется запас витаминов группы В. Чтобы приносить реальную пользу, витамины должны поступать в сбалансированном комплексе с минеральными веществами. Поэтому каждый день желательно употреблять не поливитаминные комплексы, которые выводятся с мочой, а свежие овощи и фрукты. Только в свежих овощах и фруктах витамины содержатся в сбалансированном виде с минеральными солями.

Шаг второй. УПРАЖНЕНИЯ

Физические упражнения очень полезны для удаления стрессовых ферментов, накапливающихся в мышцах тела. Ходите в спортивный зал или делайте дома пятнадцатиминутную разминку. Гуляйте по городу, катайтесь на велосипеде, плавайте несколько раз в неделю в бассейне. Ваш уровень энергии существенно повысится! Последние исследования показывают, что 30-минутная ходьба (бег все-таки менее эффективен) всего три раза в неделю может заметно уменьшить ваш вес и снизить уровень холестерина в крови.

Шаг третий. РЕЛАКСАЦИЯ

Для гармоничной жизни необходимо и психическое, и физическое расслабление. Например, переход на уровень альфа-ритмов (ритмы мозга) оказывается одной из лучших форм релаксации, одновременно психической и физической. Попробуйте следующие способы релаксации: сидеть на пляже и смотреть на набегающие волны; слушать расслабляющую музыку; смотреть на небо и думать, на что похожи облака...

Шаг четвертый. СЕМЬЯ И ДРУЗЬЯ

Для гармоничной жизни крайне важна, даже необходима поддержка ваших доброжелательно настроенных друзей. И если в вашей жизни случилось так, что у вас друзей мало или пока совсем нет, то это не является непоправимым. Скорее наоборот! Вот это-то и как раз дело поправимое. Постарайтесь расширить ваши связи на учебе, на работе, познакомьтесь с соседями (как зовут их детей, собаку?), не уклоняйтесь от важных семейных торжеств.

Надеюсь, у вас помечены телефоны и дни рождения ваших близких родственников.

Постарайтесь записаться на курсы, ходите на семинары, а в перерывах разговаривайте с другими слушателями...

Уровни и ритмы мозга

На схеме представлены уровни, ритмы мозга и уровни сознания. Большую часть дня ваш мозг работает с частотой около 20 Герц. Такие колебания называют бета — ритмами. В связи с этим очень полезен выход на глубинные уровни релаксации тела и сознания. Эти уровни связаны с колебаниями волн головного мозга, называемых альфа — ритмами.

Расслабив тело и сознание, вы усиливаете альфа — ритм (частота от 7 до 14 Герц). Согласно исследованиям американского доктора Барбары Браун, описанным в ее книге «Новое сознание, новое тело и сверхразум», альфа — ритмы активизируют в теле процессы оздоровления в 10 раз эффективнее, чем бета-ритмы.

Альфа-ритмы, помимо того, что они самые интенсивные по амплитуде среди мозговых волн, еще и наиболее действенны для перепрограммирования внутренних, глубоких уровней сознания.

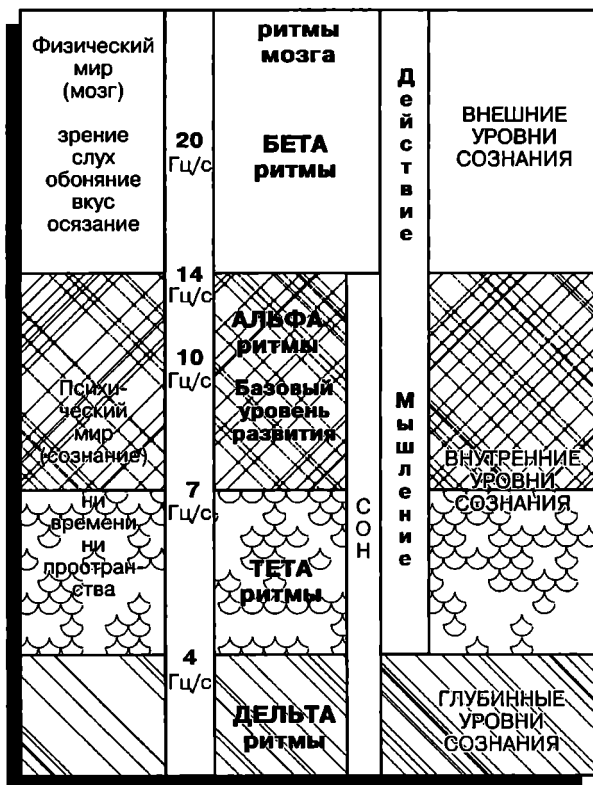


Рис. 1. Схема уровней мозга, ритмов мозга и уровней сознания

Программирование сознания/мозга

Рекомендуемые в данной книге методы приведены в форме программ психотренинга.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ: слова «программа» и «программирование» используются для описания последовательности мыслей или действий, направленных на появление определенной мысленной реакции. «Программа психотренинга» — это последовательность слов или зрительных образов, произносимых и вызываемых на уровне альфа-ритмов с целью «приучить» сознание контролировать мозг — автоматически вызывать определенные мысли и состояния тела.

Для эффективного программирования вам необходимо освоить упражнения из цикла «Психотренинг для релаксации и снятия стресса». Полные описания приведены в Приложении 1. Сейчас вам следует внести две нижеследующие пусковые программы на место пропусков в «Программировании новой информации», как показано в упражнениях из Приложения 1.

После того как вы попрактикуетесь в основном упражнении из «Психотренинга для релаксации и снятия стресса» как минимум семь раз, вы сможете мгновенно погружаться в это приятное расслабленное состояние с помощью следующих методов — метода «Ноготь большого пальца» и метода «Поглаживание большого пальца». Они помогут вам переходить в расслабленное и ненапряженное состояние сознания, установив связь между этим состоянием и простым физическим действием. Эти два метода станут вашими «пусковыми механизмами», мгновенно ликвидируя стресс.

Мгновенная релаксация

Метод «Ноготь большого пальца»

Каждый раз, когда вы почувствуете напряжение или усталость, метод «Ноготь большого пальца» сможет мгновенно запустить приятное, расслабленное ощущение. Расслабление теперь связано у вас с кончиками пальцев.

Для осуществления этой тренировочной программы выйдете на релаксационный уровень с помощью упражнения «Психотренинг для релаксации и снятия стресса». Как только вы погрузились в состояние полной релаксации — пора начинать программирование. В момент «Программирование» чуть-чуть надавите указательным пальцем на ноготь большого пальца и представьте, как вы полностью расслабляетесь. Мысленно повторяйте про себя следующую формулу:

«Каждый раз, когда я нажму на ноготь большого пальца указательным пальцем, я погружусь в приятное расслабленное состояние сознания и тела».

Теперь слегка нажмите на ноготь и медленно ослабьте нажим... представьте, как ваше тело расслабляется еще больше.

Затем выйдите с уровня на счет от одного до пяти и откройте глаза. Чтобы закрепить этот пусковой механизм, повторите этот процесс три раза на уровне альфа-ритмов.

При использовании метода «Ноготь...» вы каждый раз будете погружаться на более глубокий уровень релаксации. Метод можно использовать в любой момент, когда вы захотите расслабиться. Он сработает, даже если ваши глаза будут оставаться открытыми. Эффективность метода будет возрастать по мере тренировки.

Мгновенное снятие стресса

Метод «Поглаживание большого пальца»

Предчувствуя первые признаки стресса, вы сможете снизить напряжение с помощью метода «Поглаживание большого пальца». Пусковой механизм устанавливается так же, как и для метода «Ноготь...»

На релаксационном уровне в точке «Программирование», медленно поглаживая большой палец указательным пальцем той же руки от первого сустава до кончика пальца, мысленно повторяйте про себя следующую формулу:

«Каждый раз, когда я поглажу большой палец указательным... поглажу медленно, от первого сустава до кончика пальца... я представлю себе, как напряжение уходит из моего тела и почувствую себя уверенным и способным справиться с любой проблемой».

Представьте, как напряжение тает в воздухе. Затем выйдите с релаксационного уровня на счет от одного до пяти. Повторите процедуру три раза на уровне альфаритмов.

Этот метод можно использовать в любой момент, когда вам понадобится мгновенно снять стресс или вы попадете в затруднительную ситуацию. Пусковой механизм всегда будет находиться на кончиках ваших пальцев.

Где тренироваться

Найдите спокойное место, где вас не потревожат. Хотя особой необходимости в этом нет, вам может показаться более удобным в первые несколько раз выключать свет в

комнате, чтобы не отвлекаться. Если вы на работе, то подойдет любое место, где вы можете уединиться. Найдите удобный стул, ослабьте тугую одежду. Если вы носите очки, то снимите их. Поставьте ноги ступнями на пол и положите руки на колени ладонями вверх. Сделайте глубокий вдох и расслабьтесь.

Вы можете выполнять это упражнение лежа в кровати. Однако, если вы почувствуете, что «клюете носом», то сядьте в кресло или на диван.

Как скоро появятся первые результаты

Все люди разные. Многие сообщают об улучшении сразу после первых тренировок. Другие замечают изменения после нескольких «путешествий» на релаксационные уровни.

Секрет быстрых результатов заключается в том, что вы должны думать, достигнут ли достаточно глубокий уровень, а не как быстро появятся результаты. Беспокойство об успехе не приближает, а задерживает его и влечет за собой дополнительный стресс.

Для лучших результатов при переходе на уровень вы должны запомнить слова — «как будто». Не думайте о своих способностях создавать зрительные образы. Просто спросите себя «Что я увидел бы, если бы смотрел на самом деле?»

Просто представьте себе! Вообразите!

РЕЗЮМЕ

Чтобы защитить свое психическое и физическое здоровье, вы можете освоить (на уровне альфа — ритмов) метод мгновенной релаксации — метод «Ноготь большого пальца» и метод снятия стресса — метод «Поглаживание большого пальца». Тренировка этих методов поможет запустить пусковой механизм полной релаксации сознания/мозга/тела... и вы сделаете шаг к контролю над

стрессами. Вы будете искренно наслаждаться здоровым чувством полного расслабления... без всяких химических средств, будь то алкоголь или наркотики. Вы заметите перемены к лучшему в вашем здоровье и в вашем отношении к жизни.

Выходите на уровень альфа-ритмов ежедневно с помощью упражнения «Психотренинг для снятия стресса и релаксации» (см. Приложение 1). Так вы сможете лучше понять свой внутренний мир и все, что вас окружает...

Эти же два метода — это методы из арсенала НЛП. Так что же такое НЛП? Как оно возникло и из каких частей состоит?

Ответы на эти и многие другие вопросы раскрываются во второй части книги.

Часть II

ВВЕДЕНИЕ В НЛП

Нейролингвистическое программирование (НЛП) — это наука и искусство о совершенстве, результат исследования того, как выдающиеся люди в различных областях деятельности достигали своих выдающихся результатов. Этими коммуникативными умениями может овладеть каждый, кто хочет повысить свою личную и профессиональную эффективность.

НЛП — это наука и искусство о личном мастерстве. Искусство, потому что каждый вносит свою уникальную индивидуальность и стиль в то, что он делает и это невозможно отразить в словах или технологиях. Наука, потому что существует метод и процесс обнаружения повторяющихся элементов, используемых выдающимися личностями в любой области для достижения выдающихся результатов. Этот процесс называется «моделированием» и обнаруженные с его помощью умения и техники находят все более широкое применение.

Случалось ли вам сделать что-нибудь настолько изящно и эффектно, что вы даже сами себе удивились? Было ли так, чтобы вы действительно восхищались тем, что сделали и удивлялись тому, как вы это сделали? НЛП показывает вам, как понять и смоделировать ваш собственный успех с тем, чтобы вы смогли иметь значительно больше таких моментов. Это способ обнаружения и раскрытия вашей индивидуальной гениальности, способ выявления того лучшего, что есть в вас и других людях.

История возникновения НЛП (по Джозефу О'Коннору и Джону Сеймору)

Технология НЛП была разработана в 1972–1977 годах в США и стала плодом сотрудничества Джона Гриндера, который был тогда ассистентом профессора лингвистического факультета в Калифорнийском Университете в Санта — Крузе и Ричарда Бэндлера — студента психологического факультета в том же Университете. Ричард Бэндлер, кроме того, сильно интересовался психотерапией. Они вместе изучали действия трех выдающихся психотерапевтов: Фрица Перлза — основоположника школы психотерапии, известной под названием «гештальт — терапии», Вирджинии Сатир — необыкновенного семейного психотерапевта, которой удавалось разрешать такие трудные семейные взаимоотношения, которые многие другие семейные психотерапевты находили неприступными и, наконец, Милтона Эриксона — всемирно известного гипнотерапевта.

Гриндер и Бэндлер вовсе не собирались открывать новую школу терапии, а лишь хотели определить «паттерны» — систематически повторяющиеся, устойчивые элементы поведения, используемые выдающимися терапевтами и передать их другим. Их не интересовали теории. Они создавали модели успешной терапии, которые работали на практике и которым можно было научиться. Трое терапевтов, которых они моделировали, представляли собой индивидуальности, сильно отличающиеся друг от друга и все же они использовали удивительно похожие основные паттерны. Джон и Ричард вскрыли эти паттерны, преобразовали их и построили изящную модель, которая может быть применена в эффективной коммуникации, личностном изменении или даже в ускоренном обучении.

Начиная с этих первоначальных моделей, НЛП развивалось в двух взаимодополняющих направлениях. Во-

первых, как процесс обнаружения элементов мастерства в любой области человеческой деятельности. Во-вторых, как эффективный способ мышления и коммуникации, практикуемый выдающимися людьми.

Трехминутный семинар Джозефа О'Коннора

Если когда-нибудь придется представлять НЛП на трехминутном семинаре, то это будет выглядеть так. Ведущий войдет и скажет:

«Дамы и господа! Чтобы добиться успеха в жизни, вам необходимо помнить три вещи.

Во-первых, знать то, чего вы хотите, иметь ясное представление о предполагаемом результате в любой ситуации.

Во-вторых, быть внимательным и держать свои чувства открытыми для того, чтобы заметить, что вы движетесь к результату.

В-третьих, иметь достаточно гибкости, чтобы настойчиво изменять свои действия до тех пор, пока вы не получите то, чего хотите».

После этого он напишет на доске:



и выйдет. Конец семинара.

Цель НЛП состоит в том, чтобы дать людям больше вариантов поведения.

Иметь выбор — это значит быть способным использовать как минимум три подхода к ситуации. В любом взаимодействии тот человек, у которого большая гибкость поведения, будет контролировать ситуацию. А ведь вы можете иметь и десять подходов, и пятнадцать, и даже двадцать. Кто тогда сможет с вами сравниться?

Если вы всегда делаете то, что делали всегда, то вы и будете получать всегда то, что всегда получали. Если то, что вы делаете не работает, то сделайте что-нибудь другое.

Чем шире выбор, тем больше шансов на успех...

...Теперь вы устанавливаете свою новую цель. Ваш курс, вероятно, будет напоминать зигзаг. Ничего страшного. На самом деле редко встречается абсолютно ясный и прямой путь туда, куда вы хотите попасть.

Искусство общения

Замечали ли вы, что некоторые люди всегда находятся в центре внимания, а других все как будто игнорируют? Некоторые люди способны продать идею или товар первому встречному, а другие даже не в состоянии хотя бы подарить 100-рублевую банкноту.

Есть люди, в совершенстве овладевшие мастерством затевать споры и раздоры. И есть другие, кто улаживает конфликты и выступает на переговорах в качестве посредника, быстро приводя к согласию враждующие стороны.

В чем же состоит главный секрет «наведения мостов» при общении? Используя предлагаемые мною методы, вы сможете значительно улучшить свое умение убеждать, свое искусство общения.

Хорошая отправная точка — это знакомство с чьим-то личным, внутренним миром. Каждый человек погружен в им созданный мир. Он уверен в своем знании жизни. Он убежден, что знает, как вести себя в большинстве случаев. Правильно или нет, хорошо или плохо, — но это его мир.

Помните, что он окружен защитной оболочкой, которая фильтрует любые данные, несовместимые с его реальностью: он находится в своей «зоне комфорта».

И вдруг появляетесь вы, со своей защитной оболочкой, со своей собственной реальностью и хотите объяснить этому человеку, как все обстоит на самом деле. Че-

го ради он будет вас слушать? Да, конечно, он может найти веские причины, чтобы уделить вам внимание, но в своем мире экспертом останется все-таки он.

Все, что он услышит, автоматически будет сравниваться с тем, что ему уже известно. В этом процессе анализа информация загоняется в уже имеющиеся рамки и обычно истолковывается наиболее удобным для системы убеждений слушателя образом.

Секрет состоит в том, чтобы первым проникнуть сквозь оболочку: завоевать внимание человека, с которым вы хотите общаться.

Вавилонская башня наших дней

Чтобы эффективно общаться, например, с немцами, мы должны говорить с ними по-немецки, потому что они думают на немецком языке. Разговор на чужом языке на первых порах требует мысленного перевода с родного языка на иностранный, и наоборот. Теперь вы понимает, почему у нас на планете такие серьезные проблемы с общением.

Те же проблемы возникают и не за границей, а непосредственно на нашей российской территории. Каждая группа говорит на своем жаргоне.... каждый специалист, каждый класс, каждое поколение. И хуже всего — каждый из нас вкладывает в слова разный смысл и разные чувства, что порождает свои проблемы.

Кадровые проблемы

Те же трудности встречаются и на работе. Есть люди, которые просто не могут найти общего языка с коллегами, руководством, подчиненными. Естественно, что они не реализуют полностью свой потенциал и не слишком ценят свое рабочее место. Текучесть кадров можно уменьшить, если изменить стиль общения. Многие пред-