



# КРАТКОЕ ОГЛАВЛЕНИЕ

## ТОМ I

### НЛП-ПРАКТИК: ПОЛНЫЙ СЕРТИФИКАЦИОННЫЙ КУРС (Б. Боденхамер, М. Холл)

Введение..... 15

#### ЧАСТЬ I. МОДЕЛЬ И МЕТОДЫ НЛП .... 20

Глава 1. Сущность модели:  
репрезентативные системы ..... 21

Глава 2. Основы. Налаживание  
контакта с людьми: установление  
и поддержание раппорта ..... 50

Глава 3. Позиции восприятия ..... 59

Глава 4. Базовые пресуппозиции НЛП  
и использование ресурсных состояний.  
Размышления о теории ..... 64

Глава 5. НЛП как модель коммуникации:  
совершенство в коммуникации.  
Моделирование техники мастеров  
коммуникации ..... 82

Глава 6. Фрейминг и ресурсные  
состояния ..... 97

Глава 7. Искусство управления  
состояниями ..... 108

#### ЧАСТЬ II. МОДЕЛЬ ЯЗЫКА В НЛП. .... 114

Глава 8. Мета модель языка: структура  
и значение. Суть «магии» ..... 115

Глава 9. Гипноз. Часть I.  
Ошибки в понимании природы  
так называемого «гипноза».  
Использование языка для создания  
нейролингвистических «реальностей» ..... 141

Глава 10. Гипноз. Часть II.  
Милтон модель. Специфические языковые  
паттерны искусной неопределенности ..... 159

Глава 11. Гипноз. Часть III.  
Истории, метафоры, аналогии ..... 169

Глава 12. Категории по Сатир. Внесение  
разнообразия в коммуникацию ..... 182

## ЧАСТЬ III. МОДЕЛЬ

### НЕРВНЫХ ПРОЦЕССОВ НЛП ..... 188

Глава 13. Якорение: управление  
нервными процессами.  
Разговор на беззвучном языке ..... 189

Глава 14. Фокусирование  
на субмодальностях ..... 213

## ЧАСТЬ IV. ПРОДВИНУТОЕ

### НЛП-МОДЕЛИРОВАНИЕ ..... 232

Глава 15. Стратегии ..... 233

Глава 16. Введение в работу  
на линии времени ..... 259

## ТОМ II

### НЛП-МАСТЕР: ПОЛНЫЙ СЕРТИФИКАЦИОННЫЙ КУРС (М. Холл, Б. Боденхамер)

Введение..... 288

#### ЧАСТЬ I. ВВЕДЕНИЕ В МАСТЕРСТВО.

##### ПРИНЯТИЕ УСТАНОВКИ

##### И ОВЛАДЕНИЕ НАВЫКАМИ НЛП .... 293

Глава 1. Системное мышление в НЛП.  
НЛП как системная модель нашей  
нейро-лингвистики..... 294

Глава 2. Кинотеатр сознания.  
Как стать редактором, режиссером  
и постановщиком качественной  
кинематографической продукции ..... 301

Глава 3. Путь к мастерству ..... 322

#### ЧАСТЬ II. ОВЛАДЕНИЕ

##### МЕТАСФЕРАМИ НЛП ..... 344

Глава 4. Управление состояниями,  
вызываемыми нашими  
фильмами ..... 345

Глава 5. Управление метасостояниями ..... 356

Глава 6. Мастерство метасостояний ..... 378

Глава 7. «Суб-модальности» как редакторские метауровни. Четвертая метасфера .....394	<b>ЧАСТЬ IV. МОДЕЛИРОВАНИЕ С ПОМОЩЬЮ СИСТЕМНОГО НЛП .. 513</b>
Глава 8. Метамодальности. Использование фрейма кинематографических характеристик.....405	Глава 16. Обогащенная модель стратегий НЛП..... 514
Глава 9. Овладение программами восприятия. Метасфера Метапрограмм..... 415	Глава 17. Моделирование с использованием метауровней. Модели стратегий в НЛП ..... 527
Глава 10. Списки программ для профессионалов. Детализация сферы Метапрограмм ..... 428	<b>ЧАСТЬ V. ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МАСТЕРСТВО ..... 543</b>
Глава 11. Метарепрезентативная система. Лингвистическая сфера Метамоделей. ....448	Глава 18. Мастерство транса.....544
Глава 12. Метамагия и расширенная Метамодель. Новые лингвистические паттерны Метамоделей ..... 458	Глава 19. Линии разума. Разговорный рефрейминг ..... 560
<b>ЧАСТЬ III. СИСТЕМНОЕ НЛП ..... 467</b>	Глава 20. Использование линий разума в повседневной жизни.....575
Глава 13. Системное НЛП. Системное мышление о кинематографии нашего сознания..... 468	Глава 21. Пресуппозиционное использование языка. Часть I..... 588
Глава 14. Теория метасостояний как единая теория поля .....484	Глава 22. Пресуппозиционное использование языка. Часть II ..... 601
Глава 15. Единые теории поля НЛП. Дилтс, Бэндлер, Холл, Боденхамер.....495	Глава 23. Практическое НЛП. Приложения НЛП в сферах психотерапии, бизнеса, межличностных отношений, здравоохранения и личностного роста ..... 616
	Глава 24. Мастерство НЛП ..... 630

# РАЗВЕРНУТОЕ ОГЛАВЛЕНИЕ

## ТОМ I

### НЛП-ПРАКТИК: ПОЛНЫЙ СЕРТИФИКАЦИОННЫЙ КУРС

(Б. Боденхамер, М. Холл)

<b>Введение</b> .....	<b>15</b>
История магии в нейролингвистике .....	15
Изучение мастерства .....	16
Эмпирическая природа НЛП.....	16
Эксперимент № 1 .....	16
Анализ опыта .....	17
Формальное определение НЛП.....	18
Вопросы для размышления .....	19

## ЧАСТЬ I. МОДЕЛЬ И МЕТОДЫ НЛП ..... 20

### Глава 1. Сущность модели: репрезентативные системы ..... 21

Тест для определения предпочитаемой репрезентативной системы.....	25
Оценка теста предпочитаемой репрезентативной системы .....	26
Тренировка репрезентативной системы (домашняя работа).....	26
Предикаты и слова, описывающие процесс .....	27
Предикаты .....	28
Визуальные предикаты .....	29
Аудиальные предикаты .....	29
Кинестетические предикаты.....	30
Обонятельные/вкусовые предикаты .....	31
Неопределенные предикаты.....	31
Предикатные фразы.....	31
Визуальные .....	31
Аудиальные .....	32
Кинестетические .....	32
Дигитальные .....	33
Упражнение на присоединение к предикатам .....	33
Ключи глазного доступа.....	33
Ведущая система .....	36
Возможные отклонения (Young, 1999).....	36
Упражнение: составление карты паттернов глазного доступа .....	37
Вопросы для выявления паттернов глазного доступа.....	37
Групповое упражнение по паттернам глазного доступа 38	
I. Первое упражнение по паттернам глазного доступа .....	38
II. Второе упражнение по паттернам глазного доступа.....	38
Характеристики основных репрезентативных систем ... 39	
Визуальная система .....	39
Аудиальная система .....	39
Кинестетическая система.....	40
Аудиально-дигитальная система.....	40
Субмодальности — качества модальностей .....	40
Эксперимент № 1 .....	44
Дигитальные и аналоговые субмодальности .....	47
Эксперимент № 2. Обнаружение замешательства и понимания .....	47
Заключение.....	49

Вопросы для размышления .....	49
-------------------------------	----

### Глава 2. Основы. Налаживание контакта с людьми: установление и поддержание раппорта ..... 50

Сенсорная острота .....	51
Ежедневная тренировка .....	51
Указания по работе в группе.....	53
Роль наблюдателя/металличности.....	53
Калибровка: упражнения на сенсорную остроту .....	53
Как устанавливать раппорт: присоединение и отзеркаливание .....	54
Пример раппорта .....	54
Упражнение на отзеркаливание.....	55
Отзеркаливание тела .....	55
Отзеркаливание поведения .....	56
Различие между присоединением и отзеркаливанием 56	
Присоединение к рассерженному человеку и его отзеркаливание .....	56
Признаки установления раппорта.....	57
Домашнее задание .....	57
Вопросы для размышления .....	58

### Глава 3. Позиции восприятия ..... 59

Четвертая позиция восприятия .....	60
Пятая позиция восприятия .....	60
Упражнение: позиции восприятия .....	61
Паттерн выравнивания позиций восприятия .....	61
Паттерн .....	62
Вопросы для размышления .....	63

### Глава 4. Базовые presupпозиции НЛП и использование ресурсных состояний. Размышления о теории ..... 64

Удержание контекста в сознании.....	65
Теоретические presupпозиции НЛП .....	65
Исходные убеждения НЛП .....	66
Операционная система presupпозиций .....	68
Presupпозиции, касающиеся ментальной обработки.... 68	
1. «Карта» — не «территория?», или «меню — не пища».....	68
2. Реакции людей соответствуют их внутренним картам.....	69
3. Значение зависит от контекста .....	69
4. Сознание и тело неизбежно влияют друг на друга .....	70
5. Индивидуальные навыки являются результатом совершенствования и установления последовательности использования репрезентативных систем .....	72
Стратегии .....	72
6. Мы уважаем модели мира других людей .....	74
Presupпозиции, касающиеся поведения/реакций человека .....	75
7. Личность и поведение — это различные явления .....	75
8. Каждый вид поведения практичен и полезен в определенном контексте .....	75
9. Мы оцениваем поведение и изменение в терминах контекста и экологии .....	76
Коммуникативные presupпозиции.....	76
10. Мы не можем не общаться .....	76
11. Способ коммуникации влияет на наше восприятие .....	76
12. Смысл коммуникации заключается в той реакции, которую она вызывает.....	76
13. Человек, задающий фрейм коммуникации,	

контролирует ее .....	77
14. «Не бывает поражений, есть только обратная связь» .....	77
15. Человек, обладающий наибольшей гибкостью, имеет наибольшее влияние в системе .....	78
16. Сопrotивление указывает на отсутствие раппорта.....	78
<b>Пресуппозиции, касающиеся обучения, выбора и изменения .....</b>	<b>78</b>
17. Люди обладают внутренними ресурсами, необходимыми для достижения цели .....	78
18. Люди способны научиться чему-либо с одной попытки .....	79
19. Любая коммуникация должна увеличивать количество доступных альтернатив.....	79
20. Совершая какой-либо поступок, люди выбирают наилучший из имеющихся у них в данный момент вариантов .....	79
21. Мы можем управлять своим мозгом и контролировать результаты .....	80
Заключение.....	80
Упражнения.....	80
Вопросы для размышления .....	81
<b>Глава 5. НЛП как модель коммуникации: совершенство в коммуникации. Моделирование техники мастеров коммуникации .....</b>	<b>82</b>
Три качества мастеров коммуникации .....	84
<b>Модель хорошо сформулированного результата:</b>	
принципы достижимости результата.....	84
1. Позитивная формулировка результата.....	85
2. Описание результата сенсорным языком.....	86
3. Иницирование и контролирование результата человеком, который хочет его достичь .....	87
4. Соответствие результата контексту .....	87
5. Учет вторичной выгоды .....	88
6. Учет необходимых ресурсов .....	88
7. Экологичность результата для целой системы.....	88
Декартовы координаты.....	89
Упражнения на создание хорошо сформулированного результата.....	90
Упражнение 1 .....	90
Упражнение 2 .....	90
Обзор модели коммуникации НЛП .....	91
Аспекты коммуникации .....	91
Сложности при коммуникации.....	91
Параметры коммуникации.....	95
Вопросы для размышления .....	96
<b>Глава 6. Фрейминг и ресурсные состояния ....</b>	<b>97</b>
Часть I – использование различных фреймов .....	98
Фреймы, встречающиеся при рассмотрении модели хорошо сформулированного результата .....	98
Фрейм возвращения.....	98
Упражнение на возвращение .....	98
Фрейм «как если бы».....	99
Типы фреймов «как если бы».....	99
Упражнение на фрейм «как если бы».....	100
Фрейм «согласия» .....	100
Паттерн фрейма согласия.....	100
Часть II – диссоциативный фрейм реагирования на критику .....	101
Часть III – диссоциативный фрейм лечения фобий и травм.....	103
Быстрое лечение фобии (упрощенный вариант).....	105
Другие инструменты редактирования .....	106
Вопросы для размышления .....	103
<b>Глава 7. Искусство управления состояниями 108</b>	
1. Понимание состояния .....	109
2. Осведомленность о состоянии .....	110
3. Изменение состояния.....	110
4. Использование состояния.....	111
Паттерн .....	111
Упражнение .....	112
Навык вызова состояний .....	112
Как вызывать субъективные состояния и работать с ними .....	112
Заключение.....	113
Вопросы для размышления .....	113
<b>ЧАСТЬ II. МОДЕЛЬ ЯЗЫКА В НЛП.....</b>	<b>114</b>
<b>Глава 8. Метамодел ь языка: структура и значение. Суть «магии» .....</b>	<b>115</b>
Глубинная структура/поверхностная структура.....	117
Искажения .....	118
1. Номинализация.....	118
2. Чтение мыслей .....	120
3. Причинно-следственные отношения.....	120
4. Комплексный эквивалент.....	123
5. Пресуппозиции.....	124
Обобщения .....	125
6. Кванторы общности .....	125
7. Модальные операторы .....	125
8. Утраченный перформатив.....	127
Опущения .....	127
9. Простые опущения .....	127
10. Неполные сравнения.....	127
11. Отсутствие референтного индекса.....	128
12. Неспецифические глаголы.....	128
Заключение.....	128
Расширение метамодел и .....	129
1. Идентичность/идентификация .....	129
2. Статические слова (сигнальные слова, однозначные термины).....	132
3. Чрезмерно и недостаточно определенные термины.....	132
4. Ложные вербальные разделения .....	133
5. Термины и фразы «или-или».....	134
6. Псевдослова .....	135
7. Многопорядковость .....	136
8. Персонализация .....	137
9. Метафоры .....	138
Лингвистика сегодня.....	138
Вопросы для размышления .....	140
<b>Глава 9. Гипноз. Часть I. Ошибки в понимании природы так называемого «гипноза». Использование языка для создания нейролингвистических «реальностей» .....</b>	<b>141</b>
Определение гипноза .....	142
Сознание и подсознание .....	145
Измененные состояния и транс .....	147
Хорошо, дайте нам паттерны!.....	147
Введение себя в транс для встречи с внутренней тьмой .....	148
Ощущение транс а.....	148
«Гипноз» как поэзия.....	150
Определение сознательных/неосознанных аспектов психики .....	150

1. Когда сознательное становится неосознанным .....	150
2. «Неосознанный разум» автономной нервной системы.....	151
3. Подсознание .....	152
4. Забытая информация.....	153
5. Вытесненная информация .....	153
6. Метауровни осведомленности .....	154
Паттерн НЛП для работы с подсознанием.....	154
Расширенный шестистаповый .....	154
Так как же работает «гипноз»? .....	156
Вопросы для размышления .....	158
<b>Глава 10. Гипноз. Часть II.</b>	
<b>Милтон модель. Специфические языковые паттерны искусной неопределенности .....</b>	<b>159</b>
Милтон-модель .....	160
1. Краткие общие вопросы.....	162
2. Подстройка к текущему опыту.....	162
3. Двойные связи .....	162
4. Разговорные допущения.....	163
5. Расширенные цитаты .....	163
6. Выборочные нарушения ограничений.....	164
7. Фонетическая неопределенность .....	165
8. Синтаксическая неопределенность.....	165
9. Неопределенность границ .....	165
10. Пунктуационная неопределенность .....	165
11. Утилизация .....	166
12. Встроенные команды .....	166
13. Аналоговое маркирование .....	166
14. Произношение слов по буквам .....	166
15. Связывающий язык.....	167
А. Конъюнкция .....	167
Б. Дизъюнкция.....	167
В. Адвербиальная клауза, или подразумеваемый каузатив.....	167
Заключение.....	167
Резюме Милтон-модели языка .....	168
Языковые паттерны Милтон-модели с использованием нарушений метамоделей .....	168
Милтон-модель. Продолжение .....	168
Связывающий язык .....	168
Этапы коммуникации .....	168
Вопросы для размышления .....	168
<b>Глава 11. Гипноз. Часть III.</b>	
<b>Истории, метафоры, аналогии.....</b>	<b>169</b>
Трансдеривационный поиск.....	171
Замена референтных индексов .....	171
Изоморфизм .....	172
Трансформация значения при помощи метафоры .....	173
Соединение настоящего состояния с желаемым .....	174
Подстройка .....	174
Ведение.....	174
Использование рефрейминга в метафорах .....	175
Неспецифические глаголы, номинализации, встроенные команды и аналоговое маркирование .....	176
Неспецифические глаголы .....	176
Номинализации.....	176
Встроенные команды.....	177
Резюме. Польза метафор.....	177
Метафора бойлерной фабрики .....	177
Анализ метафоры .....	178
Конструирование метафор .....	178
Начало всего НЛП.....	179
Основные этапы создания метафоры .....	179
Упражнения на метафоры.....	179
I. Построение ассоциаций.....	179
II. Сходство .....	180
III. Психотерапевтическая метафора .....	180
Вопросы для размышления .....	181
<b>Глава 12. Категории по Сатир. Внесение разнообразия в коммуникацию .....</b>	<b>182</b>
Категории .....	183
Подстройка к категориям по Сатир .....	185
Упражнение.....	186
Категории по Сатир (3 человека) .....	186
Примеры ответов .....	186
Категории Сатир в публичной речи .....	187
Вопросы для размышления .....	187
<b>ЧАСТЬ III. МОДЕЛЬ НЕРВНЫХ ПРОЦЕССОВ НЛП .....</b>	<b>188</b>
<b>Глава 13. Якорение: управление нервными процессами. Разговор на беззвучном языке .....</b>	<b>189</b>
Концепция «стимул—реакция» .....	190
Что мы подразумеваем под понятием «якорь»? .....	191
Осторожно: негативные якоря! .....	191
Якорение прощения.....	192
Сознательное якорение в психотерапии .....	192
Развитие искусства эффективного якорения .....	193
Четыре принципа якорения .....	193
1. Уникальность: используйте уникальное положение для установки якоря .....	194
2. Интенсивность: устанавливайте якорь в момент наивысшей интенсивности состояния .....	194
3. Чистота: якорь должен быть как можно более обособленным .....	195
4. Точность: точно выбирайте время для установки якоря .....	196
Пять шагов к якорению .....	196
1. Установите раппорт .....	196
2. Объясните процесс.....	196
3. Вызовите и заякорите желаемое переживание (позитивное или негативное).....	197
4. Прервите состояние так, чтобы человек из него вышел.....	197
5. Проверьте якорь, применив его .....	197
Упражнения .....	198
I. Якорение состояний 1 .....	198
II. Якорение состояний 2 .....	199
III. Якорение и трансдеривационный поиск .....	199
IV. Трансдеривационный поиск: ограничение чувств. Хорошо помогает при тревоге .....	199
V. Ваш собственный якорь состояния «аптайм» .....	200
VI. Ваш собственный якорь состояния «интайм» .....	201
VII. Упражнение «Круг совершенства» .....	202
VIII. Коллапс якорей: интеграция частей .....	203
Упражнение на коллапс якорей .....	204
IX. Изменение личной истории .....	205
Паттерн .....	205
X. Изменение личной истории с точки зрения модели метасостояния .....	206
XI. Коллапс визуальных якорей: преодоление сомнения .....	206
XII. Сцепление якорей .....	207

XIII. Визуальные и аудиальные якоря: сценическое якорение .....	210	Распаковка стратегий .....	246
XIV. Коллапс якорей: продвинутый визуальный паттерн .....	211	Разработка стратегий .....	247
Паттерн .....	211	Разработка новых и улучшенных стратегий.....	248
Заключение .....	211	Использование стратегий.....	248
Вопросы для размышления .....	212	Встраивание стратегий .....	249
<b>Глава 14. Фокусирование</b>		Часть III. Еще о стратегиях.....	251
<b>на субмодальностях .....</b>	<b>213</b>	Извлечение стратегии.....	251
Различные виды субмодальностей .....	216	Пример: извлечение стратегии принятия решений .....	252
Психотерапевтические вмешательства с использованием субмодальностей .....	218	Извлечение стратегии при помощи возвращения .....	252
Упражнения.....	218	Потенциальные проблемы в стратегиях принятия решений .....	253
I. Упражнение на исследование субмодальностей .....	218	Советы по извлечению стратегий.....	253
II. «Лечение» головной боли и других дискомфортных ощущений .....	219	Упражнения.....	254
III. Перекрестное отображение субмодальностей .....	219	I. Стратегия обучения правописанию.....	254
Субмодальности «линии времени» .....	220	II. Стратегия принятия решений.....	255
Как ваш мозг различает время.....	221	III. Стратегия мотивации .....	256
IV. Субмодальности «линии времени» .....	222	IV. Стратегия обучения .....	257
V. Паттерн «Шоколад леди Годивы» .....	222	Вопросы для размышления .....	258
VI. Паттерн «Взмах».....	223		
Убеждения .....	225		
VII. Паттерн изменения убеждения .....	226		
Сбор и подготовка информации .....	227		
Процесс изменения убеждения .....	228		
VIII. Паттерн горя/потери.....	229		
Часть I .....	229		
Часть II .....	230		
Вопросы для размышления .....	231		
<b>ЧАСТЬ IV. ПРОДВИНУТОЕ</b>		<b>Глава 16. Введение в работу</b>	
<b>НЛП-МОДЕЛИРОВАНИЕ.....</b>	<b>232</b>	<b>на линии времени.....</b>	<b>259</b>
<b>Глава 15. Стратегии .....</b>	<b>233</b>	Англо-европейское и арабское время.....	262
Часть I. Определение элементов субъективного опыта.....	234	Определение своей личной линии времени .....	262
НЛП – модель моделей .....	234	Сложности при извлечении линии времени .....	263
Философия/эпистемология НЛП .....	235	Рефрейминг частей .....	264
Компоненты субъективного опыта .....	235	«Сквозь время» и «во времени».....	264
Основные визуальные субмодальности: .....	236	Периоды развития .....	268
Основные аудиальные субмодальности: .....	236	Период отпечатков .....	268
Основные кинестетические субмодальности: .....	237	Период моделирования .....	268
«Картографирование»: создание «карт» для описания территории .....	237	Период социализации .....	269
Опущение .....	237	По ту сторону предьявленной проблемы .....	269
Обобщение .....	238	Управление памятью:	
Искажение.....	238	переживание своей линии времени .....	270
Моделирование, создающее «карты» стратегий .....	238	Рефрейминг воспоминаний при помощи быстрого лечения фобий.....	271
Заключение.....	239	Замена воспоминаний при помощи паттерна «Взмах» .....	271
Часть II. Модель стратегий НЛП .....	239	Этапы работы на линии времени .....	272
Исследование осознания.....	239	1. Установление раппорта.....	272
«Когда-то была модель “стимул – реакция”...» .....	239	2. Сбор информации .....	272
«А затем принцип “стимул – реакция” превратился в <i>TOTE</i> ».....	240	3. Переход от следствия к причине.....	272
Затем НЛП улучшило модель <i>TOTE</i> и создало «стратегии» .....	242	4. Научите меня, как делать это.....	272
Использование «анализа стратегий» отслеживания ментальных процессов .....	243	5. Прерывание стратегии .....	273
Создание «модели стратегий» .....	244	6. Обнаружение исходной причины.....	273
Извлечение стратегий.....	245	Освобождение от отрицательных эмоций с помощью работы на линии времени.....	274
		Переживание своей линии времени: освобождение от отрицательных эмоций.....	274
		Когда эмоции не хотят уходить .....	277
		Если во время проверки выясняется, что эмоция не исчезла .....	278
		Основные принципы «психотерапии на линии времени» (Young, 1999) .....	278
		Альтернативная методика работы на линии времени (Young, 1999).....	279
		Вопросы для размышления .....	279
		Словарь терминов .....	280
		Литература .....	285



**ТОМ II****НЛП-МАСТЕР: ПОЛНЫЙ  
СЕРТИФИКАЦИОННЫЙ КУРС  
(М. Холл, Б. Боденхамер)**

<b>Введение</b> .....	<b>288</b>
Что означает стать мастером .....	288
Осознанное и неосознанное обучение .....	289
Расширение практического опыта .....	290
Достижение мастерства .....	290
Комментарии к данному руководству и стилю изложения .....	291

**ЧАСТЬ I. ВВЕДЕНИЕ В МАСТЕРСТВО.  
ПРИНЯТИЕ УСТАНОВКИ И ОВЛАДЕНИЕ НА-  
ВЫКАМИ НЛП** ..... **293**

<b>Глава 1. Системное мышление в НЛП. НЛП как системная модель нашей нейро- лингвистики</b> .....	<b>294</b>
Системное мышление .....	295
Системное мышление о системах НЛП .....	297
Системная Модель-III .....	298
Овладение системным НЛП .....	299
Резюме .....	300

**Глава 2. Кинотеатр сознания.  
Как стать редактором, режиссером  
и постановщиком качественной  
кинематографической продукции** ..... **301**

<b>Часть 1</b>	
Составляющие субъективности .....	302
Информационные процессы в нашей нейро-лингвистической системе .....	305
От фильмов к смыслу .....	306
Базовая коммуникативная модель НЛП .....	307
Фреймы наших фильмов .....	307
Кинематография НЛП/НС .....	309
Режиссура фильмов сознания .....	309
Упражнения в кинематографии .....	310

<b>Часть 2</b>	
Свет, звук, мотор! «Коммуникация» как фактор, вызывающий к жизни наши фильмы .....	312
«Успех» как картирование полезных фильмов .....	315
Кинематография как нейро-семантическая система .....	316
Так почему же люди смотрят такие фильмы? .....	317
Благие намерения, стоящие за жуткими фильмами .....	318
Метасферы наших фильмов .....	320
Резюме .....	320

**Глава 3. Путь к мастерству** ..... **322**

<b>Часть 1</b>	
Установка, творящая чудеса .....	323
Установка волшебника .....	324

Пресуппозиционные установки .....	325
Построение гештальт-метафрейма .....	331

**Часть 2**

Встраивание в сознание пресуппозиций как обогащающих нас метасостояний .....	342
Тестирование и оценка духа мастерства .....	342
Резюме .....	343

**ЧАСТЬ II. ОВЛАДЕНИЕ  
МЕТАСФЕРАМИ НЛП** ..... **344**

<b>Глава 4. Управление состояниями, вызываемыми нашими фильмами</b> .....	<b>345</b>
Нейро-лингвистические состояния .....	346
Пути к состояниям .....	347
Отработка навыков менеджмента состояний .....	348
Базовый курс менеджмента состояний .....	348
Кинематография и эмоции .....	353
Использование магии ментальных фильмов .....	354
Вперед, в мир нейросемантики! .....	354
Магия трансформации фильмов .....	355
Резюме .....	355

**Глава 5. Управление  
метасостояниями** ..... **356****Часть 1**

Введение в метасферы .....	357
Метасостояния и кинотеатр нашего сознания .....	360
Повышение качества менеджмента состояний с помощью метасостояний .....	361
Характеристики метасостояний .....	362
Первичные состояния и метасостояния .....	362
Эффективное различение первичных состояний и метасостояний .....	364
Обучение, ускоренное метасостояниями .....	364

**Часть 2**

Переживание метасостояний .....	364
Якорение метасостояний .....	366
Психо-логика метасостояний .....	367
Кинематографический клей .....	368
Трансформация фильмов «о неудачах» .....	369
Рефлексивность метасостояний .....	370
Картирование смыслов наших фильмов .....	371
Уровни смыслов наших фильмов .....	372
Базовый паттерн вхождения в метасостояние .....	373
Развитие навыков с помощью метасостояний .....	374
Искусство выявления метауровней .....	375
Резюме .....	376

**Глава 6. Мастерство метасостояний** ..... **378**

Признание роли метасвязей .....	379
От метасостояний к гештальт-состояниям .....	380
Модулирование и интегрирование метасостояний .....	381



Многопорядковость:	Резюме.....	425
язык уровней наших метасостояний .....	Шаблон метапрограмм .....	426
Воссоздание культурных реалий в метасостояниях.....		
Технология проектирования метасостояний .....		
Работа с негативными эмоциями	<b>Глава 10. Списки программ</b>	
с помощью метасостояний .....	<b>для профессионалов. Детализация</b>	
Уничтожение и/или приручение дракона.....	<b>сферы Метапрограмм .....</b>	<b>428</b>
Повышение самооценки и самоуважения	Перечень метапрограмм .....	429
с помощью метасостояний .....	Пять категорий метапрограмм и высших	
Паттерн «от-сознания-к-мускулам» .....	семантических метапрограмм .....	429
Работа с «намерениями» в метасостояниях.....	Метапрограммы ментальных процессов	
Резюме.....	переработки информации .....	431
	Метапрограммы эмоциональной сортировки .....	434
	Волевые метапрограммы .....	436
	Концептуальные метапрограммы и метапрограммы	
	высших уровней.....	439
	Метапрограммы внешнего реагирования.....	440
	Концептуальные метапрограммы .....	443
	Личностные метапрограммы: различные измерения	
	ощущения себя.....	444
	Резюме.....	447
<b>Глава 7. «Суб-модальности»</b>		
<b>как редакторские метауровни.</b>		
<b>Четвертая метасфера .....</b>	<b>Глава 11. Метарепрезентативная система.</b>	
<b>394</b>	<b>Лингвистическая сфера Метамодели. ....</b>	<b>448</b>
Термин «суб-модальности» .....	Возвращение к структуре магии .....	449
Структура и уровень «суб-модальностей» .....	Овладение первой метасферой .....	451
Когда «суб» на самом деле «мета».....	Суть Метамодели .....	451
Назад к истокам наших репрезентативных систем.....	Вопросы, задаваемые с целью редактирования .....	452
Кинематографические характеристики	Форматирование и структурирование Метамодели .....	453
наших ментальных фильмов.....	«Логические уровни» Метамодели.....	453
Тестирование старого НЛП-паттерна изменения	Резюме.....	455
убеждений.....		
Использование фрейма подтверждения		
для новых убеждений .....	<b>Глава 12. Метамагия</b>	
Структурный фрейминг с использованием	<b>и расширенная Метамодел.</b>	
информационных различий.....	<b>и расширенная Метамодел.</b>	
Символическая природа «суб-модальностей» .....	<b>Новые лингвистические паттерны</b>	
Резюме.....	<b>Метамодели.....</b>	<b>458</b>
	Ценность Метамодели .....	459
	Расширение Метамодели .....	460
	Что описывают новые паттерны .....	460
	Овладение мастерством Метамодели.....	462
	Овладение пресуппозициями Метамодели .....	464
	Резюме.....	465
<b>Глава 8. Метамодалности.</b>		
<b>Использование фрейма</b>		
<b>кинематографических характеристик .....</b>	<b>ЧАСТЬ III. СИСТЕМНОЕ НЛП .....</b>	<b>467</b>
<b>405</b>		
Секреты «суб-модальностей».....	<b>Глава 13. Системное НЛП.</b>	
Как фреймы управляют кинематографическими	<b>Системное мышление</b>	
характеристиками наших фильмов .....	<b>о кинематографии нашего сознания .....</b>	<b>468</b>
Когда паттерн «суб-модальностей» не работает.....	Системное мышление и оценка в метасостояниях .....	469
Резюме.....	Вхождение в метасостояния как системное	
	мышление .....	470
	Принципы системного мышления .....	471
	Предпосылки матрицы сознания.....	476
	Работа с фреймами в метасостояниях с целью создания	
	самоорганизующейся системы.....	477
	Эффекты метасостояний .....	478
	Резюме.....	482
<b>Глава 9. Овладение</b>		
<b>программами восприятия.</b>		
<b>Метасфера Метапрограмм .....</b>		
<b>415</b>		
Общий обзор метапрограмм .....		
Сортировка выборов, составляющих континуум .....		
Контекстуальные фреймы сознания .....		
Изменение метапрограмм .....		
Профилирование с помощью метапрограмм.....		
Метауровневый анализ метапрограмм .....		
Учимся распознавать паттерны восприятия.....		
Достижение мастерства		
в использовании метапрограмм .....		
Высокое искусство изменения метапрограмм .....		
Изменение метапрограмм во «времени»		
и с помощью «времени» .....		
Воздействие метапрограмм на «суб-модальности».....		

<b>Глава 14. Теория метасостояний как единая теория поля</b> .....	<b>484</b>
Метасостояния как метафреймы.....	485
Системное мышление, формирующее единое поле НЛП.....	487
Системное мышление в единой теории поля.....	490
Резюме.....	494

<b>Глава 15. Единые теории поля НЛП. Дилтс, Бэндлер, Холл, Боденхамер</b> .....	<b>495</b>
Первая системная модель НЛП:	
Сеть Нейро-Логических уровней.....	496
«Технология проектирования человека» (DHE) Бэндлера как вторая попытка создать единую теорию поля.....	500
Модель Метасфер:	
третья попытка создания системного НЛП.....	503
Перенос структуры в процессе индивидуального развития.....	505
Модель интерфейсного взаимодействия метасфер.....	507
От первичных состояний к многослойным метасостояниям.....	508
Ключевые свойства метасфер.....	509
Резюме.....	511

## **ЧАСТЬ IV. МОДЕЛИРОВАНИЕ С ПОМОЩЬЮ СИСТЕМНОГО НЛП**.....513

<b>Глава 16. Обогащенная модель стратегий НЛП</b> .....	<b>514</b>
Стратегия опыта.....	515
Вначале была модель <i>TOTE</i> .....	515
Модель Стратегий.....	515
Разработка модели Стратегий.....	516
Обогащенная модель <i>TOTE</i> .....	517
Овладение мастерством НЛП, понимание <i>TOTE</i> .....	519
Пример распаковки стратегии.....	520
Паттерн выявления стратегии.....	521
Использование анализа стратегий для переноса сознания.....	523
Овладение мастерством модели стратегий.....	523
Использование модели <i>SCORE</i> для моделирования.....	524
Стратегии моделирования.....	524
Резюме.....	526

<b>Глава 17. Моделирование с использованием метауровней. Модели стратегий в НЛП</b> .....	<b>527</b>
Поднимаясь над ограничениями модели Стратегий.....	529
Использование метауровней в стратегиях.....	529
Моделирование высших уровней сознания и смысла.....	529
Системное мышление в моделировании.....	530
Системное размышление о «логических уровнях».....	531
Ремоделирование «Нейро-Логических уровней».....	533
Метауровень фонового знания.....	537
Распаковка стратегии высокопрофессионального пилота.....	538

Вхождение в нужное состояние при моделировании.....	538
Организация данных для построения модели.....	539
Резюме.....	542

## **ЧАСТЬ V. ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МАСТЕРСТВО**.....543

### **Глава 18. Мастерство транса**.....544

#### **Часть 1**

Так что же такое гипноз?.....	545
Действуем ли мы «неосознанно»?.....	546
Какова природа гипнотических состояний?.....	546
Как эмоционально переживается транс или гипноз?.....	547
Каков язык гипноза?.....	547
Каковы невербальные гипнотические процессы?.....	548
Что такое метафорическое направление транса?.....	549
Формирование трансовых состояний путем входа в метасостояния.....	550
Новые гипнотические языковые паттерны.....	550

#### **Часть 2**

Трансовое состояние «времени».....	553
Трансовые состояния ускоренного и замедленного времени.....	555
Принятие новых решений «во времени» с помощью метасостояний.....	557
Опыт спирального вращения ресурсов.....	558
Моментальное развитие терпения.....	558
Резюме.....	559

### **Глава 19. Линии разума. Разговорный рефрейминг**.....560

Вы когда-нибудь слышали, чтобы линии меняли сознание?.....	561
Линии, рефреймирующие разум.....	564
Магический куб.....	566
Линии разума: линии, рефреймирующие смыслы.....	566
Линии разума: линии, рефреймирующие смыслы, удерживаемые в сознании.....	567
Как работают линии разума?.....	568
Как заставить линии работать в сознании для трансформации.....	572
Использование линий разума для укрепления эффективных убеждений.....	573
Резюме.....	574

### **Глава 20. Использование линий разума в повседневной жизни**.....575

Двадцать шесть способов рефрейминга «неудачи».....	576
Линии способны изменять сознание.....	579
Эффективные состояния для работы с линиями разума.....	580
Поддерживающие убеждения для эффективных «магических» состояний.....	581
Краткий обзор линий разума.....	583
Подсказки для запоминания линий разума.....	585
Резюме.....	587

<b>Глава 21. Пресуппозиционное использование языка. Часть I .....588</b>	Паттерн реимпринтинга ..... 620
Использование пресуппозиционных терминов для задания фреймов, направляющих сознание и создающих гипнотические эффекты ..... 589	Паттерн изменения личной истории ..... 622
Модель НЛП о репрезентации реальности ..... 589	Паттерн уничтожения решений ..... 623
Модальные операторы и метасостояния ..... 597	Паттерн работы с негативными эмоциями в метасостояниях ..... 624
Пресуппозиции ..... 599	НЛП и бизнес ..... 625
Резюме ..... 600	Фрейм «как если бы» ..... 625
<b>Глава 22. Пресуппозиционное использование языка. Часть II ..... 601</b>	Трансформация «ошибок» в «обучение» ..... 626
Резюме ..... 614	Паттерн принятия решений ..... 627
<b>Глава 23. Практическое НЛП. Приложения НЛП в сферах психотерапии, бизнеса, межличностных отношений, здравоохранения и личностного роста ..... 616</b>	НЛП и образование ..... 628
Нейро-лингвистические технологии ..... 617	Резюме ..... 629
Разнообразие техник ..... 619	<b>Глава 24. Мастерство НЛП ..... 630</b>
НЛП и психотерапия ..... 619	Задавание фреймов мастерства ..... 631
	Путь к мастерству ..... 632
	Резюме ..... 633
	Литература ..... 634

**НЛП-ПРАКТИК:**  
ПОЛНЫЙ  
СЕРТИФИКАЦИОННЫЙ  
КУРС

---

**Том I**

## Благодарности

Книга, которую вы держите в руках, является результатом моего шестилетнего опыта преподавания курса нейролингвистического программирования в Гастонском Колледже, в Далласе, штат Северная Каролина. Несомненно, когда автор пишет книгу, он использует различные источники и информацию, полученную от многих людей. Хотелось бы отдать должное всем, кто внес вклад в эту книгу, но, наверное, я смогу назвать лишь тех, чье влияние было особенно значительным.

- Мою покойную мать, Мэй Боденхамер, которая постоянно поощряла мое обучение.
- Моего отца, Глена Боденхамера, который вдохновлял меня на тяжелый труд.
- Создателей НЛП: Ричарда Бэндлера и Джона Гриндера.
- Моих коллег-инструкторов: Джина Руни, Теда Джеймса и Уайатта Вудсмола.
- Моих студентов в Гастонском Колледже, чье влияние, особенно в первые годы, вдохновляло меня продолжать работу над созданием всестороннего учебника по НЛП, которым и стала эта книга.
- Доктора Джона Мерритта, заместителя декана Колледжа Гастона по учебной работе, за то, что он оказал мне честь, дав возможность преподавать на своем факультете, и за его постоянную поддержку.
- Его талантливую секретаря, Сэнди Гамильтон, которая неумоимо работает, помогая всем, кто преподает на факультете.
- Л. Майкла Холла, доктора философии, за неоценимый вклад в эту книгу и за честь работать с ним над многими проектами.
- Питера Янга, который неустанно трудился, помогая мне совершенствовать рукопись.
- Мартина Робертса, доктора философии, и сотрудников издательства «Краун Хауз Пабблишинг», которые так много сделали для развития НЛП, публикуя работы различных авторов.
- Мою племянницу, Мэнди Коллетт, которая принесла жизнь и молодость в наш дом.

- Наконец, что наиболее важно, я хотел бы поблагодарить свою жену Линду, чья постоянная поддержка и вдохновение в течение 34 лет нашего брака позволяли мне стремиться к своей мечте.

Всем этим и многим другим людям я говорю «спасибо».

*Боб Г. Боденхамер  
август 1999*

## Как пользоваться этим учебником

Чтобы вы извлекли максимальную выгоду из изучения *нейролингвистического программирования* и этой книги, мы советуем сделать следующее.

1. Заведите тетрадь и посвятите ее вашим мыслям, догадкам, тренировкам и упражнениям. Моторная активность в процессе *письма* закрепит изученный вами материал через кинестетику и поможет усвоить знания на подсознательном уровне. В будущем вы, возможно, найдете полезным вернуться к вашим заметкам, догадкам, идеям и практическим упражнениям.
2. Не жульничайте, когда перейдете к упражнениям, «мысленным» экспериментам и лабораторным работам. Остановитесь. Сделайте упражнение. Привлеките к вашему обучению своих знакомых. В некоторых упражнениях должны участвовать до пяти человек, хотя большинство упражнений можно выполнить вдвоем.
3. Составьте свой собственный предметный указатель для *учебника*. Это укрепит ваши знания о НЛП и его компонентах, а также позволит вам лучше ориентироваться в материале книги.
4. Мы заключили в рамки *ключевые высказывания и определения*. При желании вы можете приобрести диапозитивы для использования на лекциях. Это позволит тренеру НЛП привести занятия в соответствие с данным руководством.

## ВВЕДЕНИЕ

### История «магии» в нейролингвистике

НЛП — это позиция и методология, порождающие целый ряд методов.

*Ричард Бэндлер*

Нейролингвистическое программирование (НЛП) представляет собой сравнительно новую дисциплину, возникшую лишь в середине 1970-х гг. В основе НЛП лежит большой объем заслуживающих доверия областей знания, объединенных двумя его создателями, — Ричардом Бэндлером и Джоном Гриндером.

Это случилось в то время, когда доктор Гриндер занимал должность профессора лингвистики в Калифорнийском Университете в Санта-Крус. Бэндлер был студентом этого университета и изучал математику и компьютерные науки. Доктор Гриндер к тому времени уже опубликовал несколько книг по той области лингвистики, которая известна как трансформационная грамматика.

Ричард Бэндлер показал незаурядные способности в выявлении и четком описании моделей самых различных процессов. Этот талант наиболее ярко проявил себя в описании человеческой коммуникации. Ричард с большим удовольствием изучал, анализировал, моделировал коммуникативные процессы в психотерапии. Тогда он начал активно изучать техники гештальт-терапии. Ему удалось выявить, описать и самостоятельно опробовать модели этого психотерапевтического подхода.

Результаты такой работы впечатляли окружающих, а успех в решении сложных задач направил талант Ричарда в изучение, а затем моделирование приемов работы других выдающихся специалистов. При поддержке Джона Гриндера Бэндлер получил возможность смоделировать техники Вирджинии Сатир — самого известного в мире семейного психотерапевта. Ричард быстро идентифицировал используемые Вирджинией «семь паттернов». Когда они с Джоном начали

применять их, то обнаружили, что могут моделировать ее методы психотерапии и получать такие же результаты.

Как компьютерный программист, Ричард знал, что для того, чтобы запрограммировать самое простое «сознание» (компьютер с состояниями «включено — выключено»), нужно разбить поведение на компоненты и предоставить системе ясные и однозначные сигналы. К этой простой метафоре Джон добавил свои обширные знания по трансформационной грамматике. Из трансформационной грамматики они позаимствовали понятия глубинной и поверхностной структур, которые трансформируют значение/знания в человеческом мозге. Так они начали строить свою модель «программирования» людей.

Позже известный во всем мире антрополог Грегори Бейтсон познакомил Бэндлера и Гриндера с Милтоном Эриксоном, доктором медицины. Эриксон разработал модель коммуникации, которая известна как «эриксоновский гипноз». В 1958 г. Американская медицинская ассоциация признала, что гипноз является полезным лечебным средством во время хирургических операций. Когда Бэндлер и Гриндер смоделировали работу Эриксона, они обнаружили, что могут получить тот же эффект. Многие сегодняшние методики НЛП основаны на приемах, которые использовал Эриксон.

На основе этого опыта и исследования объединяющих факторов и принципов Бэндлер и Гриндер разработали свою первую модель коммуникации, отражающую теоретическое понимание того, каким образом мы «запрограммированы» посредством языков (сенсорных и лингвистических) так, что у нас возникают регулярные и систематические действия, реакции, психосоматические эффекты и т. д. Эта модель также определяла способы использования компонентов субъективного опыта для психологических (ментально-эмоциональных) изменений поведения человека.

С того времени НЛП прошло значительный путь развития. Модель расширилась за счет включения в нее данных других дисциплин: кибернетики (коммуникации в сложных системах, как механических, так и живых), философии, когнитивной психологии, исследований «бессознательного» и неврологии. Сегодня во всем мире существуют институты НЛП, и многие авторы применяют НЛП в областях, связанных с медициной и здоровьем, психотерапией и психологическим благополучием, бизнесом, образованием,

спортом, правом, христианской религией и т. д.

## Изучение мастерства

НЛП главным образом фокусируется на изучении *мастерства*. В книге «Нейролингвистическое программирование» (Dilts et al., 1983) авторы назвали НЛП «изучением структуры субъективного опыта». Субъективный опыт, на котором сосредоточено внимание большинства теоретиков, популяризаторов и преподавателей НЛП, включает *самые совершенные аспекты* человеческого опыта — высокий уровень творчества, мастерства, одаренности и т. д. Роберт Дилтс, один из создателей НЛП, особенно глубоко изучал эту тему, написав ряд книг и большое количество журнальных статей под общим названием «Стратегии гениев».

---

НЛП предлагает модель, помогающую научиться выявлять и воспроизводить паттерны мастерства.

---

Преподаватели, которые хотят совершенствоваться, моделируют работу лучших специалистов. НЛП предлагает модель, помогающую научиться *выявлять и воспроизводить паттерны мастерства*. НЛП фокусируется на распознавании мастерства, а также на том, как его разбить на компоненты и «встроить» в других людей.

В такой пошаговой манере модель НЛП учит нас достижению мастерства. Вы желаете улучшить свои коммуникативные способности? НЛП дает вам модель коммуникативного мастерства. НЛП разбивает эти навыки на доступные для обучения элементы. Ваш ребенок испытывает трудности с правописанием? НЛП установило структуру совершенных навыков письма и разработало процесс тренинга, позволяющего в совершенстве овладеть правописанием. Хотите проводить успешные переговоры? НЛП предлагает высокоэффективную модель действий на переговорах по сложным вопросам.

НЛП предлагает не только реальное теоретическое основание этого, но и методику осуществления личностных изменений.

## Эмпирическая природа НЛП

Когда вы будете читать и использовать этот учебник по НЛП, вы встретите выражение

«эмпирическая природа НЛП». Что это значит? Это выражение указывает на то, что в НЛП большое значение имеют *моделирование, эксперимент и проверка* в противовес построению теорий и гипотез. Когда люди спрашивают нас во время тренингов: «А НЛП работает?» — мы убеждаем их провести проверку и, таким образом, «работает» ли конкретный паттерн в их случае. Будьте готовы к такой немедленной практической проверке модели.

Сказанное подразумевает, что наилучший способ понять НЛП — *проверить* его на собственном опыте. Давайте сделаем это в самом начале. Следующее упражнение («мысленный» эксперимент) познакомит вас с НЛП. Во время чтения инструкций будьте внимательны. Это позволит вам лучше настроиться на то уникальное образование, которое представляют собой «разум и тело» и нервная система. Мы будем работать с естественными процессами нашего сознания. Делая это, вы откроете многие *механизмы*, посредством которых сможете научиться устанавливать контроль над этими процессами. В следующих абзацах многозначие ... означает «остановитесь, обратите внимание, почувствуйте, подумайте» и т. д.

---

НЛП предоставляет методы и технологию того, *как управлять собственными мыслями*.

---

Эти процессы и механизмы могут управлять нами в той степени, в которой мы не осознаем их. По мере того как вы ближе познакомитесь с этими подсознательными процессами, вы научитесь управлять ими. Делая это, вы найдете данные процессы достойными изучения. НЛП предоставляет *методы и технологию* того, *как управлять собственными мыслями*.

## Эксперимент № 1

*Вспомните какое-нибудь приятное переживание* из прошлого. В вашем сознании всплывут различные картины. Какими бы они ни были, пусть они пока останутся с вами. Если вам кажется, что вы не обнаружили такого воспоминания, просто представьте что-нибудь приятное. У некоторых людей это получается лучше с закрытыми глазами. Как только вы сможете представить приятное



переживание, позвольте ему оставаться в вашем сознании.

Теперь, когда у вас имеется эта приятная мысль, обратите внимание на ее визуальные аспекты. Что именно вы видите, когда вспоминаете это переживание? Обратите внимание на воображаемую картину. Если вы недостаточно отчетливо видите ее, представьте себе, как «ощущается» приятное воспоминание. Или просто *послушайте* какие-нибудь приятные звуки — слова или музыку — наслаждайтесь внутренними приятными переживаниями.

Теперь, когда у вас есть картина воспоминания, сделайте ее больше. Удвойте ее размеры ... а затем еще раз удвойте полученную картину ... обратите внимание на то, что произошло. Что случилось, когда вы сделали картину больше? Увеличилась ли интенсивность ощущений?

Теперь уменьшите картину. Делайте ее все меньше и меньше. Сделайте ее такой маленькой, чтобы ее было трудно рассмотреть ... остановитесь на некоторое время ... понизилась ли интенсивность ощущений? Поэкспериментируйте с увеличением и уменьшением картины. Снижается ли интенсивность ваших ощущений, когда вы уменьшаете картину? Повышается ли интенсивность ощущений, когда вы увеличиваете картину? Если это так, то переживание картин (звуков, чувств) в вашем сознании действует на вас так же, как и на большинство людей. Однако у вас это может происходить по-другому. Это так? Неважно. Все мы кодируем опыт в нашем сознании уникальным и индивидуальным способом. Теперь придайте вашей картине приятного опыта тот формат, в котором она вам кажется наиболее комфортной и приятной.

Удерживая эту картину, приблизьте ее. Просто представьте, что картина становится к вам все ближе и ближе, и следите за этим процессом. Что при этом происходит с вашими ощущениями? ... Увеличьте расстояние до картины. Что происходит, когда вы отдаляете ее? Увеличивается ли интенсивность ваших ощущений при приближении картины? Снижается ли интенсивность при удалении картины? Для функционирования сознания/нервной системы большинства людей это верно. Когда вы отдаляете картину, интенсивность ощущений, вероятно, снижается. Обратите внимание, что когда вы изменяете ментальную репрезентацию переживания в своем сознании, ваши ощущения изменяются. Это, между прочим,

указывает нам на способ, каким мы можем «отдалить» себя от некоторых переживаний, не так ли?

Давайте поэкспериментируем с цветом картины. Когда вы сосредоточены на определенных образах, вы видите их в цвете или черно-белыми? Если они цветные, сделайте их черно-белыми, и наоборот, если они закодированы у вас как черно-белые ... Когда вы изменяете цвет, изменяются ли ваши ощущения?

Рассмотрим фокус ваших образов: они сфокусированы или нет? Видите ли вы себя на картине или вы видите сцену как бы собственными глазами? Ваша картина трехмерная или плоская? Есть ли вокруг нее рамка или вы видите ее как панораму? Поэкспериментируйте с тем, *как* представлено это переживание в вашем сознании. Измените расположение картины. Если она закодирована у вас справа, передвиньте ее влево.

## Анализ опыта

---

НЛП работает преимущественно с психическими процессами, а не с их содержанием.

---

Случалось ли вам когда-нибудь изменять свои ощущения посредством изменения *внутренней репрезентации* опыта, то есть действий, которые вы только что выполнили в процессе только что проведенного эксперимента? Сила НЛП заключается в подобных *психических процессах*. НЛП работает преимущественно с психическими *процессами*, а не с их *содержанием*. Вы изменили свои переживания посредством изменения свойств и структуры ваших образов, а не их содержания. Таким образом, вы произвели изменения на уровне психических *процессов*, оставив содержание прежним.

Ответьте на следующие вопросы. Что случится с человеком, если он сделает все свои *неприятные картины* большими, яркими и максимально близкими? Что случится, если он сделает все свои *приятные переживания* маленькими, тусклыми и далекими? ... Человек станет экспертом по депрессии, печали и опустошенности, не так ли?

С другой стороны, рассмотрим, что произойдет, если человек закодирует свои *приятные переживания* как большие, яркие и максимально близкие ... разве это не приведет к более позитивному взгляду на жизнь? И что, если он сделает свои *неприятные переживания* маленькими, тусклыми и далекими?