

УДК 159.9  
ББК 88.53  
П27

**Перельгина, Елена Львовна.**

П27 НЛП: манипуляция или ключ к успеху? / Елена Перельгина — Москва : Издательство АСТ, 2020. — 320 с. — (Практический тренинг).

ISBN 978-5-17-121513-2

С помощью этой книги вы сможете воспользоваться теми несложными приемами для улучшения своей жизни, обретения успеха, счастья и повышения собственной эффективности, которые имеет в своем арсенале современное НЛП. Автор приводит конкретные примеры из своего личного опыта, профессиональной практики и рассказов своих клиентов, которые впечатляют и вдохновляют, а также порождают решимость к действию даже в тех ситуациях, в которых, казалось, сделать ничего нельзя и добиться успеха сложно.

Вы на всю жизнь получите «прививку», иммунитет от чужих негативных воздействий. И сможете при желании, «умело манипулировать сами». Плюс, Вы значительно повысите своё мастерство коммуникации. Применяют техники в самых разных сферах: продажах, переговорах, психотерапии, выступлениях на публике и даже актерском мастерстве, спорте и образовании и много где еще. Так что пригодится знания о нейро-лингвистическом программировании могут каждому.

**УДК 159.9**  
**ББК 88.53**

ISBN 978-5-17-121513-2

© Перельгина Е.  
© Оформление.  
ООО «Издательство АСТ», 2020

# Содержание

|  |            |
|--|------------|
| Предисловие . . . . .  | 6          |
| <b>I. Все началось с манипуляций . . . . .</b>                         | <b>11</b>  |
| НЛП — концентрат психологических знаний . . . . .                      | 11         |
| С чего начиналось НЛП . . . . .  | 17         |
| Скелеты в шкафу у Фрейда . . . . .                                     | 20         |
| Волшебная палочка для успешных . . . . .                               | 23         |
| Моделирование как одна из основ<br>и концепций направления . . . . .   | 38         |
| Нереальная реальность . . . . .  | 44         |
| Красивая, но дура . . . . .  | 53         |
| Хочу и буду . . . . .  | 57         |
| <b>II. Говори, говори, но не заговаривайся . . . . .</b>               | <b>61</b>  |
| Как стать виртуозом коммуникации . . . . .                             | 61         |
| Кашу маслом не испортишь, или Как усмирить<br>любого вредину . . . . . | 64         |
| Человек по имени Нет . . . . .   | 68         |
| В его голове другой мир . . . . .                                      | 71         |
| <b>III. Не важно, что вы сказали . . . . .</b>                         | <b>75</b>  |
| Язык тела важнее слов . . . . .  | 75         |
| Смыслом правит намерение . . . . .                                     | 90         |
| Глаза-предатели: как читать людей по глазам? . . . . .                 | 95         |
| Интересный человек . . . . .   | 101        |
| Грызть гранит или отведать розового зефира?<br>Выбор есть! . . . . .   | 116        |
| <b>IV. В окопах своих иллюзий . . . . .</b>                            | <b>122</b> |
| Убеди себя в обратном . . . . .  | 122        |
| О ценностях не спорят . . . . .  | 133        |
| «Есть ли у вас план, мистер Фикс?» . . . . .                           | 138        |

|   |            |
|---|------------|
| Что лучше: цели или мечты? Как превзойти свои фантазии. . . . .                         | 140        |
| Подружи процессы с результатами, и будет тебе счастье. . . . .                          | 147        |
| Кто такой победитель и как им стать . . . . .   | 150        |
| <b>V. Деньги не пахнут, они благоухают и дают возможности . . . . .</b>                 | <b>155</b> |
| Открытие денежного канала — это реально! . . .  | 155        |
| Богатые тоже плачут . . . . .   | 161        |
| Хотеть не вредно! Хотеть надо! . . . . .  | 165        |
| Как почувствовать аромат денег. . . . .   | 168        |
| Как стать счастливо богатым . . . . .   | 171        |
| <b>VI. НЛП в личной жизни и семье, бизнесе и других сферах . . . . .</b>                | <b>176</b> |
| Простой пикап, или любовная вербовка . . . . .  | 176        |
| Эмоции правят миром . . . . .   | 191        |
| Защита от манипуляций. . . . .  | 203        |
| Как поменять систему. . . . .   | 207        |
| Покорение мужчин: задача из легких . . . . .  | 211        |
| Простые правила для доброго ловеласа . . . . .  | 219        |
| Как подружить семью. . . . .  | 231        |
| Дети — цветы жизни . . . . .  | 234        |
| Элементарные алгоритмы успешного бизнеса . .  | 239        |
| Тебя ждет общественное признание! . . . . .   | 244        |
| <b>VII. Работа с эмоциями и состояниями. Простые техники на пути к успеху . . . . .</b> | <b>250</b> |
| Как не дать себя разрушить и что для этого делать. . . . .                              | 250        |
| Проблемы и их образы: меняем и создаем. . . .   | 251        |
| Подготовка к победе. . . . .  | 254        |
| Лиха беда начало! . . . . .   | 255        |
| Как из минуса сделать плюс . . . . .  | 256        |
| Дышим и трансформируемся . . . . .  | 259        |
| Особенная медитация . . . . .   | 264        |

|   |            |
|---|------------|
| Больно быть счастливым, или Как перестать<br>страдать . . . . . | 267        |
| Полезное расслабление в любви, сексе, работе                    | 270        |
| Взрачиваем цветы успеха через эмоции<br>и состояния . . . . .   | 271        |
| <b>VIII. Сдаю все пароли, шифры и ключи к успеху</b>            | <b>274</b> |
| Умение выделять важное и расставлять<br>приоритеты . . . . .    | 274        |
| Делегирование для расширения возможностей                       | 279        |
| Умение просить — способность сильных. . . . .                   | 284        |
| Воспеваю гибкость . . . . .                                     | 290        |
| Фокусы языком . . . . .   | 295        |
| Фильтруй базар . . . . .  | 301        |
| Референты и их начальники . . . . .                             | 305        |
| Программы по поводу и без. . . . .                              | 308        |
| Красиво жить запрещать вредно . . . . .                         | 313        |
| Послесловие . . . . .   | 317        |

## Предисловие

У каждого думающего человека в жизни наступает момент, когда он очень хочет изменений в мире вокруг — в тех ситуациях, которые наиболее часто происходят и могут повторяться из раза в раз, — и, конечно, в себе. И порой мы не знаем, с чего начать, как начать и что может стать тем замечательным ресурсом и точкой отсчета, с которой стартует наш новый путь к новому себе. Именно таким Клондайком возможностей стало для меня знакомство с нейролингвистическим программированием (НЛП), с него начались мои самые значительные изменения в жизни.

Я, девочка, воспитанная в провинции на сказках и поэзии мамой-педагогом, имеющей идеалистические взгляды на жизнь, никогда не сомневалась, что волшебство существует, принц на белом коне обязательно прискачет, а несчастную Золушку ждет прекрасное будущее, все злодеи точно будут наказаны и повержены. И если честно, скажу по секрету, мой замечательный читатель, только не смейся, я и до сих пор продолжаю в это верить.

По моему глубокому убеждению, именно таящаяся в сердце вера во все хорошее всегда приведет нас к судьбоносному решению и покажет нужную дорогу. И именно благодаря ей в моей жизни появилась эта загадочная и магически повлиявшая на мою жизнь аббревиатура — НЛП.

Для меня сегодняшней — профессионального психолога с большим практическим стажем — НЛП является как любимым направлением и прекрасным инструментом для собственных преобразований, так и источником огромного количества качественных знаний и техник для работы с моими клиентами в целях осуществления уникальных изменений в их жизненных ситуациях и достижения ими успеха в тех направлениях, которые для них значимы.

Я решила написать эту книгу для того, чтобы многие люди смогли воспользоваться теми несложными приемами для улучшения своей жизни, обретения успеха, счастья и повышения собственной эффективности, которые имеет в своем арсенале современное НЛП. Мне хотелось привести конкретные примеры из своего личного опыта, профессиональной практики и рассказов своих клиентов, которые впечатляют и вдохновляют, а также порождают решимость к действию даже в тех ситуациях, в которых, казалось, сделать ничего нельзя и добиться успеха сложно. Ведь сколько сомнений, противоречий, сопротивления и ощущения собственной несостоятельности мы встречаем на пороге своих устремлений и на пути к поставленным целям. Именно это становится огромным препятствием к достижению желаемого.

Я встретила с НЛП, когда мне казалось, что я совсем запуталась и не знаю, куда двигаться дальше, что делать и как преодолеть сомнения, что выбрать и, вообще, стоит ли двигаться, раз так тяжело. Это был период личностного кризиса, переоценки ценностей и размышлений о смысле собственной жизни, ее важности и выборе дальнейшего пути. В той си-

туации и в тот момент можно было опустить руки и поплыть по течению, и вряд ли тогда можно было бы по прошествии времени сказать что-то ценное и получить интересный опыт и результаты. В тот самый момент мне вспомнились слова одной моей подруги про некое уникальное направление психологии, которое меняет жизнь человека и делает его «практически всемогущим». Когда я вспомнила эти слова, я невольно улыбнулась сама себе, и некоторый скепсис, конечно, был в моей улыбке, но я решила попробовать. Ведь, как вы знаете, я верю в чудо. И чудо произошло, может, не по мановению волшебной палочки и не сразу, но через некоторое время точно.

Я шагнула в этот новый, неизвестный для себя мир интригующих знаний, инсайтов и открытий с широко распахнутыми глазами младенца, не до конца понимающего, куда он шагает, но с огромным интересом и решимостью исследователя. И никогда не пожалела об этом.

Когда я встала на этот путь — путь изменений, подчас неожиданных и удивительных, — я хотела в первую очередь лучше познать себя, разобраться в том, что скрыто от меня во мне же в глубинах собственной личности. Потому что я точно знала, что мне там есть что искать и есть что обретать. Мои будущие решения и направления развития зависели от того, что я обнаружу там, где вроде не каждому человеку придет в голову проводить исследования — в самой себе. Я не ошиблась. Сколько удивительного мне предстояло узнать и понять, принять и преодолеть! И это стоило того! И именно поэтому, впечатленная и вдохновленная своим удачным опытом

использования и претворения в свою жизнь знаний, полученных в НЛП, я и хочу поделиться им с тобой, мой замечательный читатель.

Важно еще и то, что, начав изучать НЛП, я встретила большое количество единомышленников, людей, чей жизненный путь — это не стандартное следование проторенными дорожками, а интереснейшее путешествие в сторону самопознания, постижения своих возможностей, путей к успеху и собственной эффективности, а по сути — к мечте и счастью. Я многому научилась у этих людей, открыла новые средства для роста, которые были недоступны до встречи с такими же, как я, искателями.

И сейчас, начиная писать эту книгу, я хочу поблагодарить всех, кто был рядом тогда, вначале, кто явился попутчиком и проводником в этом пространстве реального волшебства и прекрасных свершений под названием НЛП. В первую очередь, конечно, считаю своим душевным долгом поблагодарить создателей, идейных и научных вдохновителей центра «НЛП в образовании» Андрея Плигина и Александра Герасимова. Эти люди для меня были и остаются богами российского НЛП, экологического НЛП, терапевтического НЛП, НЛП, меняющего мрак на свет, тоску, грусть и обыденность на удачу и счастье, а подчас жизненный тупик на широкую дорогу возможностей. Эти люди, увлеченные своей профессиональной и человеческой миссией, делают наш мир значительно лучше, счастливее и радостнее. Они всегда будут для меня учителями жизни, примерами работоспособности, креативности, творчества. Скольким людям они помогли изменить жизнь, улучшить ее качество, подарили новые

возможности, бесконечно преданно отдаваясь подготовке в области НЛП все новых и новых студентов центра, с каждым разом все более совершенствуя техники и методики подачи материала! Благодарю, Андрей и Саша, за тот новый красочный мир, который вы мне подарили!!!

Также я не писала бы эту книгу сейчас, если бы не первые тренеры по НЛП на моем потоке. Это Светлана Орлова и Сергей Костенко, в то время преподаватели центра «НЛП в образовании». Благодарю вас, Света и Сережа, за чуткость и ваши знания, которые вы даровали с любовью, и именно поэтому они дали такие качественные плоды.

Я благодарна Издательству АСТ и лично моему «продюсеру» от уважаемого издательства прекрасной и талантливой Светлане Поляковой за оказанную честь и доверие писать на такую важную и значимую лично для меня тему.

В этой книге я хочу еще развенчать те мифы, которые существуют вокруг НЛП, часто негативного характера, что не может не расстраивать меня как специалиста и человека, благодарного этому подходу за многие жизненные стратегии и свершения. Хочу, чтобы ты, мой читатель, так же как и я, искренне полюбил данное направление и увидел все те исключительные возможности, которые оно щедро дарит всем, кто с ним соприкасается и применяет его к своей жизни.

Ну что ж, в путь! К новым возможностям!

*С верой в сердце в НЛП и в вас  
ваша Елена Перельгина*

---

# **I. ВСЕ НАЧАЛОСЬ С МАНИПУЛЯЦИЙ**

---

## **НЛП — концентрат психологических знаний**

Конечно, верить в сказки прекрасно. Но в то же время, мой дорогой читатель, ты, наверное, подозреваешь, что жизнь изначально не всегда устлала мой путь лепестками роз и расстилала красные ковровые дорожки. Наивные люди, сталкиваясь с реальной действительностью, часто разочаровываются в чем-то и ком-то и, ставя под сомнение сказочные законы, теряют жизненные ориентиры и грустят о рухнувших прекрасных замках.

Вот примерно такой я явилась во взрослый мир — с детским взглядом на него. Я была открыта для всех и верила, что никогда никто не причинит зло хорошему человеку. Я и сейчас искренне верю в это, но с одной оговоркой: мир прекрасен, и люди прекрасны, но это все же не сказка, а мы не сказочные герои, у которых все прописано по плану или сценарию. Мы живые люди со своими плюсами и минусами, достоинствами и недостатками, возникшими по разным причинам и не всегда осознаваемыми. Мы неидеальны и мир неидеален. Все находится в движении и меняется в лучшую или не совсем сторону. И наши эмоции, чувства, отношения, действия зависят от многих факторов и составляющих. Поэтому верить в прекрасное — это замечательно,

но защищаться и обороняться, разбираться в людях и фильтровать информацию, а не доверяться слепо, желательно уметь всем и всегда. Это вовсе не значит, что нужно сидеть и ждать неприятностей и гадостей, предательства и каверз, но иметь в своем арсенале способы защиты необходимо. И как раз защищаться меня никто не научил.

В годы своей юности я много расстраивалась, грустила и никак не могла состыковать реальность со своими прекрасными идеальными представлениями о жизни. Я часто винила себя в неудачах и хотела понять, почему люди обижают друг друга и обманывают, как они могут не отвечать взаимностью и не благодарить за помощь.

Прошло много лет, и я уже терпимо относилась ко многим вещам, которые до этого меня сильно шокировали и ранили, но все же это стремление к идеалу и идеальным отношениям терзало меня, и я именно поэтому много говорю про вред перфекционизма, так как сама из-за него хлебнула немало.

Не скажу, что понятие «манипуляция» мне было не знакомо, но я в своей жизни его, как правило, относила к каким-то физическим действиям. Но вот та самая моя знакомая, которая первой рассказала мне про НЛП, упомянула это слово с совсем другим психологическим подтекстом. Это тоже вызвало у меня интерес и подпитало мое желание познакомиться с НЛП. Она сказала, что НЛП учит противостоять манипуляциям в отношениях между людьми. И тут у меня блеснула в голове мысль: «Это то, что мне нужно!!!» А то, что НЛП связывают с навыками манипуляции, — это не совсем верно. Есть боевое НЛП, дающее знания, как манипулировать людьми,

своим окружением, и это как мрак и свет по сравнению с классическими целями данного замечательного направления, которое обучает движению человека к высшим своим проявлениям и максимальной реализации собственных талантов и способностей, знакомит со стратегиями достижений великих мира сего и тех, кто проявил свою уникальность. И можно сказать, что мой путь в этом направлении начался с «манипуляции». Но это будет лишь условно. Я хотела получить новые возможности, чтобы жить счастливо и не находиться в конфликте в первую очередь с собой и всем тем, что происходит вокруг, преодолеть глубинные препятствия, воздвигнутые моим воспитанием и идеалистическими убеждениями.

Я пришла на свое первое занятие, полная надежд и ожиданий, и увидела вокруг большое количество молодых и активных людей. Они были абсолютно разные: домохозяйка и профессор философии, студент, бизнесмен, рабочий и православный батюшка, которому, оказывается, тоже нужно грамотно доносить идею веры до прихожан и менять свое отношение ко многим вещам, чтобы люди лучше понимали его, а он их. Но одно объединяло нас всех, это желание изменений и азартный исследовательский свет в глазах — искра познания. Люди были разных возрастов, но неспроста я назвала их молодыми: они были именно такими, потому что человек молод, пока он способен меняться и стремиться к развитию и познанию.

Что же это за область знаний — нейролингвистическое программирование?

Уже название говорит о многом. НЛП утверждает, что раз существуют взаимосвязи между нашей пси-

хикой, речью и действиями, то ими можно управлять и менять их для достижения определенных результатов, а также с помощью специальных знаний менять отношение людей к чему-либо, их действия, направленные на некие цели, если это необходимо и не нарушает границ личности и ее экологии. Под экологией в НЛП понимается неприкосновенность внутреннего мира людей. Применяя методы и ресурсы НЛП, мы не должны никому навредить. Поэтому, когда вы слышите, что «манипуляция» — основа НЛП и то, чему учит данное направление, знайте, что это стопроцентная ложь, так как такое утверждение противоречит основам метода.

Хотя не буду отрицать, и я уже говорила об этом, что есть такое ответвление, как боевое НЛП. Это его теневая, темная, возможно, обратная сторона. К сожалению, и такие приемы иногда необходимы в общении с заядлыми манипуляторами в жестких переговорах, в политической борьбе и даже в семье. Это, конечно, отход от принципов классического НЛП, но если его применять по назначению, то оно может быть полезно. Так как подчас и в обычных семейных отношениях процветает такое жесткое неосознанное манипулирование самыми близкими людьми, что для отражения атак необходимы именно боевые методы коммуникации. И как ни странно, это часто оздоравливает отношения, так как противоположной стороне становится невозможно использовать привычные ущербные модели общения.

Любимый мой читатель! Я приоткрою тебе в этой книге многие секреты, которые таит в себе волшебная область под несложным названием НЛП. Для меня оно явилось концентрированным эликсиром

чудодейственных знаний, которые исцеляют душу человека, открывают новые возможности и пути к уникальному счастью и жизненному «оргазму», приводят его во внутренний и внешний мир в гармонию.

Какие же возможности сконцентрировало в себе это замечательное и столь любимое мною направление? Что оно может? Чем вы сможете воспользоваться, изучая НЛП?

Для меня очень ценным и любимым аспектом НЛП является моделирование, с помощью технологий которого можно перенять любой уникальный навык другого человека. Специалисты НЛП моделируют стратегии гениев, и это доступно каждому, кто желает освоить методы НЛП. То есть вы имеете прекрасную возможность стать таким же гениальным, как Аристотель, Вольфганг Амадей Моцарт, Уолт Дисней, Шерлок Холмс, Альберт Эйнштейн и многие другие великие люди разных эпох и национальностей, поскольку уникальные стратегии этих людей уже проанализированы и изучены. Конечно, вы не станете точной копией великого человека, но вы сможете использовать его уникальность применительно к своей жизни и своим стремлениям и сделать что-то неповторимое на пути к собственным целям. С помощью НЛП вы изучите других интересных людей и позаимствуете их опыт для изменений в своей жизни.

Также основой НЛП является положительная трансформация всех отношений человека, его коммуникации во всех сферах жизни (личной, деловой, социальной и т.д.). Часто люди, общаясь с друзьями, приятелями, коллегами, близкими родственниками, просто собеседниками в парке на прогулке