



Стив Андреас, Коннира Андреас

Сердце разума

Практическое использование методов НЛП

Оглавление

Как преодолеть страх перед аудиторией

- [Как размышления Джоан порождали страх перед аудиторией](#)
- [Создание комфорта](#)
- [Другие причины возникновения страха](#)
- [Страх перед аудиторией у Бетти](#)

Как стать независимым

- [Самосознание: понять себя](#)
- [Как поддерживать равновесие в работе с супружескими парами](#)
- [Как создать устойчивое ощущение собственной личности](#)
- [Как развить чувство собственной личности](#)
- [Собственное я: источник, на который вы всегда можете рассчитывать](#)
- [Альтернатива заброшенности](#)
- [Избавление от взаимозависимости: восстановление связи с собственной личностью](#)
- [Как исцелить психологические травмы](#)
- [Какими Сэлли видятся положительные переживания, оставившие свой след](#)
- [Как создать свой положительный образ](#)
- [Использование нового созданного воспоминания с целью внесения коренных изменений](#)
- [Сексуальная реакция](#)
- [Метод](#)
- [Как изменить травмирующее прошлое](#)
- [Восстановление слуха](#)



- Как научиться извлекать пользу из критики
- Основные принципы реагирования на критику
 - Этап первый: увидьте себя на расстоянии.
 - Этап второй: увидьте, как вас критикуют.
 - Этап третий: увидьте себя, представляющим значение критики.
 - Этап четвертый: решите, что вы думаете.
 - Этап пятый: примите решение о реакции.
 - Этап шестой: повторите то, чему вы научились, с тем, чтобы в следующий раз вы смогли поступить уже иначе.
 - Этап седьмой: соединитесь с вашим двойником, овладевшим этим процессом.
- Использование метода в работе с ветеранами
- Фобии, психологические травмы и жестокое обращение
- Когда следует пользоваться данным методом
- Посттравматические стрессовые расстройства

Сексуальное или физическое оскорбление

- Повторное кодирование прошлых неприятных воспоминаний
- Восстановление связи с прошлыми возможностями
- Перекодирование настоящего
- Как перенести знания в будущее
- Уважение к собственной экологии
- Воздействие
- Действие данного метода
- Следующие шаги в работе с оскорблениями
- Быстрый метод освобождения от страха: основные принципы
- Исцеление от нанесенных оскорблений и психологических травм: основные принципы
 - Этап первый. Подготовка.
 - Этап второй. Сортировка воспоминаний.
 - Этап третий. Перекодирование ваших прошлых неприятных переживаний.



- [Этап четвертый. Воссоединение со своими приятными прошлыми переживаниями.](#)
- [Этап пятый. Перенос знаний в настоящее.](#)
- [Этап шестой. Перекодирование будущего.](#)

Позитивные намерения

- [Кто такие солдаты?](#)
- [Рефрейминг и псевдо-эндометриоз](#)
- [Внутренние части](#)
- [Как преодолеть нерешительность](#)
- [Когда вы можете воспользоваться шестишаговым рефреймингом](#)
 - [1. Поступки в привычки.](#)
 - [2. Чувства и эмоции.](#)
 - [3. Физические симптомы.](#)
- [Как извлечь пользу из шестишагового рефрейминга](#)
 - [Этап первый. Выберите поступок или ощущение, которые вам свойственны, но которые вам не нравятся.](#)
 - [Этап второй. Установите связь с этой частью.](#)
 - [Этап третий. Отделите поступок от позитивного намерения.](#)
 - [Этап четвертый. Найдите новые поступки или реакции.](#)
 - [Этап пятый. Достижение обязательств и проверка действенности процесса.](#)
 - [Этап шестой. Проверка на экологичность.](#)
- [Как научиться любить и уважать себя в целом](#)
- [Как улучшить отношения в семье](#)
- [Как научиться отстаивать свои права](#)
- [Как получить повышение](#)
- [Результаты](#)
- [Чему мы можем научиться на этом примере](#)
- [Бывший муж и его жена](#)
- [Результаты](#)



Как пережить горе

- [Результаты для Эла](#)
- [Потери могут быть разные](#)
- [Потеря заветной мечты](#)
- [Использование метода при работе с людьми, имевшими трудное детство](#)
- [Сколько времени длится переживание](#)
- [Как люди думают о потерях](#)
- [Когда мы имеем дело одновременно и с психологической травмой, и с потерей](#)
- [Период, предшествующий горю: восстановление силы](#)

Естественная стратегия рационального питания

- [Факторы, играющие роль при потере веса](#)
- [Как я открыл для себя стратегию, помогающую стать стройным](#)
- [Естественная Стратегия Рационального Питания](#)
- [Как вы поступаете в случае переедания](#)
- [В чем секрет эффективности нашей стратегии](#)
- [Различие между чувством голода и другими ощущениями](#)
- [Что такое естественный вес?](#)
- [Приспособление к аллергии на определенную пищу](#)
- [Как восстановить ощущение собственного организма](#)
- [Этапы Стратегии Рационального Питания](#)
- [Дополнительное повторение](#)
- [Как узнать, когда следует прекращать есть](#)
- [Обратите внимание на результаты](#)

Разрешение внутренних конфликтов

- [Когда следует пользоваться данным методом](#)
- [Твердость и мягкость](#)
- [В тени или в центре внимания](#)



- [Напряженная работа и упадок сил](#)

Как оправиться от стыда и избавиться от чувства вины

- [Как человек переживает чувство стыда](#)
- [Как избавиться от чувства стыда](#)
- [Поведение в противопоставлении к собственной личности](#)
- [Как стыд воздействует на человека](#)
- [Процесс избавления от навязчивого стыда](#)
 - [1. Определите, о чем вы думаете, когда испытываете чувство стыда.](#)
 - [2. Вспомните о случае, когда вы нарушили какое-то правило, но не испытали чувство стыда.](#)
 - [3. Обратите внимание на разницу в кодировании случаев, когда вы испытывали стыд и когда вы прореагировали как-то иначе.](#)
 - [4. Трансформируйте "стыд" в "ресурсное" ощущение.](#)
 - [5. Проверка.](#)
 - [6. Оцените жизненные принципы и нормы поведения.](#)
 - [7. Программирование своего будущего.](#)
 - [8. Обобщите приобретенные вами знания.](#)
- [Чувство вины](#)
- [Как рассортировать жизненные принципы](#)
- [Жизненные принципы и нормы](#)
- [Проблемы, связанные с одним жизненным принципом](#)
 - [1. Норма может быть слишком общей и универсальной.](#)
 - [2. Норма может быть устаревшей.](#)
 - [3. Норма слишком категорична - "либо все, либо ничего".](#)
 - [4. Норма жизни, которой следует человек, совершенно уместна, но человек не умеет правильно вести себя, или у него недостаточно мотивации для ее достижения.](#)
 - [5. Норма уместна, но человек не в состоянии предвидеть, что определенное поведение способно нарушить эту норму.](#)
 - [6. Хотя это встречается и не очень часто, у некоторых людей вызывает беспокойство сама мысль о возможности нарушения определенной нормы: "Мысль настолько же вредна, что и поступок".](#)
- [Две \(или более\) нормы](#)



- [Мета-нормы](#)

Позитивная мотивация

- [Обучение новой стратегии](#)
- [Новая мотивационная стратегия Брайана](#)
- [Дженнифер](#)
- [Четыре наиболее часто встречающихся стиля мотивации](#)
 - [1. Негативный мотиватор.](#)
 - [2. "Диктаторский" стиль мотивации](#)
 - [3. Стиль мотивации, предполагающий представление о выполнении дела.](#)
 - [4. Всеохватывающий стиль мотивации.](#)
- [Как овладеть новым стилем мотивации](#)
- [Как сделать так, чтобы новый стиль мотивации заработал](#)

Как пережить катастрофу или несчастный случай

- [Создание панического состояния](#)
- [Новый образ собственного я](#)
- [Изменение ее автоматической реакции](#)
- [Результаты](#)
- [Метод](#)
- [Когда следует пользоваться свистящей моделью](#)
- [Супружеские пары и семьи](#)
- [Близость, безопасность и насилие](#)
- [Ключ к проблеме: трехмерность](#)
- [Создание нового, гибкого "я"](#)
- [Как связать новый образ со старой проблемой](#)
- [Что произошло с Маком в дальнейшем](#)
- [Как склонить человека к насилию и как от этой склонности избавиться](#)

Временные линии человека



*Преврати свой интеллектуальный
потенциал в прибыль*

- [Обнаружение временных линий](#)
- [Как обнаружить вашу манеру кодирования времени](#)
- [Использование открытия: построение временной линии будущего](#)
- [Помещение прошлого в прошлое и развитие будущего](#)
- [Результаты приобретения новой временной линии для Кейти](#)
- [Перестановки во временной линии](#)
- [Принесет ли мне пользу изменение моей временной линии?](#)
- [Изменения в будущем](#)
- [Как изменить свое будущее](#)
- [Изменение прошлого](#)
- [Изменение прошлого](#)
- [Трудно ли вам вспоминать о прошлом?](#)
- [Построение более масштабного настоящего](#)
- [Смешивание прошлого и будущего](#)
- [Неспособность к усвоению знаний](#)
- [Ключ к собственной уникальности](#)
- [В чем состоит ценность нетрадиционных временных линий](#)

Как подключить естественную способность организма к самоисцелению

- [Новая стратегия](#)
- [Проверка способности организма. к самоисцелению](#)
- [Метод выздоровления](#)
- [Эрик и артрит](#)
- [Эйприл и хроническая боль в спине](#)
- [Питер и рак кожи](#)
- [Тед и СПИД](#)
- [Помоги себе сам](#)
- [Использование медицинских средств](#)



- **Схема самоисцеления**
 - Этап 1. Определите, что вы хотите автоматически излечить.
 - Этап 2. Решите для себя, как вы поймете, что процесс исцеления идет или уже произошел.
 - Этап 3. Подберите только вам присущее ощущение автоматического исцеления.
 - Этап 4. Вспомните о случае, когда все прошло само собой, и представьте, что это происходит в НАСТОЯЩИЙ момент.
 - Этап 5. Установите разницу в кодировании опыта автоматического самоисцеления (этап 4) и вашей болезни или травмы (этап 1).
 - Этап 6. А сейчас превратите свое ощущение "неизлечимости" в ощущение самоисцеления.
 - Этап 7. Проверьте, что ваша травма или болезнь действительно закодирована на самоисцеление.
 - Этап 8. Локализуйте свою временную линию прошлого.
 - Этап 9. Создайте внутреннюю экологию: проверьте, не сопротивляетесь ли вы внутренне выздоровлению.
 - Этап 10. Войдите в контакт со своей внутренней мудростью, с тем, чтобы поддержать процесс выздоровления.
- **Болезнь способна отражать ваши желания и потребности**
- "Желание умереть"
- **Болезнь с целью сохранения хороших отношений**
- **Возражения, проявляющиеся лишь позднее**
- **Дополнительные указатели**
- **Как пользоваться той информацией, которую вы получаете от своего врача**
- **Подтверждения**
- **Самоисцеление и хирургическая операция**
- **Что укажет вам путь к исцелению**
- **В настоящее время исследования доказали, что мозг влияет на тело**
- **Исследования подтверждают мысль о существовании внутреннего разума**

Как понять, чего ты хочешь

- **Этап 1. Выберите цель**
- **Этап 2. Критерии достижения цели**



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

- Этап 3. Установите, где, когда и с кем вы хотите достичь своей цели
 - Этап 4. Проверьте наличие препятствий
 - Этап 5. Определите существующие возможности
 - Этап 6. Дополнительные возможности
 - Этап 7. Составьте план
 - Чего вы действительно хотите?

Индивидуальные занятия и мастерские

- Работа клиента
 - Семинары

Послесловие

Как преодолеть страх перед аудиторией

- Как размышления Джоан порождали страх перед аудиторией
 - Создание комфорта
 - Другие причины возникновения страха
 - Страх перед аудиторией у Бетти

Джоан занималась организацией кампаний для местных конгрессменов. По роду своей деятельности ей часто приходилось устраивать публичные презентации в присутствии различного количества людей. И несмотря на то, что это ей всегда удавалось, она испытывала при этом значительный дискомфорт. Стоило ей только встать для произнесения речи, как все в ней напрягалось, горло сжималось, а голос становился высоким и пронзительным. По ее словам, у нее не было контакта с людьми, к которым она обращалась с речью. Однако она получала удовольствие от обращения с небольшими группами людей после презентации. В это время она чувствовала, что была связана с ними, как с личностями, и не ощущала сложности в общении. Джоан нравилась именно эта сторона ее работы.

Как размышления Джоан порождали страх перед аудиторией

Когда я поинтересовался у Джоан, имеет ли она представление о том, каким образом она создает у себя состояние напряженности и дискомфорта, Джоан ответила, что нет. Поскольку необходимая мне информация была "подсознательной", я попросил Джоан мысленно вернуться в проблемную ситуацию с тем, чтобы узнать, что она сможет при этом обнаружить.

- Представьте одну из тех ситуаций, когда это с вами происходит, и войдите в нее до момента, пока вы полностью не погрузитесь в ту атмосферу... (Три точки (...) будут использоваться в книге для обозначения паузы.)

Когда она кивнула, я продолжал:
- Теперь представьте, что Вы встаете и направляетесь к тому месту, где вам предстоит выступать. По мере того как Вы это делаете отметьте, что из того, что Вы ощущаете вызывает напряжение

Джоан выполнила то, что я ее просил, и я увидел, как поднимаются ее плечи, как напрягается грудная клетка. А когда она заговорила, ее голос действительно стал более высоким и пронзительным. Таким образом я понял, что в тот



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

момент она вновь переживает проблемную ситуацию. Когда Джоан делилась со мной своими ощущениями, она детально описала чувство напряженности и дискомфорта, но она по-прежнему не имела представления о том, что их порождало.

Я должен был еще немного помочь ей.

- Закройте глаза и вновь представьте, что вы стоите перед аудиторией. Обратите внимание: может быть, вы что-то себе мысленно говорите, может быть, у вас возникают какие-либо внутренние образы... Постарайтесь присмотреться к аудитории, замечаете ли вы что-нибудь необычное в глазах людей?

Поскольку до этого я уже имел дело с людьми, боящимися аудитории, я знал, что подобный страх возникает из-за того, что человек представляет, как на него смотрят, как о нем судят, какими кажутся глаза и лица людей.

Через некоторое время Джоан слегка вздрогнула и сказала: "О! Какие же у них картонные глаза! И все эти пустые глаза, лишенные всякого выражения, пристально смотрят на меня!"

Если вы представите себя на месте Джоан и увидите перед собой зал, полный пустых глаз, вам легко будет понять, почему она испытывала такое напряжение и не ощущала контакта с аудиторией! Теперь, когда я знал, каким образом Джоан создает проблему, следующим моим шагом было превратить данную проблему в что-либо более полезное.

[Наверх](#)

Создание комфорта

- Находясь перед аудиторией, постарайтесь увидеть за пустыми глазами истинные глаза людей. Начните с одного человека и, когда вы увидите его настоящие глаза, перейдите к следующему. Продолжайте входить в контакт с глазами людей, находящихся в зале, делайте это с необходимой для вас скоростью, а затем скажите мне, как это влияет на ваши ощущения...

В результате выполнения моих указаний, грудная клетка и плечи Джоан расслабились, а на губах появилась легкая улыбка. Через полминуты голос ее стал таким же низким, каким он был при нормальном общении.

- Сейчас мне гораздо легче. Я могу видеть людей, и я чувствую себя более расслабленной. Но я по-прежнему не ощущаю контакта с ними.

Когда я спросил у Джоан, в чем причина этого сохраняющегося чувства разобщенности, она задумчиво ответила:

- Мне кажется, это вызвано тем, что я нахожусь над ними. Даже тогда, когда я стою не на сцене, у меня такое чувство, что я стою где-то высоко, а они сидят внизу, то есть я по-прежнему выше, чем они. Я не люблю смотреть на людей свысока. Так мы не можем встретиться с глазу на глаз.

Поскольку в будущем ей предстояло находиться действительно над людьми, к которым она обращалась, моей задачей было дать ей почувствовать, что, несмотря на физическую разницу в высоте, она общается с людьми с глазу на глаз. И первым шагом к этой цели было убедить ее, что это возможно.

- Джоан, испытывали ли вы когда-нибудь чувство, что выступающий даже с высокой трибуны обращается непосредственно к вам?

Джоан подумала и ответила: "Да, такое случалось".

- Хорошо. Таким образом, вы знаете, что это возможно. Теперь я хочу, чтобы вы закрыли глаза и вновь вернулись на ту презентацию. Обратите внимание, каким образом выступающему удается установить такой личностный контакт, будучи чисто физически на другом уровне.

Через некоторое время Джоан открыла глаза, улыбнулась и сказала:

- Он смотрел на аудиторию и улыбался, и некоторые люди улыбались в ответ... А я, когда бы ни выступала, я всегда испугана, и мое лицо настолько напряжено, что я не в состоянии улыбаться.

- Хорошо. Теперь, когда вы чувствуете себя более уютно, находясь перед аудиторией, вам не составит труда улыбнуться, не так ли? Давайте попробуем! Закройте глаза и представьте, что вы встаете, чтобы начать презентацию. Прежде чем начать, постарайтесь улыбнуться людям и обратите внимание на то, кто улыбнется в ответ. Некоторые люди улыбаются, а некоторые - нет, но в любом случае это послужит началом ваших личностных взаимоотношений с группой.

Через некоторое время Джоан широко улыбнулась и сказала: "Это действительно помогает. Некоторые из них улыбнулись мне, и у меня такое чувство, что я связана с ними. Как же это оказалось просто!"

10



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

Важно было не заставить Джоан улыбнуться, а найти что-то, что дало бы ей почувствовать ту связь с аудиторией, к которой она стремилась.

Занятие с Джоан заняло около пятнадцати минут. Спустя несколько недель Джоан сообщила мне, что во время последних презентаций она чувствовала себя раскрепощенной, она испытывала чувство комфорта и ощущала контакт с аудиторией.

[Наверх](#)

Другие причины возникновения страха

Далеко не у всех людей страх перед аудиторией будет возникать по тем же причинам, что и у Джоан. Но дискомфорт будет всегда, результатом какого-то внутреннего процесса. Некоторым людям кажется, что они вообще потеряли дар речи, других волнует, что вскоре вся аудитория начнет смеяться и встанет, чтобы покинуть зал. Кто-нибудь вспомнит свой прошлый опыт, оказавшийся неудачным из-за плохой подготовки, и то унижение, которое он при этом испытал.

Как только вы поймете, как данный человек создает себе проблему, вам сразу станет понятна его реакция. Наши реакции не являются чем-то случайным; это всего лишь следствие работы нашего мозга. Стоит вам понять, что с вами происходит, вы можете приступать к эксперименту - сделать из этого что-то более полезное.

В случае с Джоан мы непосредственно изменили элементы ее внутренних переживаний. Вы сможете достичь того же результата, если обратите внимание на то, что человек, используя чисто вербальное вмешательство, может изменить стиль мышления, что и будет продемонстрировано в следующем примере.

[Наверх](#)

Страх перед аудиторией у Бетти

Бетти также хотела преодолеть страх перед аудиторией. "Я хочу чувствовать себя спокойно во время ведения семинара или во время лекции". Такова была ее просьба.
- Но что мешает вам быть спокойной во время лекции? - спросил я.
- Дело в том, что они знают больше меня.
- Они знают больше вас? - переспросил я. - Как много вы должны знать, чтобы думать так, - улыбнулся я.

В данном случае я попытался использовать ее собственную цепь размышлений. Я попробовал заставить ее признать тот факт, что ее жалоба - это, в действительности, результат ее собственных знаний, а не знаний других. Но на Бетти это не подействовало.

- Я не знаю, - ответила она.
- Значит, вам кажется, что они знают больше вас, - сказал я. Итак Бетти оказалась перед интересной дилеммой. Либо она должна признать, что знает достаточно, чтобы судить о знаниях других, либо согласиться с тем, что она недостаточно осведомлена о знаниях других людей. При этом в обоих случаях ее утверждение о том, что другие знают больше, чем она, становится нереальным.
- Да, именно так. Все это было сказано еще до меня, - добавила Бетти.
- О! Значит вы из тех людей, которые считают, что если бы они были писателями, то не написали бы ни одной книги, так как все слова в языке были уже использованы? - Этот метафорический вопрос, преувеличив утверждение Бетти, показал всю его абсурдность.
- Да. - Бетти улыбнулась, вопрос показался ей достаточно забавным, и она не приняла его всерьез.
- Если это так, то что движет вами, когда вы все-таки хотите представить предмет на рассмотрение? Ведь если это уже давно было сказано и все знают больше вас, зачем тогда вообще утруждать себя?

Здесь я использую очевидное противоречие между ее стремлением прочесть лекцию и ее утверждением, что все это уже было сделано до нее и повторяться не имеет смысла.
- Это интересный вопрос, - сказала задумчиво Бетти. - Теперь мне кажется, что я могла бы представить материал по-своему. И несмотря на то, что все это уже было сказано раньше, люди смогли бы увидеть это в другом свете.
- Итак, вы уже осознали, что иногда собственный взгляд на вещи может вызвать положительную реакцию слушателей. Теперь вы это знаете. Но, может быть, существует еще что-то, что вызывает у вас желание представлять материал слушателям?
- Если я сумею полюбить то, о чем я говорю, то остальное уже не будет иметь значения. Имея внутреннее убеждение и



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

любовь

к

предмету...

Простите,

а

что

остальное?

- То, что они знают больше, чем я. Ведь теперь это доставляло бы мне удовольствие, и я чувствовала бы себя спокойно.

На минуту Бетти представила, как бы все выглядело, преодолей она страх перед аудиторией. Но она еще не осознала этого. Она говорила мне о том, как бы все это могло быть, а не о том, как это есть в действительности. Я понял, что должен продолжать.

- Это приятно слышать. А теперь попробуйте представить любую аудиторию. О чём слушатели знают меньше, чем вы?

Обычно рассуждения Бетти сводились к тому, что другие знают нечто, ей неведомое. На этот раз ей предстоит подумать, что возможно и обратное - она знает больше, чем все слушатели.

Бетти задумалась на мгновение.
- Они во всем разбираются лучше меня.

Она засмеялась, сама, очевидно, не веря полностью тому, что только что сказала.
- ВО ВСЕМ? - передразнил я ее.

- Послушайте, если вам удаётся представить, что знания других людей настолько обширны, вы можете с таким же успехом представить сферы, в которых вы все-таки более осведомлены, нежели они.

- Хорошо, - Бетти сразу стала серьезной, - я постараюсь ответить на ваш вопрос... Я обнаружила, что многие люди знают гораздо меньше о собственном существовании с точки зрения их ценности, их самоуважения и представления об их собственном "я", - в голосе Бетти звучало сомнение, она не была полностью убеждена в том, что говорила.

- Итак, это как раз та область, где вы осведомлены больше, чем другие. Но мне показалось, что вы не совсем уверены в том, что только что сказали... Я не знаю, осознали ли вы уже, что у каждого человека есть такая область, в которой он осведомлен меньше, чем вы, как, впрочем, и наоборот...

Я медленно двигался по пути ослабления ее убеждения в том, что либо все, либо ничего. Мне пришло в голову попробовать другой подход.

- Теперь разрешите мне задать несколько иной вопрос. Неужели вы думаете, что люди, приходящие к вам в группу, будут настолько глупы, чтобы выбрать ваше занятие, заведомо зная, что они при этом ничему не научатся?

Вместо того, чтобы продолжать попытки избавить Бетти от ее представления о знаниях других людей, я использовал его в борьбе со страхом перед аудиторией.

Бетти засмеялась, и я увидел сильную физиологическую реакцию. Лицо ее порозовело, мышцы стали чуть менее напряженными. Физические изменения подобного рода являются хорошим свидетельством того, что человек не просто осознал умом, но в нем произошло глубокое изменение отношения к проблеме.

- Хороший вопрос! Спасибо! Большое спасибо! Все стало на свои места. - Бетти была удовлетворена.

Это короткое общение с Бетти, занявшее у меня десять минут, научило ее по-новому смотреть на то, что она делает. Необходимо отметить, что в ходе нашего общения я не убеждал ее в том, что она не права, и не советовал ей думать иначе. Я сумел войти во внутренний мир Бетти, чтобы указать ей путь, по которому ее собственная логика и ее собственные убеждения привели ее к решению проблемы.

Твердое убеждение Бетти в том, что другие чрезвычайно умны, послужило для меня основой изменения ее представления о презентации материала. Поскольку другие люди столь умны, они должны быть в состоянии решить, могут ли они научиться чему-нибудь у Бетти. Следовательно, Бетти может быть более уверенной во время выступления. Для Бетти существует лишь один выход: изменить свое представление о людях, об их умственных способностях, и это, в свою очередь, поможет ей чувствовать себя спокойно во время занятий!

Случай с Бетти - это пример использования альтернативной точки зрения таким образом, что человек получает возможность взглянуть на свою жизнь иначе, это позволяет ему автоматически почувствовать себя полным сил и энергии. После недолгой работы с Бетти она изменила отношение к занятиям, приобрела уверенность в себе и стремление работать. Неудобство и противоречивые чувства исчезли. Ее позитивные ощущения - это не результат каких-либо усилий, они возникли так же непроизвольно, как и предшествовавшее им чувство неуверенности.



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

Я также хотел бы отметить, что перспектива, которую я открыл перед Бетти, не является "ложной уверенностью", которая закрыла бы ей глаза на ее неадекватность. Если бы я научил Бетти чувствовать себя уверенной независимо от того, какие люди находятся в группе, ей нужно было бы научиться игнорировать подготовку аудитории и ее реакцию.

Напротив, перспектива, которую я ей предложил, всегда присутствует во время моих занятий. Я допускаю, что каждый в зале знает о чем-то больше, чем я. Некоторые люди через некоторое время возможно узнают больше о преподаваемом предмете, чем я о нем знаю сейчас. Это неизбежно, но это также является возможностью узнать от них что-то, чему я потом научу других. Одновременно я также достаточно доверяю человеческому разуму, способному выбирать хочет ли человек учиться у меня или нет. Я могу доверять мнению людей, решивших, что они хотят научиться у меня чему-нибудь и поэтому ходят на мои семинары.

Когда мы в свое время погрузились в изучение, использование и дальнейшее развитие НЛП, то одной из неожиданностей была та быстрота, с которой мы достигали изменения личности. Это не означает, что мы все можем переделать себя за десять минут. Иногда у нас занимает гораздо больше времени сбор информации, необходимой для того, чтобы знать, что делать. В случае с Бетти нужно было изменить что-то одно, но бывают и другие случаи, когда человек нуждается в двух, пяти, двадцати изменениях своих убеждений и, чтобы добиться желаемого, всеохватывающего преобразования.

НЛП объясняет нам, каким образом наше мышление создает нам ограничения, а также указывает путь к разрешению проблемы. Если первая попытка разрешить проблему не удалась, мы находим другой выход из положения и добиваемся желаемых результатов.

Как стать независимым (часть 1)

Энн и Боб были женаты уже семь лет. Хотя в основном все у них шло хорошо, они обратились с проблемой, заключающейся в следующем: с тех пор как они встретились впервые, они испытывали чувство раздражения. Со слов Боба, Энн была не уверена в их отношениях и все время требовала заверений. В результате Боб был вынужден повторять по восемь раз в день, что любит ее. В случае, если Боб этого не делал, Энн начинала сама интересоваться, любит ли он ее, и не успокаивалась до тех пор, пока не слышала ответ. При этом Боб должен был произнести его мягким и нежным голосом.

У Боба все это вызывало раздражение, а иногда он даже ощущал себя немного оскорблённым. Он выражал свою любовь различными способами, нежно дотрагивался до нее в течение дня. Если у них случались размолвки по какому-либо поводу, Энн немедленно делала вывод, что Боб ее не любит, и несколько дней после ссоры ей была необходима дополнительная доза заверений.

На первый взгляд все это напоминало типичный случай использования различных доказательств того, что ты любим. Энн необходимо было слышать нежные слова, чтобы быть уверенной в том, что Боб ее любит. Что касается Боба, ему достаточно было видеть улыбку на лице жены. Разные супружеские пары по-разному убеждаются в том, что любимы. По словам Боба, ему достаточно было видеть, как Энн на него смотрит, чтобы убедиться в том, что она его любит. "Я не понимаю, зачем ей нужно слышать десять раз на дню, что она любима. Гораздо важнее поступки, ведь слова доступны каждому".

Однако для Энн слова Боба значили гораздо больше, чем его прикосновения.

И хотя ему это было несвойственно, Боб привык повторять Энн в течение всего дня, что любит ее, и это действовало. Однако, когда они ссорились, а это случается со всеми, Бобу было нелегко чувствовать себя влюбленным. И если в этот момент он все-таки говорил ей, что любит ее, его голос звучал неубедительно. Именно это и делало их ссоры такими невыносимыми для Энн. Энн нравилось, что Боб часто нежно дотрагивался до нее и был к ней очень внимателен. Однако она в полной мере ощущала себя любимой лишь тогда, когда он говорил ей, что любит ее. "Я действительно чувствую себя великолепно, когда он говорит мне об этом своим теплым, низким голосом. У меня появляется чувство уверенности и надежности". При этих словах "Энн улыбнулась, ее лицо смягчилось, плечи слегка опустились. "Это приятное чувство длится некоторое время, но затем оно начинает угасать, и меня вновь охватывает желание узнать, любит ли он меня".



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

Слова Энн снабдили меня информацией. Проблема заключалась не в разнице доказательств, требующихся для Боба и Энн. Трудность состояла в том, что Энн не могла долго испытывать чувство, что любима, и, когда это чувство покидало ее, она оказывалась в весьма уязвленном положении. Когда Боб был полон любви и говорил ей об этом, Энн чувствовала себя прекрасно. Но как быть, если в какой-то момент Боб не чувствовал себя влюбленным или просто не говорил об этом?

Наверх

Самосознание: понять себя

Многие из нас ищут в других людях заверения в том, что мы сами редко испытываем или не испытываем никогда. Если мы не считаем себя способными, сексуальными, привлекательными и т.д., мы часто пытаемся найти таких людей, которые сказали бы нам об этом. Очень важно развивать у себя внутреннее чувство обладания этими качествами, и тогда не придется отчаянно искать тому внешних подкреплений. Я решил проверить, имеет ли это какое-то значение для Энн.

Я спросил Энн, считает ли она себя привлекательной. Энн была несколько озадачена и сконфужена. "Привлекательными нас делает любовь окружающих, она не является чем-то данным", - сказала она.

Очевидно, привлекательность не входила в самооценку Энн, следовательно, я был на верном пути. Если бы Энн считала привлекательность одной из своих собственных характеристик, то приятное чувство любви, в котором она нуждалась, вероятно, сопутствовало бы ей постоянно.

Тогда я спросил Энн: "А что бы произошло, если бы вы вдруг сочли себя привлекательной?" Женщина ответила: "Это было бы по меньшей мере странно".

Ответ Энн послужил еще одним доказательством того, что ей было бы полезно считать себя привлекательной.

Наверх

Как поддерживать равновесие в работе с супружескими парами

В этом месте многие читатели возможно зададут себе вопрос: "Не потому ли я сосредоточил свое внимание на Энн, что считаю ее "пропащей" или "виноватой"? - Действительно, работая с супружескими парами, необходимо всегда помнить о возможности подобной реакции. Если процесс изменения ведется неосторожно, то он или она могут решить, что они "виноваты". Чтобы предотвратить такую возможность, я поделился с Энн и Бобом кое-чем из своего прошлого опыта работы с супружескими парами.

- Я глубоко убежден в том, что, когда складывается супружеская пара и люди начинают совместную жизнь, каждый из них имеет свой собственный индивидуальный набор возможностей, и это как раз то, что влечет их друг к другу. И каждый при этом имеет почти одинаковый объем находчивости и гибкости. Одновременно, каждый из нас имеет такие области, где он может проявить еще большую гибкость. И чем большими возможностями мы воспользуемся, чтобы добиться этого, тем больше мы возьмем от жизни. Я хочу, чтобы вы убедились, что я могу помочь вам приобрести новые желаемые альтернативы и при этом никто из вас не будет чувствовать себя "забытым". Мне кажется, что как раз Энн нуждается в более действенных альтернативах, не так ли? (Энн утвердительно кивает.)

- Ну, а пока я продолжу свое общение с Энн, мне бы хотелось, чтобы вы, Боб, держали в уме подспудно вопрос: "Где в данных отношениях я хотел бы иметь больше альтернатив?" Это нужно для того, чтобы вы убедились в том, что тоже получаете то, что хотите.

Настройка

Как создать устойчивое ощущение собственной личности

Самым простым способом помочь Энн создать постоянное ощущение собственной привлекательности было обнаружить, каким образом в ней закрепляется подобное ощущение, взяв для примера какое-то качество. Задав вопрос о том, что является на ее взгляд ее неотъемлемой частью, я мог бы понять, как она об этом думает.

- Эх, могли бы вы мне сказать, что для вас характерно? В каких из своих качеств вы абсолютно уверены, независимо от того, что думают об этом других?

- Хорошо. Я думаю, что я настойчивая... Я сообразительная... Я знаю, что добра.



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

Когда Энн сказала о своей настойчивости, она добавила "я думаю", в то время как, говоря о своей доброте, она выразила свою уверенность словами "я знаю".

- А откуда вы знаете, что вы добры? Какие внутренние ощущения помогают вам понять, что вы добры?

- Когда я думаю об этом, я испытываю теплоту и нежность.

- Это чувства, которые ассоциируются у вас с понятием доброта, но я спрашиваю вас о другом. Откуда вы знаете, что вы хороший человек?

Энн на некоторое время замолчала.

- Я вспоминаю случай, когда я была доброй, - при этих словах взгляд ее скользнул влево, и она сделала короткое движение левой рукой. Для меня это послужило указанием того, где в ее внутреннем пространстве возникали образы того случая, когда она была добра.

- Хорошо. Тогда скажите мне, как вы видите те случаи, когда вы были добры? Может быть, вы ведете внутреннюю беседу, или перед вами встают целые картины? А может быть, вы ощущаете те движения, которые вам были свойственны в тот момент?

- Я вижу картины, когда я 'была добра к кому-либо, - Энн снова сделал движение левой рукой. - Я вижу сразу несколько картин, выстроенных в ряд. Они довольно маленькие и расположены достаточно далеко от меня.

- Хорошо. Это та информация, которой вы пользуетесь, чтобы убедиться в том, что вы добры. А что изменится в вашем ощущении себя как доброго человека, если вы обнаружите, что нелюбезны с человеком? Может быть, это произошло случайно, может быть, вы были раздражены, или это было обусловлено какими-либо другими причинами? Задавая этот вопрос, я пытаюсь понять, сохраняется ли у нее ощущение себя как доброго человека, несмотря на случайные прегрешения.

- Я озабочена и делаю все возможное, чтобы уладить ситуацию, но я по-прежнему хороший человек.

- Итак, сам факт того, что вы пытаетесь загладить свою вину, является лишь лишним доказательством того, что вы действительно добры, не так ли?

Энн задумалась.

- Вы знаете, я никогда так не думала. Я думаю, что это правда. Я вспоминаю, я обычно вспоминаю те случаи, когда я действительно была добра.

- Я думаю, что вы не будете мне возражать, если я попрошу вас подумать о том, что вы привлекательны, точно так же,

как вы только что подумали о том, что вы хороший человек?

- Мне по-прежнему это кажется странным... Я просто никогда до этого не думала, что могу быть любимой за это. Мне кажется, что, если бы я испытывала чувство привлекательности и была уверена, что достойна любви, я бы не придавала такого значения словам Боба о любви, не правда ли?.. Нет, я совсем не против. Пожалуй, это хорошая мысль.

В то время как Энн тщательно обдумывала мой вопрос, я внимательно следил за ней и не заметил ни одного неверbalного признака возражения. Она просто все тщательно взвешивала.

- Хорошо. А теперь закройте глаза и вспомните хотя бы об одном случае, когда вы были привлекательны, когда вас любили, вспомните тот момент, когда вы определили для себя, что значит любить и быть любимой... (Энн кивает головой.) Теперь поместите эту картину на то же самое место, что и одну из предыдущих картин, когда вы увидели себя хорошей. Они должны быть совершенно одинаковыми; тот же размер, то же расстояние между вами и картиной и т.д... (Энн делает движение головой влево, что означает, что она помещает картину в нужное место, затем она снова кивает головой.) Теперь подумайте о другом случае, когда вы любили и были любимы. Может быть, тогда вы были с другим человеком или в другой обстановке... (Энн кивает.) Теперь поместите эту картину рядом с предыдущей. Продолжайте делать это до тех пор, пока у вас не будет целого ряда картин. Все они при этом будут довольно маленькими и будут расположены достаточно далеко от вас.

Я преднамеренно использовал те же слова и фразы, которыми Энн первоначально описывала картины, свидетельствующие о ее доброте. Тем самым я помогал ей создать то же внутреннее понимание, которое позволило ей сказать,

что она хороший человек.

- Дайте мне знать, если вам нужна моя помощь, и дайте мне знать, когда все будет выполнено...

Энн потребовалась минута или две на то, чтобы собрать все картины, изображающие ее привлекательной и влюбленной. Затем она сказала: "Все в порядке. Я все сделала".

- Отлично! А теперь откройте глаза. Кажется, все прошло гладко. У вас есть какие-нибудь вопросы?

- Нет. Все было очень интересно. Сначала все казалось очень странным, но это помогло. С каждой картиной, которую я создавала, я чувствовала себя все более и более уверенной. Я не знаю почему, но мне было приятнее думать, что я люблю, нежели, что я вызываю любовь. Я преданна, когда я люблю, и я не могу любить, если я в какой-то мере не

15



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

любима.

- Итак, вы человек, который любит сам и вызывает ответное чувство?

Задавая этот вопрос, я провожу первое испытание, чтобы проверить, произошло ли изменение. Энн бросает взгляд влево.

- Да. Теперь я это знаю.

И вновь ее невербальное поведение, взгляд, брошенный влево, прозаичный тон голоса служат для меня гораздо более важным сигналом, нежели ее вербальный ответ.

- А теперь, Боб, я хочу, чтобы вы заметили, изменилось ли что-нибудь при этом. Итак, прошу вас, Боб.

- (Нежно) Энн, я люблю тебя.

Энн улыбнулась, слегка наклонив голову: "Мне по-прежнему приятно слышать от него эти слова, но на этот раз я воспринимаю их так, как если бы я давно об этом знала. Это похоже на то, когда кто-то хвалит меня за хорошо выполненную работу, но я сама знаю при этом, что достойна похвалы. Приятно, что кто-то еще это заметил, но мне было известно об этом и ранее".

- А теперь, Энн, снова закройте глаза и представьте, что прошло три недели. В течение всего этого времени Боб относился к вам как обычно, за исключением одного: он ни разу не произнес, что любит вас. Как вы себя чувствуете?

Энн широко улыбнулась.

- Все это очень забавно. Я услышала внутренний голос, сказавший раздраженно: "Пора бы ему уже сказать об этом". Но все это было похоже на шутку. Это не имеет больше значения.

Прошло уже два года с той встречи с Энн и Бобом. Она заняла у меня полчаса. И Энн и Боб согласны с тем, что проблема перестала существовать. Он говорит ей о своей любви несколько раз в неделю, а она при этом почти никогда об этом не просит сама, имея внутреннее убеждение в том, что она любима. Их ссоры по-прежнему остаются неприятным фактом, но на этот раз у Энн нет чувства опустошенности, и она реагирует на них более изобретательно.

[Наверх](#)

Как развить чувство собственной личности

В дальнейшей работе с Бобом и Энн мы помогли им обоим внести некоторые другие изменения, что также способствовало улучшению их отношений. В данном примере дополнительную альтернативу приобрела Энн. В работе с супружескими парами важно поддерживать равновесие, и по разным причинам необходимо дать каждому свою альтернативу. Если бы мы дали новые альтернативы только Энн, то они оба могли бы сделать вывод, что именно Энн была причиной всех проблем в их взаимоотношениях. А эта точка зрения могла бы помешать развитию добрых отношений между ними. Другим возможным следствием могло быть то, что Энн стала бы более способной и более изобретательной, нежели Боб, который, в свою очередь, не приобрел никаких новых альтернатив. В результате он мог перестать удовлетворять Энн как партнер. Большинство супругов быстро понимают, какие преимущества дает им приобретение дополнительных альтернатив и то, насколько это способствует улучшению их отношений.

Не каждый человек будет создавать ряд картин с собственным изображением и помещать их слева от себя, как это делает Энн, но каждый человек тем или иным способом имеет представление о своих способностях и характерных чертах. Как раз эта внутренняя структура и дает человеку постоянное ощущение собственной личности. В случае с Энн мы просто создали представление о том, что она любит и любима, представление, которого она до этого не имела.

Несмотря на то, что не всегда бывает легко изменить собственное представление о себе, как это было с Энн, принцип всегда остается общим. Необходимо понять, каким себя видит человек, и изменить его в противоположную сторону. Мы эффективно использовали данный принцип в работе с людьми, желавшими чувствовать себя привлекательными, сексуальными и т.д.

У Энн просто не было способа думать о себе, как о человеке привлекательном и вызывающем любовь. Некоторые люди идут еще дальше и создают полное представление о том, что они не привлекательны и т.д. Они создают собственный образ, сотканный из картин ошибок, неудач и унижения. Будь то ребенок, убежденный в том, что его выгонят из школы, или женщина, уверенная в том, что ей не суждено иметь отношений, приносящих радость и удовлетворение, типичным результатом такого "убогого самоизображения" будет хорошо знакомая самооборонительная позиция. В данном случае мало только создать позитивное ощущение собственной личности.



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

Прежде, чем дать человеку более позитивный и полезный образ собственной личности, нам необходимо изменить негативный образ.

С другой стороны, существуют люди, абсолютно убежденные в том, что они прекрасны, в то время как другие с этим не согласны. Они имеют устойчивое представление о собственной личности, но оно неточно, ошибочно, и такие люди, как правило, не реагируют на обратную связь. Человек может считать себя добрым, проявляя при этом жестокость и сам этого не замечая. Человек может считать себя великолепным рассказчиком забавных историй, не замечая того, что никто еще ни разу не улыбнулся, слушая его. С помощью того же самого процесса мы можем помочь и этим людям, но это будет гораздо труднее. К тому же люди, нуждающиеся в такой помощи, вряд ли о ней попросят.

Если мы признаем, что относимся к подобным людям, нам будет полезно использовать тот же процесс, но наоборот, с целью ослабления нашего самопредставления относительно данной черты. Мы можем найти что-либо, в чем мы убеждены не настолько, и составить образы того, как мы рассказываем забавную историю именно в данном ключе. Мы также можем построить процесс таким образом, чтобы заметить, как изменяется реакция людей, когда мы действительно "забавны" и наоборот.

Наше представление о себе очень сильно влияет на наше поведение. Самое главное - это заметить, каким образом регулирование представления о себе влияет на наше поведение, и произвести только те изменения, которые улучшили бы нашу жизнь. Может быть, сознание того, что вы привлекательны и любимы, делает вас более влюбленным, чутким и изобретательным? А может быть, вы наоборот превращаетесь в "принцессу", глухую к горестям друзей и семьи? А знание о том, что вы сексуальны, не ведет ли оно к еще большему наслаждению собственной сексуальностью и доставлению еще большей радости партнеру? А может быть, вы начинаете игнорировать желания партнера, и это приводит

вас к ссорам? Когда внутреннее знание приближает нас все больше к тому, кем бы мы хотели быть, и делает нашу жизнь лучше, оно полезно. Во время работы с Энн я внимательно следил за тем, чтобы происходящие в ней изменения сделали ее более находчивой и имели положительное воздействие на их отношения с Бобом.

[Наверх](#)

Собственное я: источник, на который вы всегда можете рассчитывать

Когда мы изучали цели Гейл, она вдруг поняла, что заставляло ее быть все время такой напряженной и нервной. Оказалось, что она страшно боялась быть брошенной. Этот страх мешал ей наслаждаться жизнью, чувствовать себя в безопасности и поступать свободно во многих ситуациях. Поскольку Гейл больше всего боялась потерять своего мужа, мы занялись именно этой проблемой.

- Что бы вы потеряли, потеряв мужа? - спросил я. С помощью еще нескольких вопросов, мне удалось понять, что больше всего Гейл боялась потерять вместе с мужем и его любовь к ней. Говоря о своем муже и о переживаемых ею чувствах, Гейл все время смотрела в одну точку, находящуюся немного влево от нее. - Несомненно очень важно быть любимой, - согласился я с Гейл. - Это настолько важно, что, на мой взгляд, нам стоит убедиться, что вы действительно испытываете на себе его любовь. Чтобы убедиться в том, что вы получаете любовь, нужно получить ее от того, на которого можно всегда рассчитывать, а именно от вас самой.

Гейл заулыбалась. Очевидно ей понравилась моя мысль.
- Итак, вы уже знаете, в какой точке вы только что видели своего мужа?.. - Я рукой показал в том направлении, куда она только что смотрела. Гейл утвердительно кивнула головой. Обратите внимание на то, что вы почувствуете, если вместо мужа вы увидите там себя расточающей ту любовь, в которой вы так нуждаетесь. Что произойдет, когда вы увидите себя дающей эту любовь и получающей от этого удовольствие. Гейл порозовела, плечи и спина ее расслабились.
- Мне это нравится, - сказала она.
- Вы можете придвигнуть собственное изображение еще ближе... А теперь вы можете попробовать войти в этот образ, почувствовать, что значит стать Гейл, любящей себя... Возможно вам это понравится.

Теперь Гейл выглядела еще более одухотворенной.
- Я хочу подойти еще ближе и обнять своего двойника, - ответила Гейл.
- Великолепно. Когда вы достаточно насладитесь этим, вы можете вернуться в себя, сохранив при этом эти приятные чувства.



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

После этого занятия Гейл сказала, что чувствует себя более надежно, она стала способной давать любовь мужу, а не фокусироваться на ожидании любви от него.

[Наверх](#)

Альтернатива заброшенности

В литературе, посвященной взаимозависимости уже писалось об излишней привязанности, свойственной многим людям. Результатом этого является страх быть покинутым. Если мы поймем, что зависим от других в чем-то очень важном, как это было с Гейл, мы с ужасом отнесемся к возможности потерять их. Такие люди нуждаются в позитивной замене, способной усилить их чувство собственной личности, что мы и предложили Гейл.

Один из наших коллег, Роберт МакДональд, отметил в одной из своих работ, посвященной взаимозависимости, что многие люди, жалующиеся на эту проблему, мысленно представляют, что физически связаны с родителями, супругом или с каким-либо другим важным человеком. Один мужчина сказал, что у него было такое чувство, что его отец прикреплен к его груди. Женщина представляла свою мать маленькой и скрученной, прилипшей к ней, как какая-то улитка. Есть люди, которые представляют, что связаны с другими людьми невидимыми нитями.

На первый взгляд это может показаться довольно странным, но во всем этом есть определенный смысл. Чувство зависимости, как и любое другое чувство, должно иметь внутреннюю ментальную структуру. Если человек зависит от другого человека, ему необходимо ощущать тесную связь. Короткая нить или близость тел - это типичный способ ощущения взаимозависимости.

Если такие люди представляют, что отсоединяются от другого человека, их обычно охватывает страх быть покинутым. Чтобы помочь этим людям найти именно то, к чему они стремятся, Роберт и я разработали следующий процесс, оказавшийся очень эффективным.

[Наверх](#)

Избавление от взаимозависимости: восстановление связи с собственной личностью

Найдите спокойное уединенное место, где вы сможете погрузиться в себя на 15 - 20 минут, чтобы пройти через данный процесс.

1. Определите другого человека. Представьте того, от кого вы, по вашему мнению, зависимы или кем переполнены все ваши чувства. Большинство людей представляют родственника или возлюбленного.
2. Почувствуйте, что вы связаны с этим человеком. Представьте, что этот человек стоит рядом с вами. Если вы не видите внутренние образы, просто "почувствуйте" или сделайте вид, что это происходит. Обойдите вокруг этого человека. Обратите внимание на то, как он выглядит. Притроньтесь к нему, чтобы почувствовать, какой он, проанализируйте, что вы ощущаете, находясь рядом с ним. Особенно обратите внимание на чувство полной связи с этим человеком. Теперь обратите внимание на то, что дает вам чувство связности с ним. Может быть, у вас возникает чувство, что вы связаны с ним физически? Может быть, это непосредственная связь между вашими телами, а может быть, вы соединены с помощью нитей или еще как-нибудь? Обратите внимание на то, где происходит соединение. Многие люди ощущают эту связь в области желудка, груди или паха. Полностью ощутите эту связь, проанализируйте, как она выглядит и что вы при этом ощущаете.
3. Временная независимость. А теперь постараитесь порвать эту связь хотя бы на мгновение. Что вы при этом почувствуете? Вы можете сделать это, если представите, что ваша рука стала острый, как бритва, и вы перерезаете или рвете связывающую вас нить... Большинство людей чувствуют себя при этом очень неуютно. Это означает, что данная связь играла в их жизни какую-то важную роль. На данном этапе вам еще не следует действительно рвать эту связь, так как вы еще не нашли ей серьезную замену.
4. Найдите позитивную цель. Спросите себя, "что я действительно хочу от этого человека, это способно принести мне удовлетворение?"... Затем спросите: "А какую пользу это способно принести мне?" Продолжайте задавать себе этот вопрос до тех пор, пока вы не дойдете до самой сути ответа. Это могут быть уверенность, безопасность, защита, любовь или чувство собственного достоинства...



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

5. Развивайте ваше эволюционирующее "я". А сейчас повернитесь вправо (некоторые люди предпочтут повернуться влево) и создайте полный трехмерный

образ себя, превзошедшего ваш существующий уровень. Это тот же вы, но обогнавший вас в развитии. Он способен разрешать проблемы, с которыми вы столкнулись в данный момент. Он любит и ценит вас, он стремится воспитать и защитить вас. Он может дать вам то, к чему, как мы выяснили на четвертом этапе, вы действительно стремитесь. Вы можете обратить внимание на то, как он движется, какое у него выражение лица, как звучит его голос, вы можете прикоснуться к нему, чтобы почувствовать, какой он, этот ваш более опытный двойник. Если вы не можете увидеть себя, постараитесь почувствовать это. Некоторые люди ощущают тепло или видят свет, окружающий этого более находчивого двойника.

6. Трансформируйте связь с другим человеком в связь с собственным "я". Вновь обратитесь к тому человеку, с которым вы связаны. Увидьте и почувствуйте существующую между вами связь. После этого быстро порвите то, что вас связывает и немедленно соединитесь со своим эволюционирующим "я". При этом новая связь должна выглядеть точно так же, как и предыдущая. Насладитесь возникшим у вас чувством зависимости от того, на кого вы всегда можете положиться: самого себя. Поблагодарите это ваше "я" за то, что оно здесь, рядом с вами. Отныне у вас есть компаньон, который поведет вас за собой в будущее, прокладывая вам дорогу и охраняя вас.

7. Уважение к другому человеку. Оглянитесь на человека, с которым вы были связаны. Обратите внимание на оборванные нити, соединявшие вас. Убедитесь, что у этого человека есть возможность восстановить оборванную связь, присоединив ее к себе самому. Если нить, соединявшая вас, исходила у него из пупка, посмотрите, как она возвращается к нему в сердце. Если между вами не существовало таких связующих нитей, то представьте, что этот человек соединяется со своим собственным эволюционирующим "я" точно так же, как это только что произошло с вами. Увиденное позволит вам почувствовать, что этот человек также выиграл от происшедшего, так как он приобрел большее чувство собственной личности. Почувствуйте, как выиграли от случившегося ваши с ним отношения.

8. Усиление вашей связи с собственным "я". А теперь вновь вернитесь к своему эволюционирующему "я", с которым вы отныне связаны. Войдите в него и оттуда посмотрите на себя. Почувствуйте, что значит стать изобретательным, принадлежащим самому себе. После того как вы полностью насладитесь новым ощущением, вернитесь на свое прежнее место, сохранив в себе это чувство.

9. Перенесение в будущее. Обратите внимание на то, что изменится, если вы представите, что отныне вы связаны с людьми на более солидном основании. Представьте, что вы отправляетесь в будущее, имея в качестве компаньона свое новое эволюционирующее "я". Вы можете почувствовать как это эволюционирующее "я" справляется с теми трудностями, которые возникают у вас на пути.

В этом нет никакой магии, но в этом есть большая сила. После семинаров Роберт получил множество положительных отзывов от людей, участвовавших в его работе. Женщина, которая ощущала, что связана со своим мужем нитью, идущей от сердца к сердцу, рассказала: "Жизнь моя сильно изменилась. Я больше уже не нуждаюсь в своем муже. До этого, стоило ему исчезнуть на некоторое время, как я испытывала чувство покинутости. Теперь мое сердце переполнено любовью, а раньше оно болело от того, что муж вынужден был куда-либо уйти. Я автоматически вижу свое сияющее

"я". Оно приходит ко мне само собой, стоит мне только вновь почувствовать зависимость от мужа".

Бекки была связана со своей матерью. Ей казалось, что соединяющая их нить шла через левую половину, сквозь спину, вдоль позвоночника. Нить была связана с телом матери точно так же. Затем Бекки заметила, что подобная связь шла и от ее матери к бабушке, от бабушки к прабабушке и т.д. Бекки называла это "мукой быть женщиной". - Данный процесс очень помог мне, - сообщила Бекки. - Проблемы не исчезли, но отныне у меня есть выбор. Эта модель не является чем-то магическим, она не свалилась с неба. Я должна отвечать за себя ежедневно. Все женщины в нашем роду страдали от болезни спины, эта болезнь не обошла и меня. Когда я заметила это, я сказала себе: "На мне это должно закончиться".

Процесс, описанный в этой главе, помогает нам приобрести ценную способность стоять на своих собственных ногах и дает нам ощущение собственной личности. Это вовсе не означает, что мы тем самым учимся быть в одиночестве. Благодаря данному процессу мы приобретаем способность жить среди других людей, уважая при этом и их и себя.

[Наверх](#)



Как исцелить психологические травмы

Стоило Сэлли покинуть своего восьмилетнего сына хотя бы на день, как ее тут же переполняло беспокойство при одной мысли о нем. Особенno это было заметно, когда она разговаривала с ним по телефону. Сэлли хотела бы сделать свою реакцию более гибкой. Поскольку я встретил ее на одной из конференций, проходивших далеко от дома, мне было довольно легко проверить ее традиционную реакцию. Когда я попросил ее подумать о сыне, она вся напряглась, а ее дыхание стало прерывистым.

На мой вопрос о том, как она представляет своего сына, она ответила, что перед ней встает туманная, застывшая картина, наполненная воздухом, отделяющим ее от сына. При виде этого образа у нее возникает чувство, что она теряет своего ребенка, и это переполняет ее беспокойством. Когда я попросил Сэлли приблизить эту картину, ей стало гораздо легче.

Я смог бы избавить ее от беспокойства, непосредственно изменив образ ее сына. Однако Сэлли до этого рассказала мне о происхождении этого беспокойства. Оказалось, что его корни уходят в ее детство, когда в семилетнем возрасте она пережила нечто, что продолжало волновать ее по сей день. В то время ее отец неожиданно исчез из дома на пять дней. Никто в семье не имел ни малейшего представления о том, где он находится, вернется ли он когда-нибудь обратно, жив он или мертв. Все это время Сэлли чувствовала себя брошенной, растерянной и испуганной. Этот случай наложил глубокий отпечаток на эмоциональную жизнь Сэлли, и теперь, когда она находилась вдалеке от сына, она испытывала то же самое чувство.

Если бы я ограничился лишь изменением ее мыслей о сыне, то тем самым я бы изменил только одно единственное изолированное переживание. Она бы по-прежнему хранила в себе это неприятное детское воспоминание, и, вероятнее всего, оно снова создало бы сложности в ее жизни. Если я смогу повлиять на ее детские воспоминания, то я смогу изменить и все переживания, вызванные ими. Тем самым я повлияю не только на ее существующую реакцию, но и на многое другое.

[Наверх](#)

Какими Сэлли видятся положительные переживания, оставившие свой след

Прежде всего нужно было понять, какими Сэлли видятся яркие положительные воспоминания, которые так же значительно влияют на ее поведение: Такие влияющие на поведение переживания часто называют "врезавшимися" переживаниями.

- Сэлли, я хочу, чтобы вы подумали о каком-то воспоминании, которое является для вас сейчас действительно позитивным источником. Оно могло быть приятным или неприятным в тот момент, когда все случилось, но оно научило вас чему-то, и поэтому в настоящее время это воспоминание имеет мощное положительное воздействие на ваши поступки. Не важно, что это за воспоминание, главное, что в данный момент оно является для вас позитивным и сильным... Когда вы остановитесь на одном из воспоминаний, подумайте о том случае или случаях, когда оно имело на Вас мощное воздействие. Обратите внимание на то, как вы это ощущаете.

Когда Сэлли погрузилась в выбранное воспоминание, она улыбнулась, дыхание стало более глубоким, спина слегка выпрямилась. Было ясно, что она нашла именно то сильное воспоминание, о котором я просил.

- А теперь, Сэлли, вспомните о чем-то обычном, не повлекшим за собой никаких последствий. Это может быть то, как вы чистите зубы, одеваетесь или еще что-нибудь.

- Сейчас я хочу, чтобы вы сравнили эти два воспоминания. Сравнивая их, вы можете заметить разницу, которая делает одно из них сильным, а другое - обычным. Например, одно из них может напоминать фильм, а другое - застывшую картину, одно может быть цветным, а другое - черно-белым, одно кажется озвученным, а другое - немым.

- Обычное воспоминание - это что-то маленькое и застывшее, напоминающее черно-белый моментальный

снимок. Что касается сильного воспоминания, оно окружает меня, и я как бы вновь оказываюсь в прошлом. Оно движется, а цвета, окружающие меня, такие нежные, что напоминают картины Моне. Они мне очень нравятся. Да, я еще слышу приятные звуки, их не было в обычном воспоминании.

[Наверх](#)

Как создать свой положительный образ



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

- Сейчас я попрошу вас на время отставить в сторону ваши ощущения, так как я хочу задать вам очень важный вопрос. Какие переживания, предшествовавшие исчезновению вашего отца, могли бы облегчить ваше состояние во время его отсутствия? Какие особые переживания могли бы подготовить вас к этому и освободили бы от этого ужасного ощущения растерянности и покинутости?

- В то время отец был для меня всем. Мне кажется, что, если бы тогда кто-нибудь, кому я доверяю, сказал бы мне, что будет всегда со мной и защитит меня, что бы ни случилось, мне было бы гораздо легче. Пусть даже был бы мой брат.

- Хорошо. Действительно, это то, что могло бы многое изменить. Давайте попробуем это. Закройте глаза и представьте, что вам шесть или семь лет, и все происходит задолго до того, как ваш отец ушел. Постройте детальную картину того, как брат разговаривает с вами и успокаивает вас. Когда вы будете это делать, постараитесь, чтобы ваши переживания были бы точно такими же, как ваше сильное позитивное воспоминание, в которое вы только что погрузились. Постройте это новое воспоминание таким образом, чтобы вы почувствовали себя внутри него, услышьте окружающие звуки, увидите те же пастельные цвета, которые вам так нравятся. Не ограничивайте себя во времени. Пересматривайте и исправляйте это ощущение до тех пор, пока оно не станет для вас подобием воспоминания, с тем, чтобы позднее вы отреагировали на неожиданное

отсутствие отца более гибко. Не торопитесь. Когда вы будете полностью удовлетворены полученным ощущением, кивните мне.

Как только Сэлли начала создавать это новое воспоминание, ее дыхание стало более глубоким, она улыбнулась, спина выпрямилась, то есть все происходило точно так же, как и в тот момент, когда она вспоминала о действительно имевшем место позитивном случае. Это означало для меня, что новое созданное воспоминание Сэлли будет для нее таким же сильнодействующим источником. Через минуту Сэлли кивнула.

[Наверх](#)

Использование нового созданного воспоминания с целью внесения коренных изменений

- Сейчас я хочу, чтобы вы быстро перенеслись во времени, сохраняя при этом то воздействие, которое оказал на вас этот позитивный опыт с братом. Продвигаясь вперед во времени, вы заметите, как изменяются и переоцениваются ваши прошлые переживания в свете нового переживания, приобретенного в общении с братом. Осознавая, что все это будет происходить в основном на подсознательном уровне, быстро перенеситесь во времени. Когда вы окажетесь в настоящем, остановитесь и увидьте себя в будущем. Обратите внимание на те изменения, которые произойдут в вас благодаря общению с братом. Не торопитесь. Откройте глаза лишь тогда, когда все будет проделано.

Приблизительно через минуту Сэлли открыла глаза.

- Это было так интересно. Продвижение во времени напоминало мне конец фильма 2001, когда всякая чепуха внезапно проносится мимо вас. Когда я дошла до момента исчезновения отца, я как бы проплыла сквозь него. И когда я сейчас думаю об этом, все выглядит совсем иначе. Я была по-прежнему обеспокоена, но я знала, что мой брат рядом. Я чувствую себя как бы больше, сильнее.

- Все это очень хорошо. Теперь подумайте о своем сыне, что вы при этом чувствуете?..

- Все прекрасно. Мне уже не кажется, что он далеко от меня. Я даже попыталась вновь представить эту маленькую, туманную, далекую картину, но она на меня не действовала.

Весь этот процесс занял приблизительно пятнадцать минут. На следующий день Сэлли сказала мне, что звонила сыну в тот же вечер и чувствовала себя при этом прекрасно - беспокойство больше не возвращалось.

Хотя мне и не удалось встретиться с Сэлли, чтобы довести все до конца, но я знаю из опыта использования данного метода, что результаты работы бывают стабильными, а со временем они иногда становятся даже более действенными.

[Наверх](#)

Сексуальная реакция

Беверли очень страдала от того, что сама она называла "сексофобией" и отвращением к мужчине. Она боролась с неприязнью к сексу с того самого момента, когда она перенесла тяжелое моральное потрясение в результате своей

21

«Киевский Центр НЛП и тренингов»

г. Киев, ул. Урицкого 7, кв. 50, 9 этаж.

www.kcnlp.com.ua e-mail: nlp@kcnlp.com.ua

www.larina.kiev.ua e-mail: nlp@larina.kiev.ua

тел. (044) 228-39-37

тел. (044) 587-56-00

моб. (063) 156-79-40

моб. (067) 904-94-38



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

ранней связи. В то время когда она внезапно забеременела, Беверли жила с мужчиной, который, узнав о случившемся, немедленно ретировался, предоставив ее самой себе. Хотя Беверли была против абортов и думала, что никогда этого не допустит, она была вынуждена пойти на этот шаг.

Поскольку корни жалобы Беверли уходили в прошлую психологическую травму, я пошел тем же путем, как и в случае с Сэлли. В качестве переживания источника Беверли выбрала переживание, вызванное смертью подруги, произошедшей из-за ошибки Беверли. Когда она сказала мне об этом, я был несколько озадачен,

поскольку большинство людей выбирают "позитивные" переживания. Поразмыслив, я решил, что она оказалась умнее, чем я: она выбрала как раз такое переживание, которое бы подготовило ее к восприятию аборта.

Когда спустя два месяца я беседовал с ней по телефону, она сообщила мне, кто ощущает совершенно новое для нее желание построить отношения с мужчиной, но на данный момент не нашла еще подходящей кандидатуры. Еще через два месяца она позвонила мне и оставила послание: "Пришло серьезное испытание, и я его блестяще выдержала". Она нашла свою любовь и наслаждалась интимностью иексом, при этом от прежнего страха и отвращения не осталось и следа.

[Наверх](#)

Метод

Данный метод, названный "разрушением решения", был не так давно разработан Ричардом Бэндлером, одним из авторов НЛП. Метод опирается на утверждение, которого многие из нас придерживаются: наше прошлое влияет на наше настоящее и будущее. Если прошлый травмирующий опыт может позднее порождать проблемы, то можно предположить, что положительный жизненный опыт может впоследствии служить чем-то вроде имеющихся у вас в запасе возможностей.

Каждый из нас делает "выводы" или принимает "решения", основываясь на своем жизненном опыте. Эти выводы могут сильно повлиять на то, как мы прореагируем на дальнейшие переживания. Многие из наших убеждений были сформированы под воздействием одного чрезвычайно важного переживания, другие убеждения возникли в результате серии менее сильных переживаний.

Например, один случай, произошедший с Сэл, позволил ему сделать вывод, что он не сможет учиться. Когда ему было три года, он стацил с полки головоломку и попытался ее разрешить. Головоломка предназначалась для шестилетнего ребенка, но Сэл не знал этого. Он даже не мог полностью осознать, что шестилетнему ребенку доступно нечто, что недоступно трехлетнему. Ему было ясно лишь одно: он пытался решить головоломку, но у него ничего не вышло.

Родители Сэла, находившиеся в комнате, наблюдали за растущим разочарованием и расстройством ребенка. Они были в замешательстве, почему их ребенок рыдает над головоломкой, и не знали, что делать. Наконец отец, вышедший из состояния фruстрации, сказал: "Оставь головоломку в покое. Ты все равно ничему не научишься". В следующий раз, когда Сэл вновь принялся за головоломку, и у него вновь ничего не вышло, он вспомнил предыдущий случай, свою неудачу и слова отца. "Он прав. Я не могу научиться", - подумал мальчик. Он отложил головоломку в сторону, не приложив на этот раз больших усилий, и отправился на поиски более "легкого" занятия.

Позднее подросший Сэл пытался разобрать старые часы с помощью отвертки. Ему нравилось разбирать вещи. Иногда такое занятие требует от человека достаточно воображения. Необходимо представить, что откручивать и в каком порядке. Вскоре одна деталь вызвала у Сэла затруднение, он не знал, как к ней подступиться. Вспомнив о своей прошлой неудаче, он не стал долго раздумывать. Он отставил часы в сторону, решив, что это еще одно доказательство его неспособности что-либо сделать.

В дальнейшем было еще много случаев, укрепивших Сэла в мысли, что он ни к чему не способен. Основываясь на прошлом опыте, Сэл уже был готов думать точно так же о последующих событиях. Тем самым он укреплял свои ранние убеждения о собственной ограниченности.

В отличие от Сэла, первые переживания Глена окрасили его будущее в более яркие краски. Когда Глену исполнилось четыре, его родители переехали из пустыни в штат Огайо, где было много деревьев. Глен еще не привык к деревьям, и ему страшно хотелось взобраться на одно из них. Выбрав себе подходящее дерево, Глен принялся перебираться с одной ветки на другую, взволнованный этим новым для него занятием. Когда он был уже довольно высоко, Глен

22



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

осмотрелся, остался доволен увиденным и решил, что пора спускаться. Тут он впервые посмотрел вниз и застыл в ужасе. Он вцепился в ветку и стал звать на помощь маму, которая находилась неподалеку. Подбежавшая на зов сына мать, сама была напугана увиденным. Однако она взяла себя в руки и спокойно сказала: "Глен, это хорошо, что ты крепко держишься за ветку. Ты сумел забраться на дерево, значит ты сможешь и спуститься с него. Опусти ногу и постарайся поискать ветку, способную выдержать свой вес". Услышав голос мамы, Глен немного успокоился. Он почувствовал больше уверенности в себе, когда понял, что он сам сумел преодолеть эту высоту. Мальчик принял решение медленно и осторожно спускаться вниз. Хотя в будущем Глен стал осмотрительным, взираясь на деревья, но в этот раз, спустившись на землю, он приобрел чувство уверенности - уверенности в том, что он может полагаться на себя самого.

Этот случай запомнился Глену. В школе, сталкиваясь с трудными задачами, Глен вспоминая как он карабкался на дерево, осознавал, что это для него постижимо, и продолжал настойчиво искать решение. При этом он непременно добивался успеха, в то время как все его друзья отступали. Каждый новый успех служил для него дальнейшим подтверждением того, что он способен научиться и преуспеть в делах.

Обычно причиной наших негативных выводов, как в случае с Сэлом, является наше непонимание в определенный момент того, что окружающие нас люди в некоторой степени ограничены. Разумеется, у отца Сэла даже в мыслях не было внушить сыну, что он неудачник. Он просто был очень расстроен и не знал, как поступить. В подобных ситуациях дети часто думают о

себе дурно, вместо того, чтобы понять, что все дело лишь в ограниченности других людей. Если мы поймем, как действуют на нас сильные переживания, мы получим ключ к тому, каким образом можно добиться значительных изменений в травмирующих переживаниях, идущих из нашего прошлого.

Непосредственно изменить травмирующее переживание будет, возможно, очень сложно, так как реакция человека на эту психологическую травму достаточно сильна. Это можно сравнить со строительством дома во время землетрясения. Однако у нас есть возможность создать позитивные, исцеляющие переживания, имеющие место до того, как произошла психологическая травма. Если вы построите хороший дом, он наверняка выдержит дальнейшие землетрясения. Придав новому воспоминанию характеристики сильного позитивного переживания, вы можете быть уверены в том, что в дальнейшем оно сможет положительно влиять на все события. Хотя человек и осознает, что он сам создал это воспоминание, но, тем не менее, оно, благодаря своим свойствам, имеет неосознанную силу реального воспоминания.

[Наверх](#)

Как изменить травмирующее прошлое

Сэлли и Беверли в приведенных выше примерах имели лишь одно травмирующее переживание. Данный метод особенно полезен людям, имевшим в течение длительного времени целую серию подобных переживаний. Создание одного мощного нового воспоминания способно изменить длинную историю, полную неприятностей, как, например, у людей, чье детство прошло в унижениях. Создание такого воспоминания может послужить шагом на пути создания более гибкой личности.

В детстве Кристин постоянно испытывала оскорблений, и теперь ей хотелось стать более решительным человеком. Когда она пыталась представить новое яркое

переживание, с тем, чтобы поместить его в прошлое, ей не удалось сделать его достаточно сильным, способным преодолеть то воздействие, которое оказали на нее перенесенные оскорблений. Вместо этого она представила себя более развитой и умной, как раз такой, какой она мечтала стать в будущем. Когда она взяла это новое ощущение в прошлое, а затем перенесла его сквозь время, оно послужило для нее ярким переживанием. Позднее она заметила, что общение с людьми странно изменилось. До этого, разговаривая с людьми, она испытывала такое чувство, что ее собеседник видит не только ее, но и все ее прошлое унижение. Кристин всегда считала, что люди видят ее "человеком второго сорта", и это ограничивало ее способности. Однако после проделанной ею работы Кристин сказала: "Сейчас мне кажется, что они видят лишь меня и то, что я делаю в данный момент". Кристин почувствовала себя свободнее, сняв с себя ярлык "человек второго сорта".

[Наверх](#)



Восстановление слуха

В одном ухе у Дика был слуховой аппарат, а в другое ухо ему хирургическим путем вставили искусственный камертон. Но, несмотря на это, Дик часто не был способен улавливать голоса и звуки, доступные слуху здорового человека. Проблемы со слухом начались у Дика после случая, произошедшего несколько лет назад. Когда самолет пролетал над Персидским заливом на высоте 40 000 футов, иллюминатор внезапно разбился, вызвав при этом моментальную и полную разгерметизацию. Самолет не был снабжен удобными кислородными масками, которые существуют теперь в самолетах, и пилот вынужден был быстро опуститься на высоту 10000 футов, где есть кислород для дыхания. Быстрое падение давления и перепад в 30 000 футов оказались губительными для ушей Дика. При резком падении в евстахиевой трубе оказалась воздушная яма. Позднее

Дик перенес операцию на ухе, когда в это ухо была вставлена трубка, предназначенная для регулирования давления воздуха. По словам Дика, позднее доктора сказали ему, что эта операция еще больше травмировала ухо, вызвав отосклероз, или, иначе говоря, раннее старение уха.

Следуя рекомендациям врача, Дик перенес затем операцию на правом ухе. Врачи установили в нем металлический камертон, замещавший затвердевшую наковальню. Эта операция помогла восстановить слух Дика до первоначального уровня. Однако Дик часто страдал от боли и звона в ушах.

С каждым годом способность Дика слышать левым ухом становилась все хуже и хуже. Сначала он заметил, что, слушая в стереонаушниках плеер, он слышит хуже левым ухом. Ему приходилось увеличивать громкость в левом наушнике до 9, в то время как в правом она оставалась на 1. Когда Дик проверил слух, то оказалось, что его левое ухо слышало в диапазоне 60 - 70 децибел. До случая в самолете Дик много раз проверял слух и каждый раз оказывалось, что оба уха у него слышат в диапазоне 10 децибел. Это было несколько ниже среднего уровня, но тем не менее считалось нормальным. Для сравнения: уровень звука перед усилителем во время выступления рок-группы колеблется в районе 90 - 100 децибел.

В тот день, когда я обучал группу способу разрушения решений, Дик забыл дома слуховой аппарат. В обучении этому методу каждый член группы попеременно становился клиентом, ведущим и наблюдателем. Когда настала очередь Дика быть клиентом, у него даже в мыслях не было восстановить слух. Все о чем он мечтал - это приобрести общее ощущение здоровья, благополучия и равновесия в жизни.

Сначала он выбрал тот момент, когда его здоровье было более крепким. Он вернулся в то время, когда, будучи подростком, он чувствовал себя в прекрасной

форме как физически, так и эмоционально. Он выбрал такой момент в жизни, когда он был полон энергии, схватывал все на лету и был одинаково силен и физически, и эмоционально. В это время он также обладал способностью принимать хорошие решения. Когда Дик погрузился в это время, чтобы вновь все ощутить, он дал себе установку не приобретать каких-либо особых изменений, "...с тем, чтобы различные моменты синтезировались непроизвольно, так, как им этого захочется". Дик сообщил нам, что ощущение здоровья видится ему в виде волн. Перед ним встал образ "скульптуры" из песка, которую можно перевернуть и увидеть, как песок создает новые рисунки. Здоровье напомнило ему "плавное движение волн" песка. Когда Дик полностью погрузился в это ощущение, он позволил себе быстро перенестись во времени, перенеся ощущение абсолютного здоровья в настояще. Опираясь на ощущение здоровья в данный момент, Дик увидел себя идущим в будущее все с тем же ощущением здоровья.

Когда Дик закончил, он был озадачен, услышав шум падающей воды. Оглянувшись, он понял, что звук исходил от фонтана, находящегося недалеко от нас, на который раньше он просто не обращал внимания. Затем он заметил, что слышит звук левым ухом! Большинство из нас с трудом поверило, что Дик так внезапно вновь приобрел слух. Многие люди во время семинара проверяли Дика и, стоя позади него, произносили слова шепотом. Ведь всего полчаса назад он ничего этого не слышал. Позднее медицинские исследователи подтвердили субъективное ощущение Дика: его левое ухо, слышавшее в диапазоне 60 - 70 децибел, слышит теперь в диапазоне 10 децибел, как это было до случая в самолете.

Год спустя я спросил Дика, что изменилось в его жизни с того момента. Дик сказал, что он больше не нуждается в слуховом аппарате и что, по правде говоря,

он вообще потерял его. Он больше не страдает от звона в ушах и не испытывает боли.
- А недавно я присутствовал на конференции и получил истинное наслаждение от того, что сидел на последнем ряду, -



сказал Дик, - раньше мне приходилось сидеть со слуховым аппаратом на первом ряду. Я спел одну из ведущих партий в спектакле профессионального театра. Я никогда бы не смог этого сделать раньше, так как я не замечал, пел ли я правильно или фальшивил. К тому же сейчас я пользуюсь своим голосом так, как никогда этого не делал. Я использую различный тембр и ритм, я регулирую абсолютную высоту тона и силу голоса. Это помогает мне добиться лучших результатов при работе с клиентами. Я никогда до этого не думал, что звук имеет такое значение.

Метод "разрушения решения" является одним из наиболее широко используемых методов и приносит потрясающие результаты.

Особенно это относится к людям, которых долгое время унижали. По мере того как человек продвигается во времени, имея сильный положительный источник, все его проблемные переживания сразу же трансформируются. Это избавляет его от длительного и кропотливого изменения каждого из переживаний с помощью традиционной терапии. К тому же в результате человек приобретает более сильное чувство полноценной личности, что очень помогает ему в дальнейших сложных ситуациях.

Как стать независимым (часть 2)

Как научиться извлекать пользу из критики

Каждый из нас время от времени подвергается критике со стороны окружающих, и то, как мы на нее реагируем, значительно влияет на нашу жизнь, обогащая нас или повергая в депрессию. Очень легко "отнести все на личный счет", когда кто-то критикует наши действия, или преувеличить значение критики. В этой главе вы познакомитесь с процессом, который помог многим людям научиться правильно реагировать на критику.

Ренди, преподаватель колледжа, заметил, что любая критика вызывает в нем раздражение. Он рассказал, что обычно ему удается найти способ, позволяющий избежать критики. - На работе я добился такого профессионального положения, что лишь немногие могут меня критиковать. Но моя жена не обращает внимания на мои заслуги, она чрезмерно критична. Вся критика, которой я подвергаюсь дома, огорчает меня. Она приводит нас к ссорам. У меня такое чувство, что жена нападает на меня, а она говорит, что я не слушаю ее, в то время как она хочет сказать мне что-то важное. Я надеялся, что она придет к вам, и вы поможете ей стать более тактичной, но она не захотела. Я пришел к вам с надеждой на помощь.

Прежде всего я должен был переключить внимание Ренди на что-то приятное. Возможно, он прав, осуждая свою жену за чрезмерную критичность, возможно, ей было бы полезно стать более тактичной. Однако, несмотря на отказ его жены испробовать другие альтернативы поведения, существует Ренди, способный выиграть очень многое, обретя иную реакцию на жену. Если бы Ренди мог выслушивать свою жену, не принимая ее слова на свой счет, он бы не только чувствовал себя лучше, но и относился бы благосклоннее к ее недостаткам.

Самое первое, что мы смоделировали несколько лет назад, это то, как отдельные люди способны правильно реагировать на критику, в то время как другие настолько огорчены ею, что находятся на грани ссоры. Когда мы изучали людей, правильно реагирующих на критику, мы были очень внимательны при их отборе.

Мы искали людей, которые считают, что критика несет в себе определенную долю полезной информации. Нам не подходили и те люди, которые сохраняли хорошее

настроение благодаря игнорированию критики. Мы хотели помочь людям чувствовать себя хорошо, используя то ценное, что несет в себе критика. Для наблюдения мы выбирали людей, которые благожелательно и с симпатией относятся к тем, кто их критикует.

Есть люди, способные сохранить чувство собственного достоинства, только переходя в "контратаку". Они хорошо переносят критику, при этом они оскорбляют к унижают другого человека. Человек, переходящий в контратаку, обычно не извлекает пользы из критики, он просто отклоняется от нее. Однако даже острые критики могут пойти на пользу, если мы поступаем гибко и ищем ответ на вопрос; "Чему я могу научиться благодаря этому?"

Мы обнаружили, что ключевым различием между людьми, хорошо переносящими критику, и теми, кто чувствует себя после нее опустошенным, является то, каким они видят значение критики. Люди, остававшиеся спокойными, видели себя со стороны выполняющими то, что вызывало критику. Критика была для них где-то "вне настоящего", где-то



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

"вдалеке". И оттуда, издалека, им было легче спокойно оценить критику, решить, что на их взгляд является более полезным и как следует поступить в ответ на критику.

Те, кого критика приводила в отчаяние, "принимали ее близко к сердцу". Многие люди образно представляли, что отрицательный смысл критики вонзается им прямо в грудь, как стрела или темный луч.

Вся эта информация позволила нам создать легкую в овладении "Стратегию реагирования на критику". Стратегия оказалась полезной многим, и мы решили, что она поможет и в случае с Ренди.
- Я догадываюсь, Ренди, что иногда критика со стороны вашей жены звучит не очень приятно. Я знаю, что человеку, вынужденному выслушивать много критики в свой адрес, приходится нелегко, она его раздражает. Хотели бы вы чувствовать себя уверенно независимо от того, каким голосом разговаривает с вами ваша жена, показывает ли она на вас

при этом пальцем и т.д.?

- Конечно, если это возможно. После этого мы провели Ренди через "Стратегию реагирования на критику", которую мы опишем позднее. В конце занятия, когда мы попросили Ренди представить критику жены, он вел себя совершенно иначе.

Когда мы встретились с Ренди спустя несколько месяцев, он был очень доволен результатами. "Я сразу же почувствовал разницу, - сказал Ренди. - Когда я вернулся домой после нашей встречи, моя жена сразу же стала жаловаться, что я задержался, что я не поставил ее в известность о своем расписании и это помешало ей распланировать свой день. Ранее я бы просто почувствовал себя плохо. Но на этот раз я подумал и решил, что критика содержит долю истины и я должен буду учесть это в следующий раз. Жена была удивлена, когда я спросил ее, что в моем расписании ее интересует. Ваша стратегия оказалась настолько действенной, что я научил ей нескольких своих учеников. Я думаю, что она пригодится многим людям. Я так же заметил, что теперь жена критикует меня как-то добре. Я не знаю, то ли я ее слышу как-то иначе, то ли действительно все изменилось, но все это теперь выглядит очень мило". Ренди заметил то, что замечают многие люди, приобретшие новые личные альтернативы: внезапно наши окружающие начинают казаться нам более разумными и гибкими. Многие люди отмечают после этого, что им стало легче общаться с родителями, друзьями и коллегами. Совсем не обязательно, чтобы так происходило всегда, но довольно часто случается, что люди, окружающие человека, тоже начинают реагировать на все более позитивно.

[Наверх](#)

Основные принципы реагирования на критику

Научиться данному процессу довольно легко, но, прежде чем приступить к делу, убедитесь, что в течение получаса вам никто не помешает. Мы советуем вам найти удобное, спокойное место, это поможет быстрее овладеть данным методом.

Самое главное - удерживать дистанцию между вами и критикой. Вы можете сделать это очень просто, если будете держать критические замечания на достаточном расстоянии от себя, например, за барьером из плексигласа. Таким образом, вы сможете объективно наблюдать за ними, как если бы вы смотрели фильм. Благодаря этому вы не почувствуете себя автоматически плохо и сможете объективно оценить значение критики до того, как на нее отреагируете.

В этом процессе очень важно сохранить ощущение гибкости. Прежде чем начать, представьте то время, когда вы были особенно одаренным, когда вас любили и вы знали об этом, когда вы чувствовали себя спокойно. То есть вам нужно подумать о чем-то, что послужило бы вам мощным источником. Вернитесь в это состояние и проживите в нем несколько мгновений. Вновь почувствуйте приятные ощущения и сохраните их в течение всего процесса... Если в какой-либо момент вы почувствуете себя плохо, просто остановитесь, что бы вы ни делали, и вернитесь к базовому ощущению. Прежде чем отправиться дальше, вы должны вновь обрести это позитивное чувство.

Этап первый: увидьте себя на расстоянии.

Где-то перед собой вы видите своего двойника. Не обязательно увидеть себя на самом деле, вы можете сделать вид, что "видите", или почувствовать, "как будто" видите его перед собой. Тому, кто находится в данный момент перед вами, предстоит научиться по-новому реагировать на критику. Поскольку вы отныне представлены своим двойником, то все чувства, вызванные критикой, тоже будут не у вас, а у того, кто стоит перед вами. Если хотите, то можете представить, что между вами, уютно расположившимся в кресле, и вашим двойником, стоящим напротив, находится щит из



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

плексигласа. Вы слышите и видите все, что происходит за щитом, но вы уверены, что вы при этом находитесь в полной безопасности.

По мере того как вы будете двигаться дальше, вы будете испытывать удовольствие от того, что вы постигаете то, что может пригодиться вам в будущем.

В течение всего процесса вы можете продолжать наблюдение за своим двойником, стоящим перед вами. Убедитесь, что на каждом этапе ваш аналог чувствует себя уютно и одухотворенно.

Этап второй: увидьте, как вас критикуют.

Вы видите, как тот, кто стоит перед вами, подвергается критике. Обратите внимание на то, что он видит себя подвергающимся критике. Это может показаться вам странным, так как большинство людей обычно так не поступают. Вы наблюдаете за тем, кто стоит перед вами, а он, в свою очередь, видит, как его критикуют. Представьте, что вы видите все те образы, которые возникают в его мозгу. Если с первого раза у вас это не получится - не отчаивайтесь. Обычно то, что делается легко, приносит нам меньше всего пользы. Если вы делаете это впервые, то знайте, что вы приобретаете тем самым мощную альтернативу.

Убедитесь, что стоящий перед вами двойник продолжает оставаться одухотворенным, видя себя критикуемым. Если он не сразу почувствует себя достаточно гибко, сделайте так, чтобы его образ в момент, когда его критикуют, начинал уменьшаться и удаляться до тех пор, пока ваш двойник не почувствует себя одухотворенным.

Вы увидите себя наблюдающим за тем, как вас критикуют. И вновь, если вы не уверены в том, что сможете все это увидеть, просто сделайте вид, что это происходит.

Когда мы попросили Ренди проделать это, он увидел "Ренди", стоящего перед ним, и этот Ренди наблюдал за тем, как его жена критикует другого Ренди, который так же, в свою очередь, находится перед ним.

Этап третий: увидьте себя, представляющим значение критики.

Теперь понаблюдайте за тем, как ваш двойник, стоящий перед вами, воплощает в образах значение критики. Например, жена Ренди иногда критиковала его за то, что он был слишком снисходителен к шалостям детей. И вот Ренди видит, как его аналог прокручивает перед собой фильм, отражающий то, о чем говорит жена. Он видит себя призывающим детей к порядку.

Постарайтесь сделать изображение достаточно маленьким и достаточно удаленным, с тем, чтобы вы спокойно могли наблюдать за ним с чувством одухотворенности и не без любопытства. Обратите внимание на то, удается ли вам воссоздать полную картину того, что подразумевает ваш оппонент, или картина выглядит неполной и туманной. Если ваш оппонент говорит, что вы грубы и высокомерны, вы не можете точно знать, что он понимает под этим. Вы не можете создать достаточно полный образ того, что это означает, пока не зададите определенные вопросы. Каждый раз начинайте со слов признательности своему оппоненту: "Я очень этим огорчен", "Я рад, что вы завели этот разговор". И только после этого вы можете задать вопрос: "Что именно в моих действиях показалось вам грубым?"

Увидьте, как ваш двойник задает своему оппоненту вопросы до тех пор, пока ему не станет ясно, что подразумевает его оппонент. Убедитесь, что на данном этапе ваш двойник чувствует себя спокойно и одухотворенно.

Будьте внимательны, постарайтесь понять, что подразумевает ваш оппонент, не складывайте картину из ваших собственных мыслей. Например, Ренди мог бы без труда создать картину того, что на его взгляд соответствует понятию "быть снисходительным", но его задача - понять, что подразумевает под этими словами его жена. Поскольку ранее от критики Ренди сразу же становилось плохо, он уже был в состоянии задавать какие-либо вопросы. Когда же Ренди увидел перед собой своего двойника, рассматривающего неясную картину, на которой он был "слишком снисходительным", он понял, что ему следует обратиться к жене за разъяснением значения ее слов, и мысленно прорепетировал то, как это будет выглядеть: "Я хочу быть уверенными в том, что я знаю, какие именно мои действия ты находишь слишком снисходительными. Может быть, я что-то сделал или сказал?" Затем он представил, что жена могла бы сказать ему в ответ.



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

Когда Ренди мысленно репетирует данный процесс, совсем не важно, догадается ли он о том, что бы сказала в данном случае его жена. Как только он овладеет данным процессом, он на самом деле задаст жене вопрос, а она на самом деле на него ответит.

Этап четвертый: решите, что вы думаете.

Теперь, когда вы обладаете всей информацией и чувствуете себя одухотворенным, самое время решить, с чем в критике вы согласны, а на что у вас существует собственное мнение. Проще всего это сделать, сравнив только что созданную картину критики с воспоминанием о критикуемом событии. И снова вы можете наблюдать со стороны за тем, как это сделает ваш двойник.

А теперь увидьте, как ваш двойник проверяет, соответствуют ли друг другу эти две картины. Это поможет ему решить, согласен ли он с критикой или полностью ее отвергает. Обычно человек соглашается, по крайней мере, с частью критики. Если ваше воспоминание о случившемся значительно отличается от того, что подвергается критике, пора задавать дополнительные вопросы. Увидьте, как ваш двойник обращается к оппоненту с новыми вопросами.

Например, оппонент мог пожаловаться: "Тебя не интересует мое мнение". Задав вопрос, вы поймете, что человек сделал такой вывод потому, что в тот момент, когда он с вами беседовал, вы смотрели в сторону. Вы можете согласиться, что смотрели в сторону, но не потому, что вам было неинтересно, а потому, что это позволило вам внимательно обдумать то, о чем шла речь. Итак, ваш взгляд в сторону - это признак заинтересованности, а не равнодушия.

Этап пятый: примите решение о реакции.

До этого момента вы, оставаясь все время одухотворенным, лишь признавали слова вашего оппонента и собирали необходимую информацию. Теперь у вас достаточно информации, чтобы решить, как поступить. Вы знаете, с чем вы согласны, а с чем - нет. Реакция, которую выбирает ваш двойник, полностью зависит от ваших личных целей, ваших ценностей, ваших взаимоотношений с оппонентом и т.д. Вы можете заметить, насколько легче выбрать реакцию, когда вы одухотворены, нежели когда вы чувствуете себя атакованным. Мы предлагаем на ваше усмотрение несколько возможных реакций:

а) Для начала дайте понять вашему оппоненту, с чем вы согласны. "Я рад, что ты обратила на это мое внимание. Я не знал, что то, что я делаю, имеет такое воздействие. В следующий раз я постараюсь поступить иначе".

б) Ваша реакция может включать извинение: "Я прошу прощения. Несомненно, мой поступок был бес tacten и недальновиден". Искреннее извинение поможет вам восстановить взаимоотношения, особенно, если вы в действительности планируете в дальнейшем поступить иначе.

в) После того как вы согласились с вашим оппонентом или извинились перед ним, возможно вам захочется добавить что-либо, что помогло бы вашему оппоненту понять, что вы придерживаетесь другого мнения. "Я благодарен тебе за то, что ты мне прямо сказала, что тебя волнует. Я знаю, что я часто смотрю в сторону, когда со мной разговаривают. Но это помогает мне лучше сосредоточиться. Чаще всего это случается тогда, когда ты сообщаешь мне что-то важное, и мне нужно некоторое время, чтобы понять сказанное".

"Я согласен, я был слишком снисходителен к детям. Но я не знал о том, какое воздействие это может на них иметь. Ведь я бываю дома в основном только вечером, а ты проводишь с ними весь день. И мне кажется, что вся забота о детях лежит на тебе. Я думаю, что нам стоит решить, кто отвечает за детей каждый вечер. Если мы решим, что ответственность лежит на мне, я буду знать, что в мои функции будет входить наведение дисциплины в случае необходимости".

г) Спросите оппонента, что бы он предпочел: "Что мне сделать, чтобы исправить ситуацию?" Это вовсе не означает, что вам непременно нужно сделать это, подобный вопрос просто поможет получить ценную

информацию. Иногда оппонент просит о чем-то трудном или бессмысленном. Но чаще всего он дает вам понять, что могло бы его удовлетворить, и это оказывается настолько простым, что вы с удовольствием выполняете просьбу.



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

д) Дайте оппоненту понять, что в будущем вы планируете вести себя иначе: "Ты права. Я действительно спланировал семейный Отпуск, не посоветовавшись с тобой. Давай забудем об этом плане и начнем все сначала. А в следующий раз, планируя что-то важное, я обязательно узнаю твое мнение".

е) Если вы абсолютно не согласны со своим оппонентом, даже после того, как собрали достаточно информации, вы можете сказать ему об этом: "Спасибо, что ты поделился со мной своей точкой зрения. А вот то, что я думаю по этому поводу", "У нас совершенно различное мнение по этому вопросу, и каждый из нас имеет право думать так, как ему хочется.

ж) Может случиться, что взгляды вашего оппонента покажутся вам настолько отличными от ваших, что вы не захотите терять время на их обсуждение: "Поскольку наши взгляды абсолютно расходятся, я не думаю, что дальнейшая дискуссия может нам чем-то помочь".

Этап шестой: повторите то, чему вы научились, с тем, чтобы в следующий раз вы смогли поступить уже иначе.

Наверное, вы уже решили для себя с помощью пятого этапа, как вы поступите в будущем. Если этого не произошло, увидьте, как ваш двойник задает себе вопрос: "Хочу ли я использовать ту информацию, которую дала мне критика, в своих будущих поступках?" Если ответ будет утвердительным, увидьте, какое решение о будущих действиях примет ваш двойник. Затем понаблюдайте, как он представляет себя действующим иначе. При этом он может выбрать любую обстановку и любой момент.

Повторите все эти шесть этапов несколько раз и с разными примерами. Полезно будет пройти весь процесс, меняя лиц, критикующих вас. Например, в одном случае критика может быть очень туманной, и вы можете научиться задавать вопросы с тем, чтобы выяснить, что человек имеет в виду. В другом случае вы полностью согласны с критикой, а в третьем не согласны частично или полностью. Постарайтесь выбрать те случаи, которые в прошлом вызвали у вас затруднение. Одни люди труднее всего переносят критику со стороны близких и друзей, другие плохо воспринимают критику сослуживцев и начальника.

Обычно достаточно трех-четырех повторений, чтобы данный процесс был доведен до автоматизма.

Этап седьмой: соединитесь с вашим двойником, овладевшим этим процессом.

Некоторым людям это может показаться страшным, но это очень важный этап. Вы только что наблюдали за тем, как определенная ваша часть училась по-новому реагировать на критику. Теперь вам предстоит поместить эту часть в себя, с тем, чтобы это умение автоматически стало вашим. Для начала пусть растворится плексигласовый щит, разделяющий вас. Затем поблагодарите вашу часть за то, что она послужила для вас таким ценным средством приобрести знания... Затем представьте, что вы протягиваете руки к своему двойнику и обнимаете его. Вы помещаете его внутрь себя. Не торопитесь. Все знания, приобретенные вашим двойником, тут же становятся доступны вам, и в будущем вы сможете воспользоваться ими в любой момент.

Многие люди, овладевшие данным процессом на наших семинарах или после прочтения нашей первой книги, а так же после просмотра видеокассеты, сообщили нам, что многое в их жизни изменилось. Помимо того, что им стало легче воспринимать критику дома и на работе, многие из них отметили, что это помогло им в общении со своим внутренним самокритичным голосом. Они использовали тот же самый процесс и в отношении того, что они говорили самим себе.

Тот же самый процесс может быть использован в отношении комплиментов. Он поможет вам стать менее чувствительным к лести окружающих. Оценив комплимент, вы сможете вежливо его принять. Если человек своим комплиментом отметил нечто очень важное для вас, вы можете ответить ему с большей учтивостью.

[Наверх](#)

Использование метода в работе с ветеранами

Не так давно нам позвонил Питер Грегори, психолог из Медицинского центра управления делами ветеранов из Монтаны. Он поблагодарил нас за методы НЛП, которым его обучали, так как они оказались очень полезными в его работе с ветеранами.



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

"Помимо методики избавления от фобии, я очень часто пользуюсь вашей стратегией реагирования на критику. Она не только помогает людям стать менее чувствительным по отношению к авторитетным лицам, она также полезна в работе с людьми, склонными к грубости и насилию. Некоторые из моих пациентов могут теперь выслушивать критику жены без брани. Они теперь не так быстро обзываются. Многие ветераны говорили мне: "Я даже не осознавал, что действовал агрессивно".

Умение правильно реагировать на критику - это лишь один из навыков, облегчающих нашу жизнь. Каждый из таких навыков не только расширяет возможность выбора, но и прибавляет нам самоуважения. К тому же наше общение с окружающими становится от этого только богаче.

"Я не обзываюсь на критику даже тогда, когда ради большей выразительности она расходится с реальностью".

Уинстон Черчилль.

[Наверх](#)

Фобии, психологические травмы и жестокое обращение

Когда Лори было одиннадцать лет, она упала в осиное гнездо. Девочка была так искусана и ее тело раздулось настолько, что пришлось разрезать колечки, одетые ей на пальцы. Ни одна одежда ей больше не подходила, и несколько дней она была вынуждена ходить в банном халате своего отца. С тех пор она страшно боялась пчел. Лори говорила: "Если в доме пчела, то меня там нет!" Если к ней в машину залетала пчела, она тут же останавливалась, надевала на себя что-нибудь закрытое, открывала все окна и ждала, пока пчела вылетит. Она также избегала клумб, так как там могли быть пчелы. Один из участников нашей мастерской знал о фобии Лори и предложил ей прийти к нам и послужить в качестве наглядного примера.

Поскольку в целях удобства примеры в нашей книге частично суммированы, в данном случае мы предлагаем вам полную запись занятия. Некоторые читатели, возможно, просто бегло просмотрят ее, но тот, кто заинтересован в детальном описании занятия, может воспользоваться представленной возможностью.

Лори, которую я никогда до этого не встречал, вошла в комнату незадолго до того, как я пригласил ее присоединиться ко мне и встать перед аудиторией. Я намеренно не сказал группе, в чем заключалась фобия Лори, так как хотел подчеркнуть действенность метода. Данный метод применим в отношении наиболее характерных фобий независимо от того, чего боится человек. С целью установления контакта я начал с "маленькой беседы".

- Лори, мы ведь совсем не разговаривали с вами до этого. Совсем.

- Но мне кажется, что вы беседовали с Майклом. Гм.

- Я не знаю, что он вам наобещал (улыбаясь).

- Я не скажу вам. Я не скажу вам, что он пообещал (смеясь).

- В любом случае, вы страдаете от фобии, но мы не скажем им (группе) от какой. Хорошо? Хорошо.

- Это что-то очень характерное, не так ли? Угу.

- Это что-то одно, или целый комплекс? одно.

- Всего одно. Хорошо. А теперь, для начала, я хотел бы, чтобы вы представили это прямо сейчас. Представьте, что причина ваших страхов находится здесь прямо сейчас...

- О! (Она вращает головой против часовой стрелки и нервно смеется.) Теперь, когда я знаю, как выглядит фобическая реакция Лори, я смогу позднее узнать, как она изменится. Однако сейчас, прежде чем перейти к техническим приемам, я должен вывести ее из этого состояния. Я делаю это с помощью особых указаний, отвлекая и успокаивая ее, расспрашивая ее о ее друге Майкле.

- Это то, что мы называем предпроверкой. Все прекрасно, возвращайтесь обратно. (Лори продолжает нервно смеяться...) Посмотрите на людей, которые вас окружают. Посмотрите на меня... Возьмите меня за руку.

- Все хорошо. Спасибо.

- Мы больше не будем заниматься чепухой, хорошо? Уф!

- А теперь посмотрите на всех этих людей. Как вы себя чувствуете, находясь перед ними? (Лори смотрит на группу.) Вы

30



*Преврати свой интеллектуальный
потенциал в прибыль*

также немного нервничаете? (Лори с силой выдыхает и говорит: "Я чувствую себя неплохо.") Все нормально?

- Да, все прекрасно.

- У вас ведь есть друг среди этих людей?

- Да.

- У него хорошая улыбка.

- Очень. Он отличный друг.

Итак, Лори вновь пришла в нормальное, спокойное состояние, и я могу перейти к нажиму.

Прежде чем мы начнем (кстати сам метод очень прост, и у вас не будет неприятных ощущений, как это только что было), нам нужно немного подготовиться. Для начала представьте, что вы находитесь в кинотеатре.

Хорошо.

- Вам будет легче это сделать, если вы закроете

глаза...

Хорошо. (Лори закрывает глаза.)

- Постарайтесь увидеть на экране свое изображение - черно-белый снимок. Может быть, вы увидите себя сидящей в этой комнате. Может быть, за работой дома или в офисе... Вы видите свое изображение? (Лори кивает утвердительно.) Это вам не сложно? (Лори: - "Нет".) Хорошо. Теперь на некоторое время оставьте это черно-белое изображение. Покиньте свое тело, сидящее здесь на стуле, и отправьтесь в кинобудку. Вы сможете это сделать? Не торопитесь.

Хорошо.

- Итак, с этого момента я хочу, чтобы вы оставались в кинобудке. Вы можете оттуда видеть себя среди зрителей? (Лори слегка улыбается и кивает головой.) Вы видите черно-белое изображение на экране?

Да.

- Хорошо. А это действительно ваше изображение?

Да.

- Очень интересно. (Лори смеется и говорит: "Это мило".) А вы знаете о том, что, заплатив 250 долларов,

вы могли бы прийти в мастерскую "звездных путешествий" и научиться тому, как это делать? (Лори смеется.) Хорошо. Теперь хочу, чтобы вы оставались в этой кинобудке и при этом видели себя в зрительном зале и свое черно-белое изображение

на экране.

Хорошо.

Все получилось?

Да.

- Итак, вы будете оставаться в кинобудке до моих следующих указаний.

Хорошо.

- Итак, вы не только видите через стекло, отделяющее вас от зала, но и слышите звуки, так как в стекле есть отверстия. Я хочу, чтобы вы прокрутили фильм, который запечатлеет вас в один из тех ужасных моментов, когда вы реагируете на то, что вызывает у вас страх. Прокрутите этот фильм от начала до конца, все время оставаясь в кинобудке. Вы даже можете прикоснуться пальцами к стеклу, которое вас отделяет, и почувствовать его. Просто прокрутите фильм до самого конца. Увидьте, в каком сильном эмоциональном состоянии вы пребываете в ответ на одну из таких ситуаций. Не торопитесь и дайте мне знак, когда досмотрите фильм до конца...

Я внимательно слежу за Лори, но не замечаю ни одного неверbalного знака, который свидетельствовал бы о том, что она вновь впадает в фобию. Лори сохраняет присутствие духа.

- Очень трудно добраться до конца, - говорит Лори..

- А что вызывает трудность?

- Это только кажется, что все заканчивается, а на самом деле все продолжается и продолжается. (Лори делает правой рукой круги.) Мне кажется, что этому случаю не будет конца, хотя я и понимаю, что все уже закончилось.

- Итак, складывается впечатление, что это длится бесконечно.

Да.

- Хорошо. Тогда давайте ускорим фильм. Сколько раз ему нужно повториться, прежде чем вы сможете добраться до конца?..

Раз шесть.

- Тогда давайте прокрутим его раз шесть,, и тогда мы сможем добраться до конца... И когда я скажу "конец", то есть когда все произойдет, вы вновь будете чувствовать себя нормально.

Хорошо.



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

- Итак, фильм закончился?
- Да.

Хотя я и не заметил никаких фобических реакций, я решил удостовериться в этом с помощью вопроса:

- Вы чувствовали себя уютно во время фильма?
- Немного неуютно, но не плохо. Но так, как в действительности.
- Немного неуютно, но не плохо. Не так.

- Хорошо. Через несколько минут вы сделаете то, что я вас попрошу. Но не раньше, чем дам команду начать. Я хочу, чтобы вы вышли из кинобудки, покинули кинозал и вошли прямо в фильм, но в самом конце, когда все заканчивается хорошо и вы чувствуете себя спокойно. Затем я хочу, чтобы вы прокрутили фильм назад, включая те шесть повторов. Вы когда-нибудь видели, как прокручивают назад фильм?

- Да.

- Хорошо. Но я хочу, чтобы вы сделали этот фильм цветным и чтобы вы находились непосредственно в нем, как если бы вы испытывали реальные переживания, но в прошлом. Я хочу, чтобы это заняло у вас приблизительно полторы секунды.

- Хорошо.

Лори делает глубокий вдох, вздрагивает и говорит: "Уф!"
- Итак, начали.

- Отлично. Вы normally добрались до другого конца?
- Да, - смеется Лори.

- Неправда ли немного странное ощущение? Лори качает головой и продолжает смеяться.

- Но я хочу, чтобы вы повторили это еще пару раз, все время ускоряя темп. Снова вернитесь в конец, в самый конец, и вновь промчитесь через весь фильм...»

Многим людям бывает достаточно одного раза, но, поскольку Лори испытала внезапный дискомфорт, я решил, что повторение будет полезным. На этот раз Лори реагирует меньше и лишь слегка вздыхает в конце.

- А теперь сделайте то же самое в третий раз, действительно быстро...
- Хорошо.

- В третий раз было легче?.. Тогда на этом все. Лори открывает глаза, вид у нее очень скептический.

Она качает головой, а затем начинает громко смеяться. Приблизительно через восемь секунд, немного успокоившись, она говорит: "Я рада, что все это было бесплатно!" - затем она смеется еще секунд двенадцать. Несмотря на то, что во время всего процесса Лори выполняла все с большим энтузиазмом, она не верит в то, что мы сделали. Подобный скептицизм нам хорошо знаком. Хотя мы и провели сотни людей через этот процесс, мы до сих пор удивлены тем, что такой простой процесс накладывает такой большой отпечаток. Мои следующие комментарии нацелены на то, чтобы признать ее неверие и немного потянуть время, прежде чем вновь проверить ее реакцию на пчел.

- Прекрасно. Все очень хорошо. Мы любим шутить. Шутка - это лучший способ разъединения. Только подумайте. Когда

вы шутите, когда вы с юмором реагируете на что-то, вы внезапно отделяетесь от себя, смотрите на себя со стороны и

как бы помещаете все окружающее в другую рамку, делающую все более забавным. Это действительно очень ценный

способ разъединения. Мы уверены, что разъединение является сущностью юмора, не всего, конечно, ведь существует различный юмор.

Но мы вам очень рекомендуем это.

- А теперь представьте, Лори, что здесь вокруг появилось одно из тех созданий.

Я пальцем изображаю пчелу, направляющуюся к Лори. Лори находится в нерешительности, на какое-то мгновение она

выглядит озабоченной, затем задумывается, но не проявляет той реакции страха, которую она продемонстрировала в

начале занятия.

- Все в порядке?

- А как это выглядит?

Лори не хватает слов, и она начинает смеяться.

- Вы по-прежнему испытываете это (фобию)? Лори удивлена и смотрит на меня.

- Нет! Она смеется, подносит руки к груди.

- Это хорошая реакция, так как она обозначает: "Как?" Она совершенно сознательно ожидает получить ту же (старую) реакцию. Ведь она имела ее в течение... В течение скольких лет она у вас была?

- В течение 20 лет.

- Двадцать лет она постоянно давала эту реакцию. Это была очень неприятная, подавляющая реакция. Существует



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

очень сильное сознательное ожидание, и вы его только что видели: "О! Это будет ужасно..." Так?
- Да, правда. (Лори смеется.)
- А теперь сделаем еще хуже. Представьте, что одно создание залетело в комнату и село вам на руку или еще куданибудь. (Лори смотрит на руку.)
- Вы можете это представить?
- Да. (Она недоверчиво качает головой.) Вот так!
- Как это выглядит?
- Гм... (Нейтральное пожимание плечами.) Как будто оно сидит у меня на руке. Со мной это случилось однажды, спустя ровно год после того случая. Тогда она точно так же села мне на руку.
- Но ведь тогда все было иначе?
- Да! (Снова смотрит на руку.) Все это произошло в январе 1984 года и заняло менее семи минут. Невербальная реакция Лори на воображаемых пчел в самом начале. Следующим летом мы несколько раз спрашивали ее, видела ли она пчел, так как нам хотелось узнать, какой будет ее реакция на "реальный мир". Каждый раз она отвечала, что ни разу не видела пчел. Наконец, в декабре 1984 года мы взяли сосуд с дюжины пчел и направились к ней домой. Лори спокойно взяла в руки сосуд и стала наблюдать за пчелами. Затем мы выпустили несколько пчел, но и на этот раз Лори спокойно наблюдала, как пчелы ползают по окну ее гостиной. В ее доме была пчела, но Лори не покинула комнату. С тех пор прошло уже пять лет, но Лори по-прежнему не замечает присутствия пчел, хотя и признает, что они могут быть где-то поблизости.

Этот случай не единственный. Очень часто люди полностью забывают, что являлось причиной их фобий. То, что ранее их терроризировало, становится настолько обычным и естественным, что они перестают это замечать. Когда спустя несколько недель после занятия мы позвонили женщине, которая до этого испытывала страх перед лифтом, она сказала, что теперь она даже не замечает, когда поднимается на лифте.

[Наверх](#)

Когда следует пользоваться данным методом

Данный метод был разработан Ричардом Бэндлером и является усовершенствованием метода, созданного им ранее совместно с Джоном Гриндером. Метод эффективен в отношении любых фобий, когда человек мгновенно реагирует на определенный раздражитель; насекомое, высоту, птиц, змей, воду, замкнутое пространство, лифт и т.д. Хотя в отдельных случаях этот метод помогает в лечении агорафобии (боязнь пространства), он, тем не менее, не является в данном случае наилучшим средством.

Реакция страха - это типичная мгновенная реакция на определенную ситуацию или на определенный возбудитель. Другие реакции страха, часто называемые "волнением", развиваются более медленно, в течение нескольких минут или часов. Данный метод обычно не дает эффективных результатов в случае с реакцией волнения.

Помимо конкретных фобий, данный метод применим и в отношении других проблем, не обязательно рассматриваемых как фобии, но представляющих собою быструю реакцию на неприятные воспоминания. Сюда относится широкий круг травмирующих реакций на прошлые несчастные случаи, плохое обращение, серьезную болезнь, воспоминания о войне, включая большинство "посттравматических стрессовых расстройств".

Хотя большинству людей, перенесших серьезные психические травмы, необходим опытный помощник, хорошо владеющий данным методом, известны случаи, когда людям с помощью данного метода удавалась самим нейтрализовать страх. Для удобства мы приводим ниже иллюстрацию этого процесса.

Мы советуем вам начать с одного или нескольких неприятных переживаний, с тем, чтобы овладеть всеми этапами метода и проверить его действенность. С приобретенными знаниями и практикой вам будет легче иметь дело с более тяжелыми переживаниями.

[Наверх](#)

Посттравматические стрессовые расстройства

Один из моих коллег, Джон, в течение двенадцати лет боролся с посттравматическим стрессовым расстройством. Он перепробовал все возможные лечения, включая образную терапию, терапию реальности и рационально-эмоциональную терапию. Джон служил в морской военной полиции во Вьетнаме. Когда он вернулся домой, то

33



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

оказалось, что, как и большинство ветеранов вьетнамской войны, он не мог отделаться от своих военных переживаний. По ночам Джон просыпался от кошмаров, он метался и кричал, вновь видя себя во Вьетнаме. Его жена часто была вынуждена спать в другом месте, в противном случае она рисковала оказаться побитой. После такой ночи Джон просыпался в десять раз более уставшим, чем он был накануне вечером. Если кто-то подходил к нему сзади, дотрагивался до него или заговаривал с ним, Джон вскакивал, с трудом сдерживая ярость.

Джон избегал всех азиатских вещей, так как они во многом обуславливали егоочные кошмары. Однажды подобный ночной кошмар случился с ним наяву. Будучи на большом рынке, находившемся у него под окнами, Джон услышал голоса вьетнамцев. Когда он поднял глаза, то увидел семью из десяти вьетнамцев, направляющуюся к нему. Это внезапно напомнило ему о жестоком инциденте, случившемся с ним во Вьетнаме. И когда он вновь огляделся - все окружающие люди показались ему вьетнамцами. Джон в панике покинул рынок.

Я занимался с Джоном около 40 минут. Большую часть этого времени я потратил на то, чтобы убедить его попробовать данный метод. Поскольку до этого он уже использовал различную терапию, не принесшую никаких результатов, он с большой неохотой пошел на новую попытку.

Спустя месяц после занятия Джон сообщил нам, что он наконец получил желаемые результаты. Отныне он хорошо спал и просыпался полностью отдохнувшим. Он даже подружился с двумя азиатами, сходил в японский ресторан, где заказал блюда на японском языке, на котором он не говорил уже двенадцать лет. Джон был очень тронут и благодарил меня за то, что я вернул ему способность общаться с азиатами, которые перестали быть для него напоминанием о прошлых ужасах.

Джон также сказал, что на следующий день после занятия он провел двухдневный семинар с женой. В конце первого дня жена сказала ему: "Что с тобой произошло? Ты стал совсем другим. Раньше, когда кто-то подходил к тебе сзади, ты вскакивал, а теперь ты совершенно спокоен". Оглянувшись назад в прошлое, он по думал, что она была права, но сам он этого не заметил. Он также без проблем еще раз посмотрел вьетнамский фильм "Парни из компании Си". Увидев его впервые, он две недели был как в ад.

Все вышеупомянутое указывает на то, что изменения произошли на уровне подсознания и не являются поверхностными. Недавно я позвонил Джону, и он подтвердил, что в течение последних пяти лет чувствует себя прекрасно. В качестве дополнительной проверки я попросил его поделиться со мной самым неприятным инцидентом, происшедшем с ним во Вьетнаме. Обычным голосом он рассказал мне, как однажды на рыночной площади в Плейку, он ждал свои войска, чтобы присоединиться к ним. В какой-то момент подросток схватил его бумажник. Джону удалось поймать его за руку, но тут он услышал, как кто-то сзади закричал "Граната!", и почувствовал, как что-то сильно толкнуло его в спину. Когда он пришел в себя, он оказался прижатым к дереву, по-прежнему сжимая руку ребенка. "Я держал только руку. Всего остального больше не было". Закончив свой рассказ, он добавил: "Странно. Меня до сих пор охватывает нервная дрожь. Это напоминает мне о том, что я смертен. Я хочу сохранить это чувство".

Джон прошел через страшные испытания, испытания, которые мы бы никому не пожелали. Когда люди сталкиваются с подобными вещами, мы всегда готовы помочь им перешагнуть через ужас этих событий. Никто не заслуживает подобных испытаний, и никто не должен жить с ними всю свою оставшуюся жизнь.

Сексуальное или физическое оскорбление

Быстрый метод избавления от фобии служит основой другого разработанного нами метода, ставшего важной частью нашей работы с людьми, перенесшими сексуальное или физическое оскорбление. Не так давно наше общество начало признавать, как много людей испытывают ту или иную форму оскорблений и какие проблемы возникают у них в связи с этим в их дальнейшей жизни. В то время как одни люди могут самостоятельно справиться с эмоциональным потрясением, другие нуждаются в нашей помощи.

Прошлое Леруа было настолько переполнено травмирующими переживаниями, что многие из них были даже стерты из его памяти. Если кто-нибудь заговаривал с ним о чем-то, что напоминало ему о его прошлых переживаниях, мозг его немедленно обращался к чему-нибудь другому или Леруа вдруг охватывал страх, и он выбегал из комнаты. Леруа стремился избежать боли, причиняемой прошлым, но она постоянно внедрялась в его повседневные переживания. Он хотел разрешить эту проблему так или иначе.



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

Я коротко познакомил Леруа с методом, который помогает другим людям избавиться от прошлых переживаний, и спросил его, не хочет ли он им воспользоваться. Леруа данный метод очень заинтересовал, и он согласился испытать его на себе.

Сначала я провел Леруа через три события из его прошлого, которые были для него достаточно неприятными, но не настолько травмирующими, чтобы хранить их в неосознаваемой памяти. После этого он смог спокойно вспоминать об этих неприятных переживаниях.

Затем я объяснил: "Леруа, в вашем прошлом было очень много крайне неприятных переживаний. Некоторые из них были настолько неприятны, что они были заблокированы в вашем сознании, с тем, чтобы оградить вас от дурных ощущений. И очень хорошо, что ваше подсознание хочет защитить вас. Данный процесс научит ваше подсознание охранять вас еще лучше. Совсем необязательно, чтобы вы вспомнили прошлые переживания сознательно. Мы можем направлять ваше подсознание таким образом, что оно пересмотрит и увековечит эти переживания так, что на подсознательном уровне они вас больше не будут беспокоить. Когда случается то, чему не следовало быть, лучше оставить это в прошлом. Ваше подсознание будет знать, что это было за переживание, и будет способно предохранить вас от повторения подобных ошибок, и вместе с тем вы сможете спокойно вспоминать о них даже на подсознательном уровне. И ваше подсознание само подскажет вам, когда вам следует знать это на уровне сознания.

[Наверх](#)

Повторное кодирование прошлых неприятных воспоминаний

- Я хочу, чтобы ваше подсознание пересмотрело прошлые воспоминания на подсознательном уровне и отделило неприятные воспоминания от приятных или нейтральных. Позднее нам предстоит проделать нечто особенное с неприятными воспоминаниями. Ваше подсознание может дать вам какого-либо рода сигнал, чтобы вы поняли, что воспоминания рассортированы. Вы можете услышать что-то внутри себя, увидеть что-либо или просто почувствовать, что работа закончена.

Леруа закрыл глаза и погрузился в состояние, помогающее ему выполнить мою просьбу. Поскольку в таком состоянии ему стало трудно отвечать мне, я попросил его общаться со мной кивком головы "да" и "нет".

Когда Леруа кивнул утвердительно, я перешел к следующему этапу.

- Поблагодарите ваше подсознание за то, что оно помогло вам рассортировать воспоминания. А теперь пришло время перекодировать эти воспоминания: вы можете сохранить весь опыт, который вы извлекли из прошлого, но вы теперь должны связать с этими воспоминаниями другие чувства. Вы знаете уже, что произошло, когда вы перекодировали три неприятных переживания, над которыми мы работали несколько минут назад с помощью метода освобождения от фобии. Когда вы увидели себя на расстоянии со своими переживаниями, вы были спокойны, наблюдая за ними, как если бы они относились к кому-нибудь другому или как если бы вы смотрели фильм. К тому же они происходили так давно. Сознательно и подсознательно вы ощущали на себе действие метода освобождения от фобии. Теперь ваше подсознание может использовать тот же самый метод в отношении всех неприятных переживаний, которые вы имели в прошлом. Очень хорошо, что ваше подсознание знает, как пользоваться данным методом, так как на подсознательном уровне все происходит гораздо быстрее.

- Я не знаю, сколько времени потребуется вашему подсознанию, чтобы полностью перекодировать все неприятные прошлые воспоминания, превратив их в маленькие картинки, на которых вы сможете видеть себя где-то вдалеке. Вы можете также обнаружить, что такие воспоминания теряют цвет по мере того, как они удаляются. На подсознательном уровне вы, возможно, заметите, что, несмотря на то, что все эти воспоминания расположены во времени в определенном порядке, вы можете видеть их все одновременно, они для вас больше уже не имеют большого значения, так как ваше подсознание отныне знает, как поступить с неприятными ситуациями.

По мере того как я говорил, Леруа постоянно давал мне знак, что следует за моей мыслью. Я мог видеть небольшие движения мускулов на его теле, что свидетельствует о том, что человек переживает большую внутреннюю реорганизацию. Когда движения прекратились, я продолжал:

- Ваше подсознание должно проделать еще кое-что, чтобы вы смогли полностью отделиться от тех чувств, которые вызывали у вас эти воспоминания. Поскольку любые неприятности принадлежат памяти, а не вам, они должны уйти в память.

- Для того, чтобы это сделать, ваше подсознание должно выстроить все виши прошлые воспоминания по порядку, начиная от рождения и вплоть до сегодняшнего дня. Все неприятные воспоминания, которые вы только что перекодировали, желательно расставить в стороне от других...



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

Итак, вы можете заметить, как целая лента прошлых событий развивается позади вас. Вы здесь, в настоящем, но, когда вы будете готовы, вы сможете позволить себе быстро вернуться назад и пройти через все неприятные переживания, которые вы когда-либо испытывали, окончательно порывая с каждым из них.

Поскольку данный процесс - это процесс бессознательный или полуосознанный, он способен очень быстро реорганизовать переживания. Фактически, если человек медленно проходит данный этап, он не приносит результатов. У Леруа данный этап занял около пяти секунд.

[Наверх](#)

Восстановление связи с прошлыми возможностями

На следующем этапе необходимо было убедиться, что Леруа способен извлекать пользу из приятных прошлых воспоминаний. Многие люди, перенесшие оскорблении, стараются забыть все, что было, порывая как с неприятными, так и с приятными воспоминаниями.

- Важно также убедиться, что вы способны ощущать и наслаждаться прошлыми воспоминаниями. Сознательно или подсознательно вы можете отметить сейчас, какие приятные переживания связаны у вас с прошлым. Совсем не важно, как долго длилось переживание: день, минуту или долю секунды. Все эти приятные переживания принадлежат вам, и вы заслуживаете того, чтобы хранить их в себе, ощущая связь с ними на уровне подсознания, хотя сознательно вы можете их и не помнить.

- Когда вы отберете все приятные воспоминания, вы сможете убедиться, что они представляют крупные цветные изображения, и ощутить на себе их воздействие. Вы можете войти в них, наслаждаясь ощущением, которое вы при этом испытываете. Даже когда вы думаете одновременно о всех приятных переживаниях, вы можете ощутить, что связаны с каждым из них, погружены в них. Это происходит потому, что эти переживания принадлежат вам и вы можете пользоваться мощным ощущением одухотворенности, которое они вам дают.

Леруа просветлел, выполняя мою просьбу. Лицо его сияло от восторга, когда он вновь обращался к приятным страницам своего прошлого, наслаждаясь ими и ценя их еще больше. Такая способность не только приносит удовольствие, но и создает основу для осознания нами собственной ценности.

- Леруа, с тем, чтобы помочь вам еще полнее ощутить свою связь с прошлыми приятными переживаниями, ваше подсознание может вновь выстроить в ряд все ваши прошлые переживания, от рождения и до сегодняшнего дня... На этот раз вы будете выстраивать свои приятные переживания для особого рассмотрения, так как вам предстоит проделать с ними еще одну вещь...

- Когда все ваши приятные переживания будут выстроены в один ряд, вы можете всплыть и направиться в тот момент, когда вы были зачаты и помещены в ваше тело. Когда вы будете готовы, вы сможете получить ощущение движения вперед, сквозь все эти переживания, всем телом ощущая связь с возможностями, имеющимися в каждом переживании, при этом чувство одухотворенности будет проникать в каждую вашу клетку. Представьте себе, что вы вбираете в себя возможности, и, по мере того как вы продвигаетесь вперед, от одного переживания к другому, они остаются в вас, приумножаясь другими возможностями...

[Наверх](#)

Перекодирование настоящего

- Итак, вы в основном реорганизовали свое прошлое. Теперь вы можете перенести перекодирование, которое вы сделали со своим прошлым на настоящее. Тогда все неприятности, которые могут иметь место, будут происходить где-то там, с ним, и это позволит вам сохранять одухотворенность, имея дело с тем, что происходит... А когда произойдет что-то приятное, вы, без сомнения, сможете полностью насладиться происходящим.

По мере того как Леруа следил за ходом моих мыслей, положение головы у него изменилось. Он стал смотреть не влево, а прямо, что свидетельствовало о том, что он перешел к ощущению настоящего.

[Наверх](#)

Как перенести знания в будущее

- Уже сейчас мы можем предположить, что нам предстоит, и, таким образом, можем точно также закодировать и наше будущее. Хотя мы и не знаем большую часть того, что произойдет с нами в будущем, и, несмотря на то, что мы делаем

36



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

все, чтобы наша жизнь становилась все лучше и лучше, у всех нас будут как приятные, так и неприятные переживания. Даже не имея точного представления о том, что это будет, любые неприятности, которые ждут вас впереди, могут показаться гораздо Меньше и гораздо невзрачнее по сравнению с ярким и

[Наверх](#)

Уважение к собственной экологии

Завершив процесс, я спросил у Леруа, не возражала ли какая-либо его часть против того, что мы сделали. Оказалось, что нет. Поскольку данное перекодирование переживаний является достаточно важным, необходимо учитывать любую личностную необходимость в корректировке. Например, некоторые люди считают, что недостойны таких изменений. - Леруа, не торопитесь, ощутите полную интеграцию с данным перекодированием. Убедитесь, что новое кодирование абсолютно экологично для вас как личности, и для ваших отношений с окружающими. Помните, что ваше подсознание всегда может внести поправки и сделать так, чтобы новое кодирование действовало еще лучше и подходило еще больше вашей индивидуальности. Ваше подсознание может счесть необходимым дальнейшее внедрение такого способа кодирования ваших переживаний в ваши сны. Это позволит вам просыпаться утром отдохнувшим и набравшимся сил. А если вашему подсознанию понадобится какого-либо рода помочь, оно даст вам об этом знать, и вы почувствуете покалывание в позвоночнике или увидите какой-либо образ.

[Академия Знакомств [Soblaznenie.Ru] - это практические тренинги знакомства и соблазнения в реальных условиях - от первого взгляда до гармоничных отношений. Это спецоборудование для поднятия уверенности, инструктажа и коррекции в "горячем режиме". Это индивидуальный подход и работа до положительного результата!]

На следующее утро Леруа проснулся с чувством умиротворенности и не нуждался больше ни в какой помощи. Спустя несколько месяцев он сообщил нам, что может спокойно вспоминать о своем прошлом. Леруа добавил, что он с легкостью справился с новыми неприятностями, которые поджидали его после нашего занятия.

[Наверх](#)

Воздействие

Данный метод нейтрализует сильные неприятные ощущения, которыми часто сопровождаются воспоминания об оскорблении, и дает возможность предпринять дальнейшие необходимые шаги. Если человек испытывает чрезвычайный страх перед оскорблением, как это было с Леруа, данный метод поможет полностью избавиться от неприятных ощущений. К тому же метод помогает восстановить связь с прошлыми возможностями, что само по себе является чрезвычайно важным.

Многие люди, использовав данный метод, сообщали нам то же самое, что и Леруа: - Я чувствую себя более гибким, более сосредоточенным. Я могу думать о прошлом, и это не вызывает у меня волнения.

Иногда люди вспоминают о прошлых инцидентах, которые были настолько травмирующими, что человек просто выбросил их из памяти. Даже будучи в подсознании, данные инциденты служат основой ограничения веры в собственные возможности и силы. Поэтому мы считаем очень важным, что благодаря данному методу они становятся доступными для работы.

[Наверх](#)

Действие данного метода

Чтобы понять, как действует данный метод, необходимо знать несколько важных свойств образов, создаваемых нашим воображением. Когда мы представляем что-то большое, яркое, красочное, расположенное поблизости от нас, то мы испытываем сильные чувства. Именно так я попросил Леруа перекодировать все его прошлые переживания. Это позволило ему испытывать сильные и цельные чувства в отношении каждого из них.

Однако, когда мы представляем что-то маленькое, удаленное, черно-белое, когда мы видим себя со стороны, как если бы мы смотрели телевизор, мы не переживаем, напротив, мы испытываем более "объективные" ощущения. Именно так я попросил Леруа перекодировать все неприятные и травмирующие переживания.

37



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

Быстрое прохождение сквозь все прошлые неприятные переживания также имеет вполне предсказуемое воздействие. Многие люди сообщают, что в результате этого из негативных переживаний стирается большинство цветов. Иногда люди говорят, что их переживания становятся прозрачными, потухими или вообще выпадают из их личной временной линии. Быстрое прохождение вперед сквозь приятные переживания обычно помогает укрепить позитивные переживания и части, способствует привнесению красок и силы в наши воспоминания.

Несмотря на то, что данный процесс будет выглядеть гораздо проще, если рядом с вами опытный помощник, вы можете с успехом выполнять то же самое самостоятельно. С этой целью мы представляем вам нижеследующую схему. Прежде чем продолжать, убедитесь, что вы приобрели достаточно опыта в освобождении от страха на этапе 1. Если вы столкнетесь с какими-либо внутренними возражениями в отношении данного процесса, дайте вашему подсознанию команду вернуть все на прежнее место и прочтите главу 8, чтобы узнать, как следует поступать в подобных случаях.

[Наверх](#)

Следующие шаги в работе с оскорблениеми

Люди, перенесшие оскорбления будучи детьми, часто сталкиваются с другого рода проблемами, их продолжают оскорблять, даже когда они стали взрослыми. Часто они нуждаются в дополнительной помощи, чтобы понять, кому они могут доверять в будущем. Теперь, когда они могут спокойно обращаться к своим воспоминаниям, они могут вернуться в прошлое и изменить те "предупредительные знаки", к которым следует быть очень внимательными. Если раньше они были избиты или им было нанесено сексуальное оскорбление, им следует знать, на какие признаки им следует обращать внимание в будущих ситуациях, с тем, чтобы защитить себя. Узнавание подобных предупредительных знаков поможет человеку чувствовать себя в безопасности.

Другие методы, представленные в данной книге, также могут быть использованы для освобождения от последствий нанесенных оскорблений. Помимо того, что человек хранит неприятные воспоминания, он также начинает укрепляться в убеждении, что не представляет никакой ценности как личность, или страдает от стыда. Разнообразие методов НЛП может помочь развитию сильного чувства собственной ценности, а это, в свою очередь, ведет к тому, что человек не желает быть оскорблена в будущем.

Некоторые люди, которые были когда-то оскорблены, вырастая, сами начинают наносить оскорблений. Для некоторых это единственный способ поведения в семье. Возможно, им бы хотелось научиться более гладким взаимоотношениям, но у них нет альтернативы. Грубое отношение к окружающим может также объясняться неразрешенным конфликтом или "расколом" между внутренним "носителем оскорблений" и "объектом оскорблений".

Многие люди считают, что они "рабы прошлого" и что "психологические раны зарубцовываются всю оставшуюся жизнь". У меня достаточно много подобных физических рубцов, которые никогда не причиняют мне боль. Когда я смотрю на них, они лишь напоминают мне о прошлом и предупреждают, чего мне следует избегать в будущем. К счастью мозг (сознание) может вылечить себя гораздо быстрее, чем тело. Мы надеемся, что рассмотренные примеры дадут вам представление о том, как неприятные прошлые события могут быть трансформированы в источник настоящего и будущего благополучия.

[Наверх](#)

Быстрый метод освобождения от страха: основные принципы

Для начала выберите неприятный случай, страх или травмирующее воспоминание, которые вам хотелось бы нейтрализовать. Для получения более детального описания каждого этапа вы можете еще раз посмотреть случай с Лори.

1. Представьте, что вы находитесь в кинотеатре. Увидьте себя в черно-белом изображении на экране, выполняющим что-то нейтральное.
2. Отделитесь от себя и увидьте себя смотрящим на экран.



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

3. Оставаясь в том же положении, посмотрите на экран, где идет черно-белый фильм, в котором вы испытываете то переживание, которое вы хотите "нейтрализовать".

4. Закончив наблюдение за собой как участником фильма, когда все снова уладится, остановите фильм, сделайте его цветным и прокрутите очень быстро фильм назад. Итак, у вас будет впечатление, что вы смотрите фильм с собственным изображением, в котором время идет в обратном направлении.

5. А теперь проверьте результат. Вспомните о случившемся. Обратите внимание на то, можете ли вы теперь думать об этом более спокойно. Если да, то вы добились результата. Если нет, то вам следует пройти еще раз через весь процесс или обратиться за помощью к человеку, владеющему данным методом.

[Наверх](#)

Исцеление от нанесенных оскорблений и психологических травм: основные принципы

Данный процесс дает вам возможность быстро преодолеть многочисленные переживания, вызванные оскорблениеми или другими травмами. Пример с Леруа дает вам более полную информацию относительно каждого этапа.

Этап первый. Подготовка.

Выберите три неприятных переживания из вашего прошлого и примените к ним процесс быстрого освобождения от страха. Это поможет вам создать основу того, что вам предстоит сделать на этапе 3 (см. Основные принципы быстрого избавления от страха, представленные ранее в данной главе).

Большинству людей легче выполнять все последующие этапы, если они закроют глаза, расслабятся и войдут в состояние медитации.

Этап второй. Сортировка воспоминаний.

Попросите свое подсознание отделить ваши прошлые приятные переживания от неприятных.

Этап третий. Перекодирование ваших прошлых неприятных переживаний.

а) Попросите свое подсознание воспользоваться средством избавления от страха и сделать все ваши прошлые неприятные переживания более маленькими, менее яркими и более удаленными. Ваше подсознание может также дать вам визуальную перспективу увидеть себя действующим лицом всех этих переживаний, вместо того, чтобы наблюдать за ними с вашей изначальной точки зрения.

б) Выстройте все свои прошлые переживания по порядку и выберите среди них лишь неприятные. Повернитесь к своему прошлому спиной, а затем быстро пройдите через все эти неприятные переживания в обратном направлении, стараясь полностью оторваться от них. Вернитесь в настоящее.

Этап четвертый. Воссоединение со своими приятными прошлыми переживаниями.

а) Попросите свое подсознание перекодировать все подобные переживания, сделав их яркими и более крупными. Постарайтесь не наблюдать за ними со стороны, а войдите в них, чтобы полнее ощутить их.

б) Выстройте все свои прошлые переживания по порядку и выберите на этот раз только приятные. Поднимитесь над своими прошлыми переживаниями, перенеся себя обратно к моменту зачатия. Затем быстро пронеситесь через все свои приятные переживания вперед, к настоящему, ощущая крепкую связь с каждым из них.

Этап пятый. Перенос знаний в настоящее.

Перенесите данный способ восприятия приятных и неприятных событий в ваше настоящее.

Этап шестой. Перекодирование будущего.



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

Перенесите данный способ восприятия приятных и неприятных событий в будущее.

Итак, вы знакомы с данным процессом. Теперь вы можете внедрять данный способ переработки переживаний в свою жизнь.

Позитивные намерения (часть 1)

Во время Второй мировой войны, в самый разгар японской экспансии в Тихом океане, многочисленные гарнизоны японской армии были расположены на тысячах мелких островов, разбросанных по всему Тихому океану. Когда исход сражения был решен, многие из этих гарнизонов были обнаружены и разбиты, а некоторые так и не были найдены. На некоторых островах небольшие группы солдат или одиночки, которым удалось выжить, спрятались в пещерах в недоступных районах. Спустя несколько лет война была окончена. Но люди, оставшиеся на островах, не знали об этом, они продолжали сражаться, старались как можно лучше сохранить свое ржавеющее оружие и изорванную в клочья форму. Будучи абсолютно изолированными, они стремились воссоединиться со своей армией.

Эти солдаты были обнаружены в первые послевоенные годы. Многие из них обстреливали рыбаков или пароходы с туристами, некоторые были найдены местными племенами. С каждым годом их находили все реже и реже. Последний случай обнаружения японских солдат произошел пятнадцать лет назад, спустя тридцать лет после войны.

Попробуйте представить положение такого солдата. Правительство его призывало, обучило военному делу, послало его в джунгли, на остров, с тем, чтобы он защищал и охранял свой народ от внешней угрозы. Будучи послушным и преданным гражданином своей страны, он перенес многие лишения и принял участие во многих битвах во время войны. Но когда ход войны обошел его, он был оставлен один на один с собой или в компании с несколькими солдатами, которым удалось выжить. В течение всех этих лет он продолжал вести бой как только мог, выживая, несмотря на невероятные лишения. Невзирая на жару, насекомых, тропические дожди, он продолжал нести службу, оставаясь верным приказу, который был дан ему его правительством столько лет тому назад.

Как следовало вести себя с таким солдатом, обнаружив его? Легче всего было бы посмеяться над ним, над его глупостью, ведь он продолжал участвовать в войне, которая окончилась тридцать лет назад.

Однако каждый раз, когда находили такого солдата, общение с ним велось очень деликатно. Обычно к месту, где был обнаружен такой солдат, отправлялся участник прошедшей войны, высокопоставленный японский офицер. Он извлекал из шкафа свою старую военную форму и меч самурая, садился на старый военный корабль и плыл на остров. Офицер ходил по джунглям, звал солдата до тех пор, пока не обнаруживал его. При встрече офицер благодарили солдата со слезами на глазах за его верность и смелость, за защиту страны в течение стольких лет. Затем он интересовался, что пережил этот солдат и приглашал его вернуться обратно домой. И лишь спустя некоторое время солдату в мягкой форме сообщали, что война была закончена и что ему не придется больше сражаться. По прибытии домой его встречали как героя с парадом и медалями. Толпы людей благодарили его за отвагу, приветствовали его возвращение и воссоединение со своим народом. (Эта история была рассказана нам Грегом Бродским в 1977 году.)

[Наверх](#)

Кто такие солдаты?

С одной стороны, поведение этих затерявшихся солдат может показаться странным и безумным: вести давно закончившуюся войну! Однако они руководствовались позитивным намерением - защитить свою страну. Но каким бы полезным ни было их поведение изначально, как бы хорошо они ни выполняли свой долг, все это стало бессмыслицей как только война была закончена.

Временами все мы становимся похожими на этих солдат. Мы продолжаем руководствоваться чувствами и поступками, развитыми в нас на более раннем этапе, когда они играли положительную роль, хотя в данный момент они нам уже не приносят пользы.

Некоторые люди продолжают воевать со своими родителями, в то время как они давно уже умерли. Или мы можем заметить, что на работе ведем себя так, как привыкли вести себя со старшим братом или со школьным задирой. Люди, которым когда-то было нанесено оскорбление, настолько сильно научены не доверять окружающим, что они с большим трудом вновь приобретают способность верить тем, кто их преданно любит.



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

Все мы иногда делаем то, что сами считаем глупым или ограниченным. Иногда мы бываем злыми, несправедливыми, хотя и знаем, что это глупо. Случается, что мы видим, как наши друзья или родственники совершают глупые или странные поступки, и думаем про себя: "Ах, если бы они понимали, что делают!"

- Обычно мы пытаемся избавляться от такого поведения и таких чувств, резко критикуя себя.
- Тебе следовало бы бросить курить!
 - Нужно быть более самоуверенным, я не вижу причин для того, чтобы это было иначе!
 - Я такой раздражительный, что постоянно страдаю от мигрени!

Очень часто мы не осознаем, какие полезные цели скрываются за нашими поступками и ощущениями. Мы не знаем даже, что эти реакции стоят у нас на пути.

Благодаря НЛП сегодня можно не просто "попытаться" измениться, но сделать это с помощью метода, названного "Шестишаговый рефрейминг". Главное в этом методе заключается в том, что вы начинаете с утверждения: любой мой поступок и любое мое ощущение, какими бы глупыми и какими бы странными они ни были, имеют какую-то позитивную идею или цель.

Сначала людям это кажется забавным, но это утверждение обладает огромной силой и делает возможным внутреннее исцеление. Оно помогает нам проблемы и недостатки сделать нашими союзниками, превратив их в ценные качества. А все это, в свою очередь, создает основу для безболезненного изменения поведения. Это утверждение также помогает нам добиться большей связи со всеми нашими составляющими - со всем нашим существом.

[Наверх](#)

Рефрейминг и псевдо-эндометриоз

Когда мы впервые обратились к изучению данного метода много лет назад, у меня была пациентка по имени Марта, чьи физические симптомы не подпадали под стандартную медицинскую практику. Врачи Марты описали ее симптомы как "псевдо-эндометриоз" указывая тем самым, что они были похожи на симптомы эндометриоза, но в то же время отличались от них. Иными словами период менструации у Марты никогда не заканчивался полностью и никогда не начинался. Она постоянно страдала от небольших, прерывистых кровотечений, и у нее было повышенное давление. Ее врачи советовали ей сделать гистеректомию, если симптомы не исчезнут.

Убедившись, что она исчерпала все медицинские средства, я оттолкнулся от утверждения, что какая-то ее часть вырабатывает эти симптомы. Используя метод, который будет в дальнейшем описан, я обнаружил, что определенная ее часть не хочет, чтобы она имела еще одного ребенка. Ей хотелось, чтобы Марта наслаждалась своей жизнью и не тратила много времени на заботу о других.

Большую часть своей жизни Марта была "супермамой", заботясь о своем муже, пребывающем в глубокой депрессии и о своей десятилетней дочери. Год назад она подумала о том, чтобы родить второго ребенка, несмотря на то, что к этому моменту она была уже разведена и ей предстояло одной воспитывать ребенка. В то время она была очень полной и решила, что ей следует сбросить лишний вес, прежде чем забеременеть. Она начала худеть и, когда наконец вновь обрела форму, она стала серьезно задумываться над тем, чтобы родить второго ребенка. Именно в это время и появились симптомы. Они надежно защищали ее от беременности, так как она не старалась забеременеть до тех пор, пока все не нормализуется. Возможно даже, что эти симптомы сделали беременность физически невозможной.

Когда Марта усвоила мысль о том, что у нее и так достаточно обязанностей, и что пора насладиться жизнью, она поняла, что та ее часть, которая выражала эту мысль, была права. Хотя воспитание ребенка приносит много радости и удовлетворения, существует еще многое другое, способное принести вам радость" не требуя взамен никаких обязанностей. Та ее часть была умнее, чем она, и Марта согласилась с ней.

На следующей неделе, во время медицинского обследования, давление у Марты упало до 50 миллиметров, удивив тем самым и Марту, и врачей. Спустя две недели менструация у нее нормализовалась. Последний раз, когда я ее видел, а это было спустя пять лет после нашей встречи, у нее не осталось никаких признаков прежних симптомов.

Хотя мы с большим успехом использовали данный метод, воздействуя на многие другие физические симптомы, мы хотим еще раз подчеркнуть, что мы настаиваем на том, чтобы пациент полностью воспользовался всеми медицинскими средствами. На другую женщину, имевшую очень похожие симптомы, данный метод не подействовал. Но тем не менее



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

метод помог добиться очень ценных изменений в ее общем состоянии. Пациентка вошла в контакт с той своей частью, которая попросила ее больше заботиться о себе. После прохождения процесса она с удовольствием реагировала на свои потребности, делая это более естественно и автоматично. В конце концов врачи обнаружили у нее редкий дефицит в витамине К, который способствует свертыванию крови и заживлению ран. В результате инъекций с этим витамином симптомы полностью исчезли.

[Наверх](#)

Внутренние части

Когда мы говорим о "внутренних частях" или "частях" человека, важно понять, что речь идет не о маленьких человечках, бегающих внутри нас, не об особой части нашего тела. "Части" - это удобный способ ведения разговора о переживаниях, которые каждый испытывает, когда он расходится во взглядах или конфликтует сам с собой. Мы находимся на распутье: нам хочется сделать и то, и это. Например, я хочу стать менее вспыльчивым, но я по-прежнему автоматически прихожу в бешенство в определенных ситуациях. Поскольку я, несмотря ни на что, остаюсь раздражительным, это можно объяснить тем, что наименее сознательная часть меня продолжает оставаться злой, в то время как другой части это не нравится. Каждый раз, когда кто-нибудь переживает подобный конфликт, мы можем использовать термин "часть", подразумевая определенный набор поступков и ощущений, представляющих лишь какую-то часть нас, но не все наше существование.

[Наверх](#)

Как преодолеть нерешительность

Джерри хотел стать более уверенным в общении с женщинами. Обычно же, оказавшись рядом с женщиной, особенно с той, которая ему нравилась, он становился робким и начинал нервничать. Джерри надеялся встретить однажды женщину, которую бы он полюбил и с которой он смог бы создать семью. Однако все это выглядело достаточно нереальным из-за застенчивости Джерри, который сам боялся предпринять даже первый шаг - познакомиться с женщиной.

В течение многих лет Джерри пытался преодолеть свою застенчивость. Он считал себя "нервным" человеком, которому не хватает уверенности в себе, в то время как на самом деле это был интеллигентный мужчина, обладающий множеством достоинств.

В работе с Джерри я для начала предложил ему подумать о его застенчивости более позитивно. Я предположил, что часть, делающая его застенчивым, возможно отталкивается от какой-то позитивной цели. Эта часть желает ему чего-то очень ценного и полезного, хотя мы еще не знаем, чего именно. До настоящего момента Джерри только и делал, что боролся с этой частью себя самого, говоря себе, как глупо быть таким застенчивым. Теперь же я говорил ему о том, что во всем этом есть что-то ценное для него. Часть Джерри, заставляющая его работать, почувствовала, что ее признали и оценили.

Проводя Джерри по шести шагам рефрейминга мы вскоре обнаружили, что часть, делавшая его застенчивым, хотела тем самым оградить его от замешательства перед привлекательной женщиной. Эта его часть боялась, что он скажет или сделает что-то глупое". Когда я обратился к этой его части и спросил: "А какую цель ты преследуешь, ограждая его от чувства замешательства? Что ты хочешь взамен?", я получил ответ: "Я хочу, чтобы он стал ближе к людям". Джерри был очень удивлен, услышав это. Оказалось, что он боролся с этой своей частью, а она тем временем стремилась к тому же, к чему сознательно стремился и сам Джерри - к большей близости к людям. То, как Джерри пытался стать ближе к людям, - робея и стараясь сделаться невидимым - не очень-то ему помогало. Однако мы имели теперь четкое сознательное и подсознательное согласие относительно поставленной цели. На уровне намерений конфликт Джерри был исчерпан.

Одной из самых сильных сторон данной методики является то, что она позволяет нам прийти к согласию между сознанием и подсознанием. Даже когда мы обнаруживаем, что делаем совершенно противоположное тому, к чему стремимся, стоит нам оглянуться на позитивную цель, которую имеет наша часть, как эта цель превращается в ценного, сильного союзника. Обычно подобные части нас самих развились на ранних этапах, и, несмотря на то, что их цели позитивны, методы их достижения выглядят детскими, устаревшими и часто влекут совершенно противоположный результат. Как только вы достигли согласия в позитивном намерении, вы можете приступить к поиску новых способов

42



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

поведения и взглядов, которые помогут вам достичь позитивных результатов. Вся энергия, уходившая ранее на конфликт, направлена теперь в более полезное русло.

Таким образом, следующий шаг Джерри заключался именно в этом. Мы знали, какую позитивную цель преследовала та его часть, которая заставляла его работать, и Джерри был абсолютно согласен с этой целью. Теперь необходимо было подключение подсознательных возможностей Джерри, с тем, чтобы он выработал более подходящие решения. Я спросил Джерри, знает ли он о существовании в нем части, способной к творчеству. Он ответил, что да. Следующий шаг заключался в том, чтобы с помощью этой творческой части выработать альтернативное поведение, которое бы способствовало достижению позитивного намерения:

- Джерри, погрузитесь в себя и попросите ту свою часть, которая стремится к близости, обратиться к творческой части с просьбой выработать другие возможные пути достижения этой близости. Многие из предложенных ею способов будут совсем не подходящими, некоторые будут довольно посредственными, но будут и такие способы, которые окажутся очень эффективными. Задача вашей творческой части лишь вырабатывать эти возможности, а не судить об их эффективности. Та ваша часть, которая склонна к робости и стремится к близости, сама выберет только те способы, которые ей нравятся. Эта часть даст вам сигнал "да" как только она выберет три новых способа.

Еще немного помочь и вскоре часть дает сигнал "да", указывая на то, что у нее есть три новых способа сближения с людьми, которые будут более эффективными, нежели робость.

- Забавно, - сказал Джерри, - Первое, что пришло мне в голову, это просто найти возможность сделать что-либо при виде привлекательной женщины. Мне кажется, что я вижу короткий фильм: я приближаюсь к ней и делаю что-нибудь. Прежде я представлял, что она нахмурится или произойдет еще что-нибудь. Вторая идея представляет собой внутренний голос, который требует, чтобы я представился и заговорил о чем-нибудь. Третья идея может показаться несколько длинной, но она мне ужасно нравится. Она заключается в том, чтобы посмеяться над собой. Это не значит смеяться вслух, просто это поможет изменить отношения к небольшим ошибкам.

- Видите ли, - продолжал Джерри, - все это не выглядит очень мудрым, но мне кажется, что это поможет. Сейчас я воспринимаю все совершенно иначе.

К словам Джерри стоит прислушаться. Данный метод является единственным не благодаря мудрым решениям, а благодаря тому, что та часть Джерри, которую раньше охватывала робость, перенаправлена теперь на поиск лучших путей осуществления своих целей. Эта часть уже больше не ограничена одним выбором - робостью, ей предложили более современные альтернативы. Возможно, что сознание Джерри уже пыталось ранее воспользоваться одним из этих способов, но его подсознание противостояло этому, что не оставляло никакого шанса на их действенность. До тех пор пока эта подсознательная часть Джерри была интегрирована в его поведение, даже самое хорошее решение терпело провал.

Позднее Джерри сообщал, что он встречается с женщинами вполне успешно.

[Наверх](#)

Когда вы можете воспользоваться шестишаговым рефреймингом

Данный метод может быть использован практически в отношении любого поведения или реакции, которые бы вы хотели изменять.

1. Поступки в привычки.

Каждый из нас делает что-то, что не нравится нам самим. Некоторые люди привыкли курить, пить, переедать и все это стало для них проблемой.

2. Чувства и эмоции.

Иногда мы замечаем за собой чувственную реакцию, которая нам не нравится. Например, мы часто сердимся, находимся в подавленном состоянии, мы нетерпеливы, трусливы, обидчивы и т.п.

3. Физические симптомы.

Шестишаговый рефрейминг может также оказаться нам полезным в случае, если физические симптомы, которые мы у себя замечаем, хотят сообщить нам что-то важное. Иногда боль в спине дает нам знать, что мы должны замедлить



шаг. Боль в плече может означать, что мы берем непосильную тяжесть. Мигрень как бы говорит нам, что не стоит так усердствовать, нам необходим отдых. Многие люди, освоившие шестишаговый рефрейминг, сказали нам позднее, что стали физически более здоровыми, так как научились обращать внимание на сигналы, которые посыпает им их тело. Они реагируют на эти сигналы, уменьшая физический стресс: они больше отдыхают, делают перерыв в работе, если это необходимо, выполняют физические упражнения и т.д. И тем не менее, если вы заметили какие-либо симптомы, мы рекомендуем вам воспользоваться соответствующими медицинскими средствами.

[Наверх](#)

Как извлечь пользу из шестишагового рефрейминга

Для того, чтобы вы могли извлечь из данного метода максимум пользы для себя, вам нужно будет устроиться удобно в кресле и пройти по всем этапам, которые будут описаны ниже. Пройдя весь процесс, вы сможете получить полный результат. Даже люди, прошедшие лишь часть этапов, обычно получают положительные результаты. Обычно легче бывает достичь результатов, если вами руководит владеющий данным методом человек.

Некоторые этапы данного процесса могут вам показаться странными. Они и нам казались таковыми поначалу. Мы всегда говорим людям: "Единственным объяснением тому, что мы занимаемся такими странными вещами, является их результативность. Мы достигаем цели легко и быстро". Самое худшее, что может произойти - это отсутствие результатов, но чаще всего люди приобретают новые альтернативы в решении проблем, стоявших перед ними в течение многих лет.

Этап первый. Выберите поступок или ощущение, которые вам свойственны, но которые вам не нравятся.

Может быть, вы курите, переедаете, откладываете со дня на день выполнение своих дел, сердитесь или имеете какие-либо физические проблемы. Выберите что-то конкретное (Х), а затем подумайте "какая часть меня делает меня Х".

Этап второй. Установите связь с этой частью.

Прежде всего погрузитесь в себя и извинитесь перед этой частью за то, что не ценили ее раньше. Скажите ей, что теперь вы знаете, что, будучи Х, часть хочет сделать для вас нечто важное и позитивное, хотя сами вы еще не знаете, в чем заключается ее позитивная цель. Чем добнее и любезнее вы будете в общении с этой частью, тем охотнее она установит с вами связь.

Теперь закройте глаза и задайте вопрос, обращенный внутрь себя. "Будет ли часть, заставляющая меня быть Х, общаться со мной через сознание?" Задав вопрос, обратите внимание на то, что вы видите, слышите, ощущаете. Людям это часто кажется немного странным. Это действительно забавно, стоит вам лишь обратить внимание на то, что происходит. Люди получают от своего подсознания самые разнообразные сигналы. Вы можете увидеть человека или животное, какой-то цвет или какое-то очертание. Вы можете слышать звуки и слова. Многие люди получают различные телесные ощущения - пощипывание в позвоночнике, тепло в руках, учащение сердцебиения и т.д.

Часто бывает, что человек испытывает какую-то часть той реакции, которая свойственна ему в проблемной ситуации. Например, если вы работаете с частью, которая заставляет вас испытывать чувство озлобленности, вы можете почувствовать напряжение в желудке или заметите, что сердце у вас стало биться чаще, и это будет тем самым сигналом. Некоторые сигналы настолько уникальны и необычны, что вы немедленно поймете, что ваша часть вступила с вами в контакт. Временно сигналы могут походить на ваши обычные чувства и представления. Как только вы получите сигнал, остановитесь и поблагодарите вашу часть за то, что она решила с вами общаться. Рефрейминг происходит благодаря вашему общению с "подсознательными" частями, поэтому очень важным моментом является невозможность подделать подобный сигнал с помощью сознательных усилий. Проверить подлинность сигнала очень легко: постарайтесь сознательно воспроизвести полученный вами сигнал. Если это вам не удастся, значит все идет нормально, и вы можете перейти к следующему этапу.; Если же вам удастся воспроизвести полученный вами сигнал, вы можете еще раз обратиться к своей внутренней части со словами: "Я должен быть уверенным, что общаюсь именно с тобой, а для этого мне нужно получить сигнал, который полностью выходит из-под моего контроля. Поскольку мне удалось продублировать только что полученный от тебя сигнал, я прошу тебя выбрать такой сигнал, который бы я не смог в точности повторить". Затем ждите ответа. Каждый раз, когда часть вступает с вами в общение, благодарите ее, пусть даже вы не все еще понимаете. В зависимости от того, что вы увидите, услышите или почувствуете в ответ на свой вопрос, вам необходимо узнать, когда ваша часть говорит "да", а когда "нет". Погрузитесь в себя и вновь



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

обратитесь к своей части: "С тем, чтобы мне точно знать, что ты имеешь в виду, я прошу тебя усилить сигнал, если ты хочешь сказать "да, я хочу с тобой общаться". (Возможно, сигнал станет более сильным, ярким, объемным). "Если ты имеешь в виду ответ "нет, я не хочу с тобой общаться", пожалуйста, уменьши подаваемый тобой сигнал". (Сигнал станет менее сильным, ярким, объемным.)

Обычно сигналы либо усиливаются, либо ослабеваают, и для нас в действительности не имеет значения, что именно происходит с сигналом. Если часть дает нам знак: "Нет, я не хочу с тобой общаться", она тем самым продолжает с вами общаться. Обычно такая фраза означает, что часть обладает некой информацией, которую она не хочет вам сообщить, и в этом нет ничего плохого. Это объясняется тем, что в этой информации просто нет необходимости.

Этап третий. Отделите поступок от позитивного намерения.

Итак, пора провести отличие между поведением и реакцией части и ее позитивным намерением или позитивной целью. Не забывайте, что мы исходим из утверждения, что, даже если эта часть делает что-то нам не нравящееся, она делает это с какой-то важной позитивной целью.

Погрузитесь внутрь себя и спросите часть. "Хочешь ли ты мне объяснить, какую положительную цель ты преследуешь, поступая X?" Часть может использовать тот же самый сигнал да/нет, о котором вы условились на втором этапе.

Если часть даст сигнал "дав", поблагодарите ее "попросите ответить на вопрос. Если же часть даст сигнал "нет", также поблагодарите ее и скажите, что вы догадываетесь о ее позитивном намерении скрыть от вас ответ, так как на данном этапе для вас это будет лучше. Вы можете перейти к четвертому этапу даже в том случае, если вы не знаете позитивного намерения.

Очень важно не подкреплять все своими догадками, не решать самому, что говорит ваша часть. Рейфрейминг дает возможность получить ответ непосредственно от части. Если вы не уверены в том, что говорит и показывает вам часть, вы можете воспользоваться сигналом да/нет и уточнить полученную информацию. Например, вы можете сказать себе: "Я думаю, что твоя позитивная цель заключается в том, чтобы помочь мне достичь успеха. Пожалуйста, дай мне сигнал "да", если это так, и "нет", если это я ошибаюсь". Каждый из нас получает совершенно уникальные сообщения, которые могут полностью отличаться от подобных сообщений у других людей. Часто то, о чем сообщает мигрень у одного человека, не будет совпадать с тем, что несет она другому человеку. (Еще хуже домысливать за чьи-либо части и объяснять другому человеку, какое сообщение он получит от своего подсознания.)

Если сначала вы получили "позитивную цель", которая вам не нравится или кажется отрицательной, поблагодарите свою часть за предоставленную информацию. Затем спросите: "Какую пользу ты мне приносишь, поступая таким образом?" Продолжайте задавать этот вопрос до тех пор, пока не получите позитивную цель, с которой вы будете согласны.

До настоящего времени мы называли вашу часть "часть, которая заставляет вас быть X". Теперь эту же самую часть мы начнем называть "часть, которая хочет Y". Таким образом мы признаем ее позитивную цель и станем ее союзником.

Этап четвертый. Найдите новые поступки или реакции.

Погрузитесь в себя и попросите часть ответить с помощью сигнала да/нет на вопрос: "Если бы нашлись способы осуществить твоё позитивное намерение, которые ты сочла бы не хуже, а может, даже лучше, чем X, согласилась бы ты воспользоваться ими?" Если ваша часть поймет, что вы под этим подразумеваете, она всегда ответит вам положительно. Ведь вы, не отвергая старой возможности, предлагаете своей части лучшие способы достижения желаемого. Если вы получите отрицательный ответ, это будет означать, что часть не поняла ваше предложение. Вы можете вернуться назад, и построить свой вопрос так, чтобы часть могла его понять и согласиться с вами. А теперь постараитесь почувствовать присутствие в вас творческой части. Необходимо сразу оговориться, что мы подразумеваем при этом не уникальную артистическую способность. Мы обращаемся к той части, которая решает, как по-новому составить список предполагаемых покупок или расставить мебель, что предпринять, чтобы позабавиться. Если вы предпочитаете заменить слово "творческая" на более подходящее, в этом нет ничего страшного. Как бы вы ее ни звали; именно эта часть будет вырабатывать новые альтернативные способы удовлетворения позитивных намерений.

Погрузитесь в себя и попросите ту часть, которая хочет Y: "Обратись к моей творческой части и объясни ей свои позитивные намерения в отношении меня". Затем пригласите свою творческую часть заняться тем, что она обожает



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

делать: "Как только ты поймешь позитивное намерение, прошу тебя, найди другие способы достижения этой цели и сообщи о них части, которая стремится к У". Некоторые из предложенных способов не принесут вообще никаких результатов, некоторые могут быть довольно посредственными, но остальные будут великолепны. Задача творческой части состоит лишь в том, чтобы организовать мозговую атаку, что же касается выбора, он принадлежит другой части. "Та часть меня, которая хочет У, будет выбирать только те способы, которые, на ее взгляд, будут не хуже или лучше Х и будут служить достижению позитивного намерения. Каждый раз, когда она отберет новый способ, она может давать мне сигнал "да", чтобы держать меня в курсе дела". Когда вы получите три положительных сигнала, вы можете переходить к следующему этапу. Поблагодарите и творческую часть, и ту часть, которая хочет У, за оказанную вам помощь. Вы можете осознавать свои новые возможности, а можете не осознавать. В действительности это не имеет никакого значения.

Этап пятый. Достижение обязательств и проверка действенности процесса.

Обратитесь к части, желающей У, с вопросом: "Не хочешь ли ты использовать эти новые возможности в подходящей ситуации, чтобы проверить их действенность?" И вновь используйте для общения сигнал да/нет.

Если вы получите положительный ответ, можете перейти к шестому этапу. Если вы получите ответ "нет", постарайтесь понять причину возражения. Возможно, вам придется вновь вернуться к началу пятого этапа и получить дополнительные возможности, которые вызвали бы протеста.

Этап шестой. Проверка на экологичность.

Итак, ваша; часть, желающая У, наконец удовлетворена. В ее распоряжении, по крайней мере, три альтернативы, которые приходятся ей по душе. Снова погрузитесь в себя и обратитесь ко всем своим остальным частям с вопросом: "Не имеет ли какая-нибудь из моих частей возражений относительно моих новых альтернатив?"

Если в ответ вы не получите никаких внутренних сигналов, то процесс закончен. Если же вы получите какой-либо сигнал, будь то образ, звук или внутреннее ощущение, вам прежде всего необходимо выяснить, является ли это в действительности возражением, или это просто признак возбуждения одной из ваших частей, обрадованной новыми возможностями. Скажите: "Если у тебя есть возражения, усилий сигнал настолько, чтобы он соответствовал ответу "да". Если ты не имеешь никаких возражений, дай сигнал "нет". Если все-таки окажется, что какая-то из частей возражает, вновь пройдите через шесть шагов рефрейминга, работая как с частью, которая хочет У, так и с новой частью, с тем, чтобы найти три альтернативы, которые удовлетворяли бы позитивным намерениям как той, так и другой части.

Если вы получите несколько сигналов протеста, вам следует вернуться ко второму этапу и попросить все протестующие части сформировать "комитет", чтобы выяснить позитивные цели этих частей, а затем выбрать новые альтернативы из тех, которые вам предложит ваша творческая часть. Непременно убедитесь в том, что каждая новая альтернатива удовлетворяет каждую вовлеченную часть. Для достижения перемены естественным путем вам необходимо не большинство голосов, а консенсус. Как только все ваши части придут к согласию, вы автоматически начнете поступать по-новому, то есть лучше, чем прежде.

ПОЗИТИВНЫЕ НАМЕРЕНИЯ (часть 2)

Как научиться любить и уважать себя в целом

Шестишаговый рефрейминг - это быстрый и изящный способ достижения полезных изменений в поведении и чувствах. Помимо того, что рефрейминг предлагает решение конкретных личных проблем, он, и это самое главное, создает новое позитивное отношение к себе самому и к окружающим.

Веками святые и мудрецы говорили нам о том, что очень важно уметь любить себя. Это поможет нам чувствовать удовлетворенность жизнью и любить окружающих. Однако не многие могут указать точные и эффективные способы овладения этим мастерством. Часто это подается как нечто, достижимое путем власти или благосклонности.

Проверив Шестишаговый рефрейминг на себе и на других людях, мы убедились, что этот метод как раз и содержит способ любить себя. Ведь если мы сконцентрированы на поступках и чувствах, которые нам не нравятся, мы с легкостью возненавидим себя и окружающих.



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

Рефрейминг учит принимать эти поступки и чувства, видя в каждом из них какую-либо позитивную цель. Если мы несчастны, испытываем чувство вины, раздражены или смущены, не следует критиковать себя за это. Лучше примите это как должное и постарайтесь найти во всем этом позитивный смысл. Как только мы найдем другие способы достижения позитивной цели, неприятные чувства и причиняющие неприятности поступки отпадут сами собой.

С помощью шестишагового рефрейминга мы помогаем людям достичь различного рода целей. Когда Анна решила бросить курить, Шестишаговый рефрейминг облегчил ей эту задачу. Джек нуждался в нашей помощи, так как его постоянно преследовала мысль о том, что он может потерять свою жену. Джек был процветающим бизнесменом, но его личная жизнь складывалась не очень удачно. Жена Джека жаловалась, что он постоянно все осуждал и критиковал. Джеку и самому это не нравилось, но он ничего не мог с собой поделать: стоило ему лишь открыть рот, как оттуда вырывалась критика. Даже когда Джек себя сдерживал, жена по одному лишь его виду все равно догадывалась о том, что он думает. Она знала, что, даже не говоря ни слова, он весь полон критики. Помимо того, что Джек критиковал других, его внутренний голос делал то же самое по отношению к нему самому, поэтому он часто чувствовал свою неполноценность и неуместность.

Шестишаговый рефрейминг помог Джеку установить связь со своим внутренним критикующим голосом. Оказалось, что этот голос действительно хотел ему добра и, как это происходит со многими родителями, в критике он видел единственный способ улучшить ход вещей. После процесса рефрейминга голос стал союзником Джека, сменив критический тон, на мягкий и располагающий. Вскоре Джек заметил, что его отношения с женой и окружающими стали более позитивными.

Анна была воспитана в очень консервативной религиозной семье. Будучи уже замужем, она не могла избавиться от чувства вины каждый раз, когда они с мужем занимались любовью. Каждый раз секс казался ей чем-то ошибочным. Вскоре она обнаружила, что старается уклоняться от секса, спасаясь тем самым от чувства вины и смущения. Анне очень хотелось в полной мере наслаждаться любовью, но ей никак не удавалось преодолеть это чувство вины. С помощью шестишагового рефрейминга Анна установила связь с той частью, которая заставляла ее испытывать чувство вины. Эта часть хотела, чтобы Анна была хорошим человеком, чтобы она могла испытывать чувство собственной ценности. Вскоре в процессе рефрейминга была включена ее другая часть, которая в подростковом возрасте воссталла против происхождения Анны и заставила ее стать на время неразборчивой в своих связях. Эта часть хотела, чтобы Анна была сама собой, то есть хотела ее независимости. С помощью нашего метода мы нашли новые альтернативы, соответствовавшие позитивным намерениям обеих частей. Теперь Анна могла спокойно заниматься любовью со своим мужем, и это доставляло ей удовольствие.

Одну из наших служащих все считали высокомерной, так как, входя в офис, она здоровалась лишь выборочно. Оказалось, что ее позитивная цель подразумевала экономить рабочее время человека, и ей не хотелось отвлекать кого бы то ни было во время работы.

[Наверх](#)

Как улучшить отношения в семье

Этот же самый метод оказался полезен и для семейных отношений. Фактически, основные положения данного метода были разработаны Вирджинией Сатир, являющейся пионером в семейной терапии. В следующей главе мы покажем, каким образом можно перенести данный метод на детей.

Понимание существования позитивных намерений может нам также помочь в общении со взрослыми, чье поведение нас раздражает. Для человека, кричащего на вас в транспорте, это единственный способ борьбы с фрустрацией и единственная возможность почувствовать себя лучше. Человек, обманывающий вас, уверен, что это совершенно необходимо, чтобы выжить в этом мире, кажущемся ему беспорядочным и обманчивым.

Мы приглашаем вас на эксперимент. Попробуйте в общении с людьми исходить из того, что каждый человек имеет какие-то позитивные намерения. Обратите внимание на то, как изменится ваше поведение и ваши чувства, когда в общении с человеком, надоедающим вам, вы будете исходить из утверждения, что его поведение объясняется какой-то позитивной целью. Даже если вы не знаете, что это за цель, вы убеждены, что она существует. Поступайте точно так же и по отношению к самому себе. Каждый ваш поступок тоже имеет позитивную цель, которую вам следует принять и превратить в своего союзника.

[Наверх](#)



Как научиться отстаивать свои права

Есть старый анекдот, в котором говорится о том, как пожилой господин пришел к врачу с жалобой на то, что каждое утро ровно в 8.30 у него простищается кишечник. Доктор был слегка озадачен, а затем ответил: "Многие из моих пожилых пациентов были бы счастливы иметь регулярный стул. В чем вы видите здесь проблему?" На это пожилой господин ответил: "Дело в том, что я никогда не просыпаюсь раньше 9.30".

Хотя это и шуточная история, она тем не менее может служить примером того, что мы называем контекстуальным обрамлением. Поведение, являющееся уместным в одном контексте, становится проблемным в другом (и наоборот). С помощью этого анекдота мы хотим показать две вещи. Первая - это та скорость, с которой ваш мозг переоценил ситуацию пожилого господина, после того как вы узнали, что он просыпается не раньше, чем в 9.30. Как только вы прочли эти слова, ваш внутренний образ данной ситуации моментально изменился, и вы увидели все иначе.

Второе, что нам хотелось бы отметить, состоит в том, что сама шутка, а также и изменение в вашем восприятии являются следствием предположения. То, что пациент просыпается лишь после 9.30 предполагает, что в 8.30 он находится еще в постели. Подобное использование предположений может помочь людям иначе воспринимать проблемные ситуации. Вам может показаться, что в этой главе я просто "разговариваю" со своими пациентами, на самом же деле все слова мои нацелены на то, чтобы изменить предположение, создавшее и поддерживающее ту проблему, с которой ко мне обратились пациенты.

[Наверх](#)

Как получить повышение

Клер, доктор философии, психолог-консультант, преподавала в медицинском институте одного из городов и одновременно имела частную практику. Она основала при медицинском институте клинику и успешно ею руководила. Клер считала, что работа ее идет удачно. На ее взгляд, она своей работой делала значительный вклад в деятельность института. Однако ей никак не удавалось убедить начальство дать ей какое-нибудь финансовое вознаграждение, в то время как все окружающие его имели.

Присутствуя на одном из наших семинаров, она обратилась к нам с просьбой помочь ей улучшить сложившуюся ситуацию. "Я хочу научиться обращаться к начальству, особенно, если начальник - мужчина, с просьбой о повышении заработной платы". Свою просьбу Клер произнесла с вопросительной интонацией. Она действительно чувствовала себя очень неуверенно в данной ситуации.

"Я и раньше просила о повышении, - объяснила нам Клер, - но всегда чувствовала себя при этом неловко, и у меня ничего не получалось. С приходом каждого нового начальника я вновь возвращалась к этому вопросу, но безрезультатно. С каждым разом я чувствую себя все хуже и хуже".

Собрав достаточное количество информации о ее проблеме, я понял, что Клер чувствовала свое поражение еще задолго до того, как ей предстояло войти в кабинет к начальнику.

- Три года спустя после моего прихода на эту работу, они взяли человека с таким же образованием, что и у меня, и назначил ему оклад на 20000 тысяч долларов больше, чем мне. У него нет такой нагрузки как у меня, но он пользуется большими льготами: его каникулы длиннее, у него большая скидка на проезд и т.д. Когда я в последний раз обратилась к начальству с просьбой прибавить мне жалование, я уже знала чем это кончится. Не успела я еще войти, как все прошлые воспоминания навалились на меня. (Клер сделала несколько движений рукой вправо.)

- То есть каждый раз, когда вы собираетесь войти в кабинет к начальнику, вы мысленно видите, как все это направляется

на вас?

- Да, - подтвердила Клер.

С помощью еще нескольких вопросов я обнаружил, что в уме Клер возник целый ряд образов, отражающих то, как все настроено против нее. Чем больше картин она представляла, тем хуже она себя при этом чувствовала. Это позволило предположить, что еще задолго до того, как войти в кабинет и попросить о повышении, Клер была уверена, что обречена на провал, и, когда она обращалась к начальнику с просьбой, она сомневалась и слова ее звучали неубедительно.



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

Человек, считающий, что он обречен на провал, невербально ведет себя иначе, нежели тот, кто смотрит на все более оптимистично. Если человек входит к начальнику в полной уверенности, что его просьба будет отвергнута, он тем самым облегчает задачу своему начальнику.

То же самое происходит и в других сферах нашей жизни.

Представьте, что два человека приглашают вас пойти с ними в кино. Первый обращается к вам как бы извиняясь, слегка склонив голову, тем самым как бы ожидая, что вы ему откажете, или всем своим видом он показывает, что недостоин вас. Ну как, хочется вам пойти в кино, или, может быть, вы предпочтете заняться чем-нибудь другим? А теперь представьте, что второй человек приглашает вас на тот же фильм, при этом он подает это так, что идея кажется вам заманчивой. Он всем своим видом как бы приглашает вас составить ему компанию. Кто из этих двух людей имеет больше шансов соблазнить вас пойти в кино?

Постепенно я узнал еще кое-что из того, что, по словам Клер, навалилось на нее. Человек, имевший то же образование, что и Клер, но большую зарплату, был в хороших отношениях с начальником. Он приглашал начальника в ресторан и к себе домой, перекидываясь с ним шутками. Для Клер все это было неприемлемо.

К тому же Клер сказала, что финансовый управляющий давал начальнику неверную информацию.
- Последний раз, когда я попросила о прибавке, мой босс сказал мне: "Я бы с удовольствием это сделал, тем более вы заслуживаете этого. Но финансовый управляющий сказал мне, что в этом месяце у нас нет даже денег, чтобы оплатить телефонные счета". Тогда я пошла к нашему бухгалтеру, и она сказала мне, что мы имеем в наличии 260 000 долларов!

- Но что помешало вам вернуться к начальнику и сказать: "Я только что случайно узнала, что у нас есть 260 000 долларов. На какую сумму предоставлен нам телефонный счет?"

Клер засмеялась.
- Это случилось до того как я пришла на семинар, я не была еще на это способна.

Клер продолжила свой рассказ о том, как ей удавалось чувствовать себя плохо, когда она обращалась с просьбой о повышении зарплаты. "Все это очень длинная история. Мои начальники уже давно обращаются со мной как с второстепенным человеком. Когда я еще только начала там работать, я работала на основании часов табеля. К концу года они мне задолжали три месяца переработки. Когда я обратилась к ним с просьбой, они меня прервали и сказали: "Мы не собираемся оплачивать вам это. Мы просто переведем вас с этой работы без финансовой компенсации".

Итак, теперь у меня было достаточное представление о тех примерах, которые возникали в мыслях Клер и я мог приступить к тому, чтобы помочь ей думать о них иначе, а следовательно, стать более уверенной в своих силах.

- Да, действительно, в прошлом году у вас было много подобных случаев. Только подумайте, ведь вы приводите не один пример, а целое множество.

Все это я произнес с большим энтузиазмом, как если бы я говорил о чем-то прекрасном, пытаясь тем самым вызвать в ней любопытство, что в этом прекрасного.

- Вопрос состоит в том, как можно использовать все эти примеры (при этом я показал рукой в ту сторону, где она их себе представляла) для того, чтобы думать, что все эти примеры являются подтверждением вашего невыгодного положения во время переговоров. А почему не подумать иначе: "Смотри-ка, у меня даже не один, а множество примеров, которые могут оказаться мне поддержкой в моей просьбе". И как результат, вы почувствуете в себе силы и могущество. Хотя я оформил свою мысль в виде вопроса, я совсем не хотел получить на него ответ. Моею задачей было заставить Клер думать о всей прошлой "негативной" истории в новом свете. Как результат, Клер должна была бы думать о своих прошлых неудачах, как о поддержке. Очевидно, в мыслях она меняла значение всех этих событий.

- Это неплохая мысль, - засмеялась она.

- Конечно, Если бы они обошлись с вами плохо только раз, они могли бы просто извиниться и объяснить это какой-нибудь причиной. Но теперь, когда у вас накоплено столько аргументов, что они могут ответить?

- Гм... - Клер еще более основательно изучала эту перспективу, при этом она становилась все более воодушевленной.

- Спасибо вам!

Далее я обратился к группе:

- Клер думала, что все перечисленные примеры были поводом для того, чтобы чувствовать себя в безнадежном положении, вместо того, чтобы признать, что на самом деле они служат ей поддержкой в ее просьбе и поводом иметь хорошее настроение, когда она входит в кабинет начальника, - Хотя я и обращался к группе, целью моей при этом было



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

укрепить это новое значение опыта Клер. Я говорил о проблеме, как о чем-то прошедшем, тем самым подчеркивая невербально ее новую манеру мышления.

Клер довольно посмеивалась.
- Спасибо вам. Я уже представляю, какое заявление я ему напишу.

Итак, в данный момент Клер чувствовала себя прекрасно. Но что произойдет, если Клер, полная уверенности, попросит о повышении зарплаты и вновь получит отказ? Вдруг у нее опять опустятся руки? Отказ был вполне вероятен, поэтому я хотел убедиться, что Клер сможет позитивно воспринять любые возможности. Для начала я заговорил обитом с группой, одновременно наблюдая за невербальной реакцией Клер, чтобы убедиться в том, что она остается позитивной.

- Мы хотим, чтобы Клер была готова к чему угодно, не так ли? Когда я вступаю в переговоры, я должен знать и иметь позитивные альтернативы. В таком случае меня не заставят принять решение, которое меня не удовлетворяет. Я должен знать, что, как бы ни повернулось дело, у меня есть возможность выбора и со мной все будет в порядке.

Прежде всего я хотел убедиться, что Клер направит все свои новоприобретенные силы на пользу. "Когда я вхожу, чтобы что-то попросить, я хочу представить имеющуюся информацию в очень выигрышном виде, и таким образом, я становлюсь союзником того, с кем я беседую. В подобной ситуации я мог бы сказать: "Я действительно поддерживаю организацию, я действительно хочу продолжать работать здесь, и я думаю, что вы раньше просто не сталкивались с подобными вещами. Для меня это достаточно важно, и я знаю, что вам тоже не безразлично иметь вокруг себя людей, поддерживающих вашу организацию. Я .не хочу продолжать мириться с существующим положением так, как я делала все эти годы, и именно поэтому я поднимаю этот вопрос. Для меня очень важно, чтобы он был разрешен таким образом, чтобы это было справедливо и по отношению ко мне и по отношению к вам. Я, вероятнее всего, получу положительный ответ именно при таком подходе, а не в том случае, если я начну обвинять всех и жаловаться: "Вам следовало давно уже что-нибудь предпринять". Если я обращаюсь к позитивным намерениям моего собеседника, объясняя ему, какую пользу принесет моя просьба, у меня гораздо больше шансов на успех". Клер кивком головы соглашалась со всем, что я говорил.

Я говорил все это для того, чтобы Клер поняла, как ей следует подать свою просьбу, если она хочет получить то, что ей нужно, а так же в случае отказа дать ей возможность выбора. Я специально взял для примера свой собственный случай, не навязывая тем самым никаких инструкций. Таким образом, Клер было легче выбрать из моего опыта то, чтоказалось ей полезным, отбросив при этом ненужное.

Затем я хотел убедиться в том, что даже в случае отказа у Клер будет план действий. Однако может случиться так, что, несмотря на все мои труды, начальник останется при своем мнении. Он может просто-напросто сказать: "Я так не думаю", - не признав тем самым мой вклад в работу, а следовательно, мою правоту. Если все действительно будет именно так, Я должен иметь дальний план действий, чтобы чувствовать себя хорошо.

Одна из возможностей - это собрать конкретную информацию о том, что бы она сделала, чтобы получить повышение. Клер могла бы войти к начальнику и сказать: "Послушайте, на мой взгляд нам необходимо прояснить некоторые вещи. Я не знаю, как вы цените то, что я делаю. Я знаю лишь, как я сама оцениваю свой труд, и я хочу, чтобы вы об этом знали. Если вы, в отличие от меня, не придаете этому большого значения, то мне хотелось бы знать, что мне следует предпринять, чтобы вы это оценили. Что мне следует делать, чтобы получить повышение?"

Вполне вероятно, что, несмотря на то, что Клер по ее мнению, делает значительный вклад в работу всей организации, для начальника это не является поводом повышения зарплаты. Я хотел убедиться в том, что Клер знала, как узнать, какие доказательства следует представить начальнику, чтобы получить повышение. Затем она могла бы для себя решить, стоит ли ей пробовать соответствовать данным требованиям. Клер продолжала кивать головой. Очевидно, она привыкла собирать подобного рода информацию.

- Итак, Клер, какими альтернативами вы располагаете, если вдруг ваш шеф скажет: "Нет, я не думаю, что это действительно стоит делать"?

- Одна из возможностей - это расширить частную практику. - Затем Клер перечислила еще ряд возможностей, в том числе и переход на неполный рабочий день в больнице.

- А когда вы думаете об этих альтернативах, кажутся ли они вам более привлекательными возможностями, если ваш

шеф скажет вам: "Нет"?

- Да, они привлекают меня больше.



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

Многие люди время от времени чувствуют себя плохо, сравнивая то, что другие люди, с которыми мы сталкиваемся в жизни, должны были бы сделать, с тем, что они сделали на самом деле. Поскольку мы не можем контролировать непосредственные действия других людей, мы начинаем чувствовать себя абсолютно беспомощными. Я стараюсь подать все таким образом, чтобы Клер провела совершенно другое сравнение: она будет чувствовать себя гораздо более сильной, если будет думать о своих более привлекательных возможностях, нежели признает, что начальник прав.

Затем я решил проверить, не пропустила ли Клер что-нибудь важное, поэтому я попросил ее мысленно все проверить:

- Клер, представьте, что вы вступаете в беседу с вашим шефом. С чего вы начнете? Попросите ли вы его о встрече или сделаете еще что-нибудь?

- Да. Я так же составлю перечень всех моих заслуг перед департаментом, опишу всю свою историю работы и высажу предложение о справедливости.

- А как вы при этом будете себя чувствовать?

- Лучшее. Единственное, что мне по-прежнему мешает, это финансовый управляющий, давший ложную информацию. Он все время участвовал в закулисных делах, и я смогла узнать обо всем лишь много времени спустя.

- Хорошо, но как вы можете использовать это с пользой для себя - я имею в виду финансового управляющего? - Я пригласил Клер найти собственный способ использования того, что случалось с ней в прошлом, для ее же блага, а не рассматривать это, как препятствие на пути достижения цели.

- Я думаю, что я пойду к нему и поговорю с ним о прошлом, представив для примера случай с телефонными счетами. Если я скажу об этом Прагою, то это уменьшит доверие к финансовому управляющему. Начальник перестанет слепо доверять ей, так как в прошлом она вела себя нечестно.

На этот раз Клер говорила с чувством внутренней ясности и авторитетно.

- Если бы Клер решила, что она не может говорить о подобных вещах, она бы тем самым наложила на себя ненужные ограничения. Как результат, она бы стала чувствовать себя плохо. Но для нее нет ограничений, так как "и чужды закулисные игры". - (Клер смеется.) - Она выкладывает все свои карты на стол я готова говорить о чем угодно. Правда, Клер?

- Конечно, спасибо вам.

- Итак, сейчас, когда вы думаете, что войдете в кабинет к начальнику и выложите перед ним все карты...

- Я чувствую себя прекрасно, действительно прекрасно.

- Сейчас Клер просто не может проиграть. В ее руках вся информация, она знает, что та самая карта будет справедливо, она знает, чего она хочет, и, если ей не удастся заставить его понять это, у нее есть другие альтернативы. Ведь совершенно ни к чему оставаться работать в той организации, которая не хочет признавать ее умений и способностей. Не правда ли, это выглядит уже менее привлекательно? Сознание того, что в случае всякой неожиданности у нее есть в запасе привлекательные альтернативы, придает ей уверенность, которая ей очень необходима, чтобы говорить более убедительно.

- Правильно, - согласилась Клер.

Итак, я только что собрал вместе все небольшие изменения, построив тем самым создаваемую перспективу. Теперь я уверен, что в сознании Клер все это слилось в одно целое.

[Наверх](#)

Результаты

Спустя восемь месяцев я встретился с Клер, и она с энтузиазмом поведала мне следующее:

- Это действительно помогло мне. Я без особого труда получила повышение. Дело в том, что, когда я была на переподготовке в Колорадо, наша организация находилась на переходном этапе, так как был принят новый начальник. В первый месяц после моего возвращения у нас было два начальника на время переходного периода. И я решила для себя, что это был не подходящий момент для моей просьбы. К этому моменту все мои действия были уже спланированы. Я сознательно решила попросить о встрече, когда все уладится, и я чувствовала себя при этом абсолютно спокойно.

И вот однажды, разговаривая с новым начальником о чем-то постороннем, я обнаружила, что говорю о повышении. Я совсем не собиралась говорить с ним об этом, оно само вырвалось у меня. Он сказал: "Конечно, вы получите повышение". Так я получила свое первое повышение, за ним последовало еще одно. Тогда в подобных же обстоятельствах я разговаривала с начальником о чем-то постороннем и вдруг сказала, что хочу быть выдвинутой на пост адъюнкт-профессора. Он сказал: "Конечно, мы что-нибудь придумаем. Просто смешно, какой вы пост занимаете в настоящее время". Итак, вскоре я продвинусь по службе и, следовательно, получу третье повышение.



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

Я думаю, что вся причина в том, что я теперь внутренне совершенно иначе отношусь к этому спорному вопросу, с которым сталкивалась в общении с начальниками-мужчинами. До того как я побывала на вашем семинаре, мне казалось, что я не заслуживаю того же, что и начальники-мужчины, но теперь все изменилось. Во мне появилась внутренняя энергия, которая внушиает мне: "Ты способна на это", "Ты заслуживаешь вознаграждения", и удивительно то, что эту энергию замечают окружающие меня люди. Это не самоуверенность, я просто знаю, что я могу сделать и чего я заслуживаю. Я даю волю своим способностям, и люди это чувствуют.

Так, например, недавно я проводила занятия со студентами-медиками с помощью НЛП. Мой задачей было помочь им избавиться от волнения во время экзаменационного теста, что помогло бы им продемонстрировать лучшие результаты. Студенты знали весь материал, но были настолько взволнованы, что не могли сосредоточиться и провалились на местном экзамене. Я провела с ними одно занятие, и, когда спустя несколько дней они сдавали государственный экзамен, их результаты были очень высокими. Это не осталось незамеченным, и мне предложили провести занятия со всеми студентами. За это мне пообещали еще одну прибавку.

[Наверх](#)

Чему мы можем научиться на этом примере

Совершенно очевидно, что Клер была достаточно компетентной и способной и это служило ей поддержкой нового для нее ощущения того, что она заслуживает. Если бы в действительности все было иначе, то вместо повышения она бы, вероятнее всего, потеряла работу. Многие люди спрашивают нас: "Но как мне узнать, что я действительно способный и получу повышение, а может быть, я просто потеряю работу?" Фактически, вам будет гораздо легче, если вы вступите в обсуждение того, чего вы заслуживаете. Когда я думаю о том, чего я заслуживаю, я ощущаю чувство превосходства и праведности, я становлюсь надменным и непреклонным, а это, как правило, не нравится нашим собеседникам. Я знаю множество людей чрезвычайно способных, которые возможно "заслуживают" больше денег, чем они имеют. Временами и нам казалось, что мы "заслуживаем" большего. Даже если мы и правы, это совсем не означает, что деньги уже в нашем распоряжении или что другие воспринимают нашу ценность так же, как и мы сами.

Вместо того, чтобы размышлять: "Каких денег я заслуживаю?", проще задать себе другой вопрос: "Сколько мне собираются за это заплатить?" Затем я просто могу рассмотреть все альтернативы и выбрать наиболее привлекательную. Таким образом, я сам становлюсь хозяином ситуации и перестаю зависеть от других.

Очень часто наш выбор останавливается на чем-то не слишком выгодном, но зато это удовлетворяет какие-то другие важные для нас критерии - мы узнаем что-то новое, это помогает создать для людей что-то полезное и ценное и т.д. Даже если я заслуживаю большего, а мне не хотят платить больше, и это единственный выбор, который приходит мне на ум, я все равно могу чувствовать себя хорошо, приняв это до тех пор, пока не создам для себя другую альтернативу.

В том, что я проделал с Клер, нет ничего сложного. Я показал, как все то, что заставляло ее чувствовать себя плохо, может быть воспринято иначе. Я также убедил ее в том, что ее просьба может быть представлена более позитивно, и тогда у нее будет больше шансов получить положительный ответ. И, наконец, я убедил ее в том, что она располагает привлекательными альтернативами и даже в случае отказа может чувствовать себя хорошо.

Во многом это как раз то, что мы делаем во время занятий: находим способы извлекать пользу из прошлого, приводим в соответствие поведение человека, чтобы оно было как можно более успешным, а также строим позитивные альтернативы на все случаи жизни.

Всем нам иногда кажется, что все настроено против нас. Однако чаще всего это справедливо только с нашей точки зрения. Если мы будем смотреть на вещи иначе, это поможет нам извлечь пользу из того же самого случая.

Часто люди дают совет: "Смотри на все более оптимистично", но, как правило, такой совет не эффективен, так как он не меняет наше восприятие. Метод НЛП позволил использовать то, как Клер думает, а так же ее невербальную связь, и сделать тем самым ее взгляды более оптимистичными. Как только это произошло, эта новая перспектива стала автоматически неотъемлемой частью ее размышлений и поступков.

[Наверх](#)

Бывший муж и его жена



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

Роксана пришла ко мне, совсем отчаявшись найти лучший способ общения со своим бывшим мужем Роном и его новой женой Сарой. Дело в том, что Роксана и Рон совместно опекают своих трех детей. В то время как на бумаге такое соглашение выглядело вполне ясным, на практике оказалось, что его не так просто выполнить. Два года после развода были полны резких слов, вражды и просто несчастья как для одного, так и для другого. Роксана старалась быть как можно более благоразумной и рассудительной и надеялась, что в ответ получит то же самое. Однако ей казалось, что это не помогает, что соглашение оборачивается против нее, и это ее чрезвычайно раздражало.

Когда она рассказывала мне о себе, было видно, что она страшно расстроена тем, что ничего не получается. Она была особенно огорчена последним инцидентом, когда Сара деспотично наложила некоторые ограничения на общение Роксаны с ее тремя детьми. Было очень легко понять весь смысл этой ситуации. Я начал думать, как помочь Роксане воспринимать сложившуюся ситуацию иначе.

- Я не хочу так злится, когда Сара и Рон поступают необдуманно, - сказала в заключение Роксана.

Поскольку поступок Рона и Сары привел Роксану в такое бешенство, охватившее ее чувство не давало ей возможности эффективно справиться с собой. Даже если бы Рон и Сара были самыми неразумными существами в мире, имей Роксана возможность чувствовать себя при этом гибкой и убеждение, что ее нужды и цели все равно удовлетворены, она бы перенесла все это гораздо лучше.

Никто из нас не способен полностью контролировать действия других людей и поэтому все мы попадаем в трудные ситуации, когда нам кажется, что все настроено против нас. Мы можем прийти в ярость, погрузиться в депрессию, расстроиться, что все так получилось, а можем получить способ достижения желаемого, даже несмотря на неразумность поведения окружающих. Вы почувствуете себя гораздо сильнее, если поймете, что способны контролировать ситуацию и извлечь из нее выгоду.

Я был рад, что Роксана уже сконцентрировалась на желании получить возможность выбора эмоциональных реакций. Сначала я спросил ее: "Почему полезно сердиться?"

- Я должна помочь своим детям вырасти и выучиться, - ответила она, - Я злюсь, когда Сара и Рон вмешиваются. Мне кажется, что позитивная цель моей раздражительности - это приобретение уверенности в том, что я могу осуществить свои планы. Другими словами, способность к действию.

- Тогда получается, что "осуществление планов" и "способность к действию" - это одно и то же? - спросил я. Я надеялся, что тем самым я представлю на ее рассмотрение еще не рассмотренное ранее утверждение и тем самым заставлю ее смотреть на вещи иначе. Я хотел, чтобы она поняла, что можно продолжать действовать даже в том случае, если какая-то часть ее плана нарушена. "Планы" и "способность к действию" - это две разные вещи. Однако Роксана не прореагировала на это, и я решил попробовать что-нибудь другое.

- Каким образом неспособность осуществить планы помогает вам лучше действовать? - спросил я Роксану. Она выглядела очень озадаченной, и мне пришлось повторять свой вопрос несколько раз, пока она наконец не ответила мне. Ее замешательство было вызвано тем, что я попросил ее выработать доказательства утверждения, которое полностью расходилось с ее собственным. Она выходила из себя и теряла над собой контроль, потому что считала вмешательство Сары и Рона в ее планы ограничением ее свободы действий. Я же спросил у нее не о том, как это ее ограничивало, а о том, как это помогало ей действовать.

- Я думаю, что это стимулирует мои творческие возможности, - наконец задумчиво ответила Роксана.

- А каким образом это происходит? - поинтересовался я, стараясь расширить ощущение новой перспективы.

- Каждый раз, когда я сталкивалась с какой-нибудь проблемой, я упорно продолжала двигаться вперед, это стимулировало мои творческие возможности. Мне кажется, что так было всегда, - ответила Роксана. На этот раз она выглядела более уверенно, чем всего несколько минут назад.

- Итак, так случается всегда, - сказал я, подчеркивая то, что она только что сказала.

- Да. Теперь я чувствую себя гораздо лучше, - ответила Роксана и в голосе у нее появилась сила.

Все это может показаться простой игрой, но это не так. По мере того как Роксана приобрела новое убеждение, и я попытался найти другие ситуации, где ее творческая реакция будет подтверждена ее ценностями.

- Какую пользу и какие знания принесет вашим детям ваша новая реакция?.. Например, ваша подобная реакция может стать моделью для ваших детей, она научит их, как следует внутренне правильно реагировать, даже если кто-то поступает неразумно. Это пригодится им в будущем. Даже если в данный момент вы не можете осуществить свои планы, в будущем у вас будут преимущества. Даже если ваши дети слишком надоедливы, вы можете это предположить.



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

Поскольку Роксану очень волновало развитие ее детей, я специально решил помочь ей приобрести ощущение того, как она может использовать поступки Сары и Рона с пользой для детей. Роксана согласилась со мной и сказала мне, что довольно тем, что может по-новому все воспринимать.

Изменения, произшедшие в Роксане, показались мне слишком значительными и слишком быстрыми, и мне трудно было в это поверить. Поскольку предшествующая реакция озлобленности была достаточно сильной и продолжалась в течение нескольких лет, я решил проверить, полностью ли она избавилась от этой проблемы, или ей еще нужно было помочь.

- Если вы теперь подумаете об этом, есть ли что-нибудь, способное помешать вам быть гибкой? - спросил я,
- Во мне сидит какое-то сомнение. Я как бы немного паникую, - ответила задумчиво Роксана. - Я все это время спрашиваю себя: "А если на этот раз я не выживу?"
- Неужели вы собираетесь умереть только из-за того, что кто-то ведет себя неразумно? - спросил я. Роксана бросилась в крайность и я преднамеренно преувеличил ее высказывание, чтобы помочь ей понять, насколько оно смешно.
- Не совсем, - засмеялась Роксана, - Это больше похожа на конец света, - пояснила она, и голос у нее снова стал серьезным,
- Получается, что вы не умрете. Просто-напросто наступит конец света? - я снова преувеличил ее слова. При этом я хотел, чтобы она поняла всю абсурдность того, что часть ее так серьезно воспринимает. Роксана улыбнулась.
- И как вам удается так паниковать? - спросил я.
- Я думаю, что это объясняется тем, что я недостаточно заботюсь о себе. - Роксана описала мне, как она играет в баскетбол. - Я извиняюсь и отхожу в сторону даже тогда, когда я этого делать не должна. Всю свою жизнь я не позволяла себе иметь какие-либо потребности. Я никогда не чувствовала себя уверенно, защищая себя. У меня всегда было такое чувство, что кому-то от меня что-то нужно и я должна ему это дать.

Совершенно очевидно, что мы обнаружили важное вторичное убеждение, нуждавшееся в трансформации прежде, чем Роксана получит то, к чему стремится.

Когда я спросил Роксану, уверена ли она в том, "что она справедлива, она ответила утвердительно. Поскольку "справедливость" часто подразумевает равенство и взаимность, в моих руках было Роксанино убеждение, способное изменить то убеждение, которое представляло проблему.

- Как вы считаете, все ли должны быть справедливыми? То есть, если кто-то чего-то хочет, ему должны непременно это дать. Вы хотите, чтобы ваши дети верили в это?
- Нет.

Попросив ее применить свои собственные нормы в отношении других людей, я тем самым начал ослаблять ее убеждение. Это очень полезно делать, когда человек применяет в отношении себя совершенно отличные нормы, нежели в отношении других.

- Получается, что ваша собственность состоит в том, что то, что устраивает вас, не подходит для других? - Поскольку она думала, что недостойна этого, я повернул это утверждение иначе и подал его, как если бы тем самым она получала особое обращение, а это было несправедливо.

Роксана засмеялась:

- Я не знаю, какая-то часть во мне чувствует себя при этом оскорблённой.
- Предположим, что вы хотите что-то от себя самой. Дадите ли вы это себе самой? - На этот раз я применяю это же самое утверждение, "я должна что-то", но иначе, чем она это обычно делала, а именно не по отношению к другим, а по отношению к ней самой.
- Я думаю, что да, - ответила Роксана.
- Что вы хотите от себя самой и что вы собираетесь дать себе самой?
- Больше уважения, тогда существование будет разумнее.

Было видно, что Роксана знает, что ей нужно, но она еще не предоставляла себе желаемое. Я понял, что я еще не добился того изменения в ее переживаниях, к которому стремился. Я не видел неверbalного проявления, свойственного людям, которые любят себя. Я понял, что мне следует изменить свой подход. Мне предстояло найти то, что было бы совершенно понятным Роксане и что полностью бы изменило ее переживания.

- По правде говоря, давать людям то, что они хотят, это очень хороший жизненный принцип, - сказал я, сделав паузу, чтобы произвести большее впечатление. - Все дело в том, как вы понимаете, что это означает. Часто люди путают то, что хотят на словах, свои сиюминутные желания с тем, что они действительно хотят, что делает им жизнь действительно лучше, - хотя я принял ее убеждение, я начал изменять само значение убеждения "давать людям то, что они хотят".



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

- Вы ведь знаете, что дети всегда чего-нибудь хотят и всегда что-нибудь просят. Они хотят конфету или хотят жить по-своему. И вы прекрасно знаете, что, если вы будете всегда давать им то, что они просят, в будущем это не приведет ни к чему хорошему. Они вырастут далеко не теми людьми, кого бы вы хотели видеть. Ведь все, что они у вас просят, это не то, что им действительно нужно. В подобном случае они не получат то, что они действительно хотят иметь - достойную жизнь.

Неразумный взрослый ни в чем не отличается от неразумного ребенка. Вы прекрасно знаете, в кого превращаются те люди, которые всегда получали то, что они хотели. Поскольку их никто не научил принимать во внимание нужды других людей, они со временем превращались во взрослых, неспособных ладить с окружающими. И такие люди, как правило, сталкиваются в жизни с очень серьезными проблемами.

- Гм, - Роксана следовала за моей мыслью. Она ей была понятна. Ее невербальное выражение изменилось, но я уверен в том, что это новое убеждение еще не укрепилось.

- Точно так же, если вы не займете своего места в жизни, и прежде всего не будете следовать своим потребностям, вы будете поступать с окружающими вас людьми именно так. Вы превратите их в людей, ожидающих, что все должны идти им навстречу, и не умеющих уважать других людей. Разве вы этим окажете им помощь? Они нуждаются в этом меньше всего, особенно, если они уже перестали принимать во внимание других людей.

Сначала я использовал пример с детьми, так как знал, что всякая мать поймет его. Затем я перешел на взрослых и вообще на посторонних людей. Я сделал это для того, чтобы Роксана изменила свою реакцию не только по отношению к Рону и Саре, но вообще ко всем окружающим.

- Итак, больше всего окружающие хотят удовлетворить свои нужды и желания, - подвел я итог. - Иначе в некоторой степени они не смогут иметь качественной жизни. Позднее это послужит причиной многих их проблем.

На этот раз Роксана была полностью на моей стороне. Все ее тело реагировало на этот новый образ мышления: давать людям то, что им действительно нужно.

- Где еще это открытие в корне поменяет дело? - спросил я Роксану. Меня совершенно не волновало, как она ответит на мой вопрос. Для меня было важно, чтобы она представила свою новую реакцию и применила ее более широко в других ситуациях, что позволило бы окончательно закрепить новую манеру мышления.

[Наверх](#)

Результаты

Спустя шесть недель Роксана сообщила мне, как у нее обстоят дела:

- У меня было множество возможностей проверить то, чего мы с вами достигли! - пошутила она, - Когда Сара и Рон совершают что-то неразумное, я воспринимаю это совсем иначе. Я как бы мысленно смеюсь над этим. Это меня забавляет. Теперь мне гораздо легче справляться с трудностями и добиваться того, что я хочу получить для детей. - Кроме этого произошла еще одна интересная вещь. С самого детства меня преследовал один и тот же кошмар. Я никогда точно не помнила, что это было, но мне постепенно становилось все хуже и хуже, пока я наконец не просыпалась, охваченная ужасом. После того как я разошлась с мужем, такие кошмары стали преследовать меня все чаще. После встречи с вами я видела, казалось бы, тот же сон, но на этот раз я испытывала приятные чувства. Практически сон был тем же самым, но я чувствовала себя при этом хорошо и проснулась с хорошим чувством.

Итак, изменение сна послужило подсознательным подтверждением того, что в ней произошли необратимые, глубокие изменения.

В последующие месяцы Роксане вновь приходилось иметь дело с Сарой и Роном и принимать трудные решения. Однако она сделала значительный шаг в построении для себя прочного фундамента. Изменив представления о себе, она стала более гибкой, и ей стало легче преодолевать трудности.

Вопросы, которые я задавал Роксане, являются важной частью НЛП. Использование языка определенным способом позволяет нам получить быстрые изменения в наших представлениях и открыть для себя новые перспективы. Когда мы действительно смотрим на вещи иначе, многие проблемы просто растворяются. Точно так же, как мы быстро и легко изменили свое восприятие человека из анекдота в начале главы, мы так же быстро можем изменить восприятие собственной жизни, а соответственно, к ее перспективы. Такие изменения не требуют особого времени и не причиняют боли. Единственное, что от нас требуется, это изменить свое восприятие событий так, чтобы это действительно имело для нас смысл.



Как пережить горе

Спустя четыре года после того, как Эл и Шери перестали встречаться, мысли его по-прежнему были только с ней. Приблизительно через год после того, как они расстались, Эл вдруг услышал, что Шери собирается выйти замуж. Он немедленно отправился в городскую ратушу, чтобы найти ее заявление. Не найдя ее имени, он подумал: "Значит, не все еще потеряно". С тех пор Эл редко встречался с девушками и, когда бы он ни проходил по бульвару Шеридан, из его уст всегда вырывалось ее имя - Шери.

Мы занялись изучением процесса печали в 1984 году и выработали метод эффективного утоляния печали, основывающийся на поведении тех людей, которые спонтанно быстро утоляли печали, сами того не осознавая. Поскольку многие люди уже воспользовались этим методом, мы решили, что он поможет и Элу.

Для начала я попросил Эла подумать о Шери, а затем спросил его, как он это сделал. Он увидел ее в виде небольшой, застывшей картины, расположенной слегка вправо от него. "Картина настолько мрачная, что она меня угнетает. Мне не нравится смотреть на нее".

- Что ты видишь на этой картине.
- Я вижу наш разрыв. В тот день мы виделись в последний раз.

Люди чаще всего вспоминают не хорошие, а плохие моменты, которые они пережили с любимым человеком. С одной стороны, это делает их тоску менее острой, а с другой стороны, это держит их на расстоянии от тех приятных чувств, которые они испытывали с этим человеком. И это позволяет им преодолеть боль утраты.

- Попробуйте понять, что произойдет, если вы замените эту картину на другую, где вы запечатлены в какой-либо особо приятный вам момент...

- Сейчас это уже не производит такое гнетущее впечатление, но это влечет меня к ней еще больше. Это как раз то, что я хотел бы вернуть, - эти добрые времена.

Обычно люди именно так представляют человека, которого они потеряли: маленьким, далеким, недоступным. Именно это и вызывает чувство пустоты: вы видите этого человека, но он так далек от вас, что вы не способны вновь ощутить те приятные чувства, которые вы испытывали, будучи с ним.

Затем я попросил Эла на время отодвинуть эту картину в сторону.
- Теперь подумайте о человеке, который уже ушел из вашей жизни, но при мысли о котором вы чувствуете себя хорошо. Вы ощущаете его присутствие или заполненность, но не пустоту. Как вы думаете об этом человеке?

Эл увидел своего старого институтского приятеля Фреда. Его образ возник слева от Эла, причем Эл увидел Фреда в полный рост и в движении. "Боже мой, я действительно чувствую себя лучше", - сказал после этого Эл.

Чтобы убедиться, я должен был проверить,, что Эл действительно был полностью с этим человеком.

- Испытываете ли вы чувство, что Фред находится прямо здесь, в этой комнате? Способны ли вы ощутить, что значит быть с ним рядом даже после того, как он уже не составляет часть вашей жизни?

- Да, такое впечатление, что он в этой комнате. Мне только что удалось узнать, каким образом мозг у Эла кодирует восприятие того, кто уже "потерян", но о ком у Эла сохранилось положительное ощущение "присутствия". Картина была расположена в определенном месте, имела натуральную величину и двигалась. Все это послужит мне ключевой информацией, которая поможет Элу пережить потерю Шери.

- Не будете ли вы возражать, если я попрошу вас подумать точно так же о Шери. Я хочу, чтобы вы вновь испытали не пустоту депрессии, а те приятные чувства, которые сопровождали ваши встречи.

- Было бы здорово испытать эти приятные чувства, но не помешает ли это мне встречаться с другими женщинами?

- Это очень важный вопрос. Безусловно вы не захотите сидеть дома, наслаждаясь воспоминаниями о Шери. В действительности, когда мы закончим, вам наоборот захочется познакомиться с другими женщинами. Ведь ваши воспоминания о Фреде не помешали вам иметь других друзей, не так ли?

Эл согласился со мной.
- То, как вы думали о Шери, привязывало вас к ней, стояло у вас на пути, мешая познакомиться с другими женщинами. Данный процесс поможет вам вернуть приятные чувства, которые вы испытывали, общаясь с Шери, и которые вы только что испытывали, думая о Фреде. Это были ваши приятные воспоминания, и вы заслуживаете их больше, чем тоску и пустоту, которую вы испытываете в данный момент. Но самое важное состоит в том, что мы позднее воспользуемся этими приятными воспоминаниями. Они послужат нам путеводителем, дав нам знать,, какие отношения вы хотите построить с женщиной в будущем.



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

- Да, это звучит неплохо, - сказал Эл, согласившись продолжать, но еще по-прежнему сомневаясь, что это может что-нибудь изменить.

- Хорошо. Сначала я хочу, чтобы вы подумали об одном самом приятном моменте, который был у вас с Шери, когда все шло хорошо... Затем я хочу, чтобы вы увидели её в полный рост и в движении слева от вас, в том же самом месте, где вы только что видели Фреда. Вы можете думать о ней точно так же, как вы думали о

Фреде, как если бы она была здесь, в комнате, вместе с вами.

Эл заулыбался, расслабился. Было очевидно, что он чувствует себя намного лучше.

- Мне так хорошо, я давно не чувствовал себя так... Я действительно чувствую себя совершенно иначе, думая о ней.

- Даже несмотря на то, что вы потеряли возможность видеть Шери, вы по-прежнему можете испытывать эти приятные чувства.

Дальнейшая проверка показала, что Эл отныне может спокойно говорить и думать о Шери. Его сознание перенесло ее в совершенно другую категорию: из людей, о которых нужно печалиться, к людям, о которых приятно вспоминать. НЛП позволяет нам проникнуть в процесс кодирования нашим мозгом переживаний, а это, в свою очередь, позволяет нам добиться таких удивительно быстрых изменений.

Можно было бы остановиться на достигнутом: Эл научился заменять ощущение пустоты на теплые чувства любви и нежности в своих воспоминаниях о Шери.

Однако, если Эл захочет создать новые отношения с новой женщиной, он, возможно, постарается полностью повторить свой опыт с Шери. В романе "Лолита" сорокалетний мужчина старается найти женщину, которая бы в точности соответствовала тринадцатилетней девочке, которую он любил четверть века тому назад. Вы не можете найти замену человеку, которого вы потеряли, но вы можете построить новые отношения, которые сохранят многие из тех ценных качеств, которые были свойственны вашим отношениям с человеком, которого нет больше с вами.

Следующий шаг поможет Элу извлечь пользу из его прошлых отношений с Шери. Он станет гарантом того, что Эл воспользуется своим прошлым опытом для построения новых любовных отношений. Именно так поступают люди, быстро оправившиеся после трагических потерь.

- Сейчас я хочу, чтобы вы закрыли глаза и вновь увидели приятные моменты, которые были у вас с Шери. Не обращайте внимания на плохое, оно не имеет для вас значения. Когда вы сделаете это, я хочу, чтобы вы подумали о тех ценностях, которые были свойственны вашим отношениям. У разных людей разные ценности. Для одних - это теплота и интимность, для других - это просто дружба. Одни ценят спонтанность и разнообразие, другие - постоянство и взаимозависимость. Кто-то может ценить юмор, ум, миловидность, а кто-то отмечает, что его взаимоотношения помогли ему лучше оценить себя, и именно это они ценят больше всего...

Когда вы определите, что создавало ценность ваших отношений с Шери, поместите это на отдельной картине¹ в другом месте. Эта картина может быть более абстрактной, изображения могут быть символическими, но она сохранит саму суть тех особых переживаний, которые вы испытали, общаясь с Шери...

- Я вижу теплый, белый свет, который проникает во все, к чему он прикасается, - прокомментировал Эл.

- Великолепно. Теперь совершенно в другом месте представьте то, что из этих ценностей вы могли бы перенести в будущее. Каким образом те же самые ценности могут быть удовлетворены другим человеком? Возможно, что картина будет смутной и нечеткой, ведь вы не знаете, кого вы встретите в будущем, но на этой картине вы заметите все тот же белый свет. Представление о том, каким образом вы можете ощутить те же самые ценности с другим человеком, направит ваше внимание на поиск других женщин, на открытие того, какие отношения вы могли бы построить с каждой из них...

- Я вижу эту картину. Это наполняет меня надеждой.

- Теперь возьмите эту картину и размножьте ее, как если бы это была колода карт. При этом каждый раз каждую карту поворачивайте немного иначе, но сохраняя при этом все тот же теплый и белый свет и суть тех отношений, которые вы хотели бы при этом построить...

- Когда вы получите множество картин, представьте, что вы бросаете их в будущее. При этом они рассеиваются повсюду в будущем, одни ближе, другие дальше. После того как вы это сделаете² вы сможете видеть теплый белый свет каждой из них, мерцающий, как маленькая звезда...

- Забавно, но я действительно могу видеть их мерцание.

- Великолепно. Теперь вновь подумайте о Шери так, как вы обычно это делали. Представьте маленькую темную картину. Ощущаете ли вы вновь чувство пустоты?..



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

- Я не могу, у меня не получается это" как раньше. Я вижу ее на мгновенье, а затем я вновь думаю о тех мерцающих огоньках в будущем.

Все занятие заняло у меня около двадцати минут.

[Наверх](#)

Результаты для Эла

Через несколько недель Эл позвонил мне, чтобы сообщить о некоторых интересных изменениях. Через неделю после нашей встречи он вдруг обнаружил, что спокойно разговаривает с подругой Шери, которую он раньше избегал. Он вновь начал встречаться с женщинами. И, наконец, он сообщил мне о случае, который послужил прекрасным подтверждением тому, что мы смогли добиться коренных изменений. Эл сказал мне, что когда он в очередной раз приблизился к бульвару Шеридан, он с нетерпением ждал, что произойдет. И когда он посмотрел на название улицы, то вместо того, чтобы произнести: "Шери", он произнес: "Рид".

Спустя еще несколько недель он сам проделал тот же самый процесс с целью изменить свои чувства по отношению к еще двум своим старым подружкам. Мы всегда очень рады, когда человек, изучив процесс, начинает применять его сам, не нуждаясь в нашей помощи. В течение следующего года Эл продолжал встречаться с женщинами и в течение шести месяцев построил близкие отношения с женщиной по имени Джуллия. Эл сказал мне: "Это был удивительный год. Я никогда бы не подумал, что одно короткое занятие может иметь такое огромное воздействие".

Вскоре после этого Эл вновь позвонил мне. Он готов был разрыдаться. Джуллия сказала ему, что хочет, чтобы они остались просто друзьями и сообщила, что любит другого человека. С этого момента однажды спать, случившееся занимало все его мысли. Хотя Эл и был знаком с процессом утоляния печали, но он не воспользовался им, так как боялся, что это лишит его всякой возможности снова встречаться с Джуллией. Я заверил его, что данный процесс не только позволит ему чувствовать себя лучше, но и поможет ему вести себя более гибко и разумно в случае, если Джуллия захочет возобновить их отношения.

Спустя неделю Эл позвонил мне, он чувствовал себя намного лучше. В ночь после применения метода утоляния печали он впервые за весь месяц видел приятные сны. Он поговорил по телефону с Джуллией, чувствуя себя при этом спокойно, и пригласил ее на кофе.

Никто из нас не может застраховаться от потерь. Отныне Эл знает, как быть с потерянными отношениями. Каждый раз, строя свои отношения, он берет на вооружение то ценное, что у него было в прошлом. Если мы знаем, как это сделать, мы можем использовать весь наш опыт для построения более совершенных отношений с окружающими.

[Наверх](#)

Потери могут быть разные

Поскольку все мы сталкиваемся с теми или иными потерями, мы имеем возможность применить данный процесс в отношении многих форм потерь во время одного занятия. Это касается молодой матери, отказавшейся от своего ребенка, или пожилой женщины, чей сын покончил жизнь самоубийством, мужчин и женщин, потерявших любимых людей из-за ужасных болезней и катастроф. Почти в каждом случае человек ощущает огромное облегчение, он вновь ощущает связь с человеком, которого он потерял, а также с теми ценностями, которые были свойственны их отношениям.

Хотя большинство людей, думая о потере, связывают ее в основном с людьми, многие другие потери могут быть слажены данным методом. Потеря любимого животного, кольца, дома, работы или какой-то способности - для многих людей эти потери могут быть настолько же угнетающими, как и потеря человека.

Мы использовали данный процесс в работе с атлетами, получившими травму и неспособными в той же мере заниматься своим любимым видом спорта, с людьми, потерявшими свою работу, дом или родину. Мы испытывали огромное удовольствие от того, что могли быстро помочь этим людям.

Спустя месяц после того, как я помог женщине, скорбящей о смерти своей матери, ее муж написал мне: "Я пишу вам это короткое письмо, чтобы вы знали, как я вам благодарен за то, что вы помогли моей жене справиться с горем. Мы



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

оба благодарим вас за вашу доброту, теплоту и за вашу заботу. После встречи с вами жена смогла смириться со смертью матери и буквально перенесла свою печаль в прошлое. Сейчас она гораздо лучше справляется со стрессом, благодаря этому было снято напряжение как с нашей работы, так и с наших семейных отношений. Еще раз благодарю вас и желаю вам и вашим близким здоровья, благополучия и лучшей жизни, благодарю НЛП".

Когда Руфь была маленькой, у нее была подруга, с которой она играла все дни напролет, сколько она себя помнит. Эта близость была важна для обеих девочек. Затем подруга Руфи неожиданно переехала в другой штат. "С тех пор мне ее по-прежнему недостает. Я как бы потеряла какую-то часть себя самой", - объяснила Руфь. Она перепробовала множество терапевтических методов, пытаясь справиться с потерей, но безуспешно. Спустя несколько месяцев после применения нашего метода Руфь сообщила нам: "Я очень рада, что после стольких лет мне наконец-то удалось оправиться с горем". Теплота и богатство тембра ее голоса подтверждали то, что она говорила.

[Наверх](#)

Потеря заветной мечты

Мы обнаружили, что данный метод особенно полезен, когда люди скорбят по тому, чего в действительности никогда не было, - по своей мечте. Женщина, которая внезапно узнает, что не может иметь детей, или бизнесмен, переживающий кризис середины жизни, внезапно осознающий, что все его ожидания успеха оказались тщетными, все они могут скорбеть так же глубоко, как и человек, действительно потерявший ребенка или престижную работу.

Когда такие мечты становятся такими же яркими, как и воспоминания людей, действительно потерявших что-то, они способны вызвать те же чувства пустоты и потери. Использование данного метода по отношению к мечте помогает людям ощутить ее с той же полнотой, как если бы они в действительности это пережили.

[Наверх](#)

Использование метода при работе с людьми, имевшими трудное детство

Мы использовали данный процесс даже в отношении людей, с которыми в детстве плохо обращались и которые скорбели о том счастливом детстве, которого у них никогда не было. Когда умирают родители, они теряют какие бы то ни было позитивные связи, которые были между ними и родителями, и вместе с тем они теряют надежду когда-либо иметь нежные, полные любви отношения, к которым они так стремились.

Многие профессионалы, которых мы подготовили, постоянно используют данный процесс в работе с людьми, перенесшими физические или сексуальные оскорблении. Он помогает людям вновь ощутить нежные родительские отношения, которых им так не хватало, когда они росли. А это, в свою очередь, дает эмпирические основания для ощущения собственной ценности и благополучия.

Одно из многих учреждений, которые пользуются нашим методом - это частная психиатрическая клиника в Кентукки. Мери Эллен Цуверинк, обучившая персонал больницы данному методу, недавно сказала мне: "Мы применяли данный метод в нашей клинике и каждый раз с большим успехом. Мы работаем с самыми тяжелыми случаями, и, если это помогает нашим пациентам, оно способно помочь любому. Одна молодая женщина находилась в сильной депрессии на грани самоубийства, тяжело переживая смерть своей матери. Она была ребенком алкоголика и часто подвергалась физическим оскорблением со стороны матери и сексуальным оскорблением со стороны своих братьев, и" вообще, вся ее жизнь была просто ужасной. Пройдя через процесс, помогающий справиться с горем, она почувствовала, что все вокруг изменилось. Впоследствии она сказала: "У меня такое чувство, что мне сделали транспланацию сердца". Это было около семи месяцев тому назад. Сейчас она в прекрасной форме".

Она также сказала мне, что результаты данного метода заставили врачей задуматься о том, что возможно сделать. "Мы видели, какие быстрые изменения происходят в людях".

[Наверх](#)

Сколько времени длится переживание

Большинство книг, посвященных проблемам глубокой печали, утверждает, что человек "должен" пройти через серию, состоящую из четырех-пяти этапов, чтобы со временем успокоиться. Различные авторы дают слегка отличающиеся



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

этапы, но все они обычно включают в них отречение, озлобленность и ожидание, а затем уже принятие. Часто даже само "принятие" больше похоже на смиренение, нежели на находчивое решение, которое мы могли наблюдать у некоторых людей.

Хотя, без сомнения, все это случалось с большинством людей и в прошлом, этот опыт не ограничивает возможностей настоящего и будущего. Если мы скажем, что так должно быть, то это будет равносильно высказыванию людей из прошлого века, утверждающих, что летать невозможно, так как никто этого раньше не делал. Некоторые люди всегда быстро и находчиво выходили из состояния глубокой печали. Изучив то, как эти выдающиеся люди это делали, мы получили ключевые данные и поняли, как научить других людей пройти через эти этапы. Мы обнаружили, что растянутый период ожидания совершенно необязателен - он всего лишь результат того, что человек не знает, что ему делать. Сам факт, что скорбь в разных культурах регулируется по-разному, свидетельствует о том, что это состояние не является фиксированным. Ирландцы, например, проводят поминки, где в течение трех дней друзья и родственники говорят об умершем, и после этого торжества все оставшиеся в живых как бы "оправляются от горя". У некоторых народов вдова должна скорбеть по своему умершему мужу в определенное время года или все время.

Мы пробовали применить наш метод даже в самый день потери и сделали это успешно, однако мы никого не принуждаем следовать нашему примеру. Нет никакой необходимости в определенном периоде времени, все, что вам нужно, - это понимать психическую структуру печали и потери, и тогда вы будете знать, как следует поступить, чтобы добиться ее изменения.

[Наверх](#)

Как люди думают о потерях

Меня всегда поражало то разнообразие способов, какими пользуются люди, думая о том, кого больше нет. Прежде чем продолжить чтение, сделайте паузу и обратите внимание на то, как вы представляете того, кого вы потеряли. Возможно, это покажется вам интересным...

Каждый из нас скажет примерно следующее: "Здесь, но в то же время не совсем здесь". Один из способов - это увидеть человека, но то, что вы увидите, будет "иллюзорным", прозрачным, плоским, парящим над землей, напоминающим снимок в рамке и т.д. А может быть, вы увидите помятую постель или помятую траву на лугу, но при этом там никого не будет. Вы можете увидеть себя вместе с этим человеком где-то вдалеке, при этом вы будете ощущать себя всего лишь наблюдателем, ведь вы не находитесь в данный момент с ушедшим человеком, а значит, не можете испытать те неприятные чувства, которые у вас с ним связаны. Один мужчина, вспоминая о своей умершей подруге, слышал ее голос по телефону, но голос был каким-то "дребезжащим", напоминающим по звуку старую запись, а не реально говорящего человека.

Справившись с горем, мы начинаем думать об ушедшем человеке точно так же, как мы думаем о тех людях, которые по-прежнему составляют часть нашей жизни.

Они для нас по-прежнему живые, хотя мы прекрасно знаем, что они умерли или просто ушли. Разве есть лучший способ чтить человека, который был нам так дорог в прошлом, чем продолжать нести то ценное, что он нам дал, делясь им с другими?

[Наверх](#)

Когда мы имеем дело одновременно и с психологической травмой, и с потерей

Если человек умер как-то особенно - в катастрофе или от неизлечимой болезни, - полезно применять метод преодоления страха одновременно с методом преодоления горя. Так, например, совсем недавно я работал с мужчиной, который шесть месяцев тому назад потерял свою жену, болевшую раком. Он и его жена необычайно хорошо воспользовались оставшимся им временем, они старались доставить друг другу радость, вспоминая о том времени, которое они провели вместе, вновь оживляя свою любовь друг к другу. Однако вместе с этим они пережили очень много трудных моментов, жене становилось все хуже, и вскоре она впала в коматозное состояние.

Я попросил его вновь вспомнить об этом периоде их жизни, но при этом он должен был тщательно отделять все приятные моменты, которые он хотел сохранить в памяти, от неприятных, которые следовало оставить позади. Сначала я применил метод преодоления страха в отношении этих неприятных моментов, а затем применил метод

60



преодоления горя в отношении тех особых моментов, которыми он так дорожил и которые он хотел сохранить. Это позволило ему отдалиться от всего неприятного и восстановить те дорогие для него моменты, которые они пережили.

[Наверх](#)

Период, предшествующий горю: восстановление силы

Одной из вариаций данного метода мы пользуемся, когда речь идет о "предпечали". Мы как бы подготавливаем заранее человека к предстоящей потере. Это особенно помогает людям, имеющим старых или больных друзей, а также тем, кто собирается развестись.

Предпечаль помогает людям прийти к собственному решению относительно будущих событий так, чтобы люди смогли более уважительно и ответственно отнестись к тому, кто умирает или покидает их. Без этого процесса люди могут быть настолько погружены в собственное горе, что будут не в состоянии оказать поддержку умирающему человеку. Поверьте, что у умирающего и так хватает забот, поэтому не следует заставлять его помимо всего помогать еще своим родственникам и друзьям справиться с постигшим их горем. Один из наших психологов применяет данный метод практически каждый день, работая с пациентами, зараженными СПИДом и их семьями.

Точно также процесс "предпечали" может оказаться полезным в отношении других неминуемых потерь, например, предстоящего развода. Заранее поборов печаль, вы сможете быть более сильным и гибким, вместо того, чтобы погрузиться в отчаяние и стать беспомощным. Помимо этого данный метод создает лучшую эмоциональную основу для разрешения практических проблем, связанных с разводом. Такое разрешение проблемы может оказаться иногда полезным для формирования фундамента возможного примирения.

Для нас оказалось приятным сюрпризом открытие того, что предпечаль полезна даже тем парам, которые собираются начать семейную жизнь. Это укрепляет их отношения и исключает любую зависимость, исходящую из убеждения: "Я не могу без тебя жить".

Например, Рон был очень несчастен из-за своей ревности. После применения к нему данного метода, от его ревности не осталось и следа. Он больше не испытывал чувства, что его девушка - это единственная возможность получить ценные переживания. В результате Рон больше не чувствовал себя таким зависимым и беспомощным. "Предпечаль" дала ему понять, что эти ценные переживания составляют часть его самого. Он мог бы гораздо больше оценить свою подругу, если бы так отчаянно не следил за ней. Рон был счастлив, так как он смог полнее ощутить себя личностью, а его девушка была довольна тем, что он больше не переживал из-за каждого ее движения.

Луиза страшно расстраивалась при одной мысли о том, что она может потерять своего приятеля. Она чувствовала себя очень уязвимой, так как он все еще не сделал ей предложения. И эти чувства очень влияли на их отношения. Для Луизы это было чрезвычайно важно. Применив данный метод в отношении Луизы, мы через некоторое время получили от нее следующее письмо:

"Я очень ценю то внимание и ту помощь, которые вы мне сказали. Теперь все мне кажется таким тривиальным, когда я думаю о том, что имело для меня такое значение. Невероятно, насколько быстро наше сознание может научиться, конечно, если есть необходимая помощь".

Мы применили данный процесс и в отношении наших детей, наших родных и друзей. И нам кажется, что сознание того, что завтра их может просто не оказаться среди нас, помогает нам больше ценить то время, когда мы вместе. Когда три года назад умерла мама Стива, он провел утро в полном одиночестве, восстанавливая связь с теми особыми моментами, которые были у них с матерью, а затем погрузился в свою жизнь. Даже смерть может стать прославлением жизни.

Помимо того, что данный метод помогает справиться с горем и с потерей, он так же формирует чувство собственной силы, здоровой независимости, формирует способность твердо стоять на собственных ногах.

Естественная стратегия рационального питания



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

Может быть, вы принадлежите к тем людям, кто следует или когда-то следовал диете, а может быть, среди ваших друзей и родственников есть такие, которые уже давно пытаются избавиться от лишнего веса, но безрезультатно. Многие люди, сидящие на диете, находятся в постоянной борьбе за то, чтобы потерять лишний вес, в то время как рядом с ними живут люди, остающиеся стройными без каких-либо видимых усилий.

Факторы, играющие роль при потере веса

Проблема лишнего веса может быть вызвана множеством причин. Если вы хотите легко избавиться от лишнего веса, то все, что вам нужно - это Естественная Стратегия Рационального Питания, которую мы представляем в этой главе. По крайней мере, эта стратегия может послужить важным первым шагом к тому, чтобы стать стройным. Одни люди, желающие похудеть, уже знают эту стратегию, но им нужны некоторые изменения, чтобы сделать потерю веса возможной. В других случаях знакомство со стратегией питания является важным, значительным шагом в нужном направлении, но необходимы и другие изменения.

Например, иногда люди переедают, когда они несчастливы или находятся в состоянии стресса, поскольку это является самым простым способом получить удовольствие. Поэтому часто способность преодолевать чувство неудачливости или уменьшать состояние стресса избавляет от необходимости переедать, и с этой целью вы можете использовать многие методы, представленные в данной книге.

Многие пытаются в разумных пределах, но не делают достаточно физических упражнений, чтобы поддерживать желаемый вес. Очень важно, если вы найдете возможность выполнять физические упражнения, но не забывайте, что это должно приносить вам радость и вписываться в ваш стиль жизни. Позитивная мотивация может также оказаться вам полезной. Некоторые люди не знают, как правильно отвечать на сексуальные предложения, и, будучи излишне полными, они тем самым имеют простой способ избежать подобных ситуаций. Когда подобный человек узнает, как можно правильно отреагировать на флирт и как в случае необходимости твердо сказать "нет", необходимость в полноте отпадает.

Это лишь несколько факторов, с которыми мы сталкиваемся, имея дело с проблемой излишнего веса. Поскольку каждый человек уникален, при нашем подходе мы всегда стараемся найти то, что имело бы значение именно для этого человека. Поскольку Естественная Стратегия Рационального Питания составляет основу индивидуальной и легкой потери веса, мы представим ее достаточно подробно. Позднее в данной главе вы найдете поэтапное представление данной стратегии и сможете применять ее самостоятельно.

[Наверх](#)

Как я открыл для себя стратегию, помогающую стать стройным

Когда я учился в институте, люди часто обращались ко мне со словами: "Тебе просто везет, что ты такой стройный. А у меня совсем другое строение тела, я просто не так сложён". Таким образом, они рассматривали стройность и полноту как некую генетическую, предрасположенность, над которой у них нет никакого контроля. Я и сам придерживался такого же мнения до тех пор, пока не начал вести в 1979 году семинары по НЛП.

Почти случайно я обнаружил стратегию так называемого последствия мыслей, которая открывает перед многими людьми возможность стать естественно стройными. Я встретил женщину, которая хотела приобрести свою собственную стратегию, помогающую ей решить, когда и что ей есть. У Клары было более 100 фунтов излишнего веса, и она была очень заинтересована приобрести способность контролировать свой вес. Ход ее мыслей был достаточно прост и полностью объяснял ее полноту: вижу пищу - ем. Мне это показалось достаточно сомнительным: неужели человек всегда ест, или видит пищу, и я решил протестировать ее. В комнате, где мы проводили семинар, было немного пищи. Когда Клара увидела ее, действительно, первым ее желанием было съесть это. Она даже не учитывала, была ли она голодна или сыта, вкусной ли была еда, как это на нее повлияет в дальнейшем и т.д.

Я начал обрисовывать Кларе альтернативную стратегию, которая бы помогла ей выбирать когда и что есть. Моею целью было дать ей возможность стать естественно стройной. Когда я впоследствии задумался над этим, я обнаружил, что это была моя собственная стратегия! Именно это в течении многих лет работало на меня. В течение 10 последующих лет мы обучили многих людей стратегии выбора пищи и получили сообщения о том, что люди естественно и без всяких усилий избавились от веса.



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

Большинство исследователей изучают людей, для которых потеря веса является большой проблемой. Они пытаются понять, как такие люди реагируют на разнообразие диет и терапевтических методов, направленных на потерю веса. Что касается моделей НЛП, они были разработаны на основе изучения людей, которые легко достигли желаемого результата. Изучая людей, остающихся естественно стройными, и обнаружив, как им это удается, мы имеем возможность обучить этой способности других людей.

Естественно стройные люди не испытывают ощущения того, что они вынуждены быть стройными. Пропустив вкусное блюдо, они не чувствуют себя при этом плохо. Они также и не ограничивают свою диету. Что же касается людей, сидящих на диете, с ними происходит именно это. Вместо того, чтобы вести вечный бой с пищей, гораздо проще научиться думать и реагировать так, как это делают стройные от природы люди. Наши дальнейшие исследования подтвердили, что большинство естественно стройных людей делают почти то же самое, что и я, в то время как большинство людей, страдающих лишним весом, этого не делают. Вот метод, который я использую.

[Наверх](#)

Естественная Стратегия Рационального Питания

1. Сначала что-то заставляет меня думать о еде. Возможно, что я вижу, что пришло время ленча, может быть, кто-то упомянул об этом, может быть, я ощутил голод или увидел пищу.
2. Я проверяю, как себя чувствует желудок в данный момент.
3. Я спрашиваю себя: "Что будет чувствовать себя хорошо в моем желудке?"
4. Я представляю возможную порцию еды: сандвич, тарелку супа, салат и т.д.
5. Я представляю, как ем это. Я думаю о вкусе пищи, чувствую, как она опускается в мой желудок, получаю ощущение того, как данное количество пищи будет чувствовать себя в моем желудке в дальнейшем,
6. Если это чувство мне импонирует больше, чем чувство голода, я оставляю выбранное блюдо как возможный вариант. Если же происходит обратное, я отказываюсь от него.
7. Затем я представляю следующее блюдо, которое я, возможно, съем.
8. Я представляю, как пробую это блюдо, чувствую, как оно опускается ко мне в желудок и остается в течение нескольких часов.
9. Я отмечаю, что я при этом испытываю. Нравится ли мне это больше, чем то, что я только что выбрал как лучший вариант: я держу в голове то блюдо, которое вызывает у меня самые приятные чувства, с тем, чтобы сравнить его со следующим.
10. Затем я повторяю 7, 8, 9 этапы столько раз, сколько мне это необходимо. При этом я постоянно держу в уме блюдо, которое, по моим представлениям, даст мне самые приятные ощущения после того, как я его съем. Каждую новую возможность я сравниваю с ним.
11. Когда я считаю, что рассмотрел достаточно возможностей, я ем то блюдо, которое по моим представлениям, должно доставить мне наибольшее удовольствие, и, как результат, чувствую себя хорошо.

Если вы действительно естественно стройный человек, вы возможно подумаете: "Конечно же. Как еще можно выбирать пищу?" Однако, если вам приходилось сталкиваться с проблемой лишнего веса, вы, возможно, будете другого мнения. Может быть, у вас возникнет вопрос: "Но что мешает вам есть шоколад, мороженое и другие продукты, вызывающие полноту?!"

Ответ прост: "Ничего". Время от времени я ем калорийные продукты, но в небольших количествах. При этом меня ничто не удерживает от того, чтобы есть шоколад, мороженое и т.д. Мне обычно просто не хочется есть все это, так как, если задуматься, большинство таких продуктов являются причиной того, что человек чувствует себя хуже после того, как съест их. Если я представляю, что съел целую корзину поджаренного нарезанного кольцами лука, почувствую это в своем желудке, который будет медленно переваривать все это оставшуюся часть дня, то ощущение отрыжки, которое я при этом испытываю, вряд ли соблазнит меня поступить именно так. Если я представляю, что за ленчем я

63



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

съел несколько порций мороженого, то ощущения, которые я при этом испытую в своем желудке, будут такими же неприятными, тяжелыми и утомительными.

Если же я вместо этого представлю, что я ем тарелку горячего овощного супа, почувствую его в своем желудке, мои ощущения будут гораздо приятнее. Для меня такие ощущения выглядят гораздо привлекательнее, поэтому обычно я выбираю именно это.

Несомненно, каждый из нас будет по-разному реагировать на разную еду. Возможно, окажется так, что вы чувствуете себя по-настоящему хорошо после сандвича с индюшатиной и салата из креветок. Но следует помнить, что то, что дает вам приятные ощущения сегодня, на следующий день может вызвать совсем другие ощущения. Ваш организм со временем меняется, он зависит от того, как вы реагируете на события: что вы съели накануне, чем вы занимались, как долго вы спали, холодно вам или жарко. Любая пища покажется вам гораздо более привлекательной, если вы не будете есть ее несколько дней подряд.

[Наверх](#)

Как вы поступаете в случае переедания

Еще одно отличие между естественно стройными людьми и теми, кто следует диете, заключается в том, как они поступают, когда переедают. Когда человек, сидящий на диете, съедает слишком много, он обычно думает про себя: "Надо же. Я ведь знал, что мне не следовало этого делать. Видимо я просто-напросто обжора. Я обречен на полноту, значит я должен к этому привыкнуть. Раз я не могу придерживаться диеты, я должен есть и наслаждаться пищей". Возникающее при этом чувство депрессии и никчемности очень часто способствует тому, что эта модель поведения срабатывает. А вот для сравнения пример того, как поступает стройный от природы человек в случае, если он переедает. Не так давно у нас был семейный праздник с обильным обедом и разнообразными десертами. В тот день я съел гораздо больше обычного. Когда праздник закончился и гости разошлись, я заметил, что не просто насытился, а переел. Такого ощущения у меня не было даже тогда, когда я ел много мясного. В течение всего вечера, а затем ночью я постоянно чувствовал определенный дискомфорт в желудке. "Хорошо, что я замечаю это, - подумал я. - Мне еще долго не захочется объедаться до такой степени". Этот случай с перееданием дал мне ту необходимую обратную связь, которая в будущем служила для меня мотивацией к тому, чтобы есть в умеренных количествах. На следующий день, когда я подумал, что бы поесть, моим желанием было съесть что-нибудь нежирное и несладкое и в небольшом количестве. При этом я совсем не думал, что я должен есть именно такую пищу, она привлекала меня автоматически.

[Наверх](#)

В чем секрет эффективности нашей стратегии

Стратегия Естественного Рационального Питания основывается на том, чтобы получить больше приятных ощущений, больше удовольствия, а не лишений. Как только вы начинаете думать, как естественно стройный человек, необходимость в "я должен" и "я обязан" отпадает. Вам больше не нужно пытаться заставить себя есть так, чтобы это позволило вам избавить себя от лишнего веса. Переедающие люди обычно фокусируются только на вкусовых качествах съедаемой пищи. Наша же стратегия учит вас думать о том, что доставит вам наиболее приятные ощущения после того, как вы поели. Если вы съедите много мороженого, то вы получите сиюминутное удовольствие. Но если вы представите, каким раздутым будет ваш желудок в течение многих часов, вы заметите, что подобное ощущение на самом деле не выглядит слишком уж привлекательным.

Данная стратегия действует даже тогда, когда вы не знаете калорийность съедаемого вами блюда. Если вы уже когда-нибудь его ели, ваше тело помнит вашу реакцию на это блюдо. Это создает автоматическую внутреннюю мотивацию питаться хорошо, так как в конечном счете именно это доставляет вам наибольшее удовольствие.

[Наверх](#)

Различие между чувством голода и другими ощущениями

Гreta хотела похудеть, но не могла найти подходящую для нее диету. Когда я рассказал ей о нашей стратегии, она показалась ей очень интересной. Она довольно скептически отнеслась к возможности избавиться от лишнего веса без какой-либо борьбы, но решила, что попробовать никогда не помешает. Ведь если стратегия ей поможет, то это будет для нее долгожданным облегчением.



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

Я провел Грету по всем этапам, которые были упомянуты выше.
- Представьте себе, что вы находитесь в ресторане и решаете, что вам заказать на ленч. Прочтите название первого блюда

в

меню.

- Буррито, - ответила Грета.

- Великолепно. Сначала представьте буррито... А теперь представьте, что вы его едите и что вы почувствуете в своем желудке после того, как вы его съедите, - я наблюдал за невербальной реакцией Греты, чтобы убедиться в том, что она следует моим указаниям и использует именно ту часть мозга, которая способна выполнить каждый из этих этапов. Все шло хорошо до тех пор, пока мы не дошли до этапа "ощущений".

- Вы хотите, чтобы я почувствовала, сыта я или нет? - спросила она.

- Нет, речь идет вовсе не о том, насколько вы сыты. Речь идет о том, что вы при этом испытываете в желудке. Если вы съедите буррито, где столько сыра и сметаны, ваш желудок будет чувствовать себя совсем не так, как если бы вы съели такой же объем овощей, приготовленных на пару.

Грета была озадачена..

- Я никак не могу понять, что вы имеете в виду. Не думаю, чтобы до этого я замечала какое-либо различие в ощущениях. Я знаю лишь, что можно чувствовать себя хорошо или плохо, или можно испытывать неудобство. Если я испытываю неудобство, я ем.

Многие люди, склонные к перееданию, походят на Грету. Они не умеют разграничивать различные ощущения. Очень часто они не умеют отличать чувство пустоты, означающее "Я одинок, я хочу быть в окружении людей", и чувство голода, служащее сигналом к принятию пищи. Я потратил некоторое время на то, чтобы научить Грету различать эмоциональные ощущения.

- Поскольку все ваши эмоциональные чувства смешаны в одну кучу и подразделяются лишь на хорошее и плохое, вы не будете знать, что вам делать, если вы почувствуете себя плохо. Вы не будете знать, когда вам следует поесть, а когда следует пригласить подругу в кино или сделать что-нибудь еще, чтобы удовлетворить свои потребности. Вы начнете ощущать разницу в чувствах, если будете обращать внимание на обратную связь, принимая во внимание, какие действия помогают вам почувствовать себя лучше. Если вы испытываете неудобство, а посетив подругу вам становится лучше, вы начнете замечать, что подобного рода сигнал означает, что вам в данный момент не хочется одиночества. Если вы испытываете неудобство даже после того, как вы поели, то можно предположить, что испытываемое вами чувство не было чувством голода. Это сигнал к тому, что вы хотите чего-то другого. Может быть, вы сердитесь из-за чего-нибудь, и тогда вам следует разрешить эту проблему. А может быть, вы просто скучаете, и вам будет лучше заняться чем-то интересным и захватывающим.

Грета поняла, о чем шла речь, и начала различать, когда она испытывала чувство голода, а когда она испытывала какие-либо другие чувства. Однако мои слова по-прежнему вызывали у нее некоторое сомнение.

- Я никогда до этого так не поступала, у меня нет никакого опыта. Если я не знаю, какие ощущения в желудке вызывает различная пища, как же я могу овладеть этой стратегией?

- Сейчас, когда вы знакомитесь со стратегией, вы можете просто догадываться, как каждое блюдо будет чувствовать себя в вашем желудке после того, как вы его съели. При этом нам совершенно неважно, правильными или ошибочными будут ваши представления. В дальнейшем вы сможете пересмотреть свои представления, используя обратную связь, которую вы будете получать после еды. Вам лишь следует быть очень внимательной к тому, что вы ощущаете. С каждым новым приемом пищи вы будете все более точны в установлении тех ощущений, которые вам дает тот или иной продукт.

Я рассказал Грете, что с каждым годом я становился все более и более точным в своих прогнозах. Когда я был моложе, я переедал гораздо чаще, иногда я ел продукты, после которых я чувствовал себя плохо. Все эти ощущения были как раз тем, что мне было нужно для получения большей информации о том, как тот или иной продукт действует на меня в будущем. Я как бы знал, что та или иная пища повлечет за собой неприятные ощущения, но эти знания выглядели не очень реальными и не слишком убедительными. Я продолжая переедать, обращая внимание на то, что при этом испытывает мой организм. В результате я приобрел убедительное ощущение дискомфорта, которое я впоследствии учитывал, когда ел данный продукт. Все мы учимся на собственном опыте. Каждый раз, когда вы ошибаетесь в своих предположениях, вы можете радоваться тому, что приобрели опыт, который пригодится в будущем.

Мы потратили еще некоторое время на повторение данного процесса, пытаясь довести его до автоматизма. Я внимательно следил за невербальной реакцией, которая говорила мне о том, что Грета правильно следует моим указаниям.



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

Спустя 18 месяцев Грета сообщила мне, что стратегия помогла ей. Она легко, без всяких усилий похудела. Хотя она дважды на короткое время возвращалась к перееданию, она прекратила это, специально съедая лишь небольшое количество пищи в течение нескольких дней, с тем, чтобы ее желудок сократился в размерах. После этого ей вновь стало легко определять, как различная пища чувствует себя в ее желудке.

[Наверх](#)

Что такое естественный вес?

Когда человек следует Стратегии Рационального Питания, он постепенно возвращается к своему естественному весу. Этот вес варьируется в зависимости от человека и обусловлен такими факторами, как генетическое происхождение, уровень деятельности, образ мыслей. Те из нас, которые имеют определенные генетические предпосылки и определенный образ мыслей, будут несколько полнее или худее других.

Предположение о том, что каждый из нас имеет определенный, установленный вес, к которому возвращается наш организм, очень распространено в книгах, посвященных контролю собственного веса. Нам кажется, что данный установленный вес может быть изменен, если человек перейдет на другую стратегию питания. Мы убедились в том, что люди способны перейти к новому, более низкому "естественному" весу.

[Наверх](#)

Приспособление к аллергии на определенную пищу

По многим причинам некоторым людям, страдающим аллергией на пищу или больным диабетом, что требует от них строгого следования диете, могут также потребоваться другие критерии в выборе пищи или отказ от нее. Данная стратегия будет очень эффективной, если вредное действие продукта не является слишком и слишком длительным. Если у человека аллергия на кукурузу и он представит, как он будет себя чувствовать после того, как поест ее, он почувствует аллергическую реакцию, сочтет ее неприятной и предпочтет выбрать что-нибудь другое. Данная стратегия может помочь людям, страдающим аллергией или повышенной чувствительностью на определенный продукт, избежать внутреннего конфликта при отказе от этого вида пищи.

[Наверх](#)

Как восстановить ощущение собственного организма

Грег обратился ко мне с просьбой обучить его Стратегии Рационального Питания, которую ему порекомендовали люди, овладевшие данной стратегией. Когда я начал знакомить его со стратегией, Грег сказал мне, что у него ничего не выйдет, так как он не способен чувствовать свой организм ниже подбородка.

Чрезвычайно неприятные переживания из детства Грега заставили его "решить", когда он был еще ребенком, что лучше не испытывать никаких телесных ощущений. Поэтому, прежде чем Грег вновь сможет ощутить свое тело, я должен был заняться его прошлыми эмоциональными переживаниями. Я воспользовался методом работы с травмирующими детскими переживаниями. То, что Грег получил в результате этого, оказалось для него гораздо более полезным, чем сама потеря веса.

[Наверх](#)

Этапы Стратегии Рационального Питания

Если вы хотите приобрести способность делать правильный выбор пищи, вы научитесь этому с помощью следующих этапов. Они помогут вам стать естественно стройным, и вы научитесь реагировать на пищу так, как это делают естественно стройные люди.

1. Выберите место и время, где вы могли бы спокойно расслабиться в течение 20 минут.
2. Подумайте о том, что дает вам знать, что пора есть. Может быть, вы видите пищу? Может быть, кто-то сказал: "Пора есть?" Может быть, вы посмотрели на часы и поняли, что наступило время ленча? Может быть, вы голодны? Вы

66



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

можете представить, что вы садитесь за стол, заставленный различными блюдами, или заглядываете в холодильник, или просматриваете меню.

3. Теперь обратите внимание на то, что вы чувствуете при этом в желудке. Обратите внимание на качество того, что вы ощущаете в данный момент. Вы проверяете не то, голодны вы или сыты, а то, что в целом чувствует ваш желудок. При этом состояние желудка будет зависеть от того, что вы ели накануне, напряжены вы или расслаблены и т.д.

4. Спросите себя: "Что будет чувствовать себя хорошо в моем желудке в данный момент?" Совсем необязательно произносить этот вопрос вслух, достаточно лишь услышать его внутри себя.

5. Затем подумайте об одном доступном блюде. Вы можете представить бутерброд с индюшатиной, тарелку овощного супа или салат.

6. Теперь представьте, что вы едите то, что выбрали. Если вы подумали о бутерброде с индюшатиной, то немедленно почувствуйте во рту его вкус. Затем обратите внимание на то, что вы чувствуете, когда бутерброд опускается к вам в желудок. Вы можете ощутить, как бутерброд будет чувствовать себя у вас в желудке и как весь ваш организм будет реагировать на это в течение следующих часов.

7. А теперь сравните это ощущение с тем, что вы чувствовали в желудке, прежде чем съели что-либо. Какое чувство вам кажется более приятным? Будете ли вы чувствовать себя лучше, если съедите этот бутерброд, или вы предпочтете лучше ничего не есть? Если ваш ответ будет положительным, держите в уме бутерброд с индюшатиной как одну из возможностей выбора. Если ответ будет отрицательным, исключите данную возможность. Обратите внимание, что ваше решение базируется на том, что принесет вам наибольшее удовольствие в течение длительного времени. Совсем необязательно есть то, что испортит вам весь оставшийся день.

8. Теперь представьте другое возможное блюдо. Может быть, вам захочется съесть салат.

9. Сейчас вам предстоит понять, действительно ли вам хочется съесть это. Представьте, что вы едите салат, почувствуйте, как он опускается к вам в желудок. Почувствуйте его присутствие в желудке в течение нескольких часов. Что вы при этом испытываете?

10. Сравните ваши ощущения на этапе 9 с тем, что вы ощущали на этапе 7. Какое чувство вам кажется более приятным? Какой выбор позволяет вам чувствовать себя лучше? Держите в уме то блюдо, которое доставляет вам наиболее приятные ощущения.

11. Повторите тот же самый процесс (этапы 8, 9 и 10) еще с несколькими возможными блюдами. Каждый раз держите в уме то блюдо, которое доставляет вам наиболее приятные ощущения в течение длительного времени.

12. Когда вы сочтете, что рассмотрели достаточно блюд, обратите внимание на то, какое из блюд доставило вам наиболее приятные ощущения. Теперь представьте, что вы съедаете это блюдо и получаете удовольствие от съеденного, чувствуя себя при этом хорошо в течение длительного периода времени.

[Наверх](#)

Дополнительное повторение

Итак, вы овладели основным методом. Чтобы убедиться в том, что отныне вы будете автоматически следовать данному методу, представьте, что вы следите по пунктам, но в различных ситуациях. Представьте, что вы обедаете в своем любимом ресторане. Пройдите по всем пунктам, выбирая то, что вы закажете в данной ситуации. А теперь представьте, что вы пришли на вечеринку, и вновь повторите все этапы. Представьте, что вы завтракаете у себя дома, и вновь повторите весь процесс. Когда все эти этапы покажутся вам естественными, это будет означать, что процесс доведен до автоматизма и в дальнейшем вы будете поступать чисто автоматически. А теперь подумайте об определенной ситуации, в которой вы особенно склонны к перееданию. Одни люди переедают в гостях, другие - находясь в одиночестве. Есть люди, перекусывающие только какую-нибудь определенную пищу: мороженое, пиццу, шоколад, китайские блюда. Снова повторите все этапы в той ситуации, когда вы склонны к перееданию, чтобы убедиться, что новая стратегия вами достаточно освоена.

[Наверх](#)



Как узнать, когда следует прекращать есть

Та же самая стратегия помогает вам решить, когда вам следует прекратить есть. Каждый раз, когда вы собираетесь откусить что-то, вы можете очень быстро ощутить как этот кусочек будет чувствовать себя у вас в желудке. Как только вы почувствуете, что данный кусочек помешает вам чувствовать себя так хорошо, как вы чувствуете себя в данный момент, вы прекратите есть. Как только данный процесс становится привычкой, все происходит очень быстро, и вам даже не приходится задумываться над этим.

Некоторые люди считают за правило съедать все, что находится у них в тарелке, чтобы не пропало. Если и вы придерживаетесь такого правила, то вам следует брать небольшие порции, а затем обращаться за добавкой, если вы почувствуете, что съели недостаточно. Еще один выход из данной ситуации - это покупать маленькие тарелки. Возможно это покажется вам странным, но это действительно помогает людям есть меньше. Гораздо труднее наполнить всякой всячиной маленькую тарелку, чем большую, и поэтому человеку не придется есть что-то через силу только потому, что это находится у него на тарелке. Вы всегда можете взять добавку, даже если у вас будет большая тарелка, но при этом ваше решение съесть дополнительную порцию будет сознательным, а не простой привычкой.

[Наверх](#)

Обратите внимание на результаты

Овладев Стратегией Естественного Рационального Питания, обратите внимание на то, как вам это помогает. Для большинства людей данный метод не приносит больших потерь веса, которые обычно не являются чем-то стабильным. Данный метод способствует постепенной потере веса, который затем сохраняется у человека.

Как мы отметили раньше, существует множество аспектов, способствующих потере веса. Учет всех этих факторов помогает человеку оставаться естественно стройным. Если наша стратегия - это единственное, чего вам не хватало, вы легко избавитесь от лишнего веса. Если вам следует предпринять дополнительные шаги к поддержанию желаемого веса, данная стратегия поможет вам их определить.

Иногда всего лишь одно воздействие может привести к потере веса. Однако, если вам не хватает многих факторов, способствующих поддержанию желаемого веса, вы добьетесь результата, если будете терпеливо овладевать всеми способами, пока у вас не будет необходимых навыков.

"Я никогда не сопротивляюсь соблазнам, потому что я обнаружил, что то, что для меня вредно, меня не соблазняет".

Джордж Бернард Шоу

Разрешение внутренних конфликтов

Джо был студентом старшего курса богословского факультета. Вечерами он работал в магазине. Каждый раз, когда он оставался в магазине один, он не мог удержаться от того, чтобы не посмотреть на обложки порнографических журналов. Джо был обеспокоен тем, что его босс однажды заметит его за этим занятием и обвинит в том, что Джо тратит понапрасну время. Еще больше Джо беспокоило то, что об этом могут узнать на факультете. Юноша перепробовал множество терапевтических средств, но ничто не помогло ему избавиться от этой привычки. В конце концов Джо решил, что он находится во власти дьявола, и был страшно обеспокоен тем, что может потерять всякий контроль над собой.

Когда кто-либо, так же как и Джо, чувствует влечение к тому, что он совершенно сознательно не хочет делать, мы относим это к подсознанию, так как именно оно заставляет его поступать так, а не иначе. Когда мы говорим "подсознательно", мы подразумеваем, что сам Джо это не осознает. Мы так же утверждаем, что дело не в демоне, который движет им, а в части его самого.

Мы также хотим сделать еще одно очень важное заявление: все части человека имеют положительные намерения и цели, какими бы вредными и разрушительными они ни были. Важность этого утверждения вам станет понятной, если вы посмотрите, как мы поступили с Джо.



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

Когда я первый раз спросил Джо, что значило для него смотреть на журналы, он ответил, что не знает. Они его в какой-то мере не волновали, хотя у него были одновременно и другие способы получения сексуального удовлетворения. Он был женат и удовлетворен своей сексуальной жизнью. Джо не думал, что просмотр журналов был ему полезен, просто его дурная половина делала это, а он ничего не мог с этим поделать.

То, как Джо рассказывал нам о своей проблеме, дало нам понять, что эта его половина была очень сильной и очень отчужденной от него самого. Джо совсем не рассматривал это побуждение как часть себя самого.

Сознательно Джо ничего не знал об этой своей половине за исключением того, что она заставляла его смотреть на порнографические журналы, поэтому не было никакого смысла задавать ему вопросы об этой части. Единственным способом собрать информацию о том, какую пользу несет в себе его принудительное поведение, было обратиться к менее сознательному (бессознательному) уровню. Один из способов достижения этой части - это визуальное представление.

- Джо, я хочу, чтобы ты представил ту часть, которая заставляет тебя обращаться к порнографическим журналам. Для начала скажи мне, в какую бы руку ты взял эту часть.
- В правую. Она как раз здесь.

- Хорошо. Теперь, когда ты протягиваешь правую руку, эта твоя половина может принять форму. (Затем я говорю медленно и мягко). Эта была очень важная и очень сильная часть тебя. Она была настолько сильна, что ты не мог осознать ее положительную цель. Теперь, когда эта часть приобретает очертания, скажи мне, что ты видишь...

Начав данный процесс и обращаясь к Джо, я одновременно общаясь с той его частью, которая заставляет его разглядывать порнографические журналы. Джо оттолкнул от себя эту свою часть, борясь с ней и думая о ней дурно. По мере развития моей беседы с Джо, я начинаю устанавливать связи с этой частью, признавая ее силу и предполагая, что она имеет определенные позитивные намерения.

- Я вижу себя просматривающим журналы, - ответил Джо.

- Хорошо. Как следует посмотри на все детали этой своей части. Обрати внимание на выражение ее лица, на то, как она двигается и т.д., - поза и выражение лица Джо значительно меняются, своим поведением он сейчас отражает то, что он ощущает, когда ему хочется смотреть на эти журналы. - Когда ты сможешь увидеть эту свою часть достаточно отчетливо, спроси у нее, какие позитивные цели она преследует, заставляя тебя смотреть эти журналы... Что она тебе отвечает?

- Фигура ничего не отвечает. Я не получаю никакой информации.

Очевидно мне следует сделать еще больше для установления связи с этой частью. Необходимо, чтобы она захотела общаться с Джо. И вновь, хотя я, казалось бы, общаясь с Джо, мои слова предназначаются прежде всего этой части.

- Хорошо. Я хочу, чтобы ты продолжал наблюдать за своей частью, а мы тем временем дадим ей время решить, в чем польза ее действий. Она должна вспомнить множество случаев, когда она заставляла тебя разглядывать журналы. Как только она начнет полностью осознавать свою позитивную функцию...

- Как только она это сделает, я хочу рассказать тебе об одном человеке, который был принудительным едоком. Я не думаю, что это совпадает с твоей позитивной целью, так как каждая часть имеет свои намерения и свой способ осуществления своих стремлений. Я хочу лишь дать твоей части пример того, что я подразумеваю под позитивными целями. Один человек, бывший принудительным едоком, обратился к своей части с вопросом, зачем ей это было нужно. Оказалось, что ее корни были в военном прошлом, она была воспитана очень жестко, строго, следуя приказу "должен", а также понятиям правильно и неправильно. Та часть, которая заставляла его есть, просто не хотела, чтобы он следовал правилам. Она хотела, чтобы он вырвался из рамок, поступал по-своему и стоял на собственных ногах.

Как только я это произнес, я заметил сильную невербальную реакцию Джо. Он резко дернулся, выпрямился, лицо его запыпало.

- Именно так! - воскликнул он, - это та часть меня, которая не хочет, чтобы я подчинялся правилам! Она хочет, чтобы я был самим собой. Я слишком озабочен тем, что подумают другие люди. Мои родители всегда хотели, чтобы я поступал только правильно... Я вижу, что моя часть утвердительно кивает головой! Она соглашается со мной.

- Замечательно. Теперь ты можешь поблагодарить эту часть за предоставленную информацию. Поблагодари ее за то, что она была так заинтересована в том, чтобы ты был самим собой, за то, что она так тебе в этом помогала. Ты признаешь, что она преследовала позитивную цель?

Как только вы получаете от части ответ, очень важно немедленно поблагодарить ее за это. Хотя Джо еще не готов поблагодарить свою часть за эти слова, я даю части знать, что очень ценю ее общение и благодарю за это.

- Видите ли, мне не нравится то, что она делает.
- Несомненно. Тебе совсем не нравится это поведение. Но ты согласен, что твоя часть хотела, чтобы ты был самим



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

собой?

Конечно.

- Хорошо. Тогда дай своей части знать, что ты полностью согласен с ее целью. Ты можешь сделать так, как тебе удобно...

Я вижу, как слегка расслабляется его тело и спадает напряжение с лица, как легкая улыбка блуждает по его лицу, когда он внутренне благодарит свою часть. Это дает мне понять, что Джо поблагодарил свою часть, и она ответила на это позитивно. Это очень важный этап в разрешении конфликта, внутренне расколотого Джо.

Затем мне необходимо, чтобы Джо стала ясна позитивная цель другой, более сознательной его половины.

- А теперь, продолжая держать ту часть в правой руке, перенести взгляд на левую руку. Как ты можешь описать часть, направившуюся туда, как противоположную той, которая заставляет тебя смотреть журналы? Это та твоя часть, которая не хочет иметь никакого дела с порнографическими журналами. Может быть, она стремится следовать правилам,

поступать правильно или еще что-нибудь в этом роде?

- Да, - твердо ответил Джо. - Это - та часть, которая хотела доставить удовольствие родителям и вообще окружающим меня людям.

- Теперь дай время этой части сформировать в твоей левой руке ту часть, которая хотела, чтобы ты поступал правильно, радовал родителей и т.д... Когда ты сможешь видеть ее отчетливо, спроси ее, какие позитивные цели она преследует.

- Она заставляет меня поступать правильно, - заявил Джо властным, командным голосом.

Даже несмотря на то, что я спросил о позитивной цели данной части, Джо ответил своим поведением: "поступать правильно". Я еще раз попросил его обратиться к его части с тем же вопросом.

- Она хочет, чтобы окружающие любили меня.

- Значит эта часть хочет, чтобы у тебя были хорошие отношения с окружающими? - Я намеренно изменил формулировку цели, высказанную Джо. Я хотел, чтобы позитивное намерение ставило его в роль "актера", а не человека, над которым осуществляется действие. Я сформулировал позитивное намерение таким образом, чтобы в результате получилось, что не другие любят его, а он находится в хороших отношениях с окружающими. Я внимательно следил за реакцией Джо, чтобы понять, согласился ли он с моим высказыванием. Когда он принял сказанное мной, я продолжил.

Действительно, очень полезно иметь такую часть, которая стремится к этому. Теперь поблагодари эту часть за то, что она для тебя делает...

Джо поблагодарил свою часть, и вновь легкое расслабление дает мне понять, что он стал больше ценить эту свою часть. В этот момент Джо четко определил две свои части, находящиеся в конфликте по поводу его просмотра порнографических журналов. Очень важно, что теперь он знает позитивные намерения обеих своих частей и согласен с ними.

Внутренний конфликт, переживаемый Джо, явление достаточно распространенное. У многих людей одна их часть очень чувствительна к связям с другими людьми, в то время как другая часть требует от них быть самим собой, принадлежать себе. Однако мы можем рассматривать это как конфликт лишь в том случае, если решим, что обе эти части противостоят друг другу. На самом деле можно найти способ, чтобы обе эти цели стали взаимно поддерживающими. Именно это я и попытался показать Джо и его частям. Для начала мне нужно было убедиться в том,

что обе эти части признают и ценят друг друга.

- Скажи мне, Джо, знает ли та твоя часть, которая хочет, чтобы ты был самим собой, какую пользу может оказать ей другая твоя часть?.. Быть самим собой в вакуумном пространстве не имеет смысла. Лишь наблюдая за другими людьми, общаясь с ними, можно стать самим собой... - Джо смотрел на свою правую руку и утвердительно кивал головой.

- А та часть, которая хочет, чтобы ты был в хороших отношениях с окружающими, возможно до настоящего времени и не замечала, что быть самим собой - это необходимое условие для построения хороших отношений...

[Академия Знакомств [SoblaZnenie.Ru] - это практические тренинги знакомства и соблазнения в реальных условиях - от первого взгляда до гармоничных отношений. Это спецоборудование для поднятия уверенности, инструктажа и коррекции в "горячем режиме". Это индивидуальный подход и работа до положительного результата!]

Джо вновь утвердительно кивнул головой, на этот раз глядя на свою левую руку.
- Итак, понимают ли на этот раз обе твои части?



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

- Да, - ответил Джо.
- Тогда, Джо, я хочу, чтобы обе твои части повернулись друг к другу и показали, что они ценят позитивные намерения друг друга. Возможно, ты услышишь, как они общаются друг с другом, а может быть, заметишь какое-то невербальное приветствие...
- Одна из частей протянула руки, а другая ответила ей.

Поскольку Джо и его части пришли к согласию на уровне намерений, следующим шагом является собрать их в одно целое с тем, чтобы они в дальнейшем могли работать вместе. Одним из способов сделать это является метод, называемый "Образной толпой".

Первым шагом является интеграция обеих частей.
- Сейчас, Джо, я хочу, чтобы ты, глядя в точку, равноудаленную от обеих твоих рук, увидел обе части одновременно: и ту, которая в правой, и ту, которая в левой руке. Затем медленно соедини руки, не торопясь, так как обе части должны суметь слиться Друг с другом, сохраняя при этом свои полезные цели и извлекая пользу из противоположной стороны. Возможно, тебя удивит то, "как они изменятся и сольются, когда твои руки встретятся. Я прошу тебя не торопиться, пусть эти части соединяются с той скоростью и в том объеме, которые являются для них наиболее приемлемыми.

Руки Джо начали медленно сближаться. Спустя примерно 40 секунд они встретились. Когда это случилось, в Джо произошли сильные физиологические изменения: он задрожал, лицо у него вспыхнуло, он слегка вспотел и т.д. Такая сильная физиологическая реакция часто бывает в тот момент, когда две части, находившиеся долгое время по отдельности, встречаются. Эта невербальная реакция служила хорошим подтверждением того, что на физическом и на физиологическом уровнях проходила полная интеграция. Я решил не торопить его, позволяя тем самым завершиться процессу интеграции.

Спустя три или четыре минуты, когда изменения, переживаемые Джо, завершились, я попросил его сделать следующее: взять свою новую интегрированную часть и поместить ее в себя, с тем, чтобы она полностью воссоединилась с ним.

- Сейчас, по-прежнему держа руки вместе, медленно поднеси ту часть, которая отныне содержит все ценности, свойственные обеим твоим частям, к груди. Когда твои руки коснутся груди, слившаяся часть сможет полностью воссоединиться с тобой, став частью твоих мыслей, чувств, поступков отныне и в будущем.

Когда руки Джо стали медленно приближаться к груди, он начал улыбаться. Когда руки коснулись груди, он глубоко вздохнул. На выдохе его лицо посветлело, тело расслабилось, а глаза стали влажными.
- Я чувствую внутри себя мир и завершенность. Я больше не испытываю внутренней борьбы.

Сейчас Джо чувствует себя прекрасно, его конфликт уложен, и возможно, что он больше не будет испытывать побуждения смотреть порнографические журналы. Его поведение было лишь результатом конфликта между двумя его частями.

Сделав еще один шаг, я могу быть почти уверенным в том, что конфликт больше не повторится. Нам нужно убедиться в том, что вместо того, чтобы смотреть журналы, он найдет себе другое занятие. Когда Джо найдет возможности, которые будут удовлетворять его новую интегрированную часть, с ним будет все уложено. Финальным шагом для Джо было пройти через процесс генерирования альтернативного позитивного поведения, которое бы одновременно и выражало его индивидуальность, и способствовало улучшению отношений с окружающими.

Спустя несколько месяцев Джо сообщил мне, что он больше не испытывает особого интереса к порнографическим журналам. "Я время от времени беру их в руки, но я не испытываю больше к этому влечения. Это не является для меня чем-то важным. Я больше не испытываю необходимости листать их, но, одновременно, у меня нет нужды избегать их". Это сообщение Джо дало мне понять, что конфликт был разрешен и надолго. Если бы Джо сказал, что не может теперь смотреть на эти журналы, отсутствие выбора послужило бы" указанием на то, что части недостаточно интегрировались и работа не закончена.

[Наверх](#)

Когда следует пользоваться данным методом

Данный метод определения конфликтующих сторон установлением их позитивных намерений, а затем их последующим интегрированием, был разработан в 1975 году Бэндлером и Гриндером. Совсем необязательно, чтобы все мы



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

столкнулись с ситуацией, в которой оказался Джо. Но даже самые цельные люди могут не любить какие-то свои поступки или реакции и могут находиться в конфликте с самим собой.

Большинство людей пытаются разрешить конфликт так же, как это хотел сделать Джо. Они стараются использовать всю свою силу воли, все свои возможности с тем, чтобы преодолеть нежелаемое поведение. Если же вы становитесь союзником обеих сторон, вы разрешите конфликт гораздо проще. Все, что вам предстоит сделать - это найти альтернативное поведение, которое бы удовлетворило обе стороны.

[Наверх](#)

Твердость и мягкость

Джуди, мать двух ребят дошкольного возраста, постоянно находилась перед дилеммой. Ее дети росли малорослыми, были неуправляемы, и она и ее муж были просто подавлены этим. Джуди понимала, что ребята нуждались в большей дисциплине, это помогло бы им лучше ладить с другими детьми и со взрослыми, и временами она была по-настоящему строга к ним. Однако одновременно другая ее часть проявляла излишнюю мягкость, ей хотелось быть уверенной, что дети растут в атмосфере любви. Поскольку дети не получали от матери конкретных постоянных указаний, они становились все менее и менее послушными. Воспользовавшись данным методом, Джуди установила две свои составляющие и интегрировала их, что позволило ей стать одновременно и строгой и любящей матерью.

[Наверх](#)

В тени или в центре внимания

Часть Лайзы любила быть центром внимания, в то время как другая была застенчива и сдержанна. Когда кто-либо делал ей комплимент, она не знала, как на это реагировать. Она чувствовала себя неуютно и растерянно, так как каждая ее часть хотела реагировать по-своему. Лайза поняла, что часть, требовавшая к себе внимания, хотела, чтобы Лайза хорошо себя чувствовала. Скромная же часть хотела, чтобы Лайза была в хороших отношениях с окружающими и не выглядела "лучше других". Данный метод помог Лайзе интегрировать эти две части, и она стала чувствовать себя более уютно под взглядами окружающих. После этого она больше не испытывала сильного желания быть в центре внимания и в то же время могла грациозно принимать комплименты окружающих, когда это случалось.

[Наверх](#)

Напряженная работа и упадок сил

Луанна жаловалась на стресс, который подтверждали многие физические симптомы. Как многие из нас, она имела склонность работать сверх меры, несмотря на то, что организм давал ей знать, что нуждается в отдыхе. Одна ее часть хотела, чтобы Луанна позаботилась о своем теле, в то время как другая хотела, чтобы она завершила все начатые дела. Поскольку обе эти части были отделены одна от другой, она постоянно находилась между напряженной работой и упадком сил. Очевидно, что обе ее цели были достаточно важными. Интеграция этих двух частей позволила ей принять во внимание как физическое благополучие, так и желание завершить начатое. Позднее Луанна написала нам, что теперь, работая, она чувствует себя более расслабленной. Она вдруг заметила, что стала склонна к коротким паузам для отдыха, ведь теперь она знала, что забота о собственном здоровье не находилась в конфликте с работой.

Каждый из нас испытывает какие-либо, внутренние расхождения или переживает внутренний конфликт. Одна наша часть хочет быть любимой, в то время как другая хочет добиться успеха любой ценой. Одна наша часть возможно хочет, чтобы о ней позаботились, а другая в это время стремится к независимости. А может быть, одна наша часть хочет быть спонтанной, в то время как другая предпочитает следовать плану. Какими бы ни были наши внутренние расхождения, данный метод поможет ликвидировать раскол. И тогда мы сможем легко и непринужденно поступать так, как мы хотим, уважительно относясь ко всем нашим частям.

"Мне бы хотелось, чтобы каждый из нас жил той полнокровной жизнью, на которую он только способен. Я чувствую себя по настоящему ужасно, когда вижу, что люди прожили жизнь, не отражающую их собственного "я". Они прожили, следуя всем "должен" и "обязан", и, видя это, я говорю: "Как же это грустно".

Вирджиния Сатир.



Как оправиться от стыда и избавиться от чувства вины (часть 1)

Проблема Риты заключалась в ее стыде, и ей было очень неловко обсуждать эту проблему. Она хотела избавиться от этого чувства, но, прежде чем согласиться воспользоваться моим методом, она взяла с меня слово, что ей не придется рассказывать мне о причинах возникновения этой проблемы.

Большинство из нас в прошлом испытывало стыд и, так же как и Рита, не любит обсуждать это с посторонними. В этом и состоит весь стыд. Стыд - это реакция на нарушение каких-либо норм. Когда мы испытываем стыд, мы обычно страшимся, что нас отвергнут, что мы станем одиноки из-за того, что нарушили реальные или вымышленные внешние нормы. У некоторых людей стыд может вызвать достаточно тривиальное поведение, как, например, испускание газов на людях (или даже письменное упоминание об этом!). Если человек попал в неловкую ситуацию, сболтнув что-то непреднамеренно, то это может вызвать у него легкий стыд. Проступки могут быть и гораздо более серьезными. Некоторые терапевты рассматривают стыд как причину многих личных затруднений, особенно это касается так называемого "взаимозависимого" поведения, наблюдаемого в семьях алкоголиков и людей, употребляющих наркотики.

В идеале, стыд предупреждает нас о том, что мы обидели другого человека, и, значит, если мы хотим оставаться с ним друзьями, нам следует изменить наше поведение. Однако многие люди, мучаясь от стыда, начинают относиться к себе как к никчемному человеку.

К счастью, мне совсем не нужно было знать причину Ритиного стыда для того, чтобы помочь ей. "О чём вам необходимо подумать, чтобы испытать чувство стыда? Совсем необязательно говорить мне об этом, просто постарайтесь отметить это для себя". Взгляд Риты скользнул вниз и влево. Казалось, что она смотрит в определенную точку, находящуюся примерно в двух футах от нее. Лицо Риты при этом помрачнело.

[Наверх](#)

Как человек переживает чувство стыда

Я задал Рите несколько вопросов, что позволило мне узнать, как она видит "стыд". Лицо Риты исказилось и стало напряженным, когда она увидела этот образ. Когда она стыдилась больше всего, она представляла, что находится за столом, окруженным людьми, которые с неодобрением смотрят на нее. Эти люди были гораздо больше, чем она сама. Они не двигались, как это должно было быть в реальной жизни, а как бы застыли, осуждающе глядя на нее. При этом картина, предстающая ее взору, была темной и туманной.

Это очень типично для людей, испытывающих чувство стыда. Почти все люди, испытывающие стыд, видят, как "большие" люди смотрят осуждающе прямо на них. Картина при этом бывает обычно темной и неподвижной. Если вы на некоторое время попытаетесь представить это, вы, возможно, тоже испытаете чувство стыда.

[Наверх](#)

Как избавиться от чувства стыда

Знание внутренней структуры зарождения чувства стыда позволяет нам каким-то образом исправить дело. Для начала я попросил Риту вспомнить о таком случае, когда она нарушила какие-либо нормы, но при этом не испытывала стыда, а прореагировала как-то иначе. Когда Рита задумалась над таким случаем, взгляд ее скользнул совсем в другом направлении: вверх и вправо. Она увидела себя извне, смогла войти в образ и вновь пережить случившееся. Окружающие ее люди находились в движении и были такого же размера, что и она. Она также заметила, что ее тело окружено тонким, прозрачным предохранительным щитом.

Итак, теперь, когда я знаю, как Рита представляет ресурсный опыт, когда она не соответствовала нормам другого человека, я могу воспользоваться полученной информацией с целью изменения ее восприятия стыда. Я попросил Риту вновь вернуться к тому случаю, когда она испытывала чувство стыда. "Вы видите, как все окружающие пристально смотрят на вас. А что произойдет, если вы уменьшите их в размере? Сделайте их такими же, как вы сами". Эта новая картина понравилась Рите гораздо больше. Она почувствовала себя гораздо более сильной и могущественной, когда окружающие ее люди стали такими же, как она.



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

Теперь Рита была готова перекодировать свое чувство стыда, которое следовало закодировать точно также, как она это сделала с ресурсным случаем.

- Возьмите эту картину и поместите ее в ту же точку, где вы увидели базовый случай, когда вы не испытывали чувство стыда.

- Она стала ярче и пришла в движение, - сказала Рита. При этом она выглядела совсем иначе, и ее голос стал более одухотворенным.

Окружающие больше уже не смотрели прямо на нее, они действовали более естественно, изредка поглядывая на Риту, глядя друг на друга и т.д. Когда я напомнил Рите о внесении в эту картину прозрачного защитного щита, она смогла увидеть ситуацию, прежде вызывавшую у нее чувство стыда, совсем иначе.

Итак, Рита чувствовала себя теперь более гибко, но этого было недостаточно. Возможно, что она по-прежнему будет нарушать нормы других людей, а затем страдать от последствий своего поступка. Поскольку стыд подразумевает нарушение чьих-либо норм, важно помочь Рите в определении того, согласно каким нормам она хочет жить, а какие нормы кажутся ей устаревшими или чуждыми. Когда Рита видела окружающих ее людей, как неких гигантов, она была неспособна оценить их нормы, поскольку была переполнена отрицательными эмоциями. Теперь, когда Рита чувствует себя более гибко, ей легче обдумать, какие нормы она нарушила в данной ситуации.

- Рита, когда вы теперь рассматриваете данный случай, обратите внимание на то, какие нормы вы нарушили и для кого это было важным. Может быть, эта норма соответствует и вам самим? А может быть, она присуща другим людям и когда-то в прошлом была свойственна и вам? - Рита сказала, что данная норма ей не подходила.

- Тогда какая норма вам подходит?.. - Рита определила одну, но не назвала мне ее. Затем я решил проверить, является ли ее норма взаимно обязывающей, напоминает ли она "золотое правило".

- Хотели бы вы, чтобы окружающие вас люди следовали этой же норме, которую вы выбрали для себя?

Рита утвердительно кивнула головой. Невербально Рита давала мне знать, что ее новая норма будет учитывать интересы окружающих.

- Обратите внимание на то, как вы хотите поступить в данной ситуации, учитывая то, что вы признаете нормы окружающих, и зная, какому жизненному принципу вы бы хотели следовать сами. Вам нужно лишь заметить разницу, совсем необязательно беспокоиться о жизненных принципах окружающих. Возможно, вам захочется сделать что-то, чтобы поддержать хорошие отношения с этими людьми, несмотря на то, что они следуют другим жизненным принципам. А может быть, вы не захотите иметь с ними ничего общего. У вас множество возможностей, и вы, без сомнения, можете воспользоваться одной из них, а затем, возможно, вы измените свою точку зрения.

Рита кивнула головой.

- Да, мне кажется, что я хочу работать в другой ситуации. Я не хочу больше работать с этими людьми. Их жизненные принципы глупы, и я не хочу находиться рядом с ними.

До этого момента Рита считала себя хуже этих людей, ее чувство стыда было во власти их норм жизни, хотя Рита и не была согласна с ними. Теперь же Рита действовала с некоторым "превосходством". Если бы она вновь вернулась к этим людям и повела себя высокомерно с ними, она тем самым вызвала бы у них озлобленность, а затем вновь пережила бы последствия этого. Поскольку мне не хотелось создавать ей дополнительные проблемы, я решил помочь ей прийти к той реакции, которая бы была более сбалансирована и полезна.

- Интересно, а что произойдет, если вы подумаете об этих людях с чувством сострадания. Что изменится в случившемся, если вы смиритесь с существованием их жизненных принципов, пусть даже они вам и кажутся абсурдными и вы знаете, что ваши жизненные принципы гораздо лучше? Никто из нас не лишен недостатков, смиритесь с их недостатками, испытайте чувство сострадания к этим людям, проникнитесь уважением к ним. Что изменилось при этом?

Пока я говорил, Рита значительно изменилась. Она стала выглядеть мягче, добре и более основательной. Имея эту перспективу, Рита все равно может предпочесть покинуть свою работу, но в таком случае она расстанется со своими коллегами, уважая их как людей, а не отталкивая их с чувством превосходства.

То, что мы только что проделали, разрешило конкретную ситуацию, которая беспокоила Риту, когда она не принимала жизненные принципы других людей. Однако данное решение было бы неуместно, если бы она принимала жизненные принципы, которые она нарушила. Если бы она была согласна с этими нормами жизни, то мы бы хотели, чтобы само осознание этого факта мотивировало ее извиниться за свое поведение, каким-либо образом загладить свою вину, и тогда она смогла бы сохранить отношения с окружающими.



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

После этого я попросил Риту вспомнить случай, когда она нарушила чьи-то жизненные принципы, с которыми она была согласна. Когда она выбрала пример, я сказал: "Сначала оцените сам факт того, что вы смогли это заметить. Это означает, что проблема разрешима. Если бы вы этого не заметили, вы бы продолжали поступать таким образом, что это мешало бы вашей дружбе с этими людьми". Сначала Рита слегка удивилась, но затем улыбнулась: "Действительно, это так".

Мы убедились в том, что воспоминание о случившемся сконцентрировано в том же месте, что и базовый случай - вверху и справа, окружающие ее люди были одного с ней размера и находились в естественном взаимодействии. Прозрачный щит вновь позволил Рите спокойно анализировать ситуацию.
- Я хочу, чтобы вы решили, как вы хотите поступить, чтобы следовать своим жизненным принципам. Может быть, вы хотите извиниться или еще как-нибудь сгладить свою вину? Что вы можете сделать, чтобы окружающие вас люди поняли, что вы разделяете их жизненные принципы и готовы придерживаться их в будущем?..

Рита задумалась...
- Мне многое приходит на ум, и мне кажется, что убедительнее всего будет, если я осуществлю все, что я думаю.

Выражение лица Риты и то, как она это произнесла, свидетельствовало о том, что она была настроена осуществить все задуманное и планировала, как это сделать. Таким образом, мне не пришлось помогать ей в этом вопросе.
- Ни один человек на земле не способен жить в согласии со всеми своими жизненными принципами, бывают моменты, когда два жизненных принципа находятся в конфликте друг с другом, и мы вынуждены выбрать один из них. Вы принадлежите к тем людям, которые замечают, что преступили какую-то норму, и в будущем изменяют свое поведение с тем, чтобы соответствовать как можно большему числу жизненных принципов, а не одной какой-то норме...

Рита по-прежнему выглядела очень озабоченной, поэтому я спросил у нее, не возникли ли у нее какие-нибудь вопросы.
- Нет. Я просто думаю, что мне больше не надо мучиться от чувства стыда. Я могу просто отбросить что-либо, как не представляющее для меня значения, или сделать что-то, чтобы поправить положение. Все это кажется таким простым.
- Я поняла, откуда исходит это чувство стыда, - вдруг сказала Рита. Когда я была маленькой, моя бабушка была постоянно рядом со мной, грозя мне пальцем и повторяя, что мне должно быть стыдно.
- Я уверен, что это не доставляло вам удовольствия. Возможно, что вы были не согласны с одними ее жизненными принципами, а другие принимали. Было бы прекрасно, если бы вы смогли проделать то, что мы только что сделали, со всеми вашими случаями из детства, когда вам пришлось испытать чувство стыда.

Рита охотно приняла мое предложение.

Если бы мы решили разбирать эти случаи по отдельности, то нам бы на это потребовалось несколько месяцев. Вместо этого, я решил воспользоваться процессом, напоминающим процесс "разрушения решения", с тем, чтобы трансформировать сразу все переживания. Когда я спросил Риту, где находилось ее прошлое, Рита показала мне рукой влево. Именно там большинство людей хранят свои воспоминания.
- Закройте глаза и почувствуйте, что у вас есть ваша собственная перспектива, и вы можете не реагировать на то, что чьи-то жизненные принципы расходятся с вашими собственными. Вернитесь в прошлое к любому из случаев, когда ваша бабушка стыдила вас, сохраняя в себе эти новые возможности...
- Вы можете вернуться в самое раннее детство, а затем медленно продвигаться во времени, замечая, как прошлое ощущение стыда изменяется благодаря вашим новым способностям и перспективам... Двигайтесь все время в направлении настоящего, и, когда вы вновь в нем окажетесь, отправляйтесь дальше, в будущее, поступая так, как вам позволяют ваши новые возможности. Рита вернулась в настоящее с улыбкой, довольная полученными результатами.

[Наверх](#)

Поведение в противопоставлении к собственной личности

Несмотря на то, что Рита довольно часто испытывала чувство стыда, она рассматривала это чувство как нечто, связанное с ее конкретными поступками, совершенными в определенное время и в определенном месте. Она никогда не рассматривала это чувство относительно ее собственного "я", относительно ее бытия. Она воспринимала себя не как "дурного человека", а как человека, который время от времени поступает дурно.

В отличие от Риты, Джейн, которая также мучалась от чувства стыда, испытывала его в более общей форме. Для Джейн стыд был комментарием к ее существованию, к ее ощущению собственной ценности, а не результатом ее поведения. Там, где Рита говорила: "Мне стыдно за то, что я сделала", Джейн говорила: "Мне стыдно за себя". Она



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

говорила о стыде, как о чем-то, затрагивающем самую ее суть. Я оценил мужество Джейн поднять этот вопрос на семинаре и попытаться решить его.

- В обычной жизни я никогда бы не задумалась об этом и никогда бы не заговорила об этом, потому что окружающие меня люди не делают этого, - сказала Джейн. - Но недавно я обнаружила, что передо мной встала проблема. Здесь я чувствую себя в полной безопасности и могут открыто смотреть на то, что происходит. Я могу выложить все, что меня беспокоит, и попытаться помочь себе.

Когда я спросил Джейн, как у нее возникает чувство стыда, она сказала, что обычно видит себя преувеличенно страшной, деформированной и обнаженной, окруженной людьми больших размеров, которые пристально и неодобрительно смотрят на нее. Как и у Риты, стыд у Джейн вырисовывался в соответствии с той же моделью людей больших размеров, пристально смотрящих прямо на нее. Я был рад, что" Джейн смогла перенести этот образ в свое сознание, так как теперь мы были способны изменить его и это стоило изменить. Когда я спросил ее, что произойдет, если она войдет в этот образ, Джейн ответила мне, что чувство стыда станет просто непереносимым.

Представьте себя обнаженной - это наиболее общий пример чувства стыда: все наши недостатки становятся видимы окружающим. Это напоминает те сны, в которых мы находимся среди людей и вдруг обнаруживаем, что не одеты или что на нас пижама. Стоять обнаженным перед людьми, разглядывающими вас - это классическое восприятие стыда.

Джейн также хотела приобрести больше возможностей контролировать чувство стыда.
- Мне трудно определить, когда я не испытываю стыда. Мне кажется, что этот деформированный и обнаженный образ всегда преследует меня. Я думаю, что только раз в жизни я не испытала чувства стыда.

Как и у Риты, этот случай располагался у Джейн совсем в другом направлении, к тому же она так же была окружена "предохранительным щитом",

Я попросил Джейн вновь посмотреть на картину стыда.
- Прежде всего измените свое изображение. Вы больше уже не деформированы, вы видите себя такой, какая вы есть на самом деле. Вы так же можете надеть что-нибудь на себя, если вы этого хотите, так как в обычной жизни вы одеты. А теперь, глядя на это изображение, заметьте, как светится ваша внутренняя красота...

Я дал Джейн возможность внести все эти корректизы. Через некоторое время она выглядела довольною и одухотворенной. Итак, она была готова увеличить свое изображение, став, таким образом, одного размера с окружающими. После этого я попросил ее перенести эту картину в то направление, где находился тот случай, когда она не испытала чувство стыда, и добавить к ней "защитный щит"...

Затем я попросил Джейн рассортировать свои жизненные принципы так же, как это сделала Рита.
- В нашем обществе каждый человек имеет различные жизненные принципы, и то, что присуще вам, может оказаться неприемлемым для меня. Исходя из этой точки зрения, подумайте, каким нормам вы хотели бы следовать. Зная, что вы можете действовать в соответствии со своими жизненными принципами, вы можете так же модифицировать их в соответствии с тем, к каким последствиям приводят ваши действия. Вы сможете заметить, когда окружающие вас люди следуют другим правилам, и это, в свою очередь, поможет вам решить, чего вы хотите в каждой конкретной ситуации. Когда другие считают, что вправе навязывать вам свои жизненные принципы, вы заметите, что это так же является их жизненным принципом, - им кажется, что так будет лучше... Решите для себя, каким правилам вы хотите следовать...

А когда чьи-либо жизненные принципы отличаются от ваших собственных, вы, тем не менее, можете уважать их, чувствуя себя при этом уверенно, потому что уверены в своих собственных жизненных принципах...

Если же вы сделали что-то, что нарушило ваши собственные правила, все, что вам нужно - это решить, как вам следует извиниться и загладить свою вину. При этом нет никакой необходимости испытывать чувство стыда. Каждый из нас способен ошибиться, и, если вы способны заметить свою ошибку, вы должны быть рады, так как это дает вам возможность исправить ее. Если же вы не замечаете, где вы допустили ошибку, вы не способны ничего исправить и рискуете потерять дружбу людей, которыми вы дорожите.

Я убедился, что Джейн обобщила эту новую перспективу своих жизненных принципов и перенесла ее в другие сферы жизни. Было видно, что она испытала большое облегчение, приобретя способность думать о себе по-новому.

Спустя месяц Джейн сообщила мне, что ее "глубокое замешательство" значительно уменьшилось. "Теперь, когда я вспоминаю о тех вещах, которые вызывали у меня смущение, это меня больше так не пугает. Я больше не краснею и



чувствую себя гораздо лучше. Я думаю, что мне нужно предпринять какие-нибудь действия, чтобы почувствовать собственную значимость, но мне кажется, что это уже не связано с чувством стыда, это уже совсем другая проблема".

[Наверх](#)

Как стыд воздействует на человека

Стыд очень часто описывали как "потаенное чувство" или "скрытое чувство". Стыд может быть небольшим неудобством для одних и настоящей катастрофой для других.

Когда человек испытывает стыд, он обычно стесняется этого, и он не склонен рассказывать о нем. Вот почему мы так высоко ценим смелость Риты, Джейн и некоторых других наших пациентов.

Создание "надежного окружения", о котором говорила Джейн, облегчает задачу найти решение данной проблемы. Одна из возможностей создания такого "надежного окружения" - это признание того, что никто не виноват. Стыд очень часто является результатом того, что некто постоянно повторяет вам: "Ты плохой", не говоря вам при этом конкретно, что ему в вас не нравится, не давая понять, что и как вы должны делать. Так поступают родители, учителя и другие "авторитеты", но это происходит потому, что у них нет другого выбора. Все мы делаем все, что в наших силах. Если мы будем знать, как это сделать лучше, мы сделаем лучше.

В некотором смысле, человек испытывает чувство стыда потому, что он был способным учеником, воспитанным в окружении, где ему прививалось это чувство. Мы же пользуемся его способностями для того, чтобы он быстро сумел приобрести другое представление о себе.

Мы можем помочь ему побороть самое сильное чувство стыда, возникающее в результате того, что человек располагает лишь одним жизненным принципом: "Я должен угодить людям" - любым людям! Если человек будет уделять слишком много внимания на то, чтобы угодить окружающим, это приведет его к тому, что он будет уступать и сносить безропотно любые оскорблений.

Трансформируя чувство стыда, очень важно признать разницу между жизненными принципами других людей и вашими собственными. Необходимо так же быть очень внимательным в решении того, какие жизненные принципы приносят вам пользу. Поступая таким образом, мы тем самым строим чувство собственного "я", которое часто называют самоуважением или целостностью личности: "Вот кем я являюсь, вот что мне кажется важным". Мы начинаем существовать как личности только тогда, когда становимся независимыми в этом смысле. До этого же момента мы остаемся отражением другого человека и зависим от него в смысле нашей индивидуальности. Если вы вспомните героя Вуди Аллена из фильма "Селиг" с характером хамелеона, вы получите хороший пример человека, не имеющего ни собственной индивидуальности, ни собственной души.

И Рита и Джейн оказались способными быстро перейти от ощущения стыда к более гибкой реакции. Если вы никогда ранее не задумывались о ваших собственных предпочтениях, не пожалейте времени на то, чтобы их тщательно проанализировать.

Очень часто чувство стыда оказывается связанным с другими проблемами, переживаемыми человеком. Например, бывает полезно поработать с травмирующими переживаниями.

Безусловно, гораздо легче избавиться от чувства стыда, если рядом с вами человек, обученный данному методу. Но если вы решите воспользоваться данным методом самостоятельно, мы предлагаем вам его подробное описание.

[Наверх](#)

Процесс избавления от навязчивого стыда

1. Определите, о чем вы думаете, когда испытываете чувство стыда.

Когда вы стыдитесь? Возможно, вам понадобится некоторое время на то, чтобы осознать, что вы должны увидеть и что вы должны сказать себе, чтобы почувствовать стыд. Почти каждый человек видит перед собой определенную картину, хотя поначалу он это и не осознает. Возможно вам поможет, если вы спросите себя: "Если бы я знал, что это будет, какую бы картину я увидел?", а затем обратите внимание на то, что придет вам на ум.

77



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

2. Вспомните о случае, когда вы нарушили какое-то правило, но не испытали чувство стыда.

Напротив, вы прореагировали на ситуацию так, как вы считаете нужным. Назовем это вашим "ресурсным" случаем.

3. Обратите внимание на разницу в кодировании случаев, когда вы испытывали стыд и когда вы прореагировали как-то иначе.

Как располагаются эти случаи в вашем внутреннем пространстве, на каком расстоянии от вас? Большинство людей видят их в разных местах и на разном расстоянии.

Обратите внимание на то, какого размера в этих случаях окружающие вас люди и вы сами. Непременно воспользуйтесь своим ресурсным случаем, где вы одного размера с окружающими.

Обратите внимание на то, видите ли вы эти случаи в движении или в виде застывшей картины. Может быть, вы заметите еще какие-нибудь отличия.

4. Трансформируйте "стыд" в "ресурсное" ощущение.

а) Прежде всего убедитесь, что тот, кого вы видите на картине, полностью соответствует вам в жизни. Если вы заметили какие-то физические изменения, как это случилось с Джейн, постарайтесь внести изменения, чтобы вновь стать самим собой, освещенным внутренней красотой.

б) Затем приведите себя в соответствие с окружающими, либо увеличив себя до их размеров, либо уменьшив их.

в) Измените местонахождение вашего образа "стыда", перенесите его туда, где находится "ресурсный" случай. Часто это действие влечет за собой другие изменения в разнице кодирования.

г) Внесите дополнительные изменения, требующиеся для того, чтобы случай, вызвавший у вас чувство стыда, превратился в ресурсный случай. Возможно, вы превратите этот случай в фильм, добавите кусок или внесете другие изменения.

д) Если у вас до этого был предохранительный щит, убедитесь, что он присутствует и на этот раз. Если вы его не обнаружите, возможно, вам захочется привнести его в картину. Представьте, что вы окружены прозрачным щитом, который не мешает вам общаться с окружающими и в то же время защищает вас от них.

5. Проверка.

Испытываете ли вы теперь одинаковое чувство в обеих ситуациях? Если нет, найдите теперь еще какие-нибудь различия в кодировании и замените их с тем, чтобы завершить трансформацию чувства стыда.

6. Оцените жизненные принципы и нормы поведения.

Сначала спросите себя: "Какие нормы я нарушаю в случаях, когда обычно испытываю чувство стыда?", "Если я не хочу следовать этим нормам, то какие нормы я выберу для себя?", "Хотелось бы мне, чтобы этим нормам следовали окружающие меня люди?" (вопрос золотого правила).

7. Программирование своего будущего.

Учитывая жизненные принципы окружающих, а также те, которым вы хотите следовать, сначала решите, что вы хотите сделать, а затем представьте, что вы действуете в соответствии с этими принципами в будущем, когда могут возникнуть расхождения между вашими жизненными принципами и принципами окружающих...

8. Обобщите приобретенные вами знания.

а) Прежде всего вновь повторите этапы с 1 по 7, но на этот раз с другим случаем, когда вы испытывали чувство стыда. Большинство людей обнаружили, что во второй раз они проходят практически через те же самые изменения, поэтому процесс идет гораздо легче и быстрее. Эти действия помогут вам убедиться в том, что ваш мозг отлично знает, как поступать в тех ситуациях, когда вы нарушили чьи-то нормы.



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

б) Итак, теперь, когда вы трансформировали два случая по отдельности, возможно, вы уже готовы взять приобретенные вами знания и распространить их на свое прошлое. Вы сможете это сделать, если прочтете следующий абзац, а затем закроете глаза и проделаете все нижеизложенное.

Вспомните самый первый случай, когда вы испытали чувство стыда. Предположим, что вам тогда было четыре года. Теперь представьте, что вы берете свою новую способность борьбы с чувством стыда и переносите ее в то время, когда вам еще не было четырех лет. Затем совершите быстрое путешествие во времени, сохраняя все время эту только что приобретенную способность. По мере того как вы будете приближаться к настоящему, все ваши прошлые переживания, связанные с чувством стыда, будут претерпевать изменения. После того как вы вновь окажетесь в настоящем, оглянитесь назад, в прошлое, и вы заметите, насколько оно изменилось. Затем вы можете представить, как вы отправляйтесь в будущее, чувствуя, насколько оно изменилось благодаря приобретенной вами способности.

Как оправиться от стыда и избавиться от чувства вины (часть 2)

Чувство вины

В наших исследованиях, посвященных чувству стыда и вины, мы обнаружили, что несмотря на то, что вина в некотором смысле имеет много общего со стыдом, между ними существуют значительные отличия. Чувство стыда часто несет в себе полной информации о том, в чем заключается проступок и как он влияет на окружающих. Вина же всегда включает в себя представление о том, какой вред вы причинили окружающим, а также часто предполагает возможные последствия вашего проступка в будущем. Вина - это чувственная реакция на нарушение ваших собственных жизненных принципов, в то время как стыд подразумевает нарушение жизненных принципов другого человека.

Когда мы имеем дело с чувством стыда и спрашиваем человека: "Хотите ли вы, чтобы этот жизненный принцип стал вашим?", человек иногда отвечает: "Да. Даже несмотря на то, что он присущ другому человеку, я все равно хочу ему следовать?". Когда же человек осознает, что нарушил свои собственные жизненные принципы, то вместо чувства стыда он испытывает чувство вины.

В целом же наша работа с чувством вины напоминает то, что мы делаем с чувством стыда. Сначала мы превращаем это чувство в более гибкое ощущение способности спокойно оценить сложившуюся ситуацию. Затем мы просим человека проанализировать этот принцип, чтобы понять, не устарел ли он, не нужно ли его пересмотреть или дать ему новую формулировку. И, наконец, мы исследуем, что человек хочет сделать, чтобы исправить ситуацию.

Пабло испытывал чувство вины из-за того, что он сказал своему коллеге, и был все время озабочен этим. Прежде чем попросить его подумать о его вине, я сказал: "Я знаю, Пабло, что были моменты, когда ваши поступки расходились с вашими жизненными принципами, но вы при этом не испытывали чувство вины, а начинали думать, как возможно исправить случившееся. Вполне вероятно, что вы допустили какую-то очень незначительную оплошность, но я хочу, чтобы вы вспомнили об этом".

Когда Пабло вспомнил один из таких случаев, я продолжил: "Теперь я хочу, чтобы вы сравнили то чувство, которое вы при этом испытали, назовем его "знание, как поступить", с вашим чувством вины и отметили, какая между ними разница".

Пабло сосредоточился на различиях и заметил, что его вина предстала перед ним в виде плоского застывшего изображения, расположенного очень близко от него примерно на 20 градусов вправо. Чувство "знания как поступить" предстало перед ним в виде стереоскопического фильма, достаточно удаленного и находящегося под углом 30 градусов влево.

Когда я попросил Пабло взять чувство вины и перенести его в том направлении, где находилось чувство "знания, как поступить", оно автоматически превратилось в стереофильм, представляющий возможные альтернативные поступки, которые могли бы исправить сложившуюся ситуацию. Когда Пабло выполнил это, все его тело расслабилось и ему стало гораздо легче. Теперь Пабло был готов к тому, чтобы рассмотреть различные возможности и решить, как ему следует поступить.



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

Но, прежде чем он это сделал, я попросил его пересмотреть нарушенный им жизненный принцип, чтобы быть полностью уверенным в том, что он ему подходит и не нуждается ни в пересмотре, ни в модификации. Пабло задумался на некоторое время, а затем сказал:

- Я рад, что вы попросили меня сделать это, так как мне не часто приходится делать это и мне не следует об этом забывать. В моей жизни были моменты, когда мне было действительно очень полезно тщательно пересмотреть мои жизненные принципы. Но в данном случае я ничего не хочу менять. Я хочу следовать этому жизненному принципу.

Затем Пабло перешел к рассмотрению возможностей и решил, как ему следует поступить. Теперь оставалось лишь представить, как он это сделает, чтобы быть уверенным в том, что он поступил правильно.

Как в случае стыда, так и в случае вины мы прежде всего создаем более гибкое состояние. Затем мы рассматриваем жизненные принципы и нормы, чтобы понять, не нуждаются ли они в пересмотре, и убедиться в том, что человек знает, каким принципам он хочет следовать. И, наконец, мы ищем те будущие действия, в которых человек будет следовать этим принципам, а затем проигрываем, как он это сделает в будущем,

[Наверх](#)

Как рассортировать жизненные принципы

Хотя ценности выглядят на первый взгляд очень разнообразными, но, если вы спросите людей, чего им в действительности хочется, их ответы окажутся очень похожими. Каждый хочет, чтобы жизнь приносила ему удовлетворение и чтобы он имел возможность делать то, что ему нравится, иногда будучи наедине с собой, а иногда в окружении других людей.

Мы рассортируем наши жизненные принципы и ценности в течение всей нашей жизни по мере того, как изменяется ситуация и мы сами. Процесс, который мы только что описали, трансформирует чувство вины и стыда в тщательное рассмотрение жизненных принципов и предпочтений. Это освобождает нас от вероятности того, что наши нерассмотренные внешние нормы становятся нашими тиранами, а также наделяет нас нашими собственными предпочтениями и решениями. Приведение наших внутренних переживаний в соответствие с новыми доступными возможностями позволяет нам понять, что все в порядке и мы можем двигаться вперед, исходя из признания собственной ценности. Если вы захотите пересмотреть ваши жизненные принципы, вы можете воспользоваться нашим планом, представленным ниже.

[Наверх](#)

Жизненные принципы и нормы

Нормы поведения являются эффективными помощниками в решении того, как следует поступить. Они позволяют быстро и легко принять большинство решений.

Проблемы возникают тогда, либо когда мы нарушаем наши собственные жизненные принципы, либо когда наши жизненные принципы нуждаются в изменениях. Вот несколько типичных проблем, с которыми чаще всего сталкиваются люди.

[Наверх](#)

Проблемы, связанные с одним жизненным принципом

1. Норма может быть слишком общей и универсальной.

"Всегда быть честным" (даже если это наносит вред окружающим).

Решение: сделайте ее более конкретной. Когда и где лучше всего быть честным? Может ли честность вообще быть не самым лучшим качеством? (Однажды я попросил одного пациента составить мне список 10 приказов, сделав к ним сноски в виде особых исключений.) Бывают случаи, когда любая хорошая идея оказывается неприемлемой.

2. Норма может быть устаревшей.



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

Например, она может соответствовать ограниченному уму и миру маленькой девочки, но не взрослой женщины.

Решение: пересмотреть норму и сделать ее более актуальной.

3. Норма слишком категорична - "либо все, либо ничего".

Поцарапать чей-то палец так же плохо, как убить человека.

Решение: провести подробное сравнение норм, с тем, чтобы подразделить их по степени важности.

4. Норма жизни, которой следует человек, совершенно уместна, но человек не умеет правильно вести себя, или у него недостаточно мотивации для ее достижения.

Большинство людей, делающих при письме ошибки, мечтают научиться писать правильно, но не знают, как этого добиться. А может быть и так, что человек знает, как это сделать, но у него не хватает способности подтолкнуть себя к тому, чтобы это захотеть.

Иногда мы говорим людям: "Если вы поступите определенным образом, зная при этом, как вам следовало поступить, значит вы не знали, как вам следовало поступить в том смысле, что вы не смогли мотивировать себя к тому, чтобы поступить именно так".

В те времена, когда еще не были открыты антибиотики, я знал одного ребенка в возрасте 10 лет, которому следовало опускать сильно зараженный палец в горячую воду. Он знал, что не сможет этого сделать, если останется наедине с собой, поэтому он весь день следовал по пятам за своей матерью в надежде, что она напомнит ему о процедуре, если он о ней забудет.

Решение: научить человека тому, чего ему не хватает, чтобы он не только хотел следовать определенной норме, но и знал, как это сделать.

5. Норма уместна, но человек не в состоянии предвидеть, что определенное поведение способно нарушить эту норму.

Мы никогда не сможем абсолютно уверенно предсказать последствия всех наших поступков, поэтому все мы время от времени допускаем ошибки.

Решение: "Вы поняли, что невозможно всегда заранее знать, что тот или иной поступок нарушит ваши нормы".

Если человек просто сделал какую-то глупую ошибку, будет полезно сказать: "Никто не застрахован от ошибок, иначе и быть не может. Обычно ваши ошибки не наносят вред окружающим. Вы можете вспомнить множество случаев, когда, будучи за рулем, вы пересекали желтую линию на шоссе, и поскольку вы были там один, то это не имело никакого значения. Однако может случиться так, что та же самая незначительная ошибка может иметь серьезные последствия. Если это случится, вы сделаете все возможное, чтобы это больше не повторилось, а также постараетесь компенсировать причиненный вами вред".

Таким образом, если с человеком часто случаются подобные вещи, значит он не умеет правильно планировать будущее.

Решение: научить человека создавать более детальные внутренние картины того, к каким последствиям могут привести его поступки, и тогда он сможет лучше планировать будущее.

6. Хотя это встречается и не очень часто, у некоторых людей вызывает беспокойство сама мысль о возможности нарушения определенной нормы: "Мысль настолько же вредна, что и поступок".

Решение: Вы можете отметить, что существует огромная разница между мыслью и действием.

Например: "Вы можете прийти к выводу, что подумать об этом и сделать это - одно и то же. Однако для окружающих все выглядит совершенно иначе, так как вред им могут нанести только ваши действия. Что же касается ваших мыслей,



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

то они не только не пострадают от них, но даже не будут знать о том, что вы об этом подумали. Чем более внимательным вы будете к окружающим, тем лучше вы почувствуете эту разницу".

"Если вы считаете, что сама мысль об этом настолько же дурна, как и поступок, то вы очевидно никогда не совершили этого. Что касается меня, я его совершил, и я знаю, что разница между мыслью и действием все-таки существует".

"Сократ сказал, что то, что хорошие люди совершают лишь в своих фантазиях, дурные люди приводят в исполнение в реальной жизни".

"Бог наделил нас способностью обдумывать наши действия, чтобы мы могли сделать выбор в пользу тех поступков, которые будут иметь хорошие последствия. И чтобы мы могли также избегать того, что может причинить вред как нам самим, так и окружающим нас людям. Ваши размышления над дурными вещами - это способ помочь вам рассмотреть имеющиеся у вас альтернативы и сознательно избрать то, что на ваш взгляд является самым приемлемым"...

"Если все ваши дурные мысли все еще не реализовались, значит в вас есть очень сильное начало, которое знает, как следует поступать, и управляет вашим поведением".

[Наверх](#)

Две (или более) нормы

Очень часто, когда мы нарушаем какую-то норму и испытываем при этом чувство вины, мы, в действительности, следуем при этом какой-то другой, более важной норме, которую, возможно, мы не очень сознаем. "Какой нормы я придерживался, когда нарушал другую норму?" - такой вопрос, возможно, окажется вам полезным. Тоже самое можно сформулировать и несколько иначе: "Какую позитивную цель я преследовал, нарушая эту норму?" Если мы поймем, что в действительности следовали какой-то более важной норме, то скорее будем ощущать удовлетворение и полноту жизни, нежели чувство вины и стыда. Все это послужит хорошим основанием при рассмотрении того, как вам следует поступать в будущем.

Решение. Рассмотрите нормы и их последствия, расставьте их в порядке их значимости или интегрируйте их. Затем прокрутите внутренний фильм, в котором вы будете поступать так, как вы планируете сделать это в будущем. Это поможет "запрограммировать" вам то, что вы хотите сделать в ваших мыслях и в вашем поведении.

Например, аккуратность является важным жизненным принципом Джоан, но еще более важным является забота о детях. Если Джоан знает, какой ее жизненный принцип занимает приоритетное место, то она, возможно, отложит немытую посуду и займется дочерью, которая в данный момент чем-то огорчена и нуждается в ее помощи. При этом она не будет стыдиться того, что она такая неряха.

[Наверх](#)

Мета-нормы

Человек, чрезвычайно озабоченный собственным совершенством, будет испытывать чувство вины чаще всего. Часто в своих мыслях он исходит из убеждения в том, что все, что он делает, непременно должно быть совершенным, или что его гуру знает, как следует все делать. Мы можем рассматривать это как некую мета-норму, то есть норму обо всех нормах.

Прежде всего вам следует отметить, не замечали ли вы за собой подобного стремления к совершенству. Переход к более правильному восприятию, ошибок как к средству приобретения знаний может потребовать дополнительных шагов. Этот переход окажется более лёгким, если вы будете иметь мета-норму, касающуюся использования обратной связи. Мы часто предлагаем нашим клиентам следующую перспективу: "Одной из самых важных норм, которой может обладать человек, является способность замечать, что ваше поведение не соответствует нормам жизни. Обладая такой способностью, вы либо сможете подогнать свое поведение к вашей норме, либо пересмотреть и исправить ваши нормы в случае, если они неуместны или устарели. Если вы этого не сделаете, то ваши нормы будут абсолютно произвольны и бессмысленны. Умение быть человеком, способным извлекать пользу из своих ошибок и исправлять свое поведение и свои нормы; - это гораздо более важно, чем быть человеком, который с первого раза делает все в совершенстве.



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

Очень полезно иметь такие нормы, которые бы направляли нас к тем переживаниям, которые мы хотим получить от жизни. Если мы замечаем, что преступили какую-то норму, мы можем пересмотреть наше поведение и наши нормы жизни, предпринять меры к их совершенствованию, возместить ущерб за причиненный нами вред. И тогда наша жизнь станет этически и морально полноценной, и нам не надо будет мучиться, переживая чувство вины или стыда.

Позитивная мотивация

Брайан посещал наши занятия по НЛП. Когда мы перешли к вопросу мотивации, он стал особенно внимательным, поскольку мотивация всегда представляла для него большие трудности. Если он начинал делать что-то, он всегда делал это хорошо, но он испытывал сущие муки, прежде чем приступить к делу. Часто он тратил гораздо больше времени на то, чтобы заставить себя подстричь траву на лужайке, в то время как само действие занимало у него совсем немного времени. Рабочий стол Брайана был всегда в беспорядке, так как он был не способен заставить себя навести порядок.

Брайан тратил целые часы на то, чтобы заставить себя пойти на кухню и вымыть посуду, и его жена могла это подтвердить. И это вряд ли могло способствовать гладким отношениям в семье. Брайан и его жена договорились, что вечерами она готовит, а он убирает посуду. Это устраивало их обоих, однако Брайан постоянно стремился отложить свои обязанности, иногда до следующего утра, а иногда еще на более позднее время. Жена Брайана была всегда раздражена, когда, вернувшись вечером с работы и войдя на кухню, чтобы приготовить ужин, обнаруживала гору немытой посуды, оставшейся с прошлого вечера.

Многие люди обвиняли Брайана в том, что он постоянно откладывает выполнение порученных ему дел, и Брайан был полностью с этим согласен. Ему не доставляло никакого удовольствия оставлять свои дела на потом, но он ничего не мог с собой поделать. Не только окружающие, но и сам Брайан ругал себя за это качество, но это также не помогало. Он всегда пытался сделать все наилучшим образом. Он хотел, чтобы все в его семейных отношениях шло гладко. Но все шло наоборот.

Используя конкретные вопросы, я смог понять, как Брайан настраивает себя на мытье посуды. Как только я получил необходимую информацию, я понял суть его проблемы. Брайан начинал с того, что смотрел на грязную посуду, а затем мысленно повторял себе голосом, не терпящим возражений: "Ты ДОЛЖЕН вымыть эту посуду". После этого его тут же охватывало чувство протesta и нежелание подчиняться. Этого было достаточно, чтобы покинуть кухню. Затем Брайан начинал предвидеть гнев жены, когда она увидит немытую посуду. Он вновь говорил себе: "Ты ДОЛЖЕН вымыть посуду" и снова чувствовал, что у него нет ни малейшего желания это делать. Лишь мысль о том, что жена в гневе, может с ним расстаться, могла заставить Брайана наконец вымыть посуду. В этот момент его внутренний голос воскликнул: "О нет, только не это!" - и Брайан наконец приступал к мытью посуды. Это неприятное чувство срочности оставалось с ним до тех пор, пока он не вымоет всю посуду. Затем Брайан чувствовал облегчение до следующего раза.

Все это может показаться вам драмой, разыгравшейся по поводу мытья посуды, и это действительно так. Мы обнаружили, что многие люди переживают в своей жизни нечто подобное. В данном случае самым важным является то, как Брайан мотивировал себя.

Например, когда он просыпается, он прежде всего представляет, что ему предстоит сделать, прежде чем уйти на работу. Затем он говорит себе: "Ты ДОЛЖЕН сейчас встать". Он тут же чувствует, что ему не хочется этого делать, и остается нежиться в постели. Затем он начинает представлять, какие катастрофы могут произойти, если он сейчас же не встанет. Он представляет, что опаздывает на работу, чем вызывает раздражение коллег и начальника. Когда нарисованные им картины становились достаточно ужасающими, внутренний голос говорит ему: "О нет, только не это!" И только после этого он чувствует, что ему следует срочно вставать и отправляться на работу. Брайан проходит через ту же цепь мыслей и в других вопросах: работа по хозяйству, технический осмотр машины и т.д. Каждый раз, когда ему требуется сделать что-то, что не кажется ему достаточно интересным, он переживает эту внутреннюю драму. Если представить все это более коротко, стратегия Брайана будет выглядеть следующим образом:

Затем Брайан мысленно рисует картины катастроф, которые могут произойти, если он не выполнит того, что от него требуется.



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

И только лишь тогда, когда визуальная картина катастрофы становится достаточно ужасной, его голос заставляет его почувствовать себя достаточно плохо, чтобы приступить к осуществлению возложенной на него задачи.

Не только сам способ мотивации Брайана выглядел медленным и обременительным, но данный способ предполагал использование мрачных чувств, которые приводили Брайана в действие. Каждый раз, когда он пытался мотивировать себя, он начинал чувствовать себя плохо, и лишь тогда, когда ему становилось по-настоящему дурно, ему удавалось побудить себя к действию! Если мы задумаемся над тем, как часто нам приходится каждый день мотивировать себя к чему-либо, мы сможем представить, как часто Брайан чувствовал себя плохо. Совершенно ясно, что Брайан нуждался в помощи, так как ему предстояло научиться более удачному способу мотивации. "Я все время откладываю все на потом, и чувствую себя из-за этого просто ужасно. Я нахожусь в постоянном напряжении, живу на нервах. Я чувствую себя по-настоящему расслабленным лишь в отпуске, когда мне действительно не нужно ничего делать", - сказал Брайан. Я согласился с ним - новая стратегия мотивации изменит для него очень многое.

Мы изучали многих людей, способных легко побуждать себя к выполнению любых задач. Самым интересным при этом является то, что все эти "великолепные самомотиваторы" с целью мотивации используют положительные чувства, а не ту неприятную поспешность, которой руководствовался Брайан. Они получают удовольствие от того, что делают, в то время как Брайан и подобные ему люди чувствуют себя при этом несчастными. Получив от Брайана еще некоторую информацию, я научил его одной из этих "прекрасных самомотивирующих" стратегий.

Прежде всего, чтобы помочь Брайану, я должен был изменить его внутренний голос, заставляющий его чувствовать себя ужасно. Брайан говорил себе: "Ты ДОЛЖЕН вымыть посуду", "Ты ДОЛЖЕН прибраться" - голосом, напоминающим голос армейского сержанта. Большинство из нас, слыша подобные слова, непременно почувствуют нежелание им подчиняться. Попробуйте сделать то же самое, что вы будете при этом чувствовать? Усиливает ли это в вас желание выполнять то, что от вас требуется или наоборот?

[Наверх](#)

Обучение новой стратегии

Я начал с того, что попросил Брайана приятным голосом сделать следующее:
- Услышьте, как ваш внутренний голос, полный соблазна, говорит вам: "Как же будет хорошо, когда все тарелки будут вымыты!" Я не знаю, какой тон голоса может действительно способствовать тому, чтобы вы захотели что-то сделать, но вы постарайтесь услышать эти слова, произнесенные таким голосом, который покажется вам действительно соблазнительным...

Я внимательно следил за Брайаном: за движениями его глаз, за невербальными физиологическими изменениями, позволяющими мне понять, что он следит за моей мыслью. Когда Брайан услышал этот новый для него голос, он очень изменился, стал более расслабленным, и было видно, что он доволен тем, что произошло.
- Теперь вы можете увидеть, как будет выглядеть кухня, если вся посуда будет вымыта и все будет прибрано. - При этом я жестом показал вверх, с тем, чтобы Брайан смог свободно воспользоваться той частью мозга, которая способна создавать образы.
- А затем вы можете почувствовать, насколько вам стало лучше после завершения работы... - Я вновь внимательно слежу за Брайаном, чтобы убедиться, что он выполняет мои указания и это доставляет ему удовольствие. - Вы можете сохранить это чувство удовлетворения в тот момент, когда вы только начинаете мыть посуду, зная, что с каждой вымытой тарелкой растет чувство удовлетворения и благодаря этому вы становитесь все ближе и ближе к цели - порядку на вашей кухне.

[Наверх](#)

Новая мотивационная стратегия Брайана

Затем я повторил то же самое, но на этот раз обратился к другим сферам его жизни. Все это было необходимо для того, чтобы убедиться, что новая мотивационная стратегия Брайана будет обобщена, станет частью его подсознательного мыслительного процесса и сработает в любой момент, когда в этом возникнет необходимость.



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

Многих людей удивляет то, что несколько минут повторения могут способствовать приобретению новой модели поведения, несмотря на то, что старая модель насчитывает уже, может быть, 30 лет. Очень важен тот факт, что мы не пытаемся уничтожить старую модель, стереть ее из памяти. Мы просто предоставляем человеку новую возможность, которая является более эффективной. Если вы некоторое время ездили на работу по определенному маршруту, а затем обнаружили более короткий путь, то вам не потребуется много времени, чтобы автоматически перейти на него. Спустя некоторое время Брайан сказал:

- В воображении все шло очень хорошо, а что, если в жизни у меня не получится?
- Я уверен в том, что вы хорошо помните все то, что испытали в прошлом, и вы можете представить, какие несчастья могут произойти, если не будете следовать только что приобретенной стратегии, не правда ли? Та ваша часть, которая мотивировала вас, заставляя чувствовать себя ужасно, снова будет пытаться сделать это. Конечно, все это произойдет только в том случае, если вы тут же не прореагируете на вашу новую стратегию, которая просто не оставит места для дурных чувств.

Здесь я воспользовался старой стратегией Брайана, направленной на то, чтобы избежать несчастья, с тем, чтобы он полностью принял новую стратегию. Когда я это говорил, Брайан смотрел на меня внимательно, и я заметил огонек в его глазах, что означало, что мотивация использовать новую стратегию значительно возросла.

Позднее Брайан сообщил мне, что теперь он испытывает сильное побуждение выполнить все дела.
- Моя жена не может поверить в то, что я мою посуду сразу же после еды. Я впервые за много лет навел порядок на своем рабочем столе. И мне это доставляет удовольствие! Мне так нравится выполнять все задуманное, что, я думаю, мне в ближайшем будущем следует научиться выявлять приоритеты и решать, что действительно следует сделать. Меня немного беспокоит то, что я могу переборщить и сделать слишком много.

Следуя просьбе Брайана, я помог ему в решении того, каким образом он должен отдавать приоритеты тому или иному делу, а также помог ему в определении момента, когда он будет испытывать необходимость в отдыхе.

[Наверх](#)

Дженнифер

Дженнифер также пожаловалась на то, что ей трудно заставить себя что-то сделать. Но, в отличие от Брайана, она не слышала внутреннего голоса, заставляющего ее сделать что-то. Напротив, когда Дженнифер пыталась заставить себя заняться стиркой, она представляла, как это будет выглядеть, а затем, естественно, не испытывала никакого желания приступить к этому. Идея быть заваленной грязным бельем никому не кажется привлекательной. Тот же самый метод срабатывал превосходно, когда речь шла о том, чтобы пойти потанцевать. Дженнифер представляла, как это будет выглядеть, чувствовала себя при этом прекрасно и испытывала желание осуществить задуманное. Но то, что не казалось ей привлекательным, как правило откладывалось на потом.

Многое из того, что нам приходится делать, вовсе не кажется нам забавным. И пусть даже выполнение определенных задач не доставляет нам удовольствия, но мы хотим, чтобы это было сделано. Если мы будем мотивировать себя представлением о том, как будет выглядеть осуществление этих задач, мы вряд ли испытаем хоть малейшее побуждение. Мы почувствуем, что не хотим этого делать. Мотивацией же нам может послужить лишь представление о том, что эти дела уже завершены, потому что нам в действительности хочется именно этого. Если мы представим прибранную кухню, подстриженную лужайку или завершенную работу, мы, вероятнее всего, испытаем побуждение, так как в данный момент мы представляем то, чего нам в действительности хочется.

После того как я помог Дженнифер представлять работу уже завершенной, новая стратегия возвысила на нее действие. Дженнифер не нужно было менять весь ход мыслей, ей нужно было лишь изменить то, что она видит. Вместо того, чтобы представлять себя за работой, ей нужно было представить, что вся работа уже завершена. Точно так же, как я это сделал с Брайаном, я проиграл с Дженнифер эту ситуацию.

- Представьте, что все уже выстирано, все вещи разложены по местам. Вы испытываете удовлетворение от того, что все сделали.

Когда Дженнифер все это представила, она улыбнулась и сказала:
- Это действительно помогает. Я хочу сделать это прямо сейчас. Ну, а как насчет остального? Я работаю терапевтом, и мне постоянно приходится отчитываться о работе с моими пациентами. Мне очень трудно заставить себя писать эти отчеты, они мне неинтересны. Поможет ли мне эта новая стратегия и в этом?
- Безусловно. Давайте попробуем проиграть и эту ситуацию. Как вы поймете, что вам пора почувствовать побуждение к

85



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

написанию отчета? Может быть, это произойдет после окончания приема?

- Да, - согласилась Дженифер. - Если бы я это делала сразу же, мне бы было гораздо легче. Обычно я накапливаю отчеты, чтобы сделать все в конце недели, когда это от меня требуется. Но тогда мне гораздо труднее вспомнить, что мне следует записать.

- Хорошо. Представьте, что вы только что закончили прием. Вы только что попрощались с пациентом. Теперь представьте, что вы сделали все необходимые записи и почувствовали облегчение, так как ваша работа закончилась.

- Это не помогает, - прервала Дженифер. - Это происходит потому, что все эти отчеты мне совершенно безразличны. Они мне кажутся глупыми и бесполезными, и я не испытываю ни малейшего побуждения, когда представляю, что мои отчеты уже составлены.

- Хорошо. Но если они действительно совершенно бессмысленны, может быть будет лучше вообще их не составлять?

- Но тогда я потеряю свою работу. Отчеты - это одно из требований к работе.

- Значит составление этих отчетов приносит хоть какую-то пользу, ведь это помогает вам сохранить работу. Я не знаю, в чем вы видите ценность своей работы. Может быть, это приносит вам неплохие доходы. Может быть, вы испытываете удовлетворение от того, что помогаете людям и т.д.

- Да, все это безусловно имеет значение.

- Тогда, может быть, вместо того, чтобы просто представить, что вы уже написали отчет, вы представите то, что с этим связано, и то, что действительно представляет для вас интерес, - ваша работа, все, что она вам дает. Вы можете это представить?

- Да. Это помогает гораздо больше.

- Хорошо. И, видя все это, вы можете испытать чувство удовлетворения от того, что все завершено. - (Дженифер улыбается.) - Вы можете все это запомнить и сохранить чувство тогда, когда вы начнете писать отчет, испытывая все большее удовлетворение от каждого написанного вами слова.

Когда я попросил Дженифер проиграть другие ситуации, она осталась довольна полученными результатами.

Дженифер получила то, что хотела, но я подумал, что ей, возможно, понадобится что-то еще. Как я уже заметил ранее, ее стратегия включала лишь два этапа (В, К). Поскольку в ее стратегии отсутствовал слуховой этап, она, вероятнее всего, не остановится для того, чтобы обсудить с собой какие-либо факторы, которые могут быть вовлечены в данный процесс. Обычно подобного рода люди действуют спонтанно, импульсивно, опираясь лишь на частичную информацию, а впоследствии жалеют об этом.

Для начала мне следовало проверить, сталкивается ли Дженифер с такими проблемами. Поскольку большинство людей обычно бывают достаточно податливыми и соглашаются со всем, что им говорят, я намеренно сформулировал вопрос таким образом, чтобы он звучал противоположно тому, что я ожидал услышать, и, таким образом, я надеялся на то, что Дженифер меня поправит.

- Дженифер, мне кажется, что вы принадлежите к тем людям, которые тщательно изучают все возможности и никогда не жалеют о том, что оказались задействованы в то или иное дело или связаны с тем или иным человеком. Я прав?

Дженифер была слишком удивлена, услышав это, и сказала:

- Нет, это совсем не так. Я часто сожалею о том, что ввязываюсь в дела, это одна из моих главных проблем.

Сначала мне нужно было вновь установить с ней связь, объяснив ей:

- Я предполагал это. Я построил свой вопрос от противного, чтобы убедиться в том, что я не управляю вами в принятии решения. Поскольку вы говорите, что это представляет для вас проблему, у меня есть достаточно эффективный метод, который способен помочь вам. Прежде всего представьте ситуацию, когда вы испытали побуждение сделать что-то, но затем пожалели об этом... Теперь обратите внимание на то, что послужило для вас тогда мотивацией, почувствуйте желание сделать это, как это было с вами тогда.

Дженифер засомневалась и сказала:

- Хорошо, но ведь именно из-за этого я потом попала в неприятную ситуацию.

- Я знаю. Вот поэтому мы и добавим к этому еще кое-что. Сразу же после того, как вы испытаете приятное чувство, послужившее вам мотивацией, услышьте свой внутренний голос, спрашивающий вас: "Может быть, мне следует учесть что-нибудь еще, прежде чем я приму решение?" В данном случае вы знаете, что произошло впоследствии, поэтому вы также знаете, что еще вам следовало учесть, прежде чем принять решение. Одним из способов рассмотрения может быть внесение предполагаемого вами в создаваемую картину. После этого вы увидите, по-прежнему ли это вас мотивирует. Возможно, что вам придется учесть многое, возможно, что это будет похожим, а возможно, что и нет... Некоторые рассмотренные вами вещи не будут иметь никаких последствий, а некоторые окажутся очень важными. Даже если что-то покажется вам действительно стоящим, возможно найдется нечто еще более важное, что следует



предпринять прежде всего. Если вы на некоторое время задумаетесь над вопросом, нужно ли учесть что-либо еще, то это, возможно, защитит вас от сожалений и разочарований.
- Действительно, все могло быть совсем иначе. Сейчас, когда я задумываюсь над другими факторами, присутствовавшими в этой ситуации, я не испытываю больше никакого желания.

Затем я попросил Дженифер повторять эти же самые действия, используя другие ситуации из ее прошлого. Это помогло ей обнаружить многие вещи, которыми она ранее пренебрегала. После этого я попросил ее проиграть будущие ситуации, включая стирку и написание отчета.

Впоследствии Дженифер сообщила мне, что ей стало гораздо легче выполнять возложенные на нее функции, и она редко сожалела о том, что ей приходилось делать.

[Наверх](#)

Четыре наиболее часто встречающихся стиля мотивации

В результате нашей работы с людьми мы смогли выявить четыре типичных мотивационных стиля, когда все в мотивации "идет неправильно". Возможно, что какие-то из этих стилей вам покажутся знакомыми, они не являются взаимоисключающими. Некоторые люди сочетают в себе все четыре стиля до тех пор, пока не найдут более оптимального способа.

1. Негативный мотиватор.

Как и Брайан, многие люди могут мотивировать себя, лишь представляя все те несчастья, которые могут случиться, если они не выполняют того, что от них требуется. Они представляют, что их уволят, если они вовремя не появятся на работе. Им кажется, что их семья разрушится, если они не будут любезными. Они представляют, как их машина разваливается на части, так как они не следят за ней. Таким образом, представление неприятных последствий - малоприятное занятие и не является достаточно быстрым побудителем к действию.

Такой негативный мотивационный стиль может оказаться очень эффективным для определенных людей и в определенных ситуациях. Иногда очень полезно представлять, чего вам лучше избегать. Законодатели часто задумываются над тем, что может пойти не так, как надо, а затем принимают продуманные законы, которые помогут устраниТЬ возможные проблемы. Я знал одного лесоруба, которому удавалось избегать несчастных случаев, так как он постоянно пользовался стратегией "избежания несчастного случая", постоянно напоминая себе, что может произойти, если он не будет достаточно внимательным. Если бы он не задумывался над тем, чего ему нужно избегать, он бы, возможно, не был таким осторожным.

Однако, если человек мотивирует себя только с помощью опасений, он, вероятнее всего, будет постоянно находиться в стрессовом состоянии. Другая проблема, связанная с негативной мотивацией, очень хорошо подмечена в старой пословице: "Из огня да в полымя". Сфокусировавшись на том, чего вы должны избежать, вы можете не заметить, что попадаете в худшую ситуацию. Постоянное реагирование только на отрицательное не оставляет вам времени на то, чтобы понять, что хорошее вы хотите от жизни. Многим людям, придерживающимся негативной мотивации, было очень полезно добавить определенную долю позитивной мотивации. Именно это мы и сделали с Брайаном, и теперь он думает о том, какое удовлетворение он получит от выполнения возложенных на него обязанностей. Отныне Брайан думает о том, чего он хочет, а не о том, чего он не хочет. Мы рекомендуем людям, руководствуясь данным стилем мотивации, подключить то, что они хотят сделать,, к своим мыслям о том, каких катастроф следует избежать.

Если мы видим, что стиль негативной мотивации является .в человеке достаточно эффективным, то мы бываем очень осторожны в предложении любых изменений или добавлений к данному стилю. Например, Говард был преуспевающим банкиром. При каждом новом обороте денег он мотивировал себя страхом потери денег. Поскольку Говард очень ценил свой успех и не попросил нас ни о каких изменениях в своей мотивации, мы не стали ему этого предлагать. Если бы мы даже и захотели внести некоторые изменения в его стиль мотивации, мы были бы чрезвычайно осторожны, с тем, чтобы сохранить его эффективность как банкира.

2. "Диктаторский" стиль мотивации

был так же свойствен подходу Брайана. Диктатор мотивирует себя с помощью приказов, данных непреклонным, неприятным тоном голоса. Часто голос можно идентифицировать с голосом родителей или с каким-то другим

87



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

авторитетным лицом из нашего прошлого. Люди, часто прибегающие к данному стилю, склонны использовать такие слова, как "ВЫНУЖДЕН", "ДОЛЖЕН" и "ОБЯЗАН". Так же как и Брайан, люди в большинстве своем реагируют на подобный приказ нежеланием подчиняться и предпочитают отложить выполнение дела на потом.

Человек, прибегающий к данному стилю, может быть мотивирован гораздо проще, если сменит форму приказа на форму приглашения к действию. Переход к более приятному, соблазнительному тону голоса, а так же изменение формулировки обращения меняют все дело. "вынужден", "должен" и "обязан" могут быть легко заменены такими фразами, как "Было бы очень мило, если бы", "Было бы полезно, если бы" и "Я хочу".

3. Стиль мотивации, предполагающий представление о выполнении дела.

Многие люди представляют не результат своего труда, а процесс его выполнения. Как это было в случае с Дженифер, подобные люди легко мотивируют себя к выполнению того, что доставит им удовольствие, но никак не к обыденной домашней работе. Мотивация действительно бывает очень сложна в тех случаях, когда речь идет о работе, а не об отдыхе. Отсутствие мотивации часто является главным препятствием к достижению успеха и эффективности. Вы сможете преодолеть эту трудность, если начнете думать об уже завершенном деле, вместо того, чтобы представлять весь процесс его выполнения. Иногда вам придется сделать еще один шаг и представить, в чем ценность осуществления данного дела. Если окажется, что выполнение задачи действительно не несет в себе ничего полезного, то, возможно, она не стоит выполнения. Если же в ней действительно содержится что-то ценное, вы можете представить это, и тогда мотивация пройдет гораздо легче.

4. Всеохватывающий стиль мотивации.

Некоторые люди начинают представлять всю задачу в виде одной большой, бесформенной, трудноразличимой массы работы и, естественно, чувствуют себя подавленными. Если мы представим уборку по дому в виде одной большой работы, это может нас ошеломить. Если мы представим, что нам сейчас, в данный момент предстоит написать диссертацию или книгу, это может показаться нам невозможным. Если человек ошеломлен и подавлен, он обычно чувствует себя неспособным даже начать дело и склоняется к тому, чтобы отложить его на более поздний срок. Часто лучше всего бывает отодвинуть картину работы как можно дальше и сделать ее как можно меньше. Таким образом, работа как бы уменьшается в размерах. Затем вы можете сделать то, что мы называем "разламыванием на куски". Возможно вы помните старую шутку: "Как можно съесть слона? - Каждый раз откусывая по кусочку".

Вы можете начать с того, что представите свою работу завершенной. Затем вы обратите внимание на то, какие небольшие шаги приведут вас к осуществлению работы. Например, я могу представить, что вся уборка по дому закончена, затем я представлю те шаги, которые приведут меня к этому: пыль, окна, комнаты (каждая по отдельности). Я могу представить каждый из этих этапов завершенным, что поможет мне почувствовать побуждение к поочередному выполнению более мелких задач. Итак, теперь вместо одной большой угнетающей задачи у меня несколько более мелких задач. В случае, если даже эти задачи удручают меня, я могу разбить их на еще более мелкие. Если же я не знаю, как это сделать, я могу обратиться за помощью, прочесть книгу или журнал или сделать что-нибудь еще, что позволило бы мне собрать нужную информацию. В таком случае сбор информации становится первым этапом на пути продвижения к моей цели.

[Наверх](#)

Как овладеть новым стилем мотивации

Некоторым людям бывает достаточно лишь понять, какие их действия не срабатывают и какой мотивационный стиль будет для них более эффективен, чтобы добиться необходимых изменений. Однако большинству людей требуется многократно проиграть новую мотивационную стратегию, прежде чем она будет доведена до автоматизма. Обычно бывает достаточно шести повторений, чтобы овладеть новым стилем мотивации. Дженифер и Брайан овладели новой мотивационной целью, которая стала настолько же автоматичной и подсознательной, какой была их старая цепь мотивации. После того как мы провели с ними ряд репетиций, у них отпала необходимость "пытаться" заставить себя действовать по-новому или работать над приобретенным навыком. Они просто обнаружили, что способны делать это автоматически.

В этом и заключается одно из отличий НЛП от проповедования и раздачи советов. Вам могут сказать: "Думайте позитивно. Думайте о пользе, и вы получите необходимую мотивацию". Иногда такой совет действительно помогает. Эффективность же НЛП основывается на том, что мы знаем, как следует давать конкретные указания к проигрыванию

88



новой стратегии с тем, чтобы она стала действительно автоматичной. Мы знаем, как направить человека на использование соответствующей части мозга на каждом этапе, к тому же мы умеем пользоваться невербальными указателями, помогающими нам понять, происходят ли в человеке необходимые изменения или нет. Мы так же знаем, что нужно предложить человеку, если он неправильно нас понял, или если он столкнулся во время процесса с какими-то препятствиями.

[Наверх](#)

Как сделать так, чтобы новый стиль мотивации заработал

Бывают случаи, когда человек, овладевший новым мотивационным стилем, обнаруживает, что нуждается в дополнительных изменениях, способствующих еще большей эффективности нового мотивационного стиля. Брайан, например, обнаружил, что ему необходимо научиться выделять главное в том, что ему предстоит сделать. Это позволило бы ему находить время для необходимого отдыха.

Луиза, еще одна наша клиентка, обнаружила, что не способна овладеть новой мотивационной стратегией. После того как мы создали атмосферу, в которой Луиза почувствовала себя способной изучить свои возражения, она обнаружила, что боится потерпеть неудачу. Будучи любителем откладывать все на потом, она никогда в действительности не испытывала свои возможности. Она всегда говорила: "Я могла бы это сделать. Я просто никогда не пыталась". Она боялась, что, если почувствует побуждение сделать больше, то окажется, что она не настолько способна, насколько ей это кажется. Мы воспользовались другим методом, чтобы помочь Луизе ценить и уважать эту свою часть таким образом, чтобы она смогла овладеть новой мотивационной стратегией.

Если человек принимает неудачные решения, это не будет большой проблемой в случае, если он с трудом побуждает себя к их осуществлению. Однако, если он овладеет более удачной стратегией мотивации, он начнет осуществлять все свои ошибочные решения и, возможно, попадет в беду. В данном случае очень важно улучшить стратегию принятия решения (см. следующую главу).

Важность позитивной мотивации давно уже является широко признанной. Однако то, как люди пытались изменить свою мотивацию, в лучшем случае напоминает игру "горячо-холодно". НЛП сегодня представляет системный подход к данной проблеме, предполагающий приспособление к конкретным нуждам конкретного человека.

Как пережить катастрофу или несчастный случай

Кейт работала с нами к тому времени уже два года. И вот однажды утром она встретила меня на лестнице, и я сразу же обратил внимание на то, что она плохо выглядит. Она была необычайно бледна, а глаза распухли от слез. "Вы знаете, что произошло?!" - обратилась она ко мне. И затем, с необычайной поспешностью в голосе, она изложила мне все детали произошедшего ночью несчастного случая. "Я видела, как все произошло! Машина потеряла управление прямо передо мной. Если бы я не затормозила, она бы врезалась прямо в меня. Два человека погибли и два находятся в тяжелом состоянии".

Кейт увидела, как машина вышла из-под контроля в каких-то дюймах от нее, затем врезалась в грузовик, перевернулась и приземлилась на крышу. Кейт немедленно остановила машину, выскочила, движимая желанием оказать необходимую помощь и, одновременно, испытывая нежелание увидеть то, что произошло. Кейт предусмотрительно прихватила покрывало и направилась к грузовику, возле которого лежал человек. Очевидно, он был ранен, так как на лице и на руке у него были следы крови. Приближаясь к нему, Кейт увидела, как человек вдруг повалился на землю, глаза у него закатились. Кейт была в панике, решив, что мужчина умер. "Я не могла примириться с мыслью, что он умер на моих глазах, я ушла прочь". Затем Кейт долго ждала, когда у нее возьмут сведения об аварии, а после этого отправилась домой в состоянии шока.

Первый раз, когда я выслушал ее историю, я подумал: "Вполне понятно, что она была потрясена. Она стала свидетелем смертельного случая, вполне осознавал при этом, что то же самое могло произойти и с ней". Подобные случаи часто заставляют людей задуматься о своей кончине. Однако в последующие дни, рассказывая о случившемся, она каждый раз вспоминала что-то новое и сообщала об этом все тем же поспешным голосом и с тем же беспокойством в глазах. "Вы знаете какие-нибудь новости о человеке, находящемся в больнице?" - спрашивала она нас. Казалось, что этот несчастный случай занимает все ее внимание. И мы, и сама Кейт были обеспокоены подобной ее реакцией на случившееся и решили изменить ее. Кейт рассказала мне, что после этого случая она очень



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

нервничала, находясь в машине. Особое беспокойство охватывало ее вечером и ночью, когда машину вела не она, а кто-то другой. Она представляла все возможные несчастные случаи и впадала в панику. Кейт вынуждена была каждый раз, возвращаясь с работы, проезжать мимо места происшествия. И даже после того, как она целая и невредимая добиралась до дома, она вновь и вновь вспоминала подробности аварии, постоянно испытывая сильное беспокойство.

Хотя сцена аварии была сама по себе достаточно неприятной, Кейт беспокоила совсем не она. Она была особенно озабочена тем, что не смогла помочь, когда увидела, что мужчина упал. Она хотела помочь, но не смогла. Именно в тот момент, по ее словам, она лишилась чего-то.

Кейт так же сказала мне, что чувство паники, охватившее ее во время аварии, напомнило ей то, что она испытывала еще будучи ребенком, когда мать будила ее посреди ночи и с силой трясла. Кейт сказала, что в такие моменты она чувствовала, что теряет над собой контроль, что разум ее покидает. Возможно, что именно эта история способствовала тому, что ее реакция на аварию была такой сильной.

[Наверх](#)

Создание панического состояния

Я попросил Кейт вернуться назад и вспомнить о несчастном случае, но до того, как ее охватила паника. Это мне нужно было для того, чтобы понять, что заставило ее прореагировать так сильно. Оказалось, что, когда Кейт увидела мужчину, лежащего на земле, все ее внимание сфокусировалось на его окровавленном лице, как бы приблизив его. И чем больше она его "приближала", тем больше ей казалось, что она теряет над собой контроль, как бы застывая на месте. Когда Кейт проигрывала все это в своем воображении, тело ее постепенно напрягалось и в конце концов стало неподвижным. Очевидно, панику у Кейт создавало именно это "приближение" лица. Когда я попросил ее отодвинуть лицо, удалить его от себя, она почувствовала себя лучше. Тело ее вновь расслабилось и пришло в движение.

[Наверх](#)

Новый образ собственного я

Знание того, как Кейт сумела создать чувство беспомощности и потеряла контроль над собой, дали мне необходимую информацию для изменения данной ситуации. Моим первым шагом было помочь Кейт создать то, чему суждено было стать новым представлением о собственной личности, а именно Кейт, способную реагировать в подобной ситуации. - Представьте такую Кейт, которая легко справляется с подобной ситуацией. Возможно, что она вовсе не в восторге от подобных случаев, но, если они все-таки происходят, это для нее не представляет проблемы. У нее есть средства эффективно с ними справиться. Вам совсем не обязательно знать, что это за средства, вы просто можете сказать, глядя на эту Кейт, что она обладает множеством способностей и альтернатив. Вы можете догадаться об этом по выражению ее лица, по тому, как она двигается, дышит, жестикулирует, по ее голосу и т.д.

Кейт попыталась развить этот образ. Наблюдая за ней, я мог сказать, что она была очарована той Кейт, которую она представляла.

- Удалось ли вам увидеть Кейт, способную справиться с подобной ситуацией?
- Да, я ее вижу, но она не кажется мне реалистичной. Она - это не я.
- А почему она не кажется вам реалистичной? Иногда у людей складывается подобное впечатление потому, что они видят себя в черно-белом изображении. Для того, чтобы образ стал для них реальным и убедительным, он должен быть цветным. У некоторых людей возникает некий прозрачный образ. Чтобы стать реальным, он должен быть непрозрачным и иметь четкие формы.

Я ожидал получить от Кейт подобный ответ, но оказалось, что ее волнует совсем другое. - Эта Кейт способна справиться с подобной ситуацией, а я - нет. Я не знаю, как оказать первую медицинскую помощь, и вообще я в этом ничего не смыслю. Возможно, мне следует пройти какие-нибудь медицинские курсы, и тогда мне будет легче.

На мой взгляд Кейт совсем не следовало паниковать и терять всякий контроль над собой только потому, что у нее нет медицинской подготовки. Я знаю многих людей, не имеющих дел с медициной, но способных без паники делать все, что в их силах во время несчастных случаев. Похоже, что Кейт рассматривала данную ситуацию как или-или: или она должна иметь медицинскую подготовку, и тогда она сможет держать себя в руках, или ей придется каждый раз впадать в панику. Итак, возражение Кейт подсказало мне мои следующие действия.



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

- Вместо того, чтобы представлять Кейт, владеющую медицинскими навыками, представьте другую Кейт, разбирающуюся в медицине не более, чем вы в данный момент, но способную справиться с ситуацией, делая все, что в ее силах. Возможно, что эта Кейт может вмешаться в происходящее и решить на месте, чем она может быть полезна. Паника кажется ей совершенно неуместной, так как она знает, как быстро и спокойно оценить свои способности, и не пытается делать то, в чем она некомпетентна. Эта Кейт не разбирается в медицине, но она умеет воспользоваться имеющимися у нее навыками и знаниями. Как и все мы она иногда ошибается, но эти ошибки служат для нее уроком, и в следующий раз она обязательно их учитывает.

Кейт слушала меня, и ее лицо постепенно расслаблялось. Кейт из будущего нравилась ей все больше и больше. Как раз эту неверbalную реакцию я и ожидал увидеть.

[Наверх](#)

Изменение ее автоматической реакции

Итак, в тот момент я знал, что именно вызвало у Кейт панический страх. Это было воспоминание о лице мужчины, которое как бы приближалось к ней. Я так же помог Кейт создать образ собственной активной личности. Однако мало быть способным представить себя находчивым. Этот образ должен вспыхивать в ее сознании в нужное время, а именно, когда она думает о несчастном случае или когда она сталкивается с ним в действительности.

Следующим шагом было соединить эти два образа в ее сознании для того, чтобы каждый раз, когда Кейт будет видеть перед собой лицо этого мужчины, она автоматически будет превращаться в образ Кейт, способный справиться с подобной ситуацией. Именно это поможет ей почувствовать себя находчивой, когда это потребуется.

НЛП предлагает множество способов соединения образов в нашем сознании. Но каждый из нас уникален, и лишь какой-то один способ может оказаться нам самым подходящим. Поскольку я уже знал, что на Кейт особое впечатление оказывает так называемое приближение образа, я решил воспользоваться именно этим для слияния двух образов.

Сначала я решил убедиться в том, что мое предположение о большей привлекательности для Кейт созданного ею нового образа действительно верно. Для этого я попросил ее приблизить этот новый для нее образ как можно ближе, как бы сфокусироваться на нем. Кейт выполнила мою просьбу и улыбнулась: образ ей нравился. После этого я попросил ее освободить ее визуальный экран, приготовить его тем самым к слиянию двух образов.
- Представьте сейчас человека, потерявшего сознание, приблизьте этот образ, увеличив его в размерах. Как только вы это сделаете, представьте вдалеке на горизонте маленькую фигурку находчивой Кейт... А сейчас очень быстро приблизьте к себе эту фигурку, одновременно увеличивая ее в размерах. В то же время фигурка человека, лежащего без сознания будет быстро уменьшаться в размерах и удаляться до тех пор, пока она совсем не скроется из вида.

На этом этапе мы столкнулись с еще одним небольшим препятствием. Попытавшись сделать то, о чем я просил, Кейт слегка нахмурилась и сказала:

- Я не уверена в том, что я действительно вижу эти образы. - Очевидно она была озабочена тем, что делает что-то неправильно.

- Я хочу, чтобы вы только сделали вид, что видите их. Многие люди не способны создать в своем сознании реальные образы, но они поступают так, как если бы они в действительности существовали. Я не всегда осознаю все свои внутренние образы, но если я сделаю вид, что я их действительно вижу, я получу те же самые результаты, что и человек, способный увидеть возникающие в его мозгу образы.

Мои слова успокоили Кейт, она закрыла глаза и быстро заменила возникшие образы, приблизив один из них и удалив другой. На этот раз ее невербальная реакция подтверждала, что она действительно делает это. В самом начале тело ее было неподвижно, оно как бы застыло. Спустя минуту или две она расслабилась и улыбнулась точно так же, как и в тот момент, когда она впервые представила себе находчивую Кейт.

- А сейчас сотрите все с вашего внутреннего экрана и повторите то же самое еще пять раз. Каждый раз начинайте с лица мужчины, расположенного непосредственно перед вами и фигуры активной Кейт, находящейся где-то вдалеке. Вы можете заменять эти образы с каждым разом все быстрее...

[Наверх](#)

Результаты



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

Когда Кейт выполнила то, о чём я ей просил, я решил проверить, стала ли её реакция автоматической. Сначала я попросил Кейт представить лицо того мужчины, так как хотел понаблюдать её реакцию. На этот раз её не охватило чувство паники, она была способной и находчивой. Она также сказала, что чувствует себя такой же, если представляет другие моменты произошедшей аварии или видит себя за рулём.

Несмотря на это, Кейт не верила, что в действительности все будет именно так. Мне так же трудно было поверить в эти быстрые изменения, если бы до этого я не применял успешно данный метод в работе с другими людьми. Я решил, что лучшей проверкой результатов будет сесть за руль и отправиться домой через то место, где случилась авария. Кейт согласилась со мной. Вся работа с Кейт заняла у меня один час.

На следующий день Кейт пришла на работу в хорошем настроении. Она рассказала мне, что была совершенно спокойна, ведя машину и проезжая место аварии. В тот вечер её не мучили никакие мысли о несчастных случаях или о вождении машины. Спустя месяц после нашего занятия Кейт стала свидетелем другого несчастного случая. Велосипедист, попав в аварию, порезал лицо ободом от солнцезащитных очков и все лицо было у него в крови. Кейт тут же отреагировала на случившееся спокойно и гибко, оказав ему помощь. Спустя еще два месяца Кейт присутствовала еще при одной аварии, в которую попали машина и велосипед. И вновь Кейт спокойно помогла пожилому велосипедисту и водителю машины, успокоив их и взяв в свои руки ситуацию. С момента нашего занятия прошло уже три года, и Кейт по-прежнему остается спокойной и гибкой во всем, что касается вождения машины и несчастных случаев.

[Наверх](#)

Метод

Метод, которым я воспользовался в работе с Кейт называется "свистящей" моделью, так как в момент, когда человек взаимозаменяет два образа, бывает полезно издать звук, напоминающий свист. Данная модель была разработана Ричардом Бендлером. Многие годы люди говорили о важности иметь хороший собственный образ. Он способствует хорошему умственному здоровью и повышает способность человека справляться с трудностями и изменяться. Но никто до Ричарда Бендлера не смог предложить конкретные пути изменения собственного образа, сделав его более гибким и использовать всю его мощь, с тем, чтобы изменить человека.

[Наверх](#)

Когда следует пользоваться свистящей моделью

Мы применяли данный метод в работе с людьми, страдающими от нежелательного поведения или нежелательных реакций. Особенно полезным этот метод оказался в борьбе с дурными привычками: перееданием, курением, обрызганием ногтей.

[Наверх](#)

Супружеские пары и семьи

Хотя "свистящий" метод и является индивидуальным методом, мы часто прибегали к нему с тем, чтобы помочь супружеским парам построить такую семейную жизнь, к которой они стремятся. Все мы время от времени замечали, что реагируем друг на друга или на членов семьи не так, как это следовало бы делать. Даже если члены нашей семьи ведут себя неучтиво и неласково и даже если все неприятности идут от них самих, мы сможем реагировать на них более правильно, если станем сами более гибкими.

Например, одна женщина приходила в гнев, когда её дочь разговаривала с ней "противным" голосом. Вполне возможно, что девочка действительно была несносной, однако мать решила, что должна научиться чувствовать себя лучше и добиваться желаемого независимо от того, как ведёт себя её дочь. Воспользовавшись данным методом, мы смогли улучшить её взаимоотношения с дочерью, не затрагивая при этом поведение девочки. Следует отметить, что в этом случае мы имели дело не с образами, а со звуками. Если наши чувства являются результатом того, что мы слышим или говорим себе, то в данном случае гораздо более эффективно использовать звуки, а не образы.

Иногда несколько членов семьи обращаются к нам с желанием приобрести больший выбор в своих реакциях. Одна супружеская пара в основном не имела никаких проблем, но хотела улучшить взаимоотношения в области различных

92



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

долговременных трудностей. Жена жаловалась на то, что ее муж часто "удалял себя" от нее, за что она его всегда критиковала. Мы обнаружили, что в тот момент, когда жена рассматривала подобную ситуацию, она буквально отдала мужа, хотя в действительности он находился в том же месте в "реальном мире". Муж воспринимал критические замечания своей жены, как "уколы". Он представлял ее критику в виде "лазерного луча", пронизывающего его грудь, и он терял всякую способность ответить жене хоть что-нибудь. Установив эти внутренние образы и слия их в один гибкий собственный образ, они приобрели способность реагировать друг на друга в подобных ситуациях с большей любовью.

Раскрытие внутренних образов, создающих проблемы, по-прежнему завораживают нас. Несмотря на их кажущуюся странность и неясность, они проявляют себя в наших чувствах и поступках. Мы сами замечали в себе подобные образы (или звуки) в тот момент, когда мы действовали с меньшей гибкостью. Умение обнаружить эти образы и умение соединить их в один образ более гибкого себя, может значительно изменять нашу жизнь.

Проблемы всегда будут с нами. Проблема сама по себе не представляет проблемы, проблема в том, как человек с ней справляется. Именно это и действует на людей разрушающе. Если мы научимся справляться с проблемами как-то иначе, то и сами проблемы станут иными.

[Наверх](#)

Близость, безопасность и насилие

К моменту нашей встречи Маку было 30 лет, он уже десять лет как не пил, хотя до этого четыре года страдал алкоголизмом. Он носил черную кожаную куртку, ездил на мотоцикле Харли-Дэвидсон, был абсолютно невозмутим и имел над собой полный контроль. Его любимым выражением было: "Сдери с себя свое лицо". Мак жаловался на то, что он часто чувствовал себя плохо и хотел как-то избавиться от этого. Когда я поинтересовался, что являлось причиной его дурных чувств, он ответил:

- Я как бы вижу лицо определенного человека, а затем мне вдруг становится не по себе.

Я начал задавать ему вопросы, пытаясь понять, какие конкретные образы и звуки, возникающие в сознании Мака, влекут за собой эти чувства:

- Так как же возникает у вас это неприятное чувство?

- Все дело в том, что произошло в последний раз между мной и этим человеком.

Мак рукой сделал жест вверх и влево, что означало, что отложившийся в памяти образ находится за рамками его сознания, а значит он не имеет над ним никакой власти. Он просто замечает, что внезапно ему становится плохо. Я продолжал задавать ему вопросы, стараясь, чтобы мучащий его образ стал более осознанным.

- А оттуда вы знаете, что причина именно в этом?

- Я пережил это. Я смотрю на лицо этого человека и ухожу прочь. О, черт! (Мак произносит это со смешанным чувством омерзения и гнева.)

- Предположим, что этот человек только что вошел к нам в комнату и вы увидели его лицо. Что приводит вас к восклицанию: "О, черт!"?

Мак вновь делает жест в направлении вверх и влево.

- Я просто вспоминаю последний случай, который произошел с нами. Мне не понравилось, как он поступил. Впрочем, я также остался недоволен и собственным поведением.

- Значит, именно это воспоминание является причиной ваших дурных чувств. Вы можете вспомнить, как вы представляете это?

- Да, я вижу все случившееся.

Итак, теперь у нас есть достаточно материала, и мы можем приступить к работе. Изменив его реакцию на это воспоминание, мы сможем изменить и его чувства.

- Давайте, Мак, немного поэкспериментируем с этой картиной. Сначала удалите ее от себя. - (Мак расслабляется.)

Влияет ли это на вашу реакцию на случившееся?

- Да, она стала менее интенсивной.

- А теперь вновь приблизьте эту картину к себе. Мак пытается отпрянуть от наступившего образа, он

вновь Терпеть все стало гораздо напряжен. Теперь все стало гораздо напряжен.



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

- Сейчас попробуйте увеличить картину в размерах. - (Вновь Мак пытается удалиться от надвигающегося на него образа.) - Не правда ли, это лишь ухудшает дело?
- Да, безусловно.

[Наверх](#)

Ключ к проблеме: трехмерность

- В скольких измерениях находится данная картина: в двух или в трех?
- Скорее всего в одном. Она плоская и напоминает слайд.
- Давайте попытаемся сделать ее трехмерной.

До настоящего времени все тело Мака как бы подтверждало его реакцию: "О, черт!" Теперь же реакция выглядит несколько иной. Его тело становится более пластичным, плечи опускаются, дыхание становится более мягким. "Что изменилось при этом?" Голос Мака становится очень мягким.

- Она стала реальной. Она стала больше напоминать человека, а не просто образ.
- Каким образом это влияет на вашу реакцию? Вы также выглядите намного мягче.
- Картина стала намного мягче. Теперь мне хочется не рычать, а вздохнуть с облегчением. У меня больше нет такого чувства насилия.
- Теперь представьте, что этот человек вошел в комнату, вы видите его, и вы вспоминаете, что произошло с вами ранее, но видите при этом все в трех измерениях. Проиграйте небольшой фильм. Как это будет выглядеть?

Мак выглядит задумчивым и созерцательным. Вновь все его тело расслабляется.

- Все совсем иначе. Все действительно совсем иначе, - говорит Мак мягким голосом. - Это не значит, что мне хочется подбежать к нему и сказать: "О! Все в порядке!" Но в то же время я не подойду к нему и не скажу ему: "Пошел вон, скотина!" Все гораздо мягче. Это уже не просто черно-белая реакция.
- Совершенно верно. Сделав картину трехмерной, вы также стали трехмерным. Вы стали мягче и глубже. Теперь попробуйте то же самое в другой ситуации, где подобная трехмерность могла бы оказаться на ваш взгляд полезной.

- Гм, - Мак задумывается секунд на пятнадцать, а

затем улыбается и говорит мягким голосом, - я вспомнил, как раньше мы говорили с Эйми о том, что ей было нужно. Когда картина перестает быть плоской, гораздо легче увидеть другие вещи. В результате передо мной открывается множество новых возможностей.

- Таким образом, вы согласны с тем, что подобное изменение будет для вас полезно?
- Я не очень уверен в этом. Если я все время буду так поступать, я не смогу больше держать дистанцию между собой и окружающими меня людьми, - сказал Мак, сделав останавливающий жест левой рукой.
- Если вы не умеете ладить с людьми, вам приходится держать их на расстоянии, так как с ними бывает очень нелегко. Но если мы создадим такие умения, вы сможете общаться с людьми, ладить с ними. Совсем не обязательно, чтобы вопрос стоял или-или. Вы по-прежнему сможете держать определенных людей на расстоянии, если считаете это необходимым. Мы никогда не избавляемся от возможностей, мы лишь добавляем к ним новые. К тому же мы не будем приступать ни к каким изменениям до тех пор, пока вы не решите, что вы действительно в них нуждаетесь.
- Все это выглядит совсем неплохо. Я думаю, что мне это подходит.

[Наверх](#)

Создание нового, гибкого "я"

Закройте глаза и не торопясь создайте такой образ собственной личности, каким бы вы хотели быть в отношениях с тем человеком из вашего прошлого. Я могу предложить вам некоторые возможности, и вы выберете то, что вам подходит. Возможно, вы захотите представить Мака, способного реагировать на окружающих как на людей трехмерных. А может быть, вы увидите Мака, способного одновременно реагировать на позитивное и негативное. Этот Мак не просто подразделяет людей на плохих и хороших. Он видит их положительные и отрицательные стороны.

Мак кивает головой и делает несколько раз движение левой рукой слева направо.
- Оттенки цветов.

- Именно. В таком случае Маку будет гораздо легче иметь уравновешенную реакцию и в том случае, когда он

94



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

знакомится с понравившимся ему человеком, и в том случае, когда человек оказывается излишне назойливым и его приходится держать на расстоянии... Это также поможет Маку лучше понимать людей, и ему будет легче с ними общаться... Возможно, вам захочется, чтобы Мак умел решать, когда он хочет быть с человеком в близких отношениях, а когда хочет держать дистанцию. Он способен стать близким другом, и он ценит это (Мак широко улыбается), но в то же время он знает, когда ему этого не хочется (Мак утвердительно кивает). К тому же ему известны все другие возможности общения, находящиеся внутри этих двух крайних точек. Мак открывает глаза.

- Все хорошо, но мне не хватает во всем этом одного чувства - чувства безопасности. - Мак двумя руками как бы изображает щит, находящийся на уровне его груди.

- Безопасность от чего? Может быть, вы имеете в виду физическую безопасность?

- Нет, с этим у меня нет никаких проблем. Вы забираете у меня созданное мной чувство безопасности.

- Но вы по-прежнему владеете тем поведением, которое было, присущее вам в течение многих лет. Мы не можем отнять это у вас, мы, впрочем, и не хотим этого делать. Я просто хочу, чтобы вы по-новому пользовались своими прежними умениями.

- Но мое прежнее поведение не кажется мне больше приемлемым.

- Понятно. Вы чувствуете, что означает для вас безопасность, но вы не можете объяснить это словами. - Мак соглашается со мной. - Снова закройте глаза и попытайтесь понять это чувство. Подсознательно вы хорошо знаете, что значит для вас безопасность. Сделайте так, чтобы это подсознательное знание трансформировалось в образ Мака, способного быть в безопасности, используя какие-либо другие способы. Вам совсем необязательно знать, как ему удается быть в безопасности или какой у него при этом есть выбор. Вам нужно лишь суметь признать в нем такую способность. Я предполагаю, что этот Мак будет находиться в гораздо большей безопасности, нежели прежний Мак, так как его безопасность будет основываться на более твердой, реальной почве... Итак, как же выглядит этот Мак?

Мак открывает глаза, смотрит вверх, задумывается на некоторое время, затем улыбается.

- Достаточно, - подтверждая сказанное, он слегка ударяет себя по бедрам.

- Уверены ли вы, глядя на этого Мака, что он находится в безопасности?

- Абсолютно уверен и не только в этом. - Мак улыбается и кивает головой.

- Вам нравится этот Мак? - Мак быстро кивает головой. - Внимательно проверьте это. Устроит ли вас, если вы станете, как он? - Мак внимательно изучает созданный им образ, а я продолжаю говорить. - Если у вас вдруг возникнут какие-то возражения, мы модифицируем этот образ. Способен ли созданный вами Мак справиться с различными ситуациями, в которых вы можете оказаться, умеет ли он извлекать пользу из сделанных им ошибок, чтобы не повторить их в будущем?

- Я все понял, я понял. Этот Мак способен на все это. - Он вновь бьет себя по бедрам, чтобы подтвердить сказанное.

[Наверх](#)

Как связать новый образ со старой проблемой

Теперь, когда Мак имел перед собой свой собственный образ, владеющий желанными возможностями, необходимо было соединить это "решение" с его "проблемой". Поскольку я знал, что для Мака важны трехмерность и близость образа, я решил воспользоваться именно этим.

- Я хочу, чтобы вы снова закрыли глаза и внимательно посмотрели на созданный вами образ, так чтобы ваше подсознание хорошо запомнило его... И после этого быстро поместите этот образ в свою память... Теперь вновь вернитесь к той картине, с которой мы начали. Вспомните человека, который вызвал у вас неприятное чувство. Представьте его очень близко и в двух измерениях... А сейчас представьте вдалеке, так же в двух измерениях свой собственный образ, который вы только что запомнили...

Теперь быстро поменяйте местами эти два образа. По мере того как образ человека удаляется от вас, он становится трехмерным. В то же время ваш собственный образ, приближаясь к вам, так же приобретает трехмерные очертания. - Мак выполняет мои указания, и я вижу, как расправляются его плечи и он улыбается.

- Хорошо. Теперь быстро сотрите все сделанное и повторите то же самое еще пять раз. Каждый раз не забывайте стирать полученные образы с вашего внутреннего экрана. Постарайтесь, чтобы смена образов с каждым разом ускорялась.

- Итак, было время, когда определенный человек служил причиной вашего дурного настроения, не так ли?

Мак вспоминает об этом человеке, улыбается и говорит:

- Да, был такой человек.



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

Мак только что гибко прореагировал на образ, заставлявший его прежде чувствовать себя плохо. Это служило подтверждением тому, что его новая реакция была доведена до автоматизма.
- Теперь вспомните людей, с которыми у вас также были трудности в прошлом. Постарайтесь понять, произошло ли обобщение этой новой реакции:

После короткого раздумья Мак вновь улыбается:
- Нет проблем!

- А сейчас представьте, что один из этих людей поступил в будущем на ваш взгляд несносно. - Мак вновь широко улыбается и смеется. Это занятие заняло у меня приблизительно 20 минут.

[Наверх](#)

Что произошло с Маком в дальнейшем

В следующие после занятия недели Мак заметил, что в нем происходят изменения, и это ему нравилось. Он даже продал свой мотоцикл, так долго являвшийся для него огромной ценностью, объяснив свои действия тем, что он больше в нем не нуждается. Он также почувствовал, что по-прежнему нуждается в большем ощущении собственной безопасности и безопасности своих эмоций. В детстве любые расхождения во мнениях при водили к физическим злоупотреблениям и разрыву отношений. У Мака не было личного опыта, когда интимные отношения способны были пережить серьезные расхождения. Поскольку на примере других людей Мак знал, что такое все-таки возможно, он намеренно создал; в своей супружеской жизни ряд нарушений, чтобы; проверить, сможет ли любовь пережить их. Именно это, дало Маку полное ощущение собственной безопасности, в котором он так нуждался. Позднее Мак говорил нам: "Теперь я спокойно продвигаюсь по жизни". Мы были рады, что он сам нашел путь к принятию следующего важного шага.

Сейчас прошло уже полтора года с нашей встречи. Мак теперь оказывает помочь людям, страдающим от алкоголизма и наркомании. В нашей последней беседе он рассказал нам о случае, продемонстрировавшем его новую способность.
- Недавно произошел случай, давший мне понять, что я уже не тот, кем был прежде. Ко мне в офис пришел парень, он был взвинчен до предела. Он был на грани потери всякого контроля над собой. Суд приговорил его к двадцати шести часам терапии и ко второй ступени обучения, но он еще об этом не знал. Когда я зачитал ему приговор, он потерял всякое самообладание. Он сжал кулаки и направился ко мне.

Первое, что я подумал, было: "Я пропал". Но затем я решил, что мне нужно лишь взять под контроль свое пространство. Все это уже не выглядело ситуацией, в которой речь шла о жизни и смерти. Я очень осторожно уложил парня на пол. Все это было сделано лишь с одной целью: защитить себя.
- А как бы вы поступили в подобной ситуации раньше?
- О! Раньше он бы вылетел у меня из окна. Конечно не в буквальном смысле, но смею вас заверить, он бы сильно ушибся, падая на пол. Несколько лет назад со мной произошел почти такой же случай. Парень вытащил нож и направился ко мне. Он очнулся на полу со значительными повреждениями.

[Наверх](#)

Как склонить человека к насилию и как от этой склонности избавиться

Мы достаточно подробно остановились на этом примере, так как он очень важен в понимании проблемы, возникающей перед людьми, когда речь идет о близости, безопасности и насилии. Правительства и лидеры признали много лет назад, что единственный способ заставить любящего, разумного человека идти и убивать других людей - это представить врага бесчеловечным. Национальная пропагандистская кампания во время войны всегда изображает врага в виде, плоской картонной фигурки или животного, но никак не нормальным человеком.

То же самое происходит и на индивидуальном уровне. Когда Мак видел перед собой не человека, а плоскую картонную фигурку, ему было легче "раскусить ему физиономию", как он сам выражался. Когда же он начал видеть окружающих людей в трех измерениях, его собственная реакция стала гораздо глубже и человечнее. Насилие больше не привлекало его, так как он воспринимал все иначе. К тому же он обладал возможностью выбора.

Некоторые люди проявляют жестокость, так как они были приучены к тому, что в определенных ситуациях уместно только насилие. В таком случае это заученное поведение. Однако большинство людей становятся жестокими, столкнувшись с отсутствием выбора. Вспомните моменты, когда вы были в ярости или на грани этого. Сделали ли вы

96



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

свой выбор в пользу жестокости после того, как рассмотрели другие возможности? А может быть, у вас просто не было выбора, и вы решили, что это единственный эффективный способ?

Люди впадают в ярость, если у них нет выбора, когда они чувствуют себя бессильными и беспомощными. Когда мы как общество не знаем, как нам бороться с насилием мы прибегаем к наказаниям, тюрьмам, усиливаем контроль. Это в свою очередь усиливает у правонарушителя чувство собственной значимости, что ведет к еще большей жестокости. Решение проблемы насилия - это не усиление насилия, а обучение новым альтернативным, позитивным способам мышления и поведения. На индивидуальном уровне нужно научить человека видеть окружающих в трех измерениях, изыскивать личные резервы, позволяющие чувствовать себя в безопасности, а так же приближать и отдалять от себя людей. Все это должно привести к значительным изменениям, как случилось с Маком.

Временные линии человека (часть 1)

Каждый язык имеет в своем арсенале средства передачи времени - прошлого, настоящего и будущего. У некоторых народов время рассматривается как серия замкнутых циклов: рождение, смерть, повторное рождение и т.д. В английском языке время часто представляется в виде "линии". Многие из нас учили историю по учебникам, где все исторические события были представлены в виде диаграмм: прямой линии, на которой были расположены события в порядке их следования. Не так давно было признано, что одни люди больше ориентированы на прошлое, другие - на настоящее, а трети - на будущее. Подобная временная ориентация может стать основной для формирования каких-то особых навыков, а также явиться серьезной причиной многих проблем. Например, возможно вы знаете человека, который постоянно озабочен своим прошлым, или человека, не способного планировать будущее, или человека, который только и делает, что строит планы, не пользуясь тем, что он имеет в настоящий момент. Однажды мы подумали: "А что, если мы попробуем понять, каким образом внутренние карты человека ориентируют его во времени. Нельзя ли как-то изменить этот процесс?" В то время мы даже не могли представить себе, какое широкое применение найдет сделанное нами открытие.

[Наверх](#)

Обнаружение временных линий

Одним из самых интересных открытий, сделанных нами, было обнаружение того, что каждый из нас имеет свой собственный внутренний способ кодирования времени. Подсознательно каждый человек владеет способами определения того, что что-то является нашим личным прошлым, настоящим и будущим. Еще больше нас заинтриговал тот факт, что наша манера кодирования времени оказывает огромное воздействие на то, кем мы являемся, и на то, как мы реагируем, то есть на то, что часто называется нашей "личностью".

Для Кейти, о которой пойдет речь в этой главе, осознание и изменение внутреннего кодирования привело ко многим другим изменениям, к которым она стремилась. Изменение временного измерения Джуди позволило ей пережить любовную связь ее мужа. Привнесение будущего в жизнь Руфи позволило ей найти привлекательные цели и испытать стремление к их достижению. Знакомясь с примерами, представленными в этой главе, вы начнете понимать, как вы сами кодируете время. Вы сможете понять, какую это вам приносит пользу, а может быть, захотите что-нибудь исправить. Вы почувствуете, что способ кодирования времени дает нам ключ к раскрытию многих секретов нашей индивидуальности.

[Наверх](#)

Как обнаружить вашу манеру кодирования времени

Как вы объясните разницу между прошлым и будущим? Этот вопрос не из области философии, так как он имеет очень практическое значение. Когда я планирую свой день или следующую неделю, я должен каким-то образом знать, что я еще не сделал то, что задумал. Мой мозг должен понять, что это относится не к прошлому, а к будущему. Случается, что мы делаем ошибки в кодировании. Бывало ли у вас ощущение, когда при разговоре с человеком или во время написания письма, вам вдруг начинает казаться, что все это уже когда-то было? Позднее в этой главе мы постараемся вам объяснить, почему это происходит.

Прежде чем продолжить чтение, я хотел бы предложить вам провести следующий небольшой эксперимент.



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

Представьте, что вы проснулись вчера. А теперь представьте, что вы просыпаетесь завтра. А теперь подумайте об обоих этих случаях одновременно. Как вы можете объяснить разницу между ними? Что позволяет вам попять, что одно действие относится к прошлому, а другое - к будущему?

Почти все люди видят или ощущают эти события в двух различных местах внутреннего пространства. Если вы мысленно рисуете эти картинки, то одна из них может располагаться слева, а другая - справа. Одна будет выше, а другая - ниже. Одна - ближе, а другая - дальше. Одна - перед вами, а другая - позади вас. Даже если в вашем сознании и не возникает подобных картин, вы можете это почувствовать.

Теперь добавьте к полученным образам ваше пробуждение неделю назад и через неделю. Итак, вы представили четыре различных события, происходящих в различные отрезки времени. Возможно, что вы уже и не помните все детали вашего пробуждения неделю назад, но это не имеет никакого значения. Главное, что вы знаете, что это произошло, как впрочем и то, что вы, возможно, проснетесь через неделю. Вы можете просто ощутить, где вы видите эти события.

Когда вы сможете понять, где вы видите эти события, вы начнете понимать, что мы подразумеваем под "кодированием времени". Установление местонахождения - это один из способов кодирования нашим мозгом событий. Представляя их в разных местах, мозг тем самым определяет, к какому периоду времени они относятся. Вы можете продолжить эксперимент, представив, как вы проснулись пять лет назад и как это произойдет через пять лет. Таким образом вы обнаружите, где располагаются эти отрезки времени.

Иногда бывает легче определить свое временное кодирование, если рядом человек, знакомый с этой методикой. Он может следить за вашей невербальной реакцией, позволяющей понять местонахождение образов. Однако вы можете научиться многому самостоятельно. Теперь, когда вы знаете расположение этих отрезков времени: пять лет назад, год назад, вчера, сегодня, завтра, спустя неделю, спустя год, спустя пять лет, вы подготовлены к тому, чтобы заметить нечто важное, вы можете позволить всем событиям из вашего прошлого, а также тому, что вам только предстоит, занять свои места на вашем временном отрезке. И снова в этом случае бывает легче почувствовать, что вы думаете о вашем прошлом - о той серии событий, которая составляет ваш жизненный опыт, и совсем необязательно пытаться сознательно увидеть их. То лее самое касается и вашего будущего. Вы можете ощутить, что все ваше будущее уходит в определенном направлении, даже не зная при этом, что вас там ждет. Многие люди представляют свое прошлое в виде дороги, уходящей влево от них, настоящее в виде дороги, лежащей перед ними, и будущее в виде дороги, уходящей вправо. У некоторых людей прошлое и будущее меняются местами. Есть люди, видящие прошлое в виде "туннеля" или дороги, расположенных прямо позади них, в то время как будущее - это дорога, идущая вперед. Существует множество способов организации времени, но не один из них нельзя назвать правильным. В то время как большинство людей видят время в виде более или менее прямых линий, есть люди, представляющие нечто напоминающее туннель, арку или даже спираль. Хотя каждый способ организации времени имеет предсказуемые преимущества и недостатки, отдельные способы создают больше проблем, чем решений. Часто изменение в кодировании времени приводит к снятию многих трудностей, упрощает решение отдельных задач.

Сейчас вы готовы к тому, чтобы обратить внимание на другие стороны вашего кодирования времени. Какого размера достигают события из вашего прошлого? Видите ли вы события из далекого прошлого в тех же размерах, что и недавно минувшие события? Если вы не уверены в ответе, попытайтесь понять это. Представляется ли вам ваше прошлое черно-белым или цветным? Напоминает ли оно вам серию слайдов или целый фильм? Видите ли вы себя в прошлом, или вы видите то, что вы видели в тот момент? Если вы способны сознательно создавать эти образы, тогда ответьте еще на один вопрос: насколько четко вы видите прошлое?

А сейчас ответьте на те же самые вопросы, но относительно вашего будущего.

Теперь сравните, какие между ними есть различия. Помимо того или иного месторасположения прошлого, вы можете заметить, что оно представляется вам более отчетливо. Многие люди представляют свое будущее достаточно расплывчатым, с множеством ответвлений. Это указывает на неуверенность человека в том, что его ждет,

Теперь, когда вы имеете некоторое представление о своей собственной временной линии, вам будет легче воспринимать опыт других людей, сумевших изменить свое кодирование времени. Возможно, что некоторые нижеописанные изменения вам покажутся интересными и полезными.

[Наверх](#)



Использование открытия: построение временной линии будущего

Руфь избегала всякого планирования. Она жила только лишь настоящим. Хотя в целом она была довольна своей жизнью, но случались моменты, когда Руфь охватывало чувство, что она знает, куда ведет ее жизнь. "У меня нет никаких целей, но порой мне кажется, что я жила бы лучше, если бы они у меня были. Обычно я наслаждаюсь жизнью, хотя потом и впадаю в депрессию. Я не знаю, что ждет меня завтра".

Я достаточно быстро изучил временную линию Руфи. Как я и предполагал, у нее была длинная линия прошлого, уходящая влево от нее. Ее настоящее лежало прямо перед ней, но у нее практически не было будущего. Когда она попыталась описать мне свое будущее, она сказала: - Оно кажется мне маленьким и серым и прерывается в шести дюймах от меня. Оно не содержит в себе никаких, событий.

Результатом отсутствия будущего было отсутствие какого-либо направления, планов и ожиданий. Пока она наслаждалась настоящим, будущее не имело для нее большого значения. Однако наступил момент, когда настоящее начинало ее угнетать, и тогда отсутствие будущего превращалось в серьезную проблему. Единственным решением сложившейся ситуации было помочь Руфи построить ее будущее.
- Руфь, большинство людей имеют внутреннюю карту будущего, подобную той, которую ты имеешь для прошлого. Естественно, что карта будущего более гибкая и неясная, так как никто из нас точно не знает, что ждет его в будущем. Но эта карта дает нам то, в чем все мы нуждаемся - направление нашей жизни, стремление достичь чего-то. Вы хотите понять, что для вас важно и куда вы идете.

Прежде чем продолжить, я решил проверить, не возражает ли Руфь против обладания будущим, особенно после того, как она сказала: "Я не могу ни на что надеяться". Оказалось, что Руфь действительно имеет возражения, сама того не сознавая. Когда ей было двенадцать лет, ее мать погибла в автомобильной катастрофе. Руфь испытала чувство пустоты, все ее будущее было разрушено. С тех пор она решила, что никогда не будет больше ни на что рассчитывать.

- Оглядываясь назад, я вижу, как я просто стерла все свое внутреннее будущее, не желая больше его строить. С тех пор я живу только ради настоящего. Тогда я еще не понимала, что я делаю, я просто поступала так, как мне казалось лучше.

- И это вполне естественно, особенно для двенадцатилетней девочки, ведь тогда вы понимали, что на настоящее можно рассчитывать, - согласился я, тем самым оценивая положительную сторону того, что неосознанно сделала Руфь.

- Какое будущее вы можете построить сейчас, когда вы действительно можете на него рассчитывать? Какое будущее всегда останется с вами, независимо от того, что произойдет. Какое будущее способно указать вам в каком направлении вы хотите двигаться?

Я предложил Руфи пути построения будущего, которые одновременно исключали возможность повторения случившегося.

- Я думаю, что вам хотелось бы быть уверенной в том, что вы сможете жить и планировать будущее, не зная точно при этом, каким оно будет. Вам достаточно лишь увидеть дорогу, направление, позволяющее вам понять, что у вас есть будущее, при этом совсем необязательно знать, что именно вас там ждет. Вы не хотите представлять ничего конкретного на временной линии будущего, так как вы не уверены, что это случится. Однако вы можете заложить в будущее свои ценности, представление о том, чего вы хотите достичь в жизни. Вы можете поместить на временную линию будущего все, что вы хотите: установить более близкие отношения с окружающими, внести свой вклад в развитие мира и т.д. Вы можете включить здоровье и благосостояние, а также многое, многое другое. Вы должны почувствовать, что при любых обстоятельствах, Вы всегда сможете найти пути к осуществлению задуманного.

Помимо того, что Руфь разместила свои ценности на своей временной линии, она также построила в будущем множество дополнительных дорожек и развилок. Это придало ей уверенность в том, что у нее всегда в запасе есть путь, если дорога окажется заблокированной.

Спустя шесть месяцев Руфь сообщила мне, что довольна выбранным направлением и вообще чувствует себя намного лучше.

- У меня по-прежнему бывают черные дни, но это уже совсем не та депрессия, что была раньше.

Каждый из нас иногда переживает подобные "черные" дни, но если вы посмотрите на них через призму будущих событий, ведущих к чему-то позитивному, справиться с ними будет гораздо проще. Руфь также решила вновь вернуться в институт, чтобы получить техническое образование.

- Теперь я работаю во имя будущего. Раньше со мной никогда не было ничего подобного.



Помещение прошлого в прошлое и развитие будущего

У некоторых людей наблюдается почти полное изменение временной линии. Изменение временной линии Кейти открыло путь ко многим другим изменениям.

Кейти подошла ко мне во время семинара с просьбой поработать с ее временной линией. Поскольку к этому времени она уже прошла с нами базовое занятие, посвященное временной линии, Кейт знала, что ее временная линия абсолютно противоположна традиционной временной линии.

Большинство людей смотрят влево, обращаясь к визуальной памяти, и вправо, строя внутренние образы того, что они прежде никогда не видели. Это непосредственно связано с организацией мозга. Обычно люди видят прошлое в той же самой стороне, в которой возникают знакомые зрительные образы. Поскольку будущее приходится представлять, его временная линия обычно находится в той же стороне, что и сконструированные образы.

У Кейти все было наоборот. Свое прошлое она видела на той же стороне, что и созданные образы, а будущее - там, где находились знакомые картины, созданные визуальной памятью. Это означает, что для воображения будущего она подключала ту часть мозга, которая специализировалась на визуальной памяти, а для рассмотрения прошлого - часть мозга, создающую новые образы.

Даже и не предполагая, какие последствия это может для нее иметь, Кейт захотела изменить свою временную линию, приведя ее в соответствие с временными линиями большинства людей.

Для начала я решил убедиться в расположении ее временной линии. Действительно, она оказалась непохожей на временную линию большинства людей. Затем я изучил качество ее временной линии. Ее прошлое было сконцентрировано почти напротив нее, слегка вправо, в то время как будущее располагалось слева от нее. - У меня очень мало будущего, практически у меня его нет, - пожаловалась Кейти.

Поскольку я и раньше сталкивался с подобными случаями, это меня не удивило. Люди, чье будущее расположено там же, где они видят образы, созданные визуальной памятью, либо действительно практически не имеют будущего, либо оно настолько фиксировано, что больше напоминает прошлое.

Я всегда очень осторожно вношу изменения во временную линию моего клиента, так как наше ощущение реальности базируется именно на том, как мы отбираем прошлые воспоминания. Я непременно хотел сохранить все преимущества существующей у Кейти системы классификации времени, если такие имелись.
- Одной из моих задач является дать вам понять, что представляет ваша нынешняя временная линия. Если вы, попробовав новый способ организации времени, предпочтете тем не менее тот, что был у вас раньше, вы сможете без труда к нему вернуться. Но возможно, вы захотите выбрать определенные ситуации, в которых вам потребуется новый способ организации времени, ситуаций.

В ходе многочисленных экспериментов мы обнаружили, что несмотря на то, что временная линия человека оказывает на него всеохватывающее воздействие, она удивительно легко поддается изменению.. Все, что вам нужно, - это попросить человека представить иную временную линию и внимательно посмотреть, как это изменит его состояние, особенно с учетом тех проблем, с которыми он ранее сталкивался. Поскольку навыки человека также являются результатом свойственной ему временной линии, чрезвычайно важно суметь сохранить эти навыки и преимущества, внося изменения во временную линию.

На следующем этапе я попросил Кейти перенести временную линию справа налево и обратить внимание на то, что при этом произойдет. Сначала ей показалось странным представшее перед ней будущее.
- Это выглядит очень забавно. Будущее больше не напоминает мне линию - оно растекается во всех направлениях.
- Возможно, это неплохая альтернатива, - предположил я. Подсознание Кейти нашло прекрасное средство дать ей понять, что будущее не является чем-то фиксированным, оно имеет множество возможностей. Фактически, именно так большинство людей успешно организуют свое будущее.

Услышав, что ее "растекающееся" будущее может оказаться полезным, Кейти успокоилась и еще раз посмотрела на него.

- Как интересно! Мое будущее вдруг стало разноцветным! - воскликнула она.



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

Я был рад этим словам, свидетельствовавшим об автоматических изменениях в ощущениях Кейти. Многоцветное, яркое представление о будущем выглядит гораздо привлекательнее и бывает гораздо действеннее, чем темное и туманное.

Поскольку раньше временная линия будущего Кейти была достаточно короткой, я решил убедиться в том, что на этот раз она простиралась далеко в будущее.
- Обратите внимание на то, как далеко уходит теперь ваше будущее...
- Как только я перенесла его на другую сторону, оно сразу устремилось вдаль, становясь все шире, - прокомментировала Кейти.
- Прекрасно. Позвольте ему продолжить расти так, как подсознательно вы считаете лучше и полезнее.

Затем я попросил ее проверить временную линию прошлого.

Кейти мне:
сказала
- У меня такое впечатление, что она экспериментирует сама с собой. Она делает волнообразные движения вращается вокруг себя, пытаясь найти подходящее место.

В этот момент, когда Кейти была довольна своим будущим, прошлое казалось ей чем-то экспериментальным. Я предложил ей продолжать наблюдение за постоянно перемещающимся прошлым, с тем, чтобы собрать больше необходимой информации.

Тогда Кейти еще не чувствовала никаких возражений против новой организации времени. Однако позднее, в тот же вечер, ее охватило странное чувство:
- Я погрузилась в тошнотворное состояние, казалось, что с прошлым у меня не все в порядке. Оно стремилось вернуться туда, где оно было прежде. Я была вынуждена обратиться к себе с вопросом, какую позитивную цель преследовало мое прошлое.

Определение позитивных подсознательных целей - это широко используемый в НЛП метод разрешения противоречий. Кейти познакомилась с этим методом на предыдущих занятиях НЛП.

Внутренний вопрос, заданный Кейти, помог ей понять причину такой странной организации ее временной линии. С самого рождения Кейти перенесла множество серьезных болезней, некоторые врачи даже не могли определить. Часто ее болезни характеризовались как смертельные, включая рак.
- Это продолжалось столько, сколько я себя помню, и я решила про себя, что я просто больной человек. Все перенесенные мной болезни и травмы находились на правой стороне моего тела, поэтому для меня было важно, чтобы и мое прошлое находилось там же, где и мои болезни, то есть справа. Мое подсознание подсказывало мне, что если я размещу будущее справа, то я буду болеть и дальше, а мне бы этого не хотелось. Прошлой ночью я вдруг почувствовала, что пришло время признать себя здоровым человеком, так как все мои болезни были в прошлом. Как только я поняла это, в меня вселилась новая временная линия и мне стало гораздо легче.

Наверх

Результаты приобретения новой временной линии для Кейти

Спустя три месяца я позвонил Кейти, чтобы узнать о результатах нашей работы.
- Я как раз собиралась написать вам письмо, - сказала мне Кейти. - Это самое невероятное, что мне случалось пережить. Изменения проникли во все сферы моей жизни, они стали действительно глобальными. Я рассказывала об этом многим людям, так как я не могла не поделиться происшедшими со мною изменениями.

Позднее Кейти приспала мне подробное письмо.

"С тех пор как я начала заниматься НЛП, я уделяла особое внимание проблеме здоровья. Это объясняется моим детским болезнями и раком. То, что я проделала, помогло мне, но у меня постоянно было ощущение, что мне чего-то не хватает. В то время я так же пыталась разрешить проблемы своей карьеры, которая достигла своей критической точки, а так же некоторые проблемы взаимоотношений. Сейчас, оглядываясь на зад, я понимаю, что все это было вызвано тем, что у меня не было будущего. Теперь все прояснилось. Я вижу возможные пути, альтернативы и цели. Я способна уладить существующие проблемы. Прошлое сейчас достаточно удалено от меня и находится в нужном месте.



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

Я хотела бы рассказать и еще об одном изменении, произшедшем со мной. Раньше я старалась избегать нежелательных вещей, поэтому мое отношение ко всему происходящему было, в основном, негативным. Например, я не любила свою работу и постоянно была озабочена тем, как мне ее оставить. Теперь я всегда думаю о том, что я хочу делать. Это гораздо более позитивно. То же самое касается моих взаимоотношений с людьми. Обычно я думала о том, чего мне нужно избежать, а теперь я устремлена к тому, что я хочу. Я бы сказала, что в тот момент, когда я заболела раком, какая-то часть во мне просто умерла. Мне кажется, что именно в этот момент прекратило существовать и мое будущее. Врач сообщил мне о диагнозе, бросив мне на колени заключение. Затем он стал говорить о предстоящем лечении, которое предполагало удаление правой половины лица.

Я также осознаю, как это изменило мою систему кодирования. Раньше я во многом жила в прошлом. То, что произошло много лет назад, было для меня настолько же актуально, как если бы это было вчера. В то время мои позитивные и негативные переживания также не были еще рассортированы.

Я долго пыталась сама рассортировать свою временную линию, но каждый раз я быстро возвращалась к старому. И вот я встретила вас. Теперь у меня есть будущее, уходящее в различных направлениях, и это здорово! Прошлое вновь оказалось там, где ему следовало быть - в прошлом. Я чувствую, что мой мозг организован теперь по-новому, и в этом есть смысл. Вся моя временная линия стала намного длиннее, и я способна различать прошлое, настоящее и будущее.

Изменение временной линии оказалось ключом к решению всех проблем. До этого я уже провела фиксацию травмы, вызванную раком, и многое другое. Но для полного завершения мне не хватало именно этого."

Я был очень доволен всеохватывающими изменениями, произошедшими с Кейти. Я хорошо понимал, что проделанная ранее работа, основанная на методах НЛП, подготовила ее к этим глубоким изменениям. Если бы у нее не было этого опыта, мне бы пришлось применить различные методы работы с травмирующим прошлым, а уже затем переходить к изменению ее временной линии.

Если бы изменение временной линии Кейти произошло до того, как она осознала себя здоровым человеком, это, возможно, вновь вызвало бы у нее болезненное состояние, так как ее болезнь была бы перенесена в будущее. Этот пример служит объяснением тому, почему изменение временной линии должно осуществляться очень осторожно и очень внимательно. Подобные проблемы могут быть обнаружены и разрешены людьми, имеющими хорошую подготовку в НЛП.

[Наверх](#)

Перестановки во временной линии

Обычно, если временная линия человека организована наоборот, как это было в случае с Кейти, это создает у такого человека определенные предсказуемые ограничения в его ощущениях. Например, его будущее обычно выглядит недоразвитым или фиксированным. Когда мы сталкиваемся с подобной проблемой, мы пытаемся осторожно переместить временную линию в другом направлении, уточняя при этом, насколько это нравится человеку, и не испытывает ли он каких-нибудь внутренних возражений. Перестановки во временной линии могут служить причиной неспособности человека научиться чему бы то ни было, о чем будет рассказано позже в этой главе. За время своей работы я встретился лишь с одним человеком, пожелавшим сохранить свою противоположную временную линию. Поскольку я тогда столкнулся с экологическим возражением, с которым не смог справиться, я оставил временную линию этого человека такой, какой она была.

[Наверх](#)

Принесет ли мне пользу изменение моей временной линии?

Возможно, вам будет интересно узнать, сможете ли вы путем изменения временной линии получить от жизни все, чего вы хотите. Некоторые люди вполне удовлетворены существующей у них организацией времени. Многие же могут получить большую пользу от частичного или полного изменения временной линии. Единственный способ понять, будет ли вам полезно подобное изменение - это экспериментировать. Попробуйте различные способы кодирования по времени и определите, какой из них вам больше подходит.

[Наверх](#)



Изменения в будущем

Если что-то из нижеследующего вам подходит, значит, вам будет полезно внести изменения в свое кодирование будущего.

1. Трудности в планировании будущего. Эффективно ли ваше долгосрочное и краткосрочное планирование? Случается ли, что события сваливаются вам на голову, а вы оказываетесь абсолютно к ним не готовы?
2. Отсутствие целей и направлений движения. Можете ли вы сказать о себе, что вы человек, живущий одним мгновением? Имеете ли вы представление о том, в каком направлении вы движетесь? Некоторые люди бывают довольны выбранным ими направлением, но есть и такие, которые хотели бы добавить своему будущему больше ответственности.
3. Жалуются ли окружающие на отсутствие у вас планов, целей и направления движения. Некоторые люди, не имеющие будущего, не замечают, какие проблемы они создают другим, хотя есть и такие, кто хорошо чувствует это.
4. Трудно ли вам мотивировать себя? Мы описали несколько способов самомотивации. Однако они будут гораздо более действенны, если перед вами будет привлекательная временная линия будущего.
5. Впадали ли вы когда-нибудь в депрессию? Часто причиной депрессии является отсутствие будущего.
6. Трудно ли вам придерживаться такого стиля жизни, который, вы это знаете, принесет вам в будущем пользу? Например, регулярные занятия спортом, отказ от сигарет, избавление от лишнего веса и т.д. Люди, страдающие от алкоголизма и наркомании, также могут извлечь пользу из более привлекательной временной линии будущего.

[Наверх](#)

Как изменить свое будущее

Если вы хотите изменить свой способ кодирования будущего, вы можете сделать следующее.

Прежде всего обратите внимание на то, как закодировано ваше будущее в данный момент. Где вы его видите? У большинства людей будущее представлено в виде линии или дороги, уходящей вдаль. Какое оно? Большое, яркое, многоцветное или туманное, сумрачное и маленькое, расположенное позади вас?

Если ваше будущее маленькое, короткое или расположено так, что вы не можете его хорошо видеть, то вы будете недостаточно отзывчивы на ваши будущие желания и потребности. Люди с таким будущим часто испытывают трудности с потерей веса, с поддержанием здоровья, с планированием и достижением целей.

Если вы хотите стать ориентированным на будущее, вам необходимо изменить свое представление о нем, как это сделала Руфь. Вот то, что вам предстоит проделать.

1. Прежде всего осознайте, что это лишь эксперимент. Вы лишь пробуете новый способ представления будущего. Если вы или какая-то ваша часть будете иметь возражения против этого способа, вы вновь вернетесь к прежней временной линии.
2. Теперь попробуйте различные способы представления будущего с тем, чтобы понять, какой вам подходит лучше всего. Если ваше будущее располагалось позади вас, дайте ему возможность обойти вас и расположиться перед вами. Не торопитесь, дайте ему возможность выбрать нужное положение так, чтобы оно оказалось на своем месте. Опыт показывает, что чем больше и ярче будет ваше представление о будущем, чем удачнее будет оно располагаться, тем больше вы будете ориентированы на будущее.

Отнеситесь особенно внимательно к любым возражениям, которые могут возникнуть у вас или у любой вашей части при виде вашего будущего, расположенного в более заметном месте. Может быть, вы представляете возможные катастрофы, которых вам необходимо избежать в будущем? Если это так, то вам следует трансформировать это в нечто более позитивное. Таким образом, вы будете видеть перед собой не то, чего следует избежать, а то, к чему следует стремиться.



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

Представляется ли вам будущее ярким и красочным, и предвкушаете ли вы его наступление? Люди, чье будущее выглядит туманным, как правило не стремятся к нему. Когда человек говорит: "Мое будущее кажется мне ярким", он тем самым основывается на своем внутреннем ощущении. Если вы осветите свое будущее изнутри, оно станет еще более привлекательным до тех пор, пока вы концентрируете внимание на том, чего вы хотите получить от будущего, в отличие от того, чего вы хотите избежать.

Если линия вашего будущего была короткой, дайте ей возможность удлиниться так, чтобы вы могли ощутить длительность ожидающего вас будущего. Возможно, вы захотите увидеть сеть разветвлений, позволяющих вам почувствовать, что у вас есть возможности выбора. А может быть, вы представите лишь общее направление движения, разместив на линии будущего не конкретные события, а лишь ваши ценности.

Ценности могут быть изображены символические или конкретно. Если вы хотите, чтобы ваши отношения с людьми были теплыми, тесными, дружескими, вы можете представить на линии будущего своих близких и друзей. Вы можете также увидеть теплое свечение, белый свет или любые другие абстрактные образы, связанные у вас с дружескими отношениями.

Если ваша линия была узкой, она может расширяться. В таком случае воздействие будущего на вас будет гораздо сильнее. Такое изменение также усиливает стремление достичь цели.

Возможно, вам захочется сделать будущее более красочным, трехмерным, добавив к нему мерцающие светящиеся точки. Не бойтесь экспериментировать, найдите то, что окажется вам по душе.

3. Закончив эксперимент, решите, какая временная линия подходит вам больше всего. Теперь представьте, что вы прожили день с выбранной вами временной линией. Стали ли вы ближе к тому человеку, которым вы хотели бы быть? Если ваш ответ будет положительным, то представьте, что вы ложитесь в кровать и просыпаетесь на следующий день с той же временной линией, чье присутствие стало чисто автоматическим. Какое воздействие это на вас окажет?

Если вы обнаружите, что прежняя временная линия вам нравилась больше, вернитесь к ней как ни в чем не бывало.

Излагая все вышеизложенное, мы сфокусировались на будущем, которое надо создать. Однако бывают случаи, когда люди наоборот бывают слишком ориентированы на будущее, они настолько заняты им, что теряют способность радоваться настоящему. Если вы не можете наслаждаться будущим, которое вы планировали и которое наконец наступило, тогда стоит ли вообще его планировать?!

Если человек слишком ориентирован на будущее, ему важно научиться делать будущее менее значимым, хотя бы в каких-то ситуациях. С этой целью можно отодвинуть будущее немного в сторону, уменьшив его в размерах, сделать менее ярким. Бывает полезно отделить прошлое от будущего, тем самым освободив больше места для настоящего (см. "Создание настоящего").

[Наверх](#)

Изменение прошлого

Многие люди извлекли большую пользу, изменив свое прошлое. Ответив на ниже приведенные вопросы, вы сможете понять, нужны ли вам такие изменения.

1. Озабочены ли вы своим прошлым? Проводите ли вы время в размышлениях о прошлом вместо того, чтобы заняться чем-нибудь другим?
2. Как часто вас одолевают неприятные воспоминания?
3. Часто ли люди говорят вам: "Все это прошло и забыто. Давайте разберемся с настоящим"?
4. Помните вы о прошедших событиях или нет? Если кто-то спрашивает вас о прошлом, трудно ли вам вернуться к тому, что когда-то произошло?
5. Склонны ли вы к повторению того, что уже было сделано раньше? Может быть, вы хотите иметь больший выбор, ведь это сделает вашу жизнь более богатой и разнообразной?



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

6. Повторяете ли вы свои старые ошибки вместо того, чтобы извлечь из них опыт?

Если вы ответите положительно на любой из этих вопросов, изменение в кодировании вашего прошлого может оказаться вам очень полезным.

[Наверх](#)

Изменение прошлого

Если вы находите, что слишком озабочены прошлым, проверьте, где и как вы представляете прошлое в данный момент. Может быть, оно располагается прямо перед вами? Может быть, оно ярче и красочней, чем будущее? Большинство людей, чьи мысли заняты прошлым, располагают его в таком месте, что способны видеть только его. Следующие этапы помогут вам понять, какие изменения временной линии могут оказаться вам полезными.

1. Прежде всего дайте себе понять, что любые вносимые вами изменения временны. Это поможет вам свободно экспериментировать с различными способами организации времени. Вы всегда можете вернуться к прежней временной линии, если не найдете ей достойной замены.

[Академия Знакомств [Soblazenie.Ru] - это практические тренинги знакомства и соблазнения в реальных условиях - от первого взгляда до гармоничных отношений. Это спецоборудование для поднятия уверенности, инструктажа и коррекции в "горячем режиме". Это индивидуальный подход и работа до положительного результата!]

2. Если прошлое располагается прямо перед вами, постарайтесь переместить его вправо или влево. Какая сторона вам кажется более удобной? Большинство людей предпочитает переместить прошлое влево, но отдельные люди чувствуют себя лучше с прошлым, находящимся справа от них. Это связано с организацией головного мозга.

3. Обратите внимание, что изменится, если вы переместите прошлое в сторону. Если прошлое кажется вам широким, попробуйте сделать его уже. Представьте, что вы прожили целый день с прошлым, расположенным в новом месте. Может быть, теперь вам легче определить, что вам делать в настоящем, и проще увидеть будущие цели? Если вы сочтете это полезным, вы одновременно можете переместить свое будущее, поместив его перед собой.

4. Возможно, вам захочется, чтобы ваша временная линия была гибкой. Представьте, что она расположена на шарнире и способна уходить в сторону или назад в тех случаях, когда прошлое не имеет для вас значения, и возвращаться, становясь перед вами, когда вам нужно что-то вспомнить.

5. И, наконец, вам предстоит решить, подходит ли вам эта новая организация прошлого. Помните, что "правильной" организации не существует, каждая организация будет иметь свои преимущества и недостатки. Каждый из нас способен подобрать то, что подходит ему лучше всего и научиться адаптироваться в различных обстоятельствах.

Если что-то вас удерживает от перехода на новую "временную линию, вернитесь к той, которая была у вас прежде. Возможно, вы захотите обратиться к опытному человеку, который поможет вам разобраться в возражениях, а также изучить альтернативные временные линии, соответствующие вашим целям.

Если вы решите принять новую организацию времени, дайте знать своему подсознанию, что временная линия может продолжать изменяться и совершенствоваться: "Если какая-то моя часть обнаружит какие-нибудь возражения против новой временной линии, пожалуйста, дай мне сильный сигнал, что я нуждаюсь в дальнейшем ее усовершенствовании".

6. Спросите себя: "В каких случаях мне бы хотелось сохранить свою старую временную линию?" Может быть, вам иногда приятно вспомнить прошлое с вашими старыми институтскими друзьями? С помощью вопроса "Когда старая организация времени будет мне более полезной?" вы сможете сохранить ее в тех ситуациях, где она вам может оказаться нужна.

[Наверх](#)

Трудно ли вам вспоминать о прошлом?



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

Некоторые люди вспоминают о прошлом с большим трудом, не видя в нем того позитивного источника, который может оказаться очень полезен. Чтобы понять, будут ли вам полезны изменения временной линии, вы можете пройти через шесть вышеперечисленных этапов, заменив при этом пункты 2 и 3.

2. Возможно, ваше прошлое расположено в таком месте, где вы его совсем не видите или видите с трудом. Прошлое может быть расположено позади вас или слишком далеко. Оно может быть настолько обширным, что на нем просто трудно сосредоточиться. Например, вчерашний день может быть расположен от вас в 10 футах, а прошлая неделя на расстоянии квартала и т.д.

3. Попробуйте перенести прошлое туда, где его легче видеть. Расположите его напротив себя, приблизьте его, увеличив в размерах. Если что-то мешает вам сделать это, отложите пока временную линию, найдите человека, способного вам помочь, знакомого с данной методикой. У некоторых людей прошлое располагается прямо за спиной. Это вызвано тем, что в прошлом они пережили неприятные моменты, и им гораздо легче не видеть их и не вспоминать о них. Если причина именно в этом, вам нужно найти способ борьбы с такими неприятными воспоминаниями, прежде чем вы перейдете к прошлому, в котором вы сможете вновь увидеть все пережитое.

Если вы готовы к тому, чтобы переместить свою временную линию, перенесите ее туда, где вы сможете ее видеть. Если она находится позади вас, движением, напоминающим движение руки, переместите ее туда, где она будет заметна. Возможно, вам захочется поместить ее в стороне, за рамки вашего центрального зрения, но боковым зрением вы сможете следить за ней. Если ваше прошлое было настолько удалено, что вы не могли его видеть, приблизьте его. Сохраняя весь ход событий, вы тем самым приближаете свои ощущения. Если ваше прошлое, наоборот, как бы собрано в одну кучу, разведите события, удалив их друг от друга. Вы можете провести и другие эксперименты.

Выполнив это, переходите к 4-му и 5-му этапам. Возможно, вам, тем не менее, захочется, чтобы в определенных жизненных ситуациях ваше прошлое сохранило прежние очертания. Опробуйте старую и новую временные линии в основных жизненных ситуациях: в работе, отдыхе, близких отношениях, спорте, и посмотрите, какая из них оказывается более действенной. Помните, что, если вы передумаете, вы всегда можете вернуться к старому.

Временные линии человека (часть 2)

Построение более масштабного настоящего

Адам постоянно думал о прошлом и о будущем, не замечая, что происходит в данный момент. Он был очень умен и способен, и ему очень хотелось суметь сохранить свои способности. Однако Адаму казалось, что, если он начнет радоваться настоящему, его жизнь приобретет нечто очень важное.

Изучив временную линию Адама, мы заметили, что, как и у большинства людей, его прошлое и будущее были устроены в виде буквы V. Однако, вместо того, чтобы расходиться влево и вправо, как это бывает у большинства людей, прошлое и будущее у него встречались в точке, расположенной прямо перед ним. Таким образом, для настоящего у него просто не было места.

Я попросил Адама попробовать развести временные линии по сторонам так, чтобы прошлое и будущее были отделены друг от друга его телом, оставив, таким образом, пространство для настоящего. Когда Адам выполнил мою просьбу, он непроизвольно пошевелился, а кожа его покраснела.
- Интересно, что теперь, когда временные линии отделены друг от друга, я больше ощущаю свое тело.
- Несомненно, ведь теперь у вас есть место для настоящего, являющегося частью вашей временной линии.

Адаму понравилось произошедшее изменение, и я решил проверить, по-прежнему ли он имеет хороший доступ к прошлому и будущему, ведь с прежней временной линией он мог легко обрабатывать всю получаемую информацию.

До внесения этого изменения Адам не мог радоваться настоящему. Он всегда думал либо о том, что произошло, либо о том, что должно произойти. Разделение прошлого и будущего дает нам возможность почувствовать настоящее. Бывает полезно ощутить свою временную линию гибкой, дающей вам возможность полностью сфокусироваться на настоящем, когда это вам нужно, раздвинув прошлое и будущее.

Позитивная мотивация имеет множество аспектов. Организация временной линии человека также оказывает на нее мощное воздействие.



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

У некоторых людей временная линия построена таким образом, что их прошлое располагается непосредственно за ними, а будущее - перед ними. Если ваша временная линия устроена как-то иначе, вы, возможно, захотите, по крайней мере, попробовать эту новую для вас линию. Этот тип организации временной линии приводит к сильной мотивации стремления, так как человек сосредоточивается на ближайшем будущем, на которое держит курс. Вы как раз находитесь на временной линии, ведущей в будущее. Если же это непосредственно лежащее перед вами будущее к тому же будет большим, красочным и движущимся, это будет чрезвычайно мотивирующим. Такое устройство временной линии очень полезно в тех случаях, когда вы хотите сконцентрироваться на осуществлении чего-то насущного. Если такая времененная линия кажется вам на первый взгляд необычной, мы советуем вам немного ее изучить. Есть ли такие ситуации, где подобная организация времени поможет вам приобрести дополнительную мотивацию, сконцентрироваться на задаче, игнорируя при этом любые соблазны.

Не следует забывать, что у каждой временной линии есть свои недостатки. Люди с подобным ее устройством могут испытывать сильное желание съесть пирожное, выпить пиво или воспользоваться наркотиком для получения сиюминутного удовольствия. Если вы всегда видите будущее прямо перед собой, а прошлое - сзади, вам будет трудно избежать повторяющихся ошибок. Действительно, то, что вы делали, находится за вашей спиной, вне поля зрения. К тому же ваше далекое будущее находится так далеко, за ближайшим будущим, что вы его просто не видите. При таком устройстве временной линии игнорируются как прошлые ошибки, так и их возможные будущие последствия.

Чтобы исправить сложившееся положение, необходимо сделать так, чтобы далекое будущее стало ярче, больше и красочнее, нежели ваше ближайшее будущее. Таким образом ваше внимание сконцентрируется на более далеких событиях, и вы, стоя в раздумье перед пирожным, пивом или наркотиками, осознаете, какие последствия ждут вас в будущем. И тогда, возможно, вы легко убедите себя отказаться от соблазнительной возможности, чтобы не осложнить свою жизнь. Вы будете больше склонны к таким действиям, которые сделают вашу жизнь лучше.

Если обычно ваше будущее располагается прямо перед вами, а прошлое - позади вас, мы советуем вам попробовать одну из вариаций V-образной организации временной линии, которую мы описали выше. Сделайте так, чтобы ваше прошлое переместилось под углом влево, а будущее - под углом направо, таким образом вы сможете одновременно видеть свое прошлое и свое будущее. Если вам трудно переместить свои временные линии, вы можете оставить их в том же положении. В данном случае вам нужно будет поворачивать свое тело до тех пор, пока временная линия не перейдет в положение слева направо. Такое расположение временных линий сразу дает вам обширную информацию. Это может оказаться очень полезным при планировании, принятии решений и для поддержания последовательности действий в течение определенного периода времени.

В сущности, каждый из нас может чувствовать, где и когда могут быть полезны те или иные временные системы. Мы можем стать более гибкими, приспособливая наше ощущение времени к каждой конкретной ситуации.

Наверх

Смешивание прошлого и будущего

Рей, юрист, посещавший наши семинары, обратился к нам с просьбой изменить его временную линию: "Мое прошлое и будущее располагаются прямо передо мной, практически на одной линии, занимающей шесть недель как в прошлом, так и в будущем, затем она расходится на две, идущие в разные стороны, напоминая букву V. Я хотел бы, чтобы вы помогли мне лучше разграничить прошлое и будущее. Иногда я нахожусь в полном замешательстве, не зная, что произошло, а чего не происходило. Кроме того, я хотел бы иметь более совершенный механизм мотивации".

Оказалось, что существующая у Рея организация временной линии имела для него большие преимущества, и нам необходимо было их сохранить.
- Я хочу сохранить умение замечать свои ошибки, чтобы избежать их повторения, - сказал нам Рей.

Поскольку ближайшее прошлое находилось непосредственно перед ним, Рей без труда замечал свои прошлые ошибки. Затем он кодировал этот опыт, делая его гораздо более темным, и после этого переносил его в будущее. Это не представляло для него никаких трудностей, так как временная линия ближайшего будущего находилась рядом с линией ближайшего прошлого.

Работая с Реем, мы быстро нашли подходящий способ разграничения прошлого и будущего, сохраняя при этом его способность замечать ошибки и избегать их в будущем. Фактически, новая организация временной линии позволила ему делать это еще более эффективно.



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

- Рей, сейчас ваша временная линия представлена в виде буквы V. Постарайтесь, чтобы вилка, образованная этой буквой, приблизилась к вам настолько, чтобы получилась буква V. При этом ваше прошлое будет выходить из вашего левого плеча, а будущее - из правого... - Рей кивнул. - А сейчас вы можете каким-то образом отметить свои прошлые ошибки, может быть, вы обведете их яркой линией, чтобы впоследствии вам было легче обратиться к ним за опытом.

Затем я предложил ему трансформировать ошибку, повторения которой он хотел бы избежать, в фильм, изображавший, что он хочет сделать вместо этого, и поместить этот фильм на временную линию будущего.

Рей задумался на некоторое время и сказал:

- Я могу это сделать, но у меня такое чувство, что мои временные линии вновь хотят сблизиться.

- Хорошо. Вместо того, чтобы непосредственно переносить желаемое из прошлого в будущее, поступим немного иначе. Выберите прошлую ошибку и сделайте фильм, изображающий то, как вы хотите поступать впредь. Переместите этот фильм по временной линии прошлого, через тело на временную линию будущего, где он сам найдет себе подходящее место. Каждый раз, когда вы будете это делать, ваше будущее будет выглядеть все более и более привлекательным, потому что вы проектируете на него не то, чего следует избегать, а то, к чему вы стремитесь.

Когда Рей выполнил это, его временная линия приняла V-образную форму, чем он остался очень доволен. После этого я посоветовал Рею рассмотреть другие поучающие моменты из его прошлого и проделать с ними то же самое. Таким образом, его будущее будет наполнено примерами того, что следует сделать, а не примерами того, чего следует избегать. Многие из нас будут мотивированы гораздо больше, если будут думать о том, что они хотят сделать, а не о том, чего им делать не следует.

Прошлое и будущее Джуди также перекрывались, но на более длительный период. Прошлое и будущее шли вместе в течение 6 месяцев и лишь после этого расходились: прошлое - влево, будущее - вправо. Джуди пожаловалась нам, что любые изменения, будь то переезд на новую квартиру или изменение места работы, воспринимались ею лишь спустя шесть месяцев. В настоящее время она переживала кризис, так как до этого ее муж изменил ей. Хотя их отношения возобновились и она его простила, она по-прежнему была озабочена и подавлена.

- Такое происходит со мной всегда, - сказала Джуди. - Даже если все уже позади, я чувствую себя подавленной в течение шести месяцев и только после этого прихожу в себя.

Она была очень взволнована, узнав об устройстве своей временной линии. То, что озадачивало ее много лет, стало теперь понятным. Когда она сумела разделить ближайшее прошлое и ближайшее будущее, ей больше не приходилось ждать шесть месяцев пока все уладится, достаточно было разрешить проблему, и Джуди чувствовала себя прекрасно. Она смогла, наконец, сказать, что прошлое - это действительно прошлое.

Наверх

Неспособность к усвоению знаний

Плохо организованная, построенная наоборот или отсутствующая временная линия может иногда служить причиной неспособности усваивать знания. Например, Мишель, которой был поставлен диагноз дислексия, испытывала трудности в запоминании вещей. Если она смотрела фильм, она не могла свести воедино начало, середину и конец. Чтение так же было невозможным, так как она тут же забывала прочитанное. В детстве она перенесла много травм головы, и врачи решили, что причиной дислексии было повреждение головного мозга. Поскольку она не могла выполнять работу, требующую участия памяти, она стала профессиональной массажисткой.

К счастью, Мишель встретилась с человеком, практикующим НЛП и знакомым с работой над временной линией. После того как было обнаружено, что у Мишель нет вообще никакой временной линии, ей помогли сформировать ее. Таким образом, у нее отныне было прошлое, настоящее и будущее, а сама временная линия имела форму буквы V.

Приобретение временной линии многое изменило в жизни Мишель. Она тут же смогла прочитать параграф и пересказать его, раньше это было для нее недоступно. Во время занятия также выяснилось, что в возрасте между 13 и 15 годами она перенесла ряд травмирующих событий. Используя методы НЛП, врач помог ей справиться с ними. Мишель обнаружила, что дислексия практически исчезла. Единственное, что стало ей недоступно после этих изменений - это печатание на машинке, так как она самостоятельно успешно овладела этим навыком еще во время болезни. После приобретения временной линии Мишель пришлось переучиваться печатать. Она успешно проделала это и в настоящее время занимается выполнением чертежей с помощью компьютера. Жизнь показалась ей совсем другой, и



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

она решила вновь пойти учиться, чтобы приобрести профессию инженера. Прежде, когда ее признавали неспособной к учебе, это было бы невозможным.

Я позвонил Мишель, чтобы лично поговорить с ней и узнать поподробнее, каким образом было организовано ее время при болезни. История Мишель подтвердила все, что рассказал нам занимавшийся с ней врач, но помимо этого я узнал еще много интересного. Большинство людей представляют время в виде цепи событий. Мишель ощущала время как "массу морских водорослей".

- У меня было такое впечатление, что передо мной переплетаются многочисленные нити морских водорослей, идущих из самой глубины океана. Вы ведь знаете, что на вершине этих водорослей находятся плавучие чешуйки, как раз в них то и заключалось мое прошлое, настоящее и будущее.

- А было ли при этом какое-то разграничение между прошлым и будущим, - спросил я.

- Нет, в них не было никакой системы. Они находились в полном беспорядке. Мне было трудно вспомнить что-либо, так как все было перемешано. Я просто-напросто "искала" воспоминания. Я не помнила, что я сказала или сделала всего лишь день назад. Сейчас все изменилось. Я не только приобрела способность запоминать, но я стала лучше слышать окружающих, я стала понимать, о чем они говорят. Я могу читать и писать. Я понимаю просмотренный мною фильм.

Из разговора с Мишель я понял, что ее будущее уходит влево, прошлое - вправо. Поскольку у большинства людей временная линия построена наоборот, я решил проверить, действительно ли существующая у Мишель организация временной линии соответствует ей.

- Каким образом вы решили поместить будущее слева, а прошлое - справа? - спросил я.

- Когда во мне происходило это изменение, я просто как бы извлекала водоросли и выстраивала их в одну линию. Получилось, что прошлое оказалось справа, а будущее - слева.

- А не хотели бы вы проверить, не подойдет ли вам несколько иная организация времени?

- С удовольствием.

Поскольку я не мог следить за ее движением глаз по телефону, я просто попросил Мишель попробовать противоположную временную линию, чтобы понять, не кажется ли она более удачной. Я дал ей очень подробные указания относительно того, как следует поменять местами прошлое и будущее.

- Обратите внимание на то, что при этом произойдет.

- Будущее кажется мне теперь более ярким. Я вижу белый свет. Мне это нравится. Я больше не ощущаю груз прошлого, оно стало немного меньше, чем было раньше.

- Теперь представьте, что всю следующую неделю вы живете с этой временной линией. Не возникают ли у вас какие-нибудь возражения? Не захотите ли вы как-то изменить эту временную линию? В каких ситуациях прошлая временная линия подошла бы вам больше?

- Таких ситуаций нет, это я могу сказать сразу же, - быстро прореагировала Мишель. Когда я приобрела временную линию, у меня было такое чувство, что я родила мозг. Теперь я чувствую, что имею к нему доступ. Это совершенно меняет дело. Теперь весь мой мозг ощущает себя как единое целое... Я чувствую, что мое тело переживает изменения. Я ощущаю связь между моими правой и левой половинами. Мне кажется, что теперь они правильно получают передаваемую им информацию. Мне кажется, что мой мозг стал внутри совсем белым.

Мы провели еще ряд проверок, чтобы убедиться в экологичности для Мишель этой новой временной линии. Я оставил ей свой телефон на случай, если она захочет внести в свою временную линию еще какие-либо изменения.

Когда я спустя некоторое время вновь позвонил Мишель, она сообщила мне о том, что внесла дополнительные изменения в свою временную линию. Она заполнила пространство, занимаемое раньше прежней временной линией, белым светом. Это придало ей уверенности в том, что к прошлому возврата больше нет. Чувствуя себя в безопасности, она перешла на более гибкую временную линию, экспериментируя с временной линией, идущей четко назад и вперед, так как она ей нравилась больше.

Случай с Мишель демонстрирует пользу проведения серии преобразований. В идеале мы стремимся к гибкости в использовании различных временных линий в различных ситуациях.

Рексу в молодости также ставили диагноз дислексия. Хотя он успешно овладел многими вещами, он продолжал путать правое и левое и не умел отвинчивать водопроводный кран. Заметив, что временная линия Рекса противоположна традиционной, я предложил ему переместить ее в нужном направлении. Спустя несколько месяцев Рекс сказал мне: "Я очень доволен своим будущим, открывшимся мне после нашей встречи. Я легко отличаю, где право, а где лево и автоматически знаю, в какую сторону вращать кран.



[Наверх](#)

Ключ к собственной уникальности

После того как мы обнаружили кодирование временной линии, нам захотелось узнать, каким образом это влияет на нашу личность. Оказалось, что, если один человек применит к себе организацию времени другого человека, он непременно изменится сам. Мир покажется ему иным и его реакция также изменится. Очевидно, что кодирование времени является субъективно реальным и имеет огромное воздействие на человека. Мы расскажем вам о нескольких случаях, позволивших нам понять, насколько удивительна эта область.

Марк, работавший терапевтом, впервые узнал, о существовании временной линии из нашей книги "Измени свой мозг и сохрани его таким". Прочитав главу, посвященную временным линиям, он тут же решил приступить к работе над ней со своими клиентами. Он сумел помочь всем 30 клиентам, обратившимся к нему в течение одной недели, при этом изменения, происшедшие у двух людей были очень значительными.

Женщина обратилась к нему с жалобой на депрессию. У нее было ощущение, что что-то держало ее спину. Ее постоянно что-то тяготило, и она не могла продвигаться дальше по жизни. Линия будущего находилась у нее прямо перед ней, а прошлого - прямо за ней. Необычным было то, что прошлое шло примерно фут прямо, а затем опускалось и волочилось по земле, уходя дальше во времени. Когда она попробовала поднять прошлое с земли, ей стало гораздо легче, у нее появилось чувство, что она может двигаться дальше по жизни. Оказалось, что именно прошлое держало ее сзади, не позволяя ей двигаться вперед. До сих пор нам кажется удивительным, что такое небольшое изменение в манере мышления человека может привести к таким глубоким последствиям, однако множество других примеров продолжает подтверждать наши предположения.

Мужчина обращался за помощью ко многим терапевтам. Это был интеллигентный, компетентный человек, страдающий от личных проблем. Оказалось, что его временная линия состояла из широкого яркого прошлого, находившегося на виду слева от него, и будущего, представленного в виде небольших, размером с почтовую марку, слайдов, удаленных друг от друга на расстояние полутора футов. Такое будущее не производило на него большого впечатления и, следовательно, не привлекало его. После того как ему помогли развить будущее в более крупный фильм, состоящий из цепи связанных между собой событий, многое в его жизни стало совсем иным. Друзья были необычайно удивлены происшедшими в нем переменами и не переставали спрашивать, как ему удалось достичь этого.

[Наверх](#)

В чем состоит ценность нетрадиционных временных линий

Как мы уже отмечали, не существует какой-то одной идеальной временной линии. Отдельное нетрадиционное устройство временных линий является основой многих уникальных навыков и способностей. Например, будущее Тома уходило вдали прямо перед ним. Когда мы спросили, всегда ли он фокусирует внимание лишь на ближайшем будущем, Том ответил: "Нет. Мое будущее состоит из серии прозрачных красочных слайдов. Если я хочу сосредоточиться на чем-то, относящемся к более отдаленному будущему, я просто увеличиваю в размерах слайды, находящиеся ближе ко мне, и тогда мне легче видеть через них более отдаленное будущее". Картины ближайшего будущего таким образом окрашивали в свою очередь более отдаленное будущее, делая его таким же красочным.

Создаваемая таким образом целостность будущего явилась основой его необычайно богатой способности последовательно планировать.

Временная линия другого нашего клиента шла вертикально от пола к потолку. Когда я посоветовал ему попробовать горизонтальную временную линию, свойственную многим людям, она его так и не удовлетворила. Хотя он и не осознавал полностью все преимущества своей вертикальной временной линии, она ему нравилась больше.

Если ваша временная линия уникальна, спросите себя: "Какую пользу несет в себе такое устройство временной линии?" Если бы все мы имели совершенно одинаково устроенные временные линии, мы, возможно, имели бы тогда одни и те же сильные и слабые стороны. Бесконечное многообразие кодирования времени является основой многообразия наших талантов и нашей уникальности.



Несмотря на то, что мы изучаем временные линии уже с 1984 года, мы по-прежнему сталкиваемся с новыми, интересными способами организации времени. Мы предлагаем вам присоединиться к нашим исследованиям и уверены, что вы об этом не пожалеете.

Как подключить естественную способность организма к самоисцелению (часть 1)

Спустя несколько недель после рождения нашего первого ребенка, я обнаружила на левой груди болезненную опухоль. Сначала я решила, что все пройдет само собой и не придала этому большого значения. Однако с каждым днем мне становилось все хуже, и вскоре на месте опухоли на коже появилось большое ярко-красное пятно. Затем у меня поднялась высокая температура. Я обратилась за помощью к врачу, и он поставил мне диагноз - инфицирование груди и прописал курс антибиотиков. Через 24 часа температура у меня спала, а спустя несколько дней рассосалась и опухоль.

В течение последующих нескольких лет это многократно повторялось. Я кормила грудью своего первого ребенка в течение 16 месяцев и часто замечала появление опухоли и покраснения, за которыми следовала высокая температура и курс антибиотиков. Меня очень огорчала необходимость применения антибиотиков, так как обычно я стараюсь избегать медикаментозных средств, но я вынуждена была возвращаться к ним снова и снова. Наконец, когда симптомы болезни стали мне хорошо знакомы, я решила немедленно лечь в постель, в надежде, что на этот раз мой организм сможет сам излечить себя и мне не придется прибегать к антибиотикам.

Я попыталась использовать "позитивное мышление", чтобы поддержать в своем организме его целительные способности. Однако каждый раз мое состояние ухудшалось, и я вновь была вынуждена обращаться к врачу.

К тому времени я узнала, что многие женщины в моем роду страдали от подобных инфекций и такая предрасположенность объяснялась целым рядом физиологических факторов. Однако я хотела быть здоровой и научиться исцеляться самостоятельно. Каждый раз, когда я вынуждена была проходить курс антибиотиков, пищеварение нашего ребенка нарушалось. У меня возникло предположение, что принимаемые мной лекарства, попадая к нему с молоком, были ему вреднее, чем мне. Учитывая последние исследования в области злоупотребления антибиотиками, я предположила, что частое употребление антибиотиков влияет и на его здоровье в будущем.

Когда родился наш второй ребенок, я вновь вернулась к своим экспериментам с самоисцелением, однако это мне не помогло. Я стала обращаться к антибиотикам еще чаще. В поисках средства самостоятельного излечения от инфекции груди я перепробовала все методы НЛП, но ничто не могло мне помочь.

[Наверх](#)

Новая стратегия

Наконец, когда я вновь лежала в постели с уже знакомыми симптомами, по-прежнему надеясь справиться с болезнью самостоятельно, я решила попробовать нечто совсем новое. В результате возник метод, который помог многим людям с тех пор достаточно быстро восстановить здоровье.

Сначала я спросила себя: "Как мне понравится то, что должно со мной произойти?" Я знала, что я надеюсь выздороветь без применения лекарств, но что я представляла, когда я думала о выздоровлении? Я заметила, что представляю себя больной, лежащей в постели, причем это напоминало мне черно-белую фотографию, которую фотограф слегка подкрасил серым Цветом, располагавшуюся слева от меня. "Нет ничего удивительного, что я не поправилась", - подумала я.

"Несмотря на то, что я надеялась поправиться, подсознательно я представляла болезнь".

Затем я спросила себя: "От чего, по моему мнению, я смогла бы излечиться автоматически? С какой болезнью мой организм может справиться самостоятельно, без каких-либо действий с моей стороны?" Сначала я подумала о порезах и царапинах. Я знала, что, если я порежусь, моя кожа через несколько дней сама справится с раной. Грипп или простуда больше напоминают инфекцию груди, так как они, в отличие от пореза, оказывают воздействие на весь



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

организм. Я знаю, что в случае гриппа все, что мне нужно, - это полный покой, и тогда организм справится с болезнью самостоятельно.

[Наверх](#)

Проверка способности организма к самоисцелению

Когда я поняла, как я представляла избавление от гриппа, я увидела себя в коротком фильме, проходящем справа от меня. Сначала я увидела себя лежащей в постели, затем я почувствовала, что постепенно выздоравливаю, возвращаясь к нормальному здоровому состоянию, фильм напоминал немного моментальную фотографию. В течение одной секунды я прожила всю болезнь с самого начала вплоть до полного выздоровления.

Мне стало интересно, что произойдет, если я начну думать об инфекции груди как о неком подобии гриппа. К этому времени мы уже довольно часто обращались к методу "кодирования мозга". Я представила слайд, запечатлевший меня больной вследствие инфицирования груди, и перенесла его в то же место, где я увидела свое быстрое исцеление от простуды. Затем я создала фильм, в котором я так же быстро выздоравливалась от инфекции груди, сделав его при этом абсолютно похожим на предыдущий: тот же размер, тот же цвет, та же скорость движений и то же самое месторасположение.

Стоило мне это сделать, как мой организм почувствовал себя совсем по-другому. В тот момент я еще не была здорова, но я почувствовала, что очень скоро поправлюсь.

С тем, чтобы закрепить это произошедшее во мне изменение, я создала еще один вариант того, как я исцелилась от инфекции груди, и поместила его в свое прошлое. После этого я почувствовала себя намного лучше. Несмотря на то, что я вполне осознавала тот факт, что я сама создала этот жизненный опыт, мой организм воспринял его, как нечто вполне реальное. "Поскольку я смогла сделать это раньше, значит я буду способна повторить это и в будущем".

Я продолжала оставаться в постели в ожидании результатов. Вскоре температура у меня опустилась до нормальной, не успев даже достичь своей обычной для этой болезни крайней отметки. Опухоль и краснота постепенно исчезали. Через два дня я была абсолютно здорова без помощи антибиотиков.

После этого случая я больше ни разу не пользовалась лекарствами для лечения инфекций груди, которые по-прежнему повторялись так же часто. Мой организм отныне знал, как поступать с данной болезнью, иправлялся с ней до того, как она успевала сформироваться. С тех пор я редко сталкивалась даже с первоначальными симптомами болезни. За последующие два года я лишь дважды вновь ощущала их, но болезнь закончилась, даже не успев начаться.

[Наверх](#)

Метод выздоровления

Опробовав данный метод на себе, мы начали применять его в отношении других людей. Нам хотелось узнать, поможет ли он им в избавлении от других физических недугов. Поскольку метод отличала особая быстрота, и при его применении мы не отказывались от параллельной медицинской помощи, мы решили, что ничего не теряем. С тех пор он принес пользу многим людям, и мы хотели бы привести несколько примеров, подтверждающих его эффективность.

[Наверх](#)

Эрик и артрит

Эрик страдал от артрита. Его преследовала постоянная боль в суставах, особенно в пальцах. Он был вынужден сократить до минимума свою физическую активность. На нашем семинаре он охотно согласился поэкспериментировать с предложенным нами методом. Когда я попросил его представить какую-нибудь болезнь, похожую на артрит, но которую он мог автоматически побороть, он представил растяжение связок в запястье. Когда он думал об исцелении этого недуга, он представлял область, пульсирующую от поступающей крови, несущей в себе целительные питательные вещества. Заживающая область была более яркой и крупной, чем все окружающее. После того как он это представил, я попросил его перекодировать его артрит с тем, чтобы он почувствовал пульсацию во всех своих суставах. Как только Эрик сделал это, ладони его сразу порозовели.



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

После того как процесс был завершен, Эрик сказал: "Я хочу поделиться с вами тем, что происходит во мне сейчас. Каждый сустав по очереди вдруг становится горячим, все это сопровождается усилением боли, как будто в него устремляется вся боль. Хорошо, что это происходит не во всех суставах одновременно, иначе бы я вряд ли это выдержал". В течение всей последующей недели все повторялось: поочередно в каждом суставе возникало ощущение тепла, сопровождающееся вспышкой боли, которая затем исчезла, в отличие от предыдущей хронической боли, изнуравшей Эрика.

Симптомы артрита у него почти полностью исчезли, однако все возобновилось после того, как жена Эрика погибла в автомобильной катастрофе. Спустя две недели после случившегося, он пришел к нам на семинар, где обучали методике исцеления от горя. После этого Эрик справился со своим горем, симптомы артрита вновь исчезли.

[Наверх](#)

Эйприл и хроническая боль в спине

Я познакомился с Эйприл на конференции, посвященной здоровью и процветанию, где я представлял свой метод. Она подошла ко мне с просьбой помочь ей.

- В течение всех выходных я была в нерешительности, стоит ли мне обращаться к вам за помощью, - сказала мне она. - Я и раньше верила в различные методы, но каждый раз переживала крушение своих надежд на выздоровление. Я и сейчас боюсь, что буду вновь разочарована. В течение многих лет я страдаю от боли в спине, я наблюдалась у семи хирургов. Из-за болезни у меня было четыре выкидыши.

Тогда у меня не было времени вдаваться в ее историю болезни, так как в моем распоряжении было всего 15 минут.

- Для вас важно не возлагать никаких надежд на то, что я буду делать. В этом нет никакой необходимости. Для данного метода не имеет никакого значения, что вы сознательно думаете или ожидаете получить. Мы можем изменить отношение вашего мозга к происходящему, закодировав его на автоматическое выздоровление. Если это поможет, то поможет. Если нет, то нет. Но это непременно произойдет. Если это вернет вам способность исцелять себя саму, то это просто случится. Вам не нужно ни на что надеяться. Я предлагаю вам вообще не надеяться. - Плечи Эйприл расслабились, она, казалось, испытывала облегчение от того, что ей не придется вновь лелеять себя надеждами...

Прежде чем применять метод в отношении Эйприл, я вынужден был внести в него некоторые изменения. Прежде всего, она не могла найти никакого подобия боли в спине, которая бы прошла сама собой. Порез или нарыв казались ей слишком тривиальными и не могли сравниться с тем, что происходило с ее телом.

- Я испытываю боль по всему позвоночнику и в области желудка. Все это гораздо серьезнее, - объяснила Эйприл.

Тогда я попросил Эйприл выбрать одну крошечную точку на теле, которая бы напоминала по тяжести простой порез, и которую Эйприл хотела бы исцелить. Она выбрала то место на спине, где ее чаще всего оперировали, и мы продолжили наш сеанс. Нам удалось сделать так, что подсознательный образ этой части спины стал похож на то, как Эйприл представляет исцеление пореза. Она добавила к образу белый свет и сделала его трехмерным. После того как она проделала это в отношении одной части своего тела, я предложил ей распространить это кодирование на другие участки, нуждающиеся в исцелении.

- Представьте, что у вас много подобных порезов и каждый из них способен исчезнуть сам собой.

Эйприл почувствовала себя намного лучше, однако ей по-прежнему чего-то не хватало. Ее ощущение затягивающегося пореза все-таки несколько отличалась от того, что она испытывала в области спины и желудка. Тогда мы взяли образ автоматического исцеления пореза, перенесли его в область желудка, распространив его затем и на область спины. Стоило нам это сделать, как Эйприл вдруг покрылась вся гусиной кожей, а лицо ее покраснело. Стало очевидно, что ее организм переживает значительные изменения. Когда она, наконец, взглянула на меня, я понял, что она только что пережила нечто очень важное.

Когда я попросил Эйприл создать ощущение, что в прошлом ей уже удавалось излечить нечто подобное, она сказала, что это невозможно из-за того горя, которое она переживала в прошлом из-за многочисленных выкидышей. Поскольку у меня практически не оставалось времени, я посоветовал ей взять видеокассету "Облегчение горя" и, пользуясь представленным методом, попытаться самой преодолеть свое горе, после чего ей можно будет переходить к финальному этапу метода самоисцеления. Я попросил ее позвонить мне в случае, если ей понадобится моя помощь.

Через полторы недели, когда я встретился с Эйприл, она сказала мне, что как раз собиралась написать мне письмо, в котором хотела рассказать о результатах проведенной работы. Она была очень взволнована.



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

- Я так счастлива, - воскликнула она. - Во время сеанса, когда у меня появились мураски на коже, боль исчезла. Затем я просмотрела видеокассету, и это помогло мне смириться с выкидышами. Затем я рассказала своему отцу об этом процессе, у меня вновь пошли мураски по коже. Теперь я уверена, что способна исцелиться.

На этот раз я постарался узнать историю болезни Эйприл. Оказалось, что болезнь спины была у нее врожденной, но обнаружена она была лишь тогда, когда Эйприл был 21 год. К тому же у нее была дегенеративная болезнь позвоночных дисков и некоторая деформация позвоночника. За несколько лет Эйприл перенесла семь операций. После первой, имевшей место в 1971 году, у нее оставалась открытая в течение полутора лет рана. "Когда она наконец затянулась, я по-прежнему испытывала боль. Не было никакого облегчения. Боль наоборот лишь усилилась в результате новых операций и новых рубцов. После этого я перепробовала множество методов, предполагавших уменьшение боли". Одним из таких средств была имплантация дорсального позвоночного стимулятора. Предполагалось, что это будет блокировать боль, но в действительности все оказалось совсем иначе. Он создавал лишь дополнительные проблемы, включая неприятные электрические удары, ее начали беспокоить мочевой пузырь и болезненные ощущения влагалищной мускулатуры. Поскольку стимулятор подключался к внешнему источнику энергии, Эйприл без труда отключила его.

"После этого в течение двух или трех лет я проводила медикаментозное лечение и в результате практически стала наркоманкой. Я вновь вернулась в клинику Хопкинса, где мне был вставлен ранее стимулятор, где прошла курс биологической обратной связи и освобождения от наркотической зависимости. Спустя год меня качали мучить боли в желудке. Врачи сказали, что он был разъеден теми лекарствами, которые я принимала. Во время операции мне удалили почти половину желудка. Затем у меня было несколько выкидышей, которые объяснялись моей болезнью спины. И вот, наконец, после девяти месяцев беременности я родила нормального ребенка, а немного погодя у меня появился и второй.

Несколько лет я не испытывала никаких хронических болей. Лишь изредка, когда я делала работу, требующую особых усилий, я вновь вспоминала о спине. Потом, в какой-то момент, я опять начала чувствовать боль. На этот раз я решила прибегнуть к каким-либо другим средствам и в этот момент встретила вас. То, что вы сделали со мной, действительно помогло мне. К тому же это было для меня и эмоциональным облегчением. Я сразу же почувствовала изменение болевых ощущений. Боль исчезла полностью после того, как я покрылась мурасками. Теперь я знаю, что способна контролировать свое состояние, у меня для этого есть особое орудие - ваш метод".

[Наверх](#)

Питер и рак кожи

Когда Питер пришел к нам на семинар, где я обучала слушателей данной модели самоисцеления, у него на носу был рак кожи, возникший два месяца назад. В тот момент его размер было около восьми дюймов в диаметре, и он продолжал расти. Это был уже не первый случай, поэтому все это было уже хорошо знакомо Питеру. Когда в 1983 году у него впервые появилось раковое новообразование, он принял его за странную родинку. Однако новообразование зудело, увеличивалось в размерах и вызывало ощущение жжения, и Питер решил обратиться к врачу, который поставил диагноз - рак. Врач предложил ему две возможности: либо хирургическое удаление, либо лечение с помощью кортизоновой мази. Он посоветовал начать с мази и в случае, если это не поможет, сделать операцию. За шесть месяцев Питеру удалось вылечить новообразование. То же самое он сделал и в следующий раз, когда у него вновь возник рак кожи.

Когда с ним в третий раз случилось то же самое, он вновь решил воспользоваться известной ему мазью, однако оказалось, что на этот раз ему этого просто не потребовалось. Когда я демонстрировала модель самоисцеления на одном из слушателей, Питер находился среди наблюдателей. Но вместо того, чтобы просто пассивно наблюдать за происходящим, он применял к себе все мои инструкции, и после семинара больше уже к этому не возвращался. "Я не питал никаких иллюзий", - сказал он мне позднее.

Спустя две недели после семинара его жена первая заметила, что новообразование несколько изменилось. "Она повернула меня боком, чтобы лучше разглядеть опухоль, и сказала: "Да она вот-вот отпадет!" И действительно, через два дня она отпала! Теперь все прошло!"

Я спросила Питера, как он представлял свой рак во время семинара. "Я представил, что он стал очень теплым. Затем я представил, что на него наложена повязка, помогающая сохранить это тепло".



Тед и СПИД

Тед, один из наших слушателей на семинаре, пришел к нам с диагнозом - связанный со СПИДом комплекс. Тед не воспринял это как смертельный приговор и начал искать пути поправить свое здоровье да и жизнь в целом. Движимый сильным желанием преодолеть СПИД, он использовал все доступные ему методы, которые могли бы помочь ему в выздоровлении. Он применил многие из методов, описанных в данной книге, а также многие другие с целью уменьшить стрессовое состояние и создать состояние целостности и благополучия. Его подход к проблеме нам вполне понятен, и мы решили поддержать его усилия.

Когда мы работаем с людьми, подобными Теду, мы не обещаем им продлить жизнь, так как это не в наших силах. Мы можем лишь помочь им улучшить ее. Тем не менее у нас есть достаточно много примеров, когда люди смогли избавиться от неизлечимой болезни, и мы можем предположить, что важное место в этом исцелении принадлежит психологическим изменениям, которые в них произошли.

Абсолютно здоровый человек имеет множество способов справиться с собственной неуравновешенностью, озлобленностью, нервозным состоянием. Если человек хочет исцелиться от какой-то серьезной болезни, очень важно, чтобы его личная жизнь была в полном порядке. Это позволит направить максимум внутренних ресурсов организма на выздоровление. Тед использовал множество методов НЛП, чтобы достичь такого состояния.

Кроме того, Тед воспользовался представленным в данной главе методом и закодировал СПИД как грипп. Он хотел, чтобы его организм отнесся к СПИДу как к болезни, от которой можно автоматически излечиться. Никто из нас не знал, действительно ли это реально, но ясно было одно: Тед при этом ничего не терял, но многое мог приобрести.

Спустя год после этого Тед вновь прошел проверку на СПИД. Анализ на антитела оказался у него положительным, а на вирус СПИДа - отрицательным! Врачи не смогли обнаружить в его крови вирус. Тед объяснил это тем, что его организм приобрел иммунитет против СПИДа. Отныне в его крови находились антитела, препятствующие СПИДу, как это бывает после перенесенного нами гриппа. Как бы то ни было, вирус действительно исчез. "Мои врачи не могли поверить своим глазам. Они отправили меня на повторную проверку, но и там результаты анализов были точно такими же. Врачи до сих пор не могут поверить в то, что это возможно".

Недавняя статья в журнале "Science" показывает, что Тед не одинок. Четверо из тысячи людей, находящихся на длительном обучении по Хоткину, смогли с помощью данной модели победить вирус.

Мы не знаем точно, какие физиологические изменения произошли с Тедом, и не можем говорить уверенно, что это явилось результатом проделанной им работы. На лицо лишь здоровое состояние Теда и отсутствие каких бы то ни было симптомов СПИДа.

Помоги себе сам

У всех нас бывают такие моменты, когда мы хотим быстро оправиться от какой-либо травмы или болезни. С помощью метода, описанного в этой главе, вы можете подключить к процессу выздоровления свои внутренние ресурсы.

Безусловно, данный метод не является панацеей. Однако он не займет у вас много времени, вам совсем не обязательно уверовать в его эффективность или полностью изменить свой стиль жизни. Используя данный метод, вы ничего не теряете, но имеете шанс многое получить взамен. Если вам не удастся сделать все самостоятельно, вы можете обратиться за помощью к человеку, подготовленному к работе по данному методу.

В начале люди часто не находят применения данному методу, так как считают, что та или иная болезнь не может быть вылечена. Если вы действительно убеждены в том, что это неизлечимо, воспользуйтесь именно нашим методом. Поскольку вы действительно уверены в том, что рана или болезнь не пройдут сами по себе, изменение вашего отношения к этому может многое изменить. Во время семинара один мужчина сказал мне: "Я не смогу применить этот метод к своему артриту, потому что ничто не может на него повлиять". Затем он вдруг понял, что думает об артрите как о чем-то, способном только ухудшаться. Его очень заинтересовало, что же произойдет, когда он изменит свое подсознательное отношение.



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

Многие люди сообщили нам, что данный метод помог им избавиться от многих болезней. Вы уже познакомились с несколькими примерами, рассказывающими о том, как данный процесс помог людям подключить естественные целительные способности организма. С каждым годом список примеров пополняется, и мы рады, что способны помочь людям победить серьезные болезни.

[Наверх](#)

Использование медицинских средств

Пользуясь данным методом, не следует забывать и о медицине. Когда я больна, я хочу иметь в своем распоряжении всю доступную информацию о том, что происходит с моим организмом. Иногда бывает полезнее обратиться к врачу, нежели пытаться изменить что-либо в своем сознании. Но бывают случаи, когда медицина может предложить нам лишь приносящие вред лекарства и хирургическое вмешательство, не гарантируя при этом их эффективность. В таких случаях вы ничего не потеряете, если используете другие подходы, не отрицая при этом и возможности медицины. Я использовала данный метод для лечения инфекции груди, зная при этом, что, если я не добьюсь в течение определенного времени никаких результатов, я прибегну к антибиотикам. Даже если человек решается обратиться за медицинской помощью, например, за хирургической, наш метод может помочь ему быстрее восстановить свое здоровье после операции.

В своей книге "Любовь, медицина и чудеса" Берни Сигел дает нам множество советов, как построить уважительные отношения с доктором и как извлечь пользу из общения с ним. Я всегда задаю врачу множество вопросов, стараясь воспользоваться имеющимся у него опытом. Я спрашиваю его; "А что известно об этой болезни?", "Насколько точны анализы?", "Какое лечение рекомендуется в таких случаях?", "Что я выигрываю и чем я рисую, соглашаясь на это лечение?", "Какие последствия как положительные, так и отрицательные может иметь мой отказ от этого лечения?" Если проблема окажется достаточно серьезной, я могу обратиться к другому доктору, чтобы узнать и его точку зрения.

В своем враче я вижу консультанта, имеющего глубокие знания о болезнях и методах их лечения. Но я так же знаю, что мое тело принадлежит только мне, к тому же я вполне понимаю, что с течением времени медицинские знания претерпевают значительные изменения. То, что сегодня считается истиной, завтра окажется вытесненным чем-то другим, более верным. В 1956 году Стиву поставили диагноз - кровоточащая язва желудка. То, как его лечили тогда, сегодня кажется совершенно неправильным и даже вредным. Совсем недавно было установлено, что причиной возникновения язвы являются бактерии, с которыми можно успешно бороться с помощью антибиотиков. Наши врачи делают все, что в их силах, опираясь на те знания, которые они имеют в данный момент. Мы способны принимать свои собственные решения с учетом советов врача, а также своих знаний о себе и собственном теле. Когда я принимала решения, расходящиеся с мнением моего врача, я стремилась взять всю ответственность за это только на себя.

[Наверх](#)

Схема самоисцеления

Данный метод научит вас, как закодировать свой мозг на автоматическое исцеление болезней и травм. Безусловно, нет никаких гарантий того, что вы непременно выздоровеете, хотя многие люди сумели продемонстрировать феноменальные результаты в восстановлении своего здоровья. Нам еще не вполне понятен физиологический механизм, через который осуществляется стимуляция процесса выздоровления. Мы можем лишь предположить, что организм начинает ежесекундно получать подсознательные сигналы к выздоровлению. Эти сигналы вовсе не являются какими-то обобщенными "подсознательными предположениями" и не относятся к каким-то общим изменяющим методам. Они непосредственно адаптированы к работе вашего мозга. Присутствие таких сигналов позволяет некоторым людям выздороветь от "неизлечимых" болезней, в то время как другим людям с тем же диагнозом это не удается.

Этап 1. Определите, что вы хотите автоматически излечить.

Это может быть либо болезнь, либо травма.

Этап 2. Решите для себя, как вы поймете, что процесс исцеления идет или уже произошел.



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

Спросите себя: "После того как болезнь пройдет, что изменится в моих ощущениях?", "Что позволит мне понять, что процесс выздоровления идет?", "Какие видимые изменения или изменения в ощущении произойдут, когда болезнь пройдет?"

Этап 3. Подберите только вам присущее ощущение автоматического исцеления.

Представьте то, что напоминало бы вам ту болезнь или ту травму, которую вы бы хотели исцелить, зная при этом, что это возможно исцелить автоматически, без какого-либо вмешательства извне. Выберите то, что может пройти независимо от того, что вы сами при этом делаете, то, что просто не может не произойти. Наиболее простыми примерами могут служить порезы, царапины, мозоли, растяжение связок, простуда, грипп. Большинство из нас уже сталкивалось с этим, и мы из опыта знаем, что это может пройти само по себе. Итак, представьте то, что на ваш взгляд похоже на ту болезнь, которую вы хотите исцелить.

Этап 4. Вспомните о случае, когда все прошло само собой, и представьте, что это происходит в НАСТОЯЩИЙ момент.

"Итак, если бы вы порезались (или с вами произошло что-то еще, в зависимости от того, что вы выбрали на этапе 3) прямо сейчас, вы были бы уверены, что все пройдет само собой, не так ли?" Обратите внимание, как вы представите, что порезались прямо сейчас, зная при этом, что все пройдет само собой.

Этап 5. Установите разницу в кодировании опыта автоматического самоисцеления (этап 4) и вашей болезни или травмы (этап 1).

Как вы представляете каждое из них, какая между ними разница? Когда вы думаете о своей болезни, которая не прошла, что возникает у вас в сознании и где именно? Видите ли вы это прямо перед собой, в своем теле или немного в стороне?

Задайте те же самые вопросы и своему опыту автоматического самоисцеления (этап 4). Когда вы представляете, что порезались прямо сейчас, где вы видите возникший образ? У большинства людей он обычно возникает совсем в другом месте.

Может быть, одно вы видите на теле, а другое где-то перед собой, в пространстве? Например, затягивающийся порез вы можете представить непосредственно на теле, а травма, которую лишь предстоит исцелить, предстает перед вами как бы со стороны.

Итак, обратите внимание на все различия в кодировании. Может быть, одно будет цветным, а другое черно-белым, одно будет слайдом, а другое - фильмом. Может быть, они будут разных размеров и будут располагаться на разных расстояниях. Вам нужно понять, как ваш мозг определяет одно, как способное исцелиться самостоятельно, а другое - как неспособное.

Опираясь на свой опыт самоисцеления, можете ли вы сказать, чем та область, где идет процесс заживления, отличается от окружающих ее тканей? Многие люди представляют эту область более крупной, яркой, пульсирующей, светящейся и т.д. Очень важно суметь заметить это, так как именно благодаря этому ваш мозг понимает, что этой части вашего тела следует уделить особое внимание.

Возможно, вы захотите записать то, как вы представляете себе опыт самоисцеления, чтобы лучше его запомнить.

Этап 6. А сейчас превратите свое ощущение "неизлечимости" в ощущение самоисцеления.

Вам предстоит перекодировать свою травму или болезнь точно так же, как ваш мозг закодировал болезни, подлежащие самоисцелению. Это означает, что вы превратите свое ощущение неизлечимости в ощущение машинальности самоисцеления. Отныне вы будете представлять свою болезнь или травму, используя тот код, который ваш мозг автоматически воспринимает как код самоисцеления. Воспользуйтесь информацией, полученной на этапе 5, и сделайте это.

Если состояние неизлечимости представлялось вам ранее в виде слайда, изображавшего болезнь, или фильма, в котором вам становилось все хуже и хуже, прежде всего измените это, представьте, что ваше состояние постоянно улучшается, представьте тот образ, который возникает у вас, тогда вы думаете о самоисцелении.



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

Затем перенесите ваш ранее неизлечимый опыт в то место, где у вас располагался ваш опыт самоисцеления. Сделать это можно следующим образом: если вы представляете процесс исцеления прямо на теле, в подходящем для этого месте, то можете представить "неизлечимый" процесс тоже на теле в соответствующем месте. Другими словами, если вы видите заживающий порез на руке и хотите вылечить позвоночник, представьте процесс исцеления вашего позвоночника непосредственно у себя на спине.

Если же вы видите процесс заживления пореза не на себе, а на своем образе, находящемся напротив вас, увидьте исцеление вашего позвоночника тоже на этом образе, расположенным точно в том же месте, что и предыдущий образ с порезанным пальцем. Некоторые люди сочетают оба эти случая, видя процесс исцеления как на своем собственном теле, так и на образе, стоящем напротив них.

Сделайте так, чтобы образ исцеления болезни полностью совпадал с вашим опытом самоисцеления. Если ощущение самоисцеления сопровождается цветом или выглядит красочно, сделайте неизлечимый опыт точно таким же.

Этап 7. Проверьте, что ваша травма или болезнь действительно закодирована на самоисцеление.

Еще раз представьте свое ощущение самоисцеления и сравните его с тем, как вы теперь видите свою болезнь или травму. Если вы заметите, что между ними по-прежнему существуют какие-то различия, устраните их, приведя эти два образа в абсолютное соответствие.

Когда неизлечимое кодируется на исцеление, многие люди немедленно замечают значительные изменения в ощущении болезни или травмы. Стал ли образ вашей болезни или травмы таким же реальным, как ваш опыт самоисцеления? Если нет, вновь проанализируйте существующие между ними различия и приведите эти два образа в полное соответствие друг другу.

Многие люди считают, что то, как они видят болезнь, полностью меняет дело. Однако можно также проанализировать, что вы при этом слышите или что вы говорите самому себе. Если процесс самоисцеления сопровождается у вас какими-либо звуками или словами, непременно перенесите их в процесс исцеления болезни или травмы. Постарайтесь, чтобы звуки при этом не изменялись и исходили из того же места.

Этап 8. Локализуйте свою временную линию прошлого.

Создайте еще один пример автоматического самоисцеления и поместите его в ваше прошлое. Информацию о нахождении временной линии вы сможете найти в предыдущей главе. Опытный специалист по НЛП поможет вам сделать это всего за несколько минут.

Создайте еще один образ, когда ваш организм уже выздоравливал от подобной болезни или травмы, и поместите его в свое прошлое. Обязательно убедитесь в том, что созданное вами, новое для вас воспоминание ничем не отличается от каких-либо других прошлых воспоминаний и выглядит лично для вас таким же реальным. Поскольку большинство из нас судят о реальном и воображаемом, опираясь на свой прошлый опыт, данный этап значительно повышает действенность данного метода.

Большинству людей бывает достаточно этих восьми этапов, чтобы процесс выздоровления пошел. В течение этих этапов мы переориентировали свой организм на выздоровление как на сознательном, так и на подсознательном уровнях. Однако иногда бывает полезно добавить к этому еще два этапа. При этом вы ничего не потеряете, а только лишь приобретете. После того как вы ознакомитесь с этими этапами, я подтвердлю свои слова несколькими примерами.

Этап 9. Создайте внутреннюю экологию: проверьте, не сопротивляетесь ли вы внутренне выздоровлению.

Закройте глаза и погрузитесь в себя. Спросите себя: "Не возражает ли какая-нибудь из моих частей против автоматического исцеления?" Если ответ будет отрицательным, вы можете переходить к следующему этапу.

Если же вы получите ответ "да", предоставленный метод поможет вам уладить эти внутренние противоречия и откроет вам путь к исцелению. Умение понимать свои внутренние сигналы - это чрезвычайно ценный навык, находящий себе применение в различных сферах вашей жизни.



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

Обычно возражения возникают из-за того, что какая-то ваша часть вдруг осознает, что в случае вашего выздоровления она лишится чего-то очень важного. В психологии это обычно называется "вторичной выгодой". На мой взгляд, не очень хорошо относиться так к тому, ценность чего значительнее и что нужно непременно сохранить. Возможно, что благодаря болезни вы добились любви и внимания окружающих, получили возможность отдохнуть от работы и других обязанностей, нашли, наконец, время ответить на письма и т.д. Когда причина возражений именно в этом, вам следует найти другие способы достижения желаемого, не подключая к этому болезнь или травму.

Особенно внимательно отнеситесь к возражениям, если речь идет о серьезной болезни, если болезнь является довольно продолжительной и вы будете вынуждены вследствие этого внести поправки в привычный для вас стиль жизни, если ваша болезнь значительно влияет на жизнь окружающих вас людей.

Этап 10. Войдите в контакт со своей внутренней мудростью, с тем, чтобы поддержать процесс выздоровления.

Погрузитесь в себя и спросите свое подсознание: "Что еще я могу сделать, чтобы поддержать автоматический процесс самоисцеления?" Обратите внимание, какие за этим вопросом последуют образы, ощущения или мысли. Остается лишь удивляться тому, какие прекрасные советы мы можем дать сами себе, если умеем спрашивать и слушать. Часто наши советы могут совпадать и с советами окружающих. Однако, когда мы получаем их от самих себя, мы больше доверяем им и стремимся им следовать.

Особенно обратите внимание на то, какие изменения вам следует внести в стиль жизни, чтобы помочь процессу выздоровления. Если ваши привычки находятся в полном порядке, организм получает больше возможностей излечить себя. Спросите: "Что может предложить мне мое внутреннее "я" в отношении моей диеты, отдыха, режима работы и т.д.?" При этом бывает, что "типичный, предполагаемый протокол", предложенный другим людям с той же болезнью, окажется неприемлемым для вас. Ваше внутреннее, подсознательное "я" часто осознает это раньше, нежели ваше сознание.

Когда речь идет о каких-то особо серьезных болезнях, данный этап полезно повторять ежедневно или еженедельно до тех пор, пока болезнь полностью не пройдет. Иногда вы будете получать ответ, а иногда сигнал продолжать в том же духе.

Этот этап помогает вам понять, поддерживают ли ваши привычки процесс выздоровления. Если вы плохо питаетесь, не досыпаете, перетруждаетесь, самоисцеление будет проходить гораздо сложнее. Если вы порезались, вы ведь не будете втирать намеренно в рану грязь в надежде, что она все равно заживет. Вы содержите ее в чистоте, накладываете повязку. Точно так же, заботясь о своем организме, вы будете способствовать более быстрому исцелению болезни или травмы. Иногда использование данного метода помогает человеку найти ту мотивацию, которая необходима ему для формирования полезных привычек, способствующих процессу выздоровления. Возможно, вы станете более внимательным к своим физическим потребностям, так как отныне вы знаете, что ваш организм нацелен на выздоровление.

Вы так же можете продолжать совершенствовать свою реакцию на жизненные трудности, испытывая при этом не стресс, а чувство одухотворенности. Всего лишь пять минут ежедневной релаксации будут способствовать более легкому процессу выздоровления. Какой бы сложной ни была ситуация, если вы измените свою реакцию на нее, вы тем самым уменьшите и вероятность стресса. Многие методы, представленные в этой главе, предназначены вам в этом помочь.

Как подключить естественную способность организма к самоисцелению (часть 2)

Болезнь способна отражать ваши желания и потребности

Когда я попросила Ирла представить его болезнь как болезнь, способную пройти саму по себе, он нахмурился и сказал: "Когда я пытаюсь это сделать, тело мое деревенеет и я слышу громкое "нет"".

Когда мы изучили природу возражений Ирла, то оказалось, что болезнь являлась единственным в его понимании средством осуществления его желаний и потребностей. Еще когда он был ребенком, ему внушили, что нужно быть хорошим человеком, а следовательно, делать все для других. В результате Ирл был не способен отказать



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

обращающимся к нему людям и ничего не делал для себя. Ирл начал часто болеть, и вскоре понял, что болезнь - это эффективный аргумент, чтобы сказать "нет". Итак, положение Ирла можно описать следующим образом: с одной стороны, он хотел удовлетворить свои собственные потребности, а с другой - стремился сделать приятное другим людям, в результате чего у него возник внутренний конфликт. Чтобы помочь Ирлу, я сначала воспользовалась методом разрешения конфликта, а затем процессом шестишагового рефрейминга. Это помогло ему найти новые возможности удовлетворения своих собственных потребностей, и надобность в болезни автоматически отпала.

Сэлли, одна из слушательниц наших семинаров, большую часть своей жизни болела. Она воспринимала это как "проблему здоровья", над которой она была не властна. Когда какая-то ее часть стала протестовать против выздоровления, Сэлли поняла, что болезнь была единственным способом ее организма заставить ее замедлить темп жизни. Сэлли была очень активной и деловой и любила доводить все начатое до конца. Она никогда не обращала внимание на сигналы, подаваемые ей организмом, требующие отдыха. Казалось, ее организм знал, что она отдохнет лишь тогда, когда заболеет. Как только Сэлли поняла важность подаваемых ей "ранних предупредительных сигналов", она начала на них реагировать и стала болеть гораздо реже.

[Наверх](#)

"Желание умереть"

Многие эксперты в области болезней и их исцеления часто говорят о существовании "желания умереть". Смысл этого заключается в том, что некоторые люди хотят смерти, и это желание является причиной возникновения у них смертельной болезни. Следует помнить, что мысль о смерти вовсе не является единственной возможностью разрешения всех проблем. Обычно люди хотят умереть потому, что они устали от борьбы, и лишь смерть способна положить всему конец. На самом деле они стремятся к лучшей жизни, но они потеряли надежду обрести такую жизнь.

Кэрол рассказала мне, что перенесла множество операций по поводу различных болезней. Она по-прежнему продолжала болеть и проводила большую часть времени в больницах. Кожа у Кэрол была мертвенно-бледного цвета, она действительно выглядела серьезно больной. Проведя с ней шестишаговый рефрейминг, мы обнаружили, что одна ее часть действительно хочет умереть. Я обратилась к этой части с вопросом, какую позитивную цель она тем самым преследовала. Часть ответила мне: "Я хочу покоя". Смерть, по мнению этой части, была единственной возможностью обрести желаемый покой. С помощью шестишагового рефрейминга я помогла Кэрол найти другие возможности обретения покоя, отличные от смерти.

[Наверх](#)

Болезнь с целью сохранения хороших отношений

Иногда болезнь выполняет позитивную функцию в наших отношениях с окружающими. Дети видят в ней надежный способ заполучить любовь и внимание родителей, которые так необходимы, особенно малышам.

Мы вовсе не советуем вам отказаться от любви и внимания к вашему ребенку во время его болезни. Однако, если ваш ребенок часто болеет, постарайтесь уделить ему больше любви и внимания в те моменты, когда он здоров. Убедитесь, что ребенок ощущает позитивную связь с вами далее тогда, когда он здоров.

Бывает, что ребенок вдруг озаряется догадкой: "Чтобы быть любимым, нужно заболеть!" Если вы вдруг поймете из своего прошлого опыта, что вы также прибегали к этому способу, чтобы добиться любви и внимания окружающих, значит вы узнали нечто очень важное для себя. Определение позитивной цели - это первый шаг в нахождении других возможностей. Мы никогда не советуем человеку отказаться от прежнего метода, мы просто помогаем ему найти более подходящие способы получения желаемой любви и внимания.

Очень легко воспринять эти примеры как нечто негативное. Некоторые люди начинают думать: "Мне не следует добиваться любви и внимания таким способом", - и пытаются избавиться от привычного для них поведения. Есть люди, которые считают оскорбительным для себя полагать, что они достигают любви и внимания таким путем, и они его полностью отвергают. Всем нам следует понять, что все люди без исключения стремятся к любви и вниманию окружающих. Нужно лишь найти подходящие способы получить желаемое.

[Наверх](#)



Возражения, проявляющиеся лишь позднее

Бывают случаи, когда возражения, как бы тщательно вы их ни изучали, возникают лишь спустя некоторое время. Спустя две недели после нашего общения с Дженниной, она позвонила мне и сказала, что ей стало хуже. Оказалось, что после проведенного сеанса, она полностью отказалась от тиленола, так как решила, что он ей больше не нужен. Но постепенно боль у нее стала усиливаться, и, наконец, она вновь начала принимать лекарство по интенсивной схеме (по одной таблетке каждые четыре часа), чтобы снять боль. Тем не менее она по-прежнему не могла поднимать те тяжести, которые совсем недавно ей были доступны. Ухудшение всех симптомов было на лицо.

Я сказала Дженнине: "Такое обычно происходит в тех случаях, когда какая-то ваша часть возражает против вашего выздоровления. Ваша реакция сопротивления выздоровлению оказалась очень сильной. Отсюда я могу сделать вывод, что эта ваша часть достаточно могущественна, чтобы исцелить вас".

Я задала ей несколько вопросов, чтобы понять природу ее сопротивления выздоровлению.

- У меня всегда было чувство, что я хуже своей сестры. Моя мать всегда мне говорила об этом, когда я была маленькая. Сестра старше меня на 18 месяцев и поэтому ей все удавалось делать раньше меня. Сейчас моя сестра страдает от артрита, суставы у нее деформированы, и это причиняет ей страшную боль. Я тоже больна, но в то же время я чувствовала себя лучше, чем моя сестра. И я подумала: "Я не заслуживаю меньших страданий". Возможно, это покажется странным, но я чувствовала себя виноватой в том, что не испытываю такой же боли, что и сестра. Я никому не рассказывала об этом, но спустя год я тоже заболела артритом.

Все вышесказанное показалось мне очень важным. Я спросила Дженнину, каким образом она понимает, что и сейчас она по-прежнему недостойна.

Дженнине ответила:

- Я просто слышу голоса, постоянно повторяющие мне это.
- Для маленького ребенка подобные убеждения имеют очень большое значение. В конце концов, это лишь свидетельствует о вашем уме. Ведь вы еще в том возрасте были способны отметить, что ваша сестра лучше вас. Конечно, ребенку было недоступно понять, что это объясняется разницей в возрасте. Я хочу, чтобы вы вернулись в прошлое, взявшись с собой понимание причины разницы в ваших способностях. Теперь, когда вы все видите совершенно иными глазами, меняет ли это что-нибудь?
- Я по-прежнему слышу слова: "Ты недостаточно способна".
- Хорошо. Я вновь хочу, чтобы вы вернулись в прошлое и почувствовали нечто совсем иное. Вы были вторым ребенком в семье, и ваша мать не знала, как правильно помочь вам понять причину вашего отставания от сестры.
- А теперь представьте, что старшим ребенком в семье являетесь именно вы. У вас будет возможность увидеть перспективу старшего ребенка, так как вы будете на 18 месяцев старше своей сестры. Представьте, что вы только что родились. Вы растете, и вот, спустя 18 месяцев, рождается еще один ребенок - ваша младшая сестра. Обратите внимание, что изменится, если вы теперь будете старшей и сможете все делать первой. Вы раньше пойдете, раньше начнете говорить, раньше начнете бегать. Что-то вы ощутите совершенно осознанно, а что-то пройдет через подсознание, которое придаст вашим ощущениям глубину и богатство.
- Я не могу этого сделать, я тут же прихожу в замешательство.
- Что мешает вам это сделать?
- Мне кажется, что я могу потерять собственное "я". Я потеряю способность понимать все происходящее.

Эти слова Дженниной свидетельствовали о том, что в результате данного процесса ей предстояло обрести новую, чрезвычайно полезную для нее перспективу, но мне необходимо было найти способ привести ее к этой перспективе как можно более благополучно.

- Хорошо. Все, что вы только что сказали, действительно очень важно. Вы можете сейчас взять вашу способность понимать происходящее и положить ее куда-нибудь на полку, или просто отставить в сторону так, чтобы она была в полной безопасности. Затем, когда мы закончим, вы сможете вновь ее взять, если конечно захотите.

- Хорошо, - Дженнине это удовлетворило.

- А теперь вы можете вновь представить себя ребенком, который будет расти старшим в семье. Обратите внимание, какие новые перспективы открываются перед вами при этом, какие новые убеждения о себе формируются у вас.

- Я все равно не могу этого сделать. Я просто вижу себя в теле своей сестры, а ее - в моем. Я не могу представить, что это действительно я.

Я подумала, что воздействие будет гораздо более сильным, если она переживет все это именно в своем теле, поэтому я задумалась над тем, как сделать это возможным.

- Хорошо. Попробуем сделать иначе. Пусть ваша сестра остается в своем нормальном возрасте. Вы тогда займете ее место, а представьте, что вы на 18 месяцев старше ее. Вы родились перед ней.



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

Такая небольшая корректировка позволила Дженнни следовать моим дальнейшим указаниям. Важной частью НЛП является адаптация процесса к каждому конкретному человеку. Это позволяет добиться результатов наиболее легко, благополучно и действенно.

В конце работы Дженнни имела совершенно другие убеждения и перспективы.
- Я знаю, что я способна сделать многое, - сказала она.
- А теперь вы можете проанализировать свою прошлую перспективу в семье. Сделайте так, чтобы эти знания лишь расширяли и укрепляли ваше ощущение собственных способностей... Сейчас задумайтесь о себе, вы такая же способная, как и остальные?
- Да, - спокойно ответила Дженнни.
- Заслуживаете ли вы то, что имеете? - Я намеренно задала этот вопрос, так как до этого Дженнни сказала мне, что не заслуживает лучшего, чем ее сестра.
- Я не знаю. Я еще не знаю, заслуживаю ли я то, что имею.

Я объяснила Дженнни, что трудно решить, кто чего заслуживает в этом мире. Лично мне кажется, что это сделать вообще невозможно. Очень много людей работает изо всех сил, это очень хорошие и добрые люди, но они принадлежат к третьему миру, где они не получают достойного вознаграждения за свой труд. Но есть и такие люди, которые имеют все, но, исходя из моих личных ценностей, они не заслуживают этого. Для себя я решила, что неуместно рассуждать, кто чего заслуживает. Учитывая это, мои цели и задачи включают в себя интересы других людей. Чем большего я достигну, тем большую пользу получат от этого люди. Например, я хочу совершенствоваться в использовании НЛП, ведь это приносит пользу другим людям. Речь идет не о том, чего я заслуживаю, речь идет о том, чтобы найти как можно больше способов получения желаемого, и тогда не только я получу от этого пользу, но и все окружающие меня люди.

Это помогло Дженнни расставить все по своим местам. Она была готова убрать слово "заслуживать" из своего внутреннего языка.

Я еще раз проверила, как она себя чувствует как личность.
- Может быть, у вас возникают еще какие-нибудь возражения? Обратитесь внутрь себя.
- Если я поправлюсь, я буду вынуждена отказаться от некоторых вещей. У меня на машине есть наклейка, указывающая на то, что я инвалид. Однажды, когда ячувствовала себя особенно хорошо, я вышла из машины, и кто-то из прохожих сказал мне: "Да вы вовсе не похожи на инвалида". В тот момент я подумала: "Лучше бы я выглядела плохо". Умом я понимала, что мне не нужно выглядеть плохо, однако в голову мне пришла именно эта мысль.

Дженнни вполне осознавала некоторую странность такой мысли. Многие из нас принимают подобные решения по подобным же соображениям. Мы часто цепляемся за болезнь, так как думаем, что, поправившись, мы потеряем что-то важное. К счастью, Дженнни могла осознать, что подобные мысли выглядят, по меньшей мере, странно, поэтому мы смогли с ними справиться.

Когда Дженнни заговорила, я сразу поняла, что она отныне по-новому классифицирует свой прошлый жизненный опыт. Она стала пропускать СБОИ старые убеждения через сознание, и это позволило ей пересмотреть их. Иногда нам становится ясно, что прежние убеждения просто устарели. А иногда мы чувствуем, что нам надо что-то изменить в них. Именно это произошло со следующим переживанием Дженнни.

- Я не хочу терять деньги, которые я получала на ребенка вследствие своей болезни. Если я поправлюсь, я могу лишиться этой поддержки. Я чувствую себя в большей безопасности, когда получаю эту денежную помощь, к тому же она очень важна для моего ребенка.
- И сколько вы получаете?
- 200 долларов в месяц.
- И вы лишитесь этих денег, если поправитесь?
- Возможно.

- Итак, 200 долларов в месяц. Вы можете спросить ту свою часть, которая стремится к материальной безопасности, действительно ли она лишится ее, потеряв 200 долларов, или же вы будете в большей безопасности, вновь став здоровым человеком? Вы не лишитесь этих денег до тех пор, пока не сможете зарабатывать большие деньги, при этом вы будете чувствовать себя гораздо увереннее, так как сможете делать это самостоятельно.

- Да, мне понятно.
- А понятно ли этой той вашей части? Нравится ли ей эта мысль?
- Да. - По тону голоса Дженнки я понимаю, что она полностью согласна со мной.
- Есть ли у вас какие-нибудь возражения?



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

- Я так же получаю пенсию по нетрудоспособности в 12000 долларов в год. Когда я проходила комиссию, мне сказали, что мне не хватает симптомов для того, чтобы назначить мне пенсию по нетрудоспособности, но учитывая протекание моей болезни, они все-таки назначили мне ее. Мне кажется, что это так же способствовало развитию моего артрита, так как я тем самым приобретала как бы больше симптомов, а значит, заслуживала пенсию. К тому же я ненавидела свою работу, и пенсия была для меня просто спасением. Мне нравится получать эти деньги, но я не знаю, сохранятся ли они, когда станет лучше.

- И вы лишитесь каких-либо льгот?

- Вовсе нет. Пособие по болезни назначается пожизненно. Однако, если я начну зарабатывать больше денег, мое пособие будет сокращено на треть от той суммы, которую я зарабатываю. Если я получаю 9000 долларов, пособие сократится до 3000 долларов.

- Получается, что какие бы деньги вы не заработали, 2/3 всегда будет при вас?

Я сфокусировалась внимание Дженнине не на том, что она потеряет, а на том, что она сможет приобрести.

- Да.
- Тогда убедитесь, что ваша часть поняла это. Если вы поправитесь, вы сможете больше зарабатывать. Если вам приятно получать деньги по нетрудоспособности, возможно вам будет еще приятнее зарабатывать больше денег? - Я внимательно следила за реакцией Дженнине. Мне хотелось получить от нее полный ответ, позволяющий мне понять, что я смогла удовлетворить ее эмоциональную логику. Обычно бывает очень легко убедить сознание человека, однако убеждать, на самом деле, нужно вовсе не его.

- Да. - Дженнине смеется.

- Теперь я предлагаю вам задуматься над тем, как поступить с пенсией. У вас огромное поле выбора, и я не знаю, на чем вы остановитесь, но если бы я была на вашем месте, я, наверное, задумалась бы над тем, чем я хочу заняться, каким образом я смогу приобрести необходимые мне навыки. Я предлагаю вам, прежде чем вы перейдете к рассмотрению возможностей, представить, что со временем вашего выздоровления прошло уже достаточно много времени. Поскольку вы были очень долго нетрудоспособны, вам потребуется время, чтобы понять, что вы действительно здоровы. Итак, обдумайте свое будущее. Если бы я была на вашем месте, я бы, возможно, сохранила пенсию. И если бы у меня появились лишние деньги, я бы использовала их в целях милосердия. А может быть, я бы вообще отказалась от пенсии, потому что мое финансовое положение поправилось.

- Чувствуете ли вы, что теперь сможете найти более удачные возможности заработать на жизнь, чем раньше?

- Безусловно.

Дженнине понравилась мысль о том, что у нее есть выбор, что ей не надо торопиться с решением.

- Может быть, у вас есть еще какие-нибудь возражения?

- Возможно, это покажется глупым, но я хотела бы одержать верх над своим бывшим мужем. Когда меня признали нетрудоспособной, я выиграла. Я получила пособие на ребенка. Мне потребовалось вложить много денег в судебный процесс, но я его выиграла.

- Вы можете спросить свою часть, стремящуюся к победе: "Не смогу ли я одержать еще большую победу, если поправлюсь?" Может быть, будучи здоровой, вы выиграете нечто большее? В этом случае ваша победа будет действительно более важной, чем все предыдущие.

- Да, вы правы. - Хотя по телефону мне не было видно ее лица, но я чувствовала, что она улыбается.

- А как нравится эта мысль вашей части?

- Она одобряет ее.

- Тогда еще раз обратитесь к себе с вопросом: "Есть ли у меня еще какие-нибудь возражения, мешающие моему выздоровлению?"

- Кажется, теперь все в порядке.

- Великолепно. Вы только что продемонстрировали, что ваша часть знает, как повлиять на ваше здоровье. Если вам быстро становится плохо, значит и по правильству вы сможете так же быстро. Ваша часть знает, как это сделать.

Дженнине засмеялась.

- Сейчас я не знаю, учли ли мы все возражения, или со временем у вас вновь возникнет одно или два возражения. Если такое случится, ваше подсознание, возможно, захочет поставить вас в известность не ухудшением состояния, а как-то иначе. Возможно, подсознание выберет какой-то один сустав, и вы испытаете острую боль. И этого будет достаточно для того, чтобы привлечь ваше внимание. Вы поймете, что вам нужно погрузиться в себя, чтобы понять, в чем причина вашего внутреннего возражения, и попытаться ее устраниить.

Через несколько недель Дженнине обнаружила еще одно возражение: ее болезнь освобождала ее от контроля со стороны бывшего мужа. Дженнине была необычайно рада, когда поняла это, так как это становилось уже некой семейной моделью. Ее сын подросток пользовался болезнью как средством избежания контроля со стороны кого бы то ни было.



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

Обнаружение этой модели позволило Дженнни помочь своему сыну в поиске других способов сохранения контроля над своей собственной жизнью.

Дженнни не ждет моментального выздоровления, но она чувствует уже сейчас, что находится на пути к физическому и эмоциональному благополучию.

Возможно, мое общение с Дженнни может показаться вам пустой беседой, однако правильное использование языка позволяет добиться изменений в убеждениях.

[Наверх](#)

Дополнительные указатели

Если процесс выздоровления займет какой-то длительный период времени, возможно, вам будет полезно установить серию указателей, позволяющих вам понять, что процесс идет нормально. Не надо делать вывод, что вам потребуется много времени, потому что ваша болезнь серьезна. Я просто хочу, чтобы ваш организм не был ограничен во времени, чтобы выздоровление было полным. Вам не нужно ни подталкивать свой организм, ни сдерживать его. Ваш внутренний разум обычно сам знает, какой график будет для вас наиболее оптимальным.

Обращайте внимание на результаты и поступайте в соответствии с ними. Теперь, когда вы закодировали свой организм на автоматическое исцеление и внимательно проанализировали имеющиеся у вас возражения, вы можете предоставить своему организму полную свободу действий. Помните, что результаты могут быть замечены сразу же или спустя некоторое время.

Иногда (хотя редко) человек ощущает моментальное обострение всех симптомов сразу же после применения данного метода. Как только вы заметите какие-либо ухудшения, обратитесь за медицинской помощью. Когда я сама применяла данный метод для лечения инфекции груди, я лежала в постели и внимательно следила за реакцией организма. Я знала, что, если у меня будет угрожающее высокая температура, я немедленно вернусь к употреблению антибиотиков, они были для меня запасным средством.

Однако, поскольку моя температура повысилась лишь слегка, а затем вновь опустилась, я обошлась без медицинской помощи.

Если болезнь человека, до того как он воспользовался данным методом, находилась в стабильном состоянии, а после использования процесса самоисцеления состояние больного резко ухудшилось, значит, у человека есть какие-то внутренние возражения, которые не были учтены. Обычно так происходит с гриппом. Иногда такое изменение состояния просто объясняется естественным протеканием болезни.

Иногда человек некоторое время вообще не замечает никаких изменений. Это может означать, что процесс выздоровления идет, но организму нужно еще какое-то время, чтобы результаты стали ощутимыми. Важно, чтобы организм исцелялся так, как это будет для вас наиболее приемлемым. Иногда бывает полезно погрузиться в себя и спросить свое внутреннее "я": "Что послужит мне первым сигналом выздоровления?" Получив ответ, вы одновременно получите и указатель на пути к выздоровлению.

Возможно, что отдельные этапы процесса будет необходимо проделать особенно тщательно, чтобы ваш организм смог физиологически перестроиться на исцеление. Вы можете вновь себя проверить, представляя, какой теперь вы видите свою болезнь или травму. Совпадает ли увиденное вами с тем, как вы представляете автоматический процесс самоисцеления? По-прежнему ли вы испытываете положительные ощущения? Так же проверьте наличие примера подобного выздоровления в прошлом.

Может случиться, что данный метод не может ничего изменить в протекании какой-то конкретной болезни. В этом случае мы не знаем, чего мы сможем достичь, изменив наше мышление. Каждый год мы проводим множество исследований в данной области, открывая для себя каждый раз что-то новое. Однако мы не отрицаем вероятности того, что в отдельных случаях мы никогда не найдем путей к исцелению. Например, если человеку ампутировали ногу, я вовсе не надеюсь, что наш метод поможет вырасти новой! Мы советуем вам идти навстречу здоровью, но ни в коем случае не требовать его.



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

Если вы заметите достаточно быстрое улучшение состояния, вы можете поздравить себя - ваш организм приобрел естественную способность к самоисцелению. Необходимо так же убедиться, что вы продолжаете придерживаться тех жизненных привычек, которые поддерживают процесс выздоровления и предотвращают повторение этой травмы или болезни.

[Наверх](#)

Как пользоваться той информацией, которую вы получаете от своего врача

Профессиональный долг требует от врача, чтобы он предупредил пациента обо всех опасных вещах, которые с ним могут произойти, а так же о вероятных последствиях его болезни. Однако важно понимать разницу между информацией и мнением. Если врач говорит: "Четыре из пяти людей, пораженных данной болезнью, умирают в течение двух месяцев" - то это лишь статистика, информация. Но если врач говорит: "Вы умрете через два месяца" - это мнение. А почему бы вам не оказаться тем пятым, который выздоравливает и продолжает жить! Если ваш врач предсказывает вам, что вы не поправитесь, что вам осталось жить лишь шесть месяцев, нужно отнестись к этому весьма скептически.

Даже сам способ представления информации вашим доктором может значительно менять дело. Если врач говорит: "Когда вы примете это лекарство, вы, возможно, через десять минут почувствуете боль в желудке", - он говорит об этом неприятном событии так, как если все это непременно с вами произойдет. Слушая, большинство из нас сразу же начинают представлять, чувствовать (и даже обонять), что это происходит. Для многих из нас это является способом восприятия слов врача. Представляя себе все сказанное, мы тем самым повышаем вероятность того, что это с нами произойдет. Люди, прошедшие через наш тренинг, говорят о побочных эффектах как о чем-то, происходящем с "человеком", а не конкретно с вами.

Вы можете извлечь пользу из знаний вашего врача, если намеренно представите все возможные побочные эффекты на ком-то другом. Я могу представить какого-то "абстрактного человека", находящегося перед вами и страдающего от побочных действий выписанного вам лекарства. Теперь я могу понять слова доктора, не программируя себя на возможное действие лекарства.

[Наверх](#)

Подтверждения

Многие люди считают необходимым повторение положительных высказываний, способствующих, по их мнению, улучшению здоровья. Однако простое повторение фразы: "Мне становится все лучше и лучше" - вряд ли принесет большую пользу, так как все это находится на поверхности и не влияет на ощущения, находящиеся более глубоко. Покрытие неприятных ощущений приятными может сделать неприятные ощущения еще глубже.

С помощью НЛП мы непосредственно трансформируем негативные ощущения в позитивные. Часто задача облегчается нахождением в негативных ощущениях позитивных целей. Когда трансформация происходит в позитивном направлении, результат, как правило, бывает стабильным, и у человека отпадает необходимость повторять без конца положительные утверждения.

Кроме того, большинство утверждений выглядит довольно обобщенно. Если вы хотите, чтобы они действительно принесли вам пользу, свяжите их со своими ощущениями, как это показано в примерах:

"Зная о том, что ощущение легкого покалывания, которое вы испытываете, является частью естественного процесса оздоровления, вы сможете расслабиться и успокоиться. Значит, в вашем организме идет процесс оздоровления, и вы вскоре поправитесь".

"Припухлость и пульсация означают, что ваш организм направляет к ране кровь, которая несет с собой целительные вещества и уносит прочь пораженные ткани. Благодаря этому рана заживает быстрее".

"Высокая температура - это средство вашего организма в борьбе с инфекцией. Она поможет вам побороть болезнь".

"Если сейчас я дам возможность организму исцелить себя, то это поможет мне потом в достижении моих целей. Если сейчас я буду соблюдать полный покой, то в дальнейшем у меня будет больше сил, чтобы осуществить задуманное".

125



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

Многие люди при первом ощущении болезни начинают представлять ее ужасные последствия. Тем самым они вызывают напряжение всей мускулатуры и другие элементы стресса. Соединение конкретных симптомов и ощущений с позитивным результатом поможет человеку расслабиться и позволит его организму приступить к процессу выздоровления.

Кроме того, следует еще добавить, что любое самовнушение должно быть приведено в соответствие с тем, чему человек отдает предпочтение. Каждый из нас имеет такие слова и фразы, на которые мы реагируем особенно позитивно. В то же время отдельные слова и фразы вызывают у нас беспокойство и недоверие. Самовнушение должно быть тщательно отредактировано, и тогда его воздействие будет максимально полезным.

Очень часто важными являются не сами слова, а то, как они были произнесены. Попробуйте сказать себе: "Я выздоравливаю" высоким, пронзительным голосом, повысив его в конце фразы. Как это на вас подействовало? Тембр голоса и темп речи должны звучать для вас убедительно.

[Наверх](#)

Самоисцеление и хирургическая операция

Даже тогда, когда ваш выбор вполне резонно остановился на операции, метод самоисцеления поможет вам подготовиться к ней и быстро восстановить силы после нее. Некоторые люди боятся операций, видя в них злобную "атаку" на их организм. Если вы трансформируете это представление в нечто более позитивное, например, в полезный и нужный ремонт какой-то поврежденной части, вы сможете направить свою реакцию на более положительный результат.

Вы так же можете воспользоваться положительными высказываниями, чтобы помочь своему организму быстро оправиться после перенесенной операции. Одной из наших приятельниц предстояла гистеротомия, и она спросила нас, что ей лучше Делать, чтобы ускорить процесс заживления после операции. Я посоветовала ей постоянно представлять свое выздоровление, сопровождая это словами, способствующими выздоровлению.

Поскольку последние исследования показали, что люди реагируют на то, что слышат, даже находясь под анестезией, я посоветовала ей попросить кого-нибудь в операционной следить за тем, чтобы врачи говорили о ней только хорошее. Я рассказала ей о наших учениках-анестезиологах, применявших данный метод в работе со своими пациентами. Когда больные входили в наркоз и выходили из него, анестезиологи говорили с ними о выздоровлении и тому подобном. Они сообщили нам, что весь персонал больницы заметил, что их пациенты отличались от всех остальных тем, что у них реже были неблагоприятные реакции и поправлялись они гораздо быстрее.

Наша приятельница воспользовалась этой информацией, встретилась накануне операции со своим анестезиологом и попросила его внушать ей выздоровление тогда, когда он будет давать ей наркоз. Анестезиолог очень заинтересовался этим и выполнил ее просьбу. Наша приятельница оправилась после гистеротомии за рекордно короткие сроки, удивив врачей как своим быстрым выздоровлением, так и полным отсутствием боли.

Если мне помогает процесс самоисцеления, означает ли это, что я должен быть наказан за то, что был болен? Нужно ли мне испытывать чувство вины?

Люди часто путают причину со следствием. Они ошибочно думают, что, если они смогли исцелить себя с помощью изменения мышления, значит, причина болезни была именно в том, как они думали. Все совсем иначе. Если ребенок падает с дерева и ломает ногу, мы ведь не пытаемся вновь усадить его на дерево, чтобы там загипсовать ему ногу. Мы понимаем, что это бессмысленно. Доктор решит наложить ему гипс, и этот его поступок не будет иметь никакой связи с причиной травмы. Если мы "понимаем, что можем вылечить что-то с помощью нашего мозга, это не означает, что причины болезни также кроются в нашем мозге, так же как гипсовая повязка не является причиной перелома ноги.

Если мы будем винить и ругать себя, то это ни в коем случае не будет способствовать нашему выздоровлению. Мы поможем нашему организму, если будем поддерживать процесс выздоровления, если будем прислушиваться к реакции организма. Метод, представленный в данной главе, дает нам возможность помочь процессу исцеления, независимо от причин болезни.

Большинство болезней возникает вследствие целого множества причин. У человека может быть чисто генетическая предрасположенность к болезни. На болезнь могут влиять такие факторы, как окружающая среда, прошлые травмы и

126



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

недуги. Стресс, вызванный тяжелыми условиями жизни, также может способствовать развитию болезни. Важную роль играет и то, как мы закодировали свою болезнь. Если мы закодировали ее на ухудшение, а не на выздоровление, то это так же будет способствовать развитию болезни.

[Наверх](#)

Что укажет вам путь к исцелению

Итак, самое главное - это правильно закодировать организм, чтобы он смог преодолеть болезнь без постороннего вмешательства. Если я предложу вам свой вариант представления о процессе выздоровления, возможно, он не покажется вам достаточно привлекательным. Но, если я потрачу время на то, чтобы понять, как вы думаете о выздоровлении, то это, несомненно, будет вам полезно. Если ваш мозг будет закодирован на предстоящее выздоровление, то это будет оказывать на вас действие в дальнейшем. Вам не нужно будет тратить время на внушение или медитацию, потому что отныне вы всегда будете думать о выздоровлении.

Недавно я присутствовала на семинаре одного известного психолога, который советует людям исцелить свою душу, так как только после этого выздоравливает их тело. Совет был действительно великолепен и был прекрасно обоснован. Я сидела в большом зале, наполненном людьми, чьи здоровье и жизнь находились в опасности. Они внимали каждому слову лектора, в надежде найти хоть какой-нибудь путь к выздоровлению. В конце концов один из слушателей встал и сказал: "Вы говорили, что нужно научиться любить себя, забыть старые обиды. Все это действительно очень полезно, но я хочу знать, как это можно сделать?" К сожалению, лектору было нечего предложить этому человеку. Он продолжал читать письма от людей, где говорилось, что они научились любить себя и окружающих и благодаря этому сумели поправиться.

Никто из присутствующих на семинаре людей не получил указаний к действию. Они не получили конкретного ответа на вопрос, как научиться любить себя и других. Что касается НЛП, то оно дает то, что не дает никакая другая область психологии: конкретные методы проведения в жизнь всех этих хороших советов. В этой книге вы найдете множество способов, как это сделать наиболее эффективно.

[Наверх](#)

В настоящее время исследования доказали, что мозг влияет на тело

В последние годы исследователи в области психонейро-иммунологии сделали открытия, которые позволили понять, каким образом наше мышление влияет на наше здоровье и благополучие. Раньше врачи считали, что мозг и тело не связаны друг с другом. В настоящее время известно, что наша центральная нервная система (место сосредоточения наших мыслей, воспоминаний и эмоций) имеет постоянную прямую связь с нашими иммунной и эндокринной системами, которая осуществляется через сеть нейропередатчиков и биохимические вещества. Эти исследования постепенно помогают нам понять, каким образом наш мозг влияет на состояние нашего здоровья на молекулярном уровне.

В 1964 году исследования показали связь между эмоциональными конфликтами и началом и развитием ревматоидного артрита. Эмоционально здоровые женщины оказались неподверженными этой болезни даже несмотря на то, что у них имелась генетическая предрасположенность.

Позднее, в других исследованиях, нашли нервные нити, идущие от нашей нервной системы к двум ключевым органам иммунной системы - селезенке и щитовидной железе. Новые исследования показали, что отдельные клетки нашего головного мозга напрямую связаны с иммунной системой через нейропептиды, в то время как другие клетки мозга реагируют на состояние иммунной системы.

Ежегодно изучалось воздействие стрессового состояния на иммунную систему у студентов-медиков. Непосредственно перед и во время экзамена у студентов было зафиксировано понижение деятельности иммунной системы.

С каждым годом все больше и больше открытий свидетельствуют о существовании физиологического механизма, связывающего наши мысли и эмоции с физическим состоянием. Исследования в этой области еще продолжаются, но НЛП движется быстро вперед, пытаясь определить, какое именно субъективное мышление будет иметь полезное воздействие на наш организм.



Исследования подтверждают мысль о существовании внутреннего разума

Роберт Алер в свое время продемонстрировал, что иммунная система может выступать в качестве подсознательного сенсорного органа, собирающего информацию, позволяющую нашему организму регулировать свою жизнедеятельность. Крысам с гиперактивной иммунной системой во время опыта давали сладкую воду, в которую добавляли химикат, вызывавший у крыс рвоту. Однако в то же время этот химикат подавлял иммунную систему. Многие крысы отказались пить эту воду из-за того, что после этого их рвало, но крысы с гиперактивной иммунной системой пили ее. Алер прокомментировал это следующим образом: "Животные знают, что это приносит им пользу... Сигналы, подаваемые иммунной системой, считаются центральной нервной системой".

Подобное исследование помогает понять то, что ощутили многие люди, воспользовавшись методами, представленными в этой главе. У нас есть способ понять, что приносит нам пользу, так как наша иммунная система как раз и собирает подобную информацию. Мы можем осознать эту внутреннюю мудрость, если погрузимся в себя и будем внимательно ждать, какие сигналы пошлет нам наш организм.

Поскольку данные исследования дают нам научную базу для понимания влияния нашего мышления на наше здоровье, метод автоматического самоисцеления указывает нам конкретные пути использования наших мыслей с целью позитивного влияния на наш организм.

Как понять, чего ты хочешь

В предыдущих главах мы рассказывали вам о людях, получивших благодаря НЛП больше, чем они хотели. Человеку важно не только знать, как достичь желаемого, но также важно уметь определить, чего он хочет. Еще важнее быть уверенным в том, что то, к чему вы стремитесь, действительно является чем-то стоящим. Только в этом случае вы испытаете удовлетворение, достигнув желаемого. Возможно, что вопросы, приведенные ниже, помогут вам установить такие цели, которые будут действительно ценными и помогут вам стать именно тем человеком, которым вы хотели бы быть.

Этап 1. Выберите цель

Сначала спросите себя: "Чего я хочу?" Выберите одну цель или одно желание. Если вы подумали сразу о нескольких целях, то проанализируйте их. Может быть, они будут чем-то похожи. Например, если вы хотите сделать уборку в доме, закончить написание отчета, завершить какое-то дело, значит вы нуждаетесь в мотивации. Если вы подумали сразу о нескольких, не связанных между собой целях, значит вам для начала следует выбрать какую-нибудь одну из них.

НЛП обнаружило, что большое значение имеет то, как мы думаем о нашей цели. Вы можете представить свою цель таким образом, что ее достижение покажется вам или чрезвычайно легким или практически невозможным. Следующие вопросы помогут вам представить свою цель так, чтобы ее достижение показалось вам легким.

Контрольный пункт А. Убедитесь, что ваша цель представлена именно в плане того, что вы хотите, а не того, чего вы не хотите. Например, если я формулирую свою цель следующим образом: "Я хочу, чтобы мой ребенок прекратил хныкать", или "Я не хочу чувствовать себя плохо, когда мои планы проваливаются", или "Я не хочу есть так много в течение дня" я думаю о том, чего я не хочу.

То же самое можно легко превратить в то, чего вы хотите: "Я хочу, чтобы мой ребенок объяснил мне, чего он хочет, нормальным голосом", "Когда мои планы рушатся, я хочу испытывать желание взять верх над ними, ведь тогда у меня будет шанс все исправить", "Я хочу есть в течение дня только овощи".

Когда люди думают о том, чего они не хотят или чего они должны избегать, с ними происходит как раз это, так как именно на этом сфокусирован их мозг. Если вы направите свои мысли в сторону того, что вы хотите, вы увидите, как все изменится.

Контрольный пункт Б. Убедитесь, что ваша цель сформулирована таким образом, что ее достижение зависит только от вас и не зависит от действий окружающих. Если достижение вашей цели означает внесение изменений в жизни других



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

людей, пусть даже эти изменения будут действительно ценными, вы тем самым попадаете в безнадежное, зависимое положение. Вы не получите желаемого до тех пор, пока окружающие вас люди не изменят свое поведение. Все мы хотим, чтобы окружающие следовали нашим желаниям, но тем не менее очень важно суметь реализовать свои первичные цели самостоятельно, не подпадая в зависимость от действий других людей.

В начале это может показаться вам невозможным, поэтому давайте рассмотрим несколько примеров.

Стоит вам почувствовать свою силу и способности, и все покажется вам совершенно иным. Предположим, что моя цель звучит так: "Я хочу, чтобы мой муж перестал меня критиковать". Поскольку такая формулировка предполагает, что мой муж должен изменить свое поведение, достижение цели выходит из-под моего контроля, и мое положение оказывается достаточно уязвимым.

"Какие из моих действий и поступков дадут мне то, чего я хочу, независимо от того, что при этом будет делать мой муж?" Может быть, я хочу чувствовать свою ценность даже тогда, когда муж критикует меня. А может быть, я захочу быть гибкой в своих оценках, и тогда я смогу выбрать то, с чем я согласна в его критике, а с чем нет. Такая позиция является для меня наиболее выгодной, так как я могу получить желаемое даже в том случае, если мой муж будет продолжать критиковать меня.

Теперь давайте рассмотрим другой пример. Предположим, что моя подруга поссорилась со мной, и мне хочется с ней помириться. Поскольку я не властна над тем, что она сама вернется ко мне, я могу спросить себя. "Что изменится, если мы снова будем вместе?" Может быть, наши отношения были в моей жизни чем-то самым лучшим. Она выявила у меня чувство юмора, мне нравились наши теплые отношения, рядом с ней я чувствовала свою ценность.

Итак, теперь передо мной целый перечень целей, находящихся под моим контролем. Я могу найти другие возможности, чтобы развить свое чувство юмора, я могу построить такие же теплые отношения с другими людьми и, наконец, я могу найти способ, чтобы почувствовать собственную ценность. Я могу получить все это независимо от того, помиримся мы с подругой или нет.

[Наверх](#)

Этап 2. Критерии достижения цели

Необходимо знать, что будет служить для вас подтверждением достижения вашей цели. Многие люди не знают, каким образом они смогут понять, что цель достигнута. Это означает, что они никогда не испытывают чувство удовлетворения или достижения чего-либо. Кроме того, они не могут оценить, приближает ли поставленную цель их повседневное поведение, или наоборот, удаляет ее. Например, я поставила себе цель: "Я хочу иметь большой успех". Если я не имею представления о том, что является подтверждением моего успеха, я могу стремиться к своей цели всю жизнь и даже достигну очень многое, но при этом я не испытаю ни малейшего чувства удовлетворения. Вы можете уточнить для себя, что значит для вас понятие "успех", определить конкретнее, например получение хорошей работы и т.д.

Контрольная точка. Насколько тесно связано подтверждение достижения цели с самой целью? Убедитесь в том, что доказательство достижения цели является достаточно хорошей и реалистичной обратной связью между вами и целью. Предположим, что я стремлюсь стать хорошим преподавателем. Моим доказательством этого служит то, что в конце дня я чувствую себя хорошо. Вне всякого сомнения, подобное чувство выглядит очень привлекательно, но оно не имеет ничего общего с понятием "хороший преподаватель". Лучшее доказательство достижения цели могут дать мои учащиеся. Если они справляются с заданным лучше, чем вначале, значит я нахожусь на пути к своей цели.

А вот еще один пример. Предположим, я хочу быть хорошим родителем. Подтверждением этому служат мои дети, которые говорят мне об этом. И вновь, это не самое хорошее доказательство, которое я смогла бы использовать. Если я буду стремиться услышать от своих детей слова: "Ты великолепна", я, возможно, стану слишком мягкой, перестану требовать от них то, что может оказаться им полезным в будущем. Лучшим доказательством того, что я хороший родитель, будут успехи моих детей, их развитие.

[Наверх](#)

Этап 3. Установите, где, когда и с кем вы хотите достичь своей цели



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

Очень важно решить, когда вы хотите проявления своей цели, а когда вы будете этого избегать. Например, вы стремитесь чувствовать уверенность в себе, но хотите ли вы испытывать это чувство постоянно? Хотите ли вы чувствовать себя уверенным, сидя за штурвалом самолета, если вы не знаете, как им управлять? Возможно, вы не захотите быть уверенным в том, что сможете пройти по проволоке на высоте 100 футов над землей, если вы до этого никогда не пробовали этого делать. Когда, где и с кем вы хотите чувствовать себя уверенным? Может быть, вы захотите испытать это чувство только тогда, когда ваши умение и подготовка оправдывают это чувство уверенности. Если же вы еще не приобрели необходимые навыки, вы, возможно, захотите испытать несколько иные чувства, например, осторожность, любопытство или мысль о том, что ваши ошибки помогут вам усовершенствовать ваши умения.

Вам будет гораздо проще достичь цели, если вы очень точно решите для себя, в каких случаях она будет уместна. Если человек пытается чувствовать себя уверенным, не имея за собой никаких навыков, он обычно не достигает своей цели.

Контрольная точка. Будьте очень конкретны. Что вы увидите, услышите или почувствуете в тот момент, когда вы поймете, что настало время для реализации вашей цели? Например: "Я хочу чувствовать сострадание, если буду видеть, что мой муж делает X".

[Наверх](#)

Этап 4. Проверьте наличие препятствий

Что мешает вам иметь желаемое уже сейчас? Вполне возможно, что ничего. Если это так, то вы можете переходить к следующему этапу. Однако случается, что цель, которую вы хотите достичь, конфликтует с другой целью. В таком случае вам следует сделать все возможное, чтобы связать эти две цели. Обычно конфликтующие на первый взгляд цели способны поддерживать одна другую. Если же этого не происходит, то они могут быть спланированы таким образом, что конфликт исчезнет.

[Наверх](#)

Этап 5. Определите существующие возможности

Какие имеющиеся у вас возможности помогут вам достичь вашу цель? Предположим, что вы хотите иметь чувство собственного достоинства. Если вы уже знаете, в каких ситуациях вы испытываете подобное чувство, то это даст вам ценную информацию, подсказывающую, каким образом можно достичь желаемой цели. Если вы хотите научиться выступать на людях, спросите себя, какие составляющие этой цели вам уже знакомы. Возможно, вы уже способны говорить, вставать, смотреть на слушателей и т.д. Стоит вам понять, на что вы уже способны, и вы получите ценное позитивное чувство достижения желаемого, а так же солидную основу для приобретения дополнительных необходимых навыков.

[Наверх](#)

Этап 6. Дополнительные возможности

Какие дополнительные возможности или навыки помогут вам достичь вашей цели? Представление о том, на что вы уже способны, облегчает нам задачу определения, чему вы еще должны научиться. Может быть, вам нужно дать место чувству доверия, когда вы находитесь под взглядами слушателей. Может быть, вы нуждаетесь в способности следить за планом ваших будущих действий или реагировать на аудиторию более дружелюбно.

[Наверх](#)

Этап 7. Составьте план

Как вы собираетесь достичь своей цели? "Что я должен сделать прежде всего?" Достаточно простые цели могут быть достигнуты моментально. Однако чаще всего достижение желаемого потребует от вас целого ряда шагов и определенного времени.



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

Контрольный пункт А. Убедитесь, что первый шаг, который вам предстоит сделать, определен достаточно конкретно и вполне осуществим. Если вы поставили себе цель свести свой вес к 125 фунтам, спросите себя: "Какой первый шаг к этой цели я должен сделать? Что я могу сделать прямо сейчас, чтобы приблизиться к желаемому результату? Какая обратная связь даст мне знать, что я действительно иду к поставленной цели?" Если ваша цель кажется вам недостижимой, такие действия помогут вам сделать ее не только доступной, но даже легкодостижимой.

Контрольный пункт Б. Возможно, вы уже обнаружили, что этот процесс самоопроса помог вам сконцентрироваться именно на том, что необходимо вам для достижения желаемой цели. Возможно, вы планируете обратиться к отдельным методам, представленным в данной книге, так как они тоже могут оказаться вам полезны. Однако, если случилось так, что, даже пройдя все предыдущие этапы, вы по-прежнему не смогли приблизиться к своей цели, следующий раздел может оказаться вам очень полезен.

[Наверх](#)

Чего вы действительно хотите?

Иногда мы выбираем такие цели, которые практически неосуществимы. Например, некоторые люди ставят себе цель никогда не делать ошибок. Есть люди, которым хочется, чтобы все их любили и говорили ими комплименты.

Даже если мы предположим, что эти цели действительно реальны, нам потребуются такие усилия и жертвы, что сама цель может показаться абсолютно бессмысленной. Многие люди, достигшие подобных целей, вдруг обнаруживают, что не испытывают никакого удовлетворения. Все дело в том, что цель, к которой они стремились, - это совсем не то, чего они действительно хотели. Если мы будем знать, чего мы хотим, мы приобретем ту необходимую гибкость, которая позволяет достичь цели гораздо легче. Если мы начнем отбирать "нереальные цели", подобные этим, это вовсе не означает, что нам следует выбросить их из головы. Совсем наоборот, благодаря этому мы можем обнаружить "цель цели". Мы можем задать себе очень важный вопрос: "Что даст мне достижение этой цели?" Ответ на этот вопрос приведет вас к более основательным, ценным целям, и позволит вам непосредственно двигаться в их направлении.

Например, Френк хотел, чтобы окружающие с радостью общались с ним. Он стремился к этому всей душой, но, к сожалению, это ему не очень удавалось. Большинство из нас хочет быть в хороших отношениях с окружающими. Однако Френк хотел построить эти отношения таким образом, чтобы потом иметь о себе хорошее мнение. Он был сфокусирован на цели "добиться хороших отношений". Цель этой цели заключалась в том, чтобы "быть о себе хорошего мнения". Френк не мог понять, что хорошее мнение о себе - это совсем другая, отдельная цель. Фактически, гораздо легче построить хорошие отношения с окружающими, если человек для начала имеет о себе хорошее мнение. Сместив цель "построение хороших отношений" на "ощущение собственного достоинства", мы тем самым обратились к чему-то более достижимому и ценному.

Некоторые знаменитые люди - звезды и т.д. - проходят через огромные усилия, а часто и через компромисс с собственным я, чтобы стать известными. Они считают, что именно это дает им все, к чему они стремятся. Однако именно звезды кино оказываются чаще всего самой несчастной группой людей в нашем обществе. Слава не дала им того, чего они действительно хотели. Обычно люди стремятся к деньгам, власти, славе, завоеванию любви и т.д. Определив такую базовую цель, мы можем найти более прямой путь к ее достижению, и тогда вам не придется затрачивать массу усилий на достижение другой цели, которая может оказаться совершенно неуместной.

Если вы стремитесь приобрести определенную работу, то вы тем самым стремитесь достичь многих личных целей. Возможно, вы считаете, что эта работа принесет вам радость или позволит осуществить нечто очень ценное. А может быть, эта работа даст вам финансовую независимость или введет вас в круг определенных людей. Цель вашей цели может включать постоянное расширение знаний или творческий поиск. Существует множество специальностей, которые могут принести вам радость, финансовую независимость, знания, творчество или что-то еще, что подразумевает ваша цель. Предположим, что вы стремитесь стать баскетболистом, однако ваш рост составляет лишь 4 фута и 5 дюймов. Таким образом, достижению вашей цели мешает серьезное препятствие. Вы можете спросить: "Что изменится в моей жизни, если я стану профессиональным баскетболистом?" Ответив на этот вопрос, вы поймете, что вам нужна такая работа, чтобы люди уважали вас, чтобы она приносила вам деньги. Существует тысяча специальностей, которые могут принести вам и то и другое, при этом вам совершенно необязательно быть высокого роста. Если вы сфокусируетесь на том, чего вы действительно хотите, вам откроется гораздо больше путей к достижению успеха.



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

Иногда бывает полезно сделать один шаг и спросить себя: "Какую пользу принесут мне деньги и уважение людей?" Большинство людей хотят иметь, по крайней мере, столько денег, чтобы можно было жить спокойно.

Многие из нас так же хотят быть уважаемыми людьми. Однако, когда такие цели, как деньги и успех, поглощают всю жизнь человека, это обычно означает, что человек видит в них средство достижения чего-то еще более важного. Задав себе вопрос: "Что даст мне обладание всем этим?", мы можем обнаружить, что стремимся к любви, к ощущению собственной ценности, мы хотим чувствовать себя в безопасности или просто-напросто выжить в этой жизни. Подобные цели являются достаточно важными, поэтому стоит непосредственно приступить к их осуществлению.

Иногда, прежде чем вы дойдете до самой сути, до главной цели вам придется несколько раз спросить себя: "А что это даст мне?" Например, получение какой-то должности может вести к успеху, успех может привести к уважению окружающих, а уважение, в свою очередь, поможет вам почувствовать собственную значимость.

Иногда работа может быть средством избежания всякой ответственности. "Я хочу делать лишь то, что от меня требуется". Позитивная цель этой цели, возможно, состоит в том, что вы хотите чувствовать себя в безопасности, спокойно. "Я чувствую себя спокойно, если мне не нужно принимать никаких решений".

Как только мы определим главную цель чувства безопасности или собственного достоинства, мы приобретем гораздо большую гибкость в достижении этой цели. Может оказаться, что мы почувствуем себя более спокойно, если примем некоторые решения, или мы будем чувствовать себя хорошо даже до того, как завоюем уважение окружающих. Когда мы знаем, чего мы хотим, у нас гораздо больше шансов получить желаемое. Выберите сейчас одну из своих целей и спросите себя: "Какую пользу принесет мне достижение желаемого?" Не торопитесь, дойдите до самой сути, определите, что для вас действительно важно.

Индивидуальные занятия и мастерские

Если вы по-прежнему затрудняетесь в определении того, к чему вы действительно стремитесь, возможно, вам поможет человек, хорошо знакомый с НЛП. Несмотря на то, что многие читатели сообщали нам, что они сами смогли добиться ценных изменений, отдельным людям бывает гораздо легче добиться желаемого, если ими руководит кто-то другой. Такое руководство может осуществляться на семинаре или на индивидуальном занятии. У разных людей реакция может оказаться совершенно различной, поэтому истинное владение НЛП предполагает дифференцированный подход к работе с разными людьми. Специалист, овладевший НЛП, способен адаптировать любой метод конкретно для каждого человека. Если вы считаете, что семинар или индивидуальное занятие окажутся вам более полезными, мы предлагаем вам ознакомиться с небольшим руководством, которое поможет вам извлечь максимальную пользу из потраченного времени и денег. В настоящее время НЛП не имеет каких-то универсальных норм или строго установленных методов, при этом качество воздействия меняется от человека к человеку и от центра к центру. Мы хотим предложить вам несколько путей сбора необходимой информации, прежде чем вы решите обратиться за помощью.

[Наверх](#)

Работа клиента

1. Как много времени требуется вашему психотерапевту, чтобы собрать необходимую информацию о том, что произошло с вами в прошлом? Хотя подобная информация и может оказаться полезной, однако знание о том, какие трудности у вас были в прошлом, редко ведет к разрешению проблемы. Главное - это не определение трудностей, а то, как вы или другие люди решают подобные проблемы. Опытные психологи и практикующие НЛП потратят гораздо больше времени на то, чтобы собрать информацию о ваших позитивных целях, ваших способностях и возможностях.



2. Двигаетесь ли вы к своей цели? Есть цели, которые достигаются в течение одного семинара, а есть такие, которые потребуют от вас некоторого времени. Даже если цель достаточно сложна, в течение первых двух или трех семинаров люди начинают чувствовать, что движутся в направлении достижения. Если этого не происходит, вам следует обратиться к другому психотерапевту.

3. Навешивает ли терапевт вам "ярлык", говоря вам, в чем ваша трудность, или же он тратит время на то, чтобы дать вам то, к чему вы стремитесь? "Ярлыки" диагнозов обычно не являются решением проблемы, они не указывают нам, в каком направлении следует идти, чтобы получить желаемое.

4. Проведите разграничение между ощущением понятости психотерапевтом и приобретением желаемых изменений в жизни. Психотерапевт может быть прекрасным, душевным человеком, но у него не хватает умения дать вам то, к чему вы стремитесь. Если вы общаетесь с прекрасным психотерапевтом, но не получаете желаемых изменений, мы советуем вам обратиться к другому специалисту.

[Наверх](#)

Семинары

Если вы заинтересованы в семинарах или мастерских, короткие рекомендации, предложенные ниже, помогут вам выбрать наиболее эффективный тренинг.

1. Получите личные впечатления от психотерапевта.

Это может произойти на предварительной встрече, с помощью видеозаписи или магнитофонной записи. Доверьтесь своим первым впечатлениям, они могут быть более объективными, чем все дипломы и степени.

2. Устойчивая сила. Насколько популярны у этого психотерапевта повторные семинары? Человек, обладающий способностями, а не внешним блеском и славословием, и являющийся целостной личностью, способен добиться результатов, которые удовлетворяют людей в течение всей последующей жизни.

3. Информирование в сравнении с демонстрацией.

Во время хорошего тренинга вы получите наглядную демонстрацию метода, которому вас обучают, а не простое его описание.

4. Упражнения. После демонстрации хороший психотерапевт предложит вам тщательно подобранные упражнения, позволяющие вам немедленно применить на практике приобретенные умения. Лишь наблюдения и практика сделают новые навыки неотъемлемой вашей частью.

5. Очевидность. Научились ли вы понимать, когда приобретенные навыки вступают в действие? Хороший психотерапевт научит вас, на какие невербальные сигналы следует обратить внимание.

6. Целостность личности. Поступает ли психотерапевт в соответствие с тем, чему он вас учит? Вот несколько качеств, которые требуем от наших инструкторов:



а) хороший инструктор предполагает, что овладеть навыками может каждый, нужно лишь подобрать для каждого индивидуальный способ обучения.

Если инструктор выступает в роли "туру", пытающегося потрясти вас, остерегайтесь его. В таких случаях участники семинара бывают обычно гораздо больше восторгом, но приобретают для себя гораздо меньше.

б) хороший инструктор относится уважительно ко всем вопросам пациента и учитывает все его возражения.

в) хороший инструктор признает свои ошибки и прислушивается ко всем предложениям, касающимся совершенствования тренинга.

7. Навык. Это определить гораздо труднее, и часто на это уходят многие семинары. Вот несколько возможных проверок. Может ли инструктор продемонстрировать достижение результатов? Замечаете ли вы невербальные изменения у демонстрируемого клиента? Замечаете ли вы улучшение своих собственных навыков, или инструктор просто повторяет: "Все происходит в вашем подсознании", или "Сейчас вы просто озадачены. Спустя шесть месяцев вы непременно почувствуете разницу". Настаивайте на наглядных результатах.

8. Чувство юмора. Самым лучшим помощником в обучении является чувство юмора - смейтесь с другими, а не по поводу других. Если ваш инструктор помимо выше перечисленных качеств обладает еще и этим, вы, скорее всего, останетесь довольны проведенным тренингом.

[Наверх](#)

Послесловие

В данной книге мы представили множество примеров быстрых личностных изменений, чтобы продемонстрировать вам возможности НЛП. Мы также описали те методы, которые помогают нам собрать необходимую информацию и внести требующиеся изменения. В отличие от других новых подходов, представляющих из себя лишь набор трюков, НЛП предлагает вам систематический набор концепций и методов, помогающих понять и изменить состояние человека. Это начало подлинной науки о мозге.

Часто нам удается справиться с проблемами очень быстро. Больше времени занимает процесс, позволяющий понять структуру проблемы. К тому же, чтобы достичь какого-то одного результата, необходимо внести целый ряд изменений, как вы могли это видеть в приведенных выше примерах.

"Одна" проблема, например, полнота, может подключить к себе следующие: лучшее представление о собственном "я", стратегию рационального питания, овладение эффективными путями мотивации и принятия решений и т.д. Воспользовавшись лишь чем-то одним из вышеперечисленного, вы разрешите лишь какую-то часть проблемы.

Важно не только знать, что делать, но и как. Указания, которые мы даем людям, не могут быть зачитаны монотонным голосом. Наши жесты, тембр голоса, темп речи помогают нашим словам создать то привлекательное впечатление, которое впоследствии повлечет за собой необходимые человеку изменения. Художник может иметь в мыслях прекрасную картину, он может знать, какие



Преврати свой интеллектуальный потенциал в прибыль

краски ему потребуются, чтобы написать ее, однако это еще не все. Чтобы воплотить свою идею на холсте, ему нужно нечто более важное - умение.

А вот еще один пример. Скрипка, казалось бы, какой простой инструмент! Однако сколько умений, сколько опыта вам потребуется, чтобы извлечь из нее чистые, нежные звуки. Если вы захотите применять НЛП в работе с людьми, вы должны понять, что нельзя овладеть этим, лишь прочтя книгу. Вам потребуется опытный человек, который будет направлять вас и помогать вам. Хороший скрипач за несколько секунд покажет вам, как правильно держать скрипку, чтобы добиться красивого звука. Но если вы захотите дойти до этого сами, это может занять у вас долгие годы. Наша книга - это лишь подобие музыкальной партитуры. Все представленное в ней - это лишь наброски и обобщения того, что может быть достигнуто. Сами же действия требуют от человека достаточно практики и умений, что невозможно передать словами.

Мы так же заметили, что результаты достигаются гораздо легче, если человек ранее посещая наши семинары. Эти люди имеют большой прошлый опыт, который мы немедленно подключаем для достижения нужных целей. По мере того как они узнают все больше и больше о работе своего мозга, они приобретают больше ментальных способностей, помогающих им разрешить проблемы и добиться желаемых изменений.

Бывают и такие случаи, когда все наши усилия оказываются тщетными. Такие моменты свойственны всем областям знания, многие из которых гораздо старше, чем НЛП. Когда существующий метод оказывается бездейственным, мы пытаемся развить новые методы, которые бы были более эффективными.

В заключение нам хотелось бы еще раз вернуться к тому, что мы многократно отмечали в этой книге. Люди становятся более способными и более человечными не благодаря запретам и наказаниям, а благодаря приобретению альтернативного восприятия, поведения, альтернативных реакций и способов мышления.

В течение тысячелетий люди применяли осуждение, наказание и тюрьмы, а также другие формы принуждения с целью предотвращения нежелательного поведения. Принуждение и насилие являются свидетельством того, что обществу не удалось научить человека лучшим альтернативам. Иногда это происходит потому, что какие-то цели этого общества не соответствуют понятию гуманности и должны быть изменены. Однако, если все цели верны, значит причина - в недостатке воспитания и социализации. Нужно показать человеку, что у него есть возможность выбора, и тогда жизнь его станет более радостной и полноценной. Если у человека есть выбор, его не нужно контролировать. У него есть эффективный способ достижения желаемого, не причиняющий вреда окружающим и не нуждающийся в контроле.

Методы, представленные в этой книге, расширяют способности и умения людей. Они расширяют наше внутреннее ощущение себя как личности, и благодаря этому мы становимся еще более чувствительными, отзывчивыми, изобретательными в наших отношениях с окружающим и.

Многие эксперты утверждают, что мы используем лишь небольшую часть нашего мозга, приблизительно от 5 до 15%. Хорошо, пусть люди не пользуются большей частью своего мозга, главная проблема вовсе не в этом. Важно то, как мы пользуемся тем, что имеем. Мы не знаем границ наших способностей, наш мозг полон множеством ценных возможностей, которыми мы практически



*Преврати свой интеллектуальный
потенциал в прибыль*

не пользуемся. НЛП поможет вам взять от своего мозга как можно больше и сделать вашу жизнь как можно лучше.

Многие из тех, кто пользуется НЛП, - это люди с большим количеством способностей и с позитивным чувством собственной ценности. Эти люди обращаются к НЛП, чтобы добиться в жизни еще больших результатов. Другие люди обращаются к самой сути НЛП, чтобы изменить свою жизнь. Одна женщина спустя год после нашей встречи написала нам такое письмо: "Когда я обратилась к вам за помощью, я потеряла всякую надежду в жизни. Я не могла переносить боль и была готова покончить со всем. Благодаря вам я ощутила в себе быстрые и очень важные перемены, и в конце концов я смогла создать основу своей собственной силы. Я посещала каждый тренинг, и каждый раз я вырастала настолько, что была неспособна передать словами. Я наблюдала за коренными изменениями в жизни моих пациентов и поняла, что могу изменить этот мир. Вы не просто изменили мою жизнь, вы дали мне нечто большее. Спасибо вам".

НЛП открыло перед нами такие двери, о которых мы даже не подозревали. И когда мы сталкиваемся с ситуацией, в которой не знаем даже как поступить, знание НЛП и наши умения служат нам прочным фундаментом для принятия новых решений.

Мы надеемся, что наша книга открыла и вам дверь в ваш собственный разум, и вы теперь знаете, что хотите получить от жизни и как это сделать. Мы желаем вам успеха в ваших поисках и открытиях.