

ПСИХОЛОГИЯ.
ВЫСШИЙ КУРС

Майкл ХОЛЛ

Боб БОДЕНХАМЕР

ПОЛНЫЙ КУРС
НЛП


Crown House
Publishing

ПРАЙМ

Издательство АСТ
Москва

ББК 159.9.019+159.98
УДК 88.53
Х36

*Права на перевод получены соглашением
с Crown House Publishing Ltd. (Великобритания)
при участии Агентства Александра Корженевского (Россия).*

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена
в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

Bob Bodenhamer • Michael Hall

**The User's Manual for the Brain:
The Complete Manual For
Neuro-Lingvistic Programming
Practitioner Certification**

Volume I

Michael Hall • Bob Bodenhamer

**The User's Manual for the Brain:
Mastering Systemic NLP**

Volume II

Холл, Майкл.

Х36 Полный курс НЛП / Майкл Холл, Боб Боденхамер. — Москва: Издательство АСТ, 2017. — 640 с., ил. — (Психология. Высший курс)

ISBN 978-5-17-088472-8

Грамотно структурированное и профессионально организованное, отличающееся богатством упражнений и методов, насыщенное полезной информацией, способствующей надежному усвоению материала, — данное руководство предоставляет читателю превосходную возможность получить все лучшее из НЛП как для удовлетворения первого любопытства, так и для повышения своей профессиональной квалификации до уровней Практика и Мастера НЛП.

Эта книга учит совершенству в использовании всех возможностей человеческой психики. Практические занятия, упражнения и демонстрации, которыми изобилует книга, позволят вам обогатить свой тренерский, управленческий или методический репертуар на основе новейших достижений прикладного НЛП.

Макет подготовлен редакцией ПРАЙМ



ISBN 1899836322 (англ.) — Том I
ISBN 1899836888 (англ.) — Том II
ISBN 978-5-17-088472-8

© Crown House Publishing Limited, 2005
© Bob G. Bodenhamer & L. Michael Hall, 2005
© Перевод на русский язык: С. Комаров, 2002
© Перевод на русский язык: Н. Миронов, 2003
© ООО «Издательство АСТ», 2017

КРАТКОЕ ОГЛАВЛЕНИЕ

ТОМ I

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

Введение..... 15

ЧАСТЬ I. МОДЕЛЬ И МЕТОДЫ НЛП 20

Глава 1. Сущность модели:
репрезентативные системы 21

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

Глава 3. Позиции восприятия 59

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

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

Глава 6. Фрейминг и ресурсные
состояния 97

Глава 7. Искусство управления
состояниями 108

ЧАСТЬ II. МОДЕЛЬ ЯЗЫКА В НЛП. 114

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

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

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

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

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

ЧАСТЬ III. МОДЕЛЬ

НЕРВНЫХ ПРОЦЕССОВ НЛП 188

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

Глава 14. Фокусирование
на субмодальностях 213

ЧАСТЬ IV. ПРОДВИНУТОЕ

НЛП-МОДЕЛИРОВАНИЕ 232

Глава 15. Стратегии 233

Глава 16. Введение в работу
на линии времени 259

ТОМ II

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

Введение..... 288

ЧАСТЬ I. ВВЕДЕНИЕ В МАСТЕРСТВО.

ПРИНЯТИЕ УСТАНОВКИ

И ОВЛАДЕНИЕ НАВЫКАМИ НЛП 293

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

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

Глава 3. Путь к мастерству 322

ЧАСТЬ II. ОВЛАДЕНИЕ

МЕТАСФЕРАМИ НЛП 344

Глава 4. Управление состояниями,
вызываемыми нашими
фильмами 345

Глава 5. Управление метасостояниями 356

Глава 6. Мастерство метасостояний 378

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

РАЗВЕРНУТОЕ ОГЛАВЛЕНИЕ

ТОМ I

НЛП-ПРАКТИК: ПОЛНЫЙ СЕРТИФИКАЦИОННЫЙ КУРС

(Б. Боденхамер, М. Холл)

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

ЧАСТЬ I. МОДЕЛЬ И МЕТОДЫ НЛП

Глава 1. Сущность модели: репрезентативные системы

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

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

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

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

Глава 3. Позиции восприятия

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Глава 3. Путь к мастерству **322**

Часть 1	
Установка, творящая чудеса	323
Установка волшебника	324

Пресуппозиционные установки	325
Построение гештальт-метафрейма	331

Часть 2

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

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

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

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

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

Часть 2

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

Глава 6. Мастерство метасостояний **378**

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

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

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

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

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

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

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

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

ЧАСТЬ V. ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МАСТЕРСТВО.....543

Глава 18. Мастерство транса.....544

Часть 1

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

Часть 2

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

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

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

Глава 20. Использование линий разума в повседневной жизни	575
Двадцать шесть способов рефрейминга «неудачи».....	576
Линии способны изменять сознание.....	579
Эффективные состояния для работы с линиями разума.....	580
Поддерживающие убеждения для эффективных «магических» состояний.....	581
Краткий обзор линий разума.....	583
Подсказки для запоминания линий разума.....	585
Резюме.....	587

Глава 21. Пресуппозиционное использование языка. Часть I588	Паттерн реимпринтинга 620
Использование пресуппозиционных терминов для задания фреймов, направляющих сознание и создающих гипнотические эффекты 589	Паттерн изменения личной истории 622
Модель НЛП о репрезентации реальности 589	Паттерн уничтожения решений 623
Модальные операторы и метасостояния 597	Паттерн работы с негативными эмоциями в метасостояниях 624
Пресуппозиции 599	НЛП и бизнес 625
Резюме 600	Фрейм «как если бы» 625
Глава 22. Пресуппозиционное использование языка. Часть II 601	Трансформация «ошибок» в «обучение» 626
Резюме 614	Паттерн принятия решений 627
Глава 23. Практическое НЛП. Приложения НЛП в сферах психотерапии, бизнеса, межличностных отношений, здравоохранения и личностного роста 616	НЛП и образование 628
Нейро-лингвистические технологии 617	Резюме 629
Разнообразие техник 619	Глава 24. Мастерство НЛП 630
НЛП и психотерапия 619	Задавание фреймов мастерства 631
	Путь к мастерству 632
	Резюме 633
	Литература 634

НЛП-ПРАКТИК:
ПОЛНЫЙ
СЕРТИФИКАЦИОННЫЙ
КУРС

Том I

Благодарности

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

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

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

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

*Боб Г. Боденхамер
август 1999*

Как пользоваться этим учебником

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

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

ВВЕДЕНИЕ

История «магии» в нейролингвистике

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

Ричард Бэндлер

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

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

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

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

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

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

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

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

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