Обязательная для каждого книга по самопомощи!

***Пол Маккенна**,*
всемирно известный гипнотизер,
один из наиболее продаваемых
и авторитетных авторов Великобритании,
личный трансформационный тренер
голливудских звезд, олимпийских чемпионов,
бизнесменов и королевской семьи

Если вы не знаете, что такое НЛП, эта книга может быть лучшей для того, чтобы войти в тему.

***Николай Голубев**,*
Москва

Безоговорочно рекомендуется всем изучающим НЛП!

***Дмитрий Пригожин**,*
Казань

Эта книга больше, чем любая другая, помогла мне понять, как работают наш мозг и наше мышление для совершения изменений.

Дэйвид Франко,
преподаватель, Белфаст

Книга, способная изменить жизнь! Техники НЛП, помогающие понять, как люди могут достичь того, что доступно только гениям.

Шон Хэтфилд,
бизнесмен, Лондон

Ричард Бэндлер
Алессио Роберти
Оуэн Фицпатрик

НЛП

УПРАВЛЯЙ ЭМОЦИЯМИ, ЭФФЕКТИВНО ОБЩАЙСЯ, ИЗБАВЛЯЙСЯ ОТ СТРАХОВ

Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.96
ББК 88.6
Б97

Пр⊠в⊠н⊠перевод получены согл⊠шением с HarperCollins Publishers Limited. Ник⊠к⊠я ч⊠сть д⊠нной книги не может быть воспроизведен⊠в к⊠кой бы то ни было форме без письменного р⊠зрешения вл⊠дельцев ⊠вторских пр⊠в.

Richard Bandler, Alessio Roberti and Owen Fitzpatrick

How to Take Charge of Your Life. The User's Guide to NLP

Originally published in the English language
by HarperCollins Publishers Ltd.

Бэндлер, Рич⊠рд.

Б97 НЛП. Управляй эмоциями, избавляйся от страхов, эффективно общайся / Ричард Бэндлер, Алессио Роберти, Оуэн Фицпатрик. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 224 с.

ISBN 978-5-17-164958-6 (Нескучная психология)
ISBN 978-5-17-164959-3 (Умный тренинг, меняющий жизнь)

В этой книге Ричарда Бэндлера основы НЛП изложены в форме простой, но увлекательной истории. Вы сможете окунуться в атмосферу семинаров мастера НЛП и из первых рук узнать о простых техниках и инструментах для изменения жизни, которые он разработал за последние 45 лет.

Это одна из тех редких книг, которые могут вдохновить вас на большие перемены. В ней потрясающе просто и мудро раскрыты мощные концепции в области личностного роста и показано, как их применить на практике.

Иллюстрируя теории и техники, описывая идеи НЛП и истории реальных трансформаций, автор учит, как путем изменения убеждений и укрепления уверенности в себе, а также контроля эмоций и негативных мыслей построить жизнь, о которой вы мечтаете.

УДК 159.96
ББК 88.6

Книг⊠выходил⊠р⊠нее под н⊠зв⊠нием «НЛП: К⊠к вернуть контроль н⊠д жизнью. Упр⊠вляй эмоциями, изб⊠вляйся от стр⊠хов, эффективно общ⊠йся».

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-0-00-755593-2 (англ.)
ISBN 978-5-17-164958-6
(Нескучная психология)
ISBN 978-5-17-164959-3 (Умный
тренинг, меняющий жизнь)

© Richard Bandler, Alessio Roberti
and Owen Fitzpatrick, 2014
© Комаров С.,
перевод на русский язык, 2019
© Лоза О.,
перевод на русский язык, 2019
© ООО «Издательство АСТ», 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

Благодарности 8

Введение 11

Глава 1. Трехдневный курс личной свободы 15

Глава 2. День первый: как изменить негативное мышление 27

Понимание личной свободы 33

Как контролировать свой ум 40

Изменение внутреннего диалога 68

Умение быть счастливым 77

Глава 3. День второй: как изменить ограничивающие убеждения 87

Сила веры 89

Верьте в то, что перемены возможны 114

Самоисполняющиеся пророчества 121

Сила веры в себя 123

Измените свои ограничивающие убеждения 126

Глава 4. День третий: как управлять своей жизнью 143

Как сделать людей счастливыми 147

Как сделать желания более реальными 155

Сила вопросов 167

Глава 5. После семинара: самый важный вопрос 191

Глава 6. Дневник Джо 199

Записи с семинара 201

Эпилог. Распространяйте идеи НЛП, делитесь своим опытом 209

Ресурсы 213

Об авторах 217

Эта книга посвящается нашим семьям и друзьям, которые любят и поддерживают нас. Они наполняют смыслом нашу свободу.

БЛАГОДАРНОСТИ

Эта книга увидела свет благодаря целой команде удивительных людей, которые оказали неоценимую помощь авторам книги. Мы выражаем искреннюю признательность всем профессионалам, принимавшим участие в этом проекте.

В первую очередь, мы говорим «спасибо» нашему агенту Роберту Кирби за его энергичную поддержку, преданность и веру в успех. Роберт — настоящий профессионал, и его советы и идеи оказались невероятно полезны.

Мы благодарим сотрудников издательства *Harper Collins*, в особенности Кэрол Тонкинсон и Викторию Эрибо за их энтузиазм.

Мы признательны Джону и Кэтлин Ла Валль за их постоянную дружескую поддержку.

Кроме того, мы приносим благодарность всем нашим коллегам, участникам семинаров, ассистентам и тренерам Общества НЛП. Без всех этих людей не было бы возможности проводить семинары, меняющие жизнь.

От Ричарда

Я хотел бы поблагодарить мою жену Гленду за ее помощь, поддержку и волшебную улыбку.

Я также благодарю всех моих клиентов за последние сорок лет, которые преодолели свои трудности и многому научили меня.

От Алессио

Благодарю Чинцию и Дамиамо, в которых я нашел бесконечный источник любви.

От Оуэна

Я хочу поблагодарить моих родителей Марджори и Брайана Фицпатрик. Спасибо за то, что дали мне великолепный образец для подражания. Благодаря вам я стал тем, кто я есть.

Я шлю привет моим крестницам Люси и Ифе — одно воспоминание о них вызывает у меня улыбку.

Я признателен моему кузену Брэндану Кирни — этому мастеру слова, который оказал неоцени-

мую помощь в работе над текстом. Также хочу вспомнить моих фантастических друзей: Брайана и Терезу Коулберт, Джиллиан Макнамару, Кристину Гранизо, Роберта и Мишель Орр, Майкла Коннолли, Пола Кирнана, Джона и Анну О'Коннелл, Елену Мартелли, Джо Хиггинса, Лорен Уикел, Сандру Поу Ван Бизен, Лорен Инкстер, Оливию Лавелл и Линду Моррисси.

ВВЕДЕНИЕ

О нейролингвистическом программировании написаны сотни трудов. Однако книга, которую вы держите в руках, — особенная. Ее отличие в том, что она позволяет читателю незримо присутствовать на семинаре доктора Ричарда Бэндлера. Она представляет собой мастер-класс по НЛП под книжной обложкой.

Название «Руководство пользователя по НЛП» выбрано нами не случайно. Это действительно своего рода инструкция, опираясь на которую, вы наконец-то сможете научиться управлять своей жизнью. Вместе с героями этой книги вы будете узнавать об инструментах и навыках, которые помогают решать самые сложные жизненные задачи.

В центре всей этой истории — молодой человек по имени Джо. Он запутался в сети проблем и не знает, как с ними разобраться. Каждый из нас сталкивался с трудностями, которые встают перед Джо. Для того чтобы справиться со всеми этими проблемами, Джо приходит на семинар к челове-

ку, которого называют «Эйнштейном в исследованиях сознания», — доктору Ричарду Бэндлеру.

В начале 1970-х Ричард Бэндлер стал одним из создателей НЛП — нейролингвистического программирования. Основой НЛП послужило изучение работы самых успешных психотерапевтов того времени, позволившее выяснить, как им удавалось вызывать изменения в людях.

В то время как традиционная психология часто сфокусирована на том, *почему* у людей возникают проблемы, НЛП появилось в результате изучения того, *как* изменяются люди, чтобы их жизнь стала счастливой. Это простое отличие позволило нейролингвистическому программированию завоевать сердца миллионов людей по всему миру. Сегодня НЛП используют знаменитости, политики, олимпийские чемпионы и миллиардеры.

Главный герой книги, Джо — образ собирательный. Рассказывая о нем, мы постарались описать наиболее типичные проблемы, с которыми сталкивались тысячи людей, приходивших на наши с Ричардом семинары.

Мы изучили открытия Ричарда Бэндлера и с большим успехом применяли их как в бизнес-консультировании, так и в психотерапии. Для нас большая честь быть учениками и ассистентами

Ричарда Бэндлера. Вместе с ним мы обучили НЛП более чем двести тысяч человек в сорока странах.

Цель этой книги — поделиться с как можно большим количеством людей тем, что мы знаем на сегодняшний день. Эти знания изменили нашу жизнь, и мы хотим, чтобы они так же изменили вашу.

Алессио Роберти и Оуэн Фицпатрик

Глава 1

ТРЕХДНЕВНЫЙ КУРС ЛИЧНОЙ СВОБОДЫ