

НЕЙРОЛИНГВИСТИЧЕСКОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ



НЛП ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

путеводитель по карте собственного разума

Виталий Гурьев

Виталий Гурьев

**НЛП для начинающих:
путеводитель по карте
собственного разума**

«Автор»

2026

Гурьев В.

НЛП для начинающих: путеводитель по карте собственного разума
/ В. Гурьев — «Автор», 2026

Вы замечали, что одни и те же события мы воспринимаем совершенно по-разному? Эта книга станет вашим первым и самым понятным шагом в мир нейролингвистического программирования, написанным без сложной терминологии. Вы узнаете, что такое репрезентативные системы, якоря и раппорт, и как эти базовые инструменты работают в повседневной жизни. Книга по НЛП для начинающих на простых бытовых примерах показывает, как наше восприятие формирует реальность и как этим процессом можно осознанно управлять. Вы научитесь считывать скрытые смыслы, управлять настроением и находить подход к любому собеседнику. В конце каждой главы вас ждут простые техники, которые помогут сразу же почувствовать эффект от новых знаний. Итогом станет формирование прочного фундамента, на котором вы сможете выстраивать любые дальнейшие техники личностного роста. Откройте для себя карту собственного разума, перестаньте быть заложником чужих сценариев и начните жить по своим собственным правилам уже в самом ближайшем будущем!

Содержание

Глава 1. Иллюзия объективности: почему мы видим мир по-разному	5
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Виталий Гурьев

НЛП для начинающих: путеводитель по карте собственного разума

Глава 1. Иллюзия объективности: почему мы видим мир по-разному

Мы привыкли верить, что мир вокруг нас существует в единственном, объективном варианте, и что все люди видят его одинаково. Нам кажется, что мы воспринимаем реальность такой, какая она есть на самом деле, но нейролингвистическое программирование начинается с простого, но революционного осознания: то, что мы считаем реальностью, является лишь нашей личной интерпретацией. Понимание этого факта меняет всё: от того, как мы общаемся с близкими, до того, как мы реагируем на собственные неудачи.

Представьте, что вы находитесь в одной комнате с другим человеком. За окном идет затяжной осенний дождь. Для вас, возможно, это повод для грусти, испорченных планов на прогулку и ощущения пронизывающего холода. Для вашего собеседника, который давно ждал этой влаги для своего дачного огорода, тот же самый дождь — источник огромной радости и облегчения. Физически вы находитесь в одной точке пространства, перед вами одно и то же окно, но ваши миры абсолютно разные.

Этот принцип, сформулированный еще в начале прошлого века, гласит: карта не есть территория. Территория — это объективный мир со всеми его атомами, звуками, событиями и фактами. А карта — это то, как наш мозг эту территорию описывает, упрощает и интерпретирует.

Мы никогда не взаимодействуем с миром напрямую. Мы всегда взаимодействуем с нашей картой мира. Понимание этого факта снимает огромное количество конфликтов. Когда вы осознаете, что собеседник не «неправильный» и не «упрямый», а просто использует другую карту, вам становится гораздо легче найти с ним общий язык. Вы перестаете требовать от мира, чтобы он соответствовал вашим ожиданиям, и начинаете исследовать карты других людей.

Каждую секунду наши органы чувств атакуют миллионы сигналов. Если бы мозг обрабатывал каждый шорох, каждый оттенок цвета, каждое прикосновение одежды к коже, каждое движение пылинок в воздухе, мы бы сошли с ума за несколько минут. Чтобы выжить и функционировать, мозг работает как строгий редактор, безжалостно удаляя, искажая и обобщая до девяноста процентов поступающей информации.

Этот процесс происходит с помощью невидимых фильтров. На то, что пройдет через фильтр, влияют наш прошлый опыт, культура, убеждения, ценности, текущее настроение и даже то, что мы ели на завтрак. Именно поэтому в шумной толпе людей вы мгновенно замечаете лицо знакомого, но не обращаете внимания на сотни других. Или, купив новую модель автомобиля, вдруг начинаете замечать такие же машины на каждом перекрестке, хотя раньше они были для вас невидимы.

То, что мы привычно называем «объективной реальностью», на самом деле является лишь узкой полоской информации, пропущенной через наши личные фильтры. Осознание этого дает нам потрясающий инструмент: если мы не видим какой-то возможности или выхода из ситуации, это не значит, что их нет. Это значит, что наш фильтр их отсекает. Изменив фокус внимания и настройки своего фильтра, мы можем буквально создать новую реальность для себя.

Нам кажется, что память работает как надежный видеоархив: мы нажимаем кнопку «воспроизвести» и видим событие точно таким, каким оно было в реальности. На деле же наш мозг — это не жесткий диск, а скорее режиссер-импровизатор. Каждый раз, когда мы вспоминаем что-то, мозг не достает готовый файл, а заново собирает картинку из обрывков, добавляя текущие эмоции и заполняя пробелы тем, что, по его мнению, должно было произойти.

Вспомните, как два брата могут по-разному описывать одно и то же детское событие: один помнит, что они весело играли и учились самостоятельности, а второй — что его несправедливо обделили вниманием. Оба искренне верят в свою правоту, потому что их мозг реконструировал прошлое под их текущее восприятие себя и мира.

Почему это важно знать? Потому что из этого следует невероятный вывод: если воспоминание — это не жесткая запись, а гибкая реконструкция, значит, мы можем влиять на то, как оно на нас влияет. Мы не можем изменить факты прошлого, но мы можем изменить смысл, который они для нас имеют, и те эмоции, которые они вызывают сегодня. Понимание субъективности опыта освобождает от груза старых обид и позволяет использовать прошлое как ресурс, а не как тюрьму.

В повседневной жизни мы часто совершаем одну и ту же ошибку: мы сливаем личность и ее поступки в одно целое. Коллега не прислал отчет вовремя, и мы думаем: «Он безответственный и плохой работник». Ребенок разбил чашку, и мы говорим: «Ты неуклюжий». Мы сами забываем ключи и ругаем себя: «Я безнадёжный растяпа».

Нейролингвистическое программирование предлагает важнейший принцип: разделять человека и его поведение. Нет «плохих», «глупых» или «неудачливых» людей в целом. Есть люди, которые в конкретной ситуации демонстрируют поведение, не приводящее к желаемому результату. Коллега устал и не прислал отчет. Ребенок учился ловкости и не рассчитал силу рук. Вы забыли ключи, потому что ваш мозг был занят решением более важной рабочей задачи.

Это разделение — ключ к здоровым отношениям и адекватной самооценке. Когда вы оцениваете не человека «в целом», а конкретную реакцию или действие, вы лишаете себя права на глобальные ярлыки. Критика становится конструктивной, а прощение — возможным. Вы начинаете видеть, что поведение можно скорректировать, не разрушая при этом личность — ни свою, ни чужую.

Практика «Три версии одного события»

Чтобы закрепить материал, давайте проведем простое, но очень показательное упражнение. Оно поможет вам на собственном опыте убедиться, насколько субъективна наша картина мира, и потренировать гибкость восприятия.

Шаг первый. Вспомните любую недавнюю ситуацию, в которой участвовали вы и еще как минимум один человек. Это может быть рабочий спор, неловкая пауза в разговоре, опоздание на встречу или даже просто совместный поход в магазин. Ситуация должна быть нейтральной или слегка напряженной, но не травмирующей.

Шаг второй. Опишите эту ситуацию от первого лица. Что именно вы видели, слышали и чувствовали? Какие мысли возникли у вас в голове? На чем был сфокусирован ваш фильтр внимания? Запишите или проговорите про себя свою версию, не стесняясь в оценках.

Шаг третий. А теперь мысленно встаньте на место второго участника. Посмотрите на ситуацию его глазами. Представьте, какие у него могут быть ценности, какое настроение было до встречи, какие фильтры восприятия. Что он видел? Что он чувствовал? Какую историю он рассказывает себе о том, что произошло? Постарайтесь найти в его версии логику и оправдание.

Шаг четвертый. Теперь представьте, что вы — муха на стене или камера видеонаблюдения. Вы абсолютно беспристрастны, у вас нет эмоций, симпатий и оценок. Опишите только

сухие факты: кто где стоял, какие слова были произнесены, какие физические действия совершены, сколько это длилось по времени.

Анализ. Посмотрите на эти три версии. Факты (версия камеры) обычно занимают всего пару предложений. А вот версии участников могут кардинально отличаться по смыслу и эмоциональной окраске. Осознайте, что ни одна из этих версий не является единственно верной. Все они — лишь карты, созданные разными мозгами для одной и той же территории. Это упражнение отлично тренирует навык выхода за рамки собственного восприятия и учит не принимать свою точку зрения за абсолютную истину, что является первым и самым важным шагом в управлении собственным разумом.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.