

КНИГИ НЛП ДЛЯ ЖИЗНИ



КНИГА 4

НЛП ДЛЯ ОТНОШЕНИЙ С СОБОЙ

как внутренняя карта
определяет внешнюю любовь

Виталий Гурьев

18+

Виталий Гурьев

**НЛП для отношений с собой: как
внутренняя карта определяет
внешнюю любовь. Книга 4**

«Автор»

2026

Гурьев В.

НЛП для отношений с собой: как внутренняя карта определяет внешнюю любовь. Книга 4 / В. Гурьев — «Автор», 2026

Вы снова ищете любовь не там? Пытаетесь «починить» партнёра, спасти отношения, заслужить чьё-то внимание — хотя внутри пустота, самокритика и боль прошлых разрывов? Вы применяете хитрые приёмы к другому, но ваша собственная карта мира полна дыр и незаживших ран. Эта книга не про то, как найти «того самого». Она про то, как найти себя. Опираясь на проверенные техники НЛП, вы проведёте глубокую внутреннюю работу: обезвредите внутреннего критика, разорвёте эмоциональные якоря с бывшими партнёрами, перепишите детские травмы и отпустите сценарии, навязанные родителями и обществом. Вы научитесь отличать истинные потребности от чужих ожиданий, станете для себя тем самым идеальным партнёром и выстроите самооценку, которая не зависит от внешнего одобрения. Двадцать глав — двадцать шагов от «я недостоин любви» к «я выбираю себя». Это фундамент, без которого любые отношения строятся на песке. Сначала — контакт с собой, потом — союз с другим.

© Гурьев В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1. Почему ремонт начинают с фундамента: зачем вам эта книга	5
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Виталий Гурьев

НЛП для отношений с собой: как внутренняя карта определяет внешнюю любовь. Книга 4

Глава 1. Почему ремонт начинают с фундамента: зачем вам эта книга

Представьте, что вы приобрели старый дом: стены в трещинах, крыша протекает, половицы стонут под каждым шагом, — и вместо того, чтобы заняться несущими конструкциями, вы решаете покрасить ставни и повесить на фасад новую табличку. Соседи, пожалуй, одобрительно кивнут, но вы-то знаете, что первый же осенний ветер сорвёт эту красоту, потому что внутри всё продолжает гнить. Эта книга не про ставни и не про таблички. Она про фундамент — про тот глубинный слой вашей психики, который несёт на себе весь вес близости, доверия и любви, и, прежде чем мы хотя бы заикнёмся о партнёре, прежде чем вы произнесёте слово «мы», нам необходимо встретиться с тем единственным человеком, с которым вы проведёте всю оставшуюся жизнь: с вами самими.

Нейролингвистическое программирование часто воспринимают как набор инструментов влияния на других — калибровка, раппорт, рефрейминг, якорение звучат как арсенал для переговоров или соблазнения, — и вот здесь начинается главная ошибка, которую совершают тысячи людей, открывающих первую попавшуюся книгу по НЛП в надежде «наконец-то наладить личную жизнь»: они берут эти инструменты и направляют их наружу, на партнёра, на бывшего, на того, кто, по их мнению, всё сломал. А фундамент тем временем продолжает трескаться, и трещины эти с каждым годом становятся глубже.

Эта глава — ваш вход в работу. Здесь мы не будем ничего чинить и никого спасать; здесь мы остановимся, включим свет в тёмной комнате и посмотрим, что там на самом деле, без оценок и без спешки, с единственным намерением: понять, с чем вы пришли и куда хотите прийти.

Предположим женщину — назовём её Марина, — которая пришла на консультацию с предельно чётким запросом: научите меня так говорить с мужем, чтобы он перестал критиковать. За плечами у неё уже стояла полка книг по ненасильственной коммуникации, два пройденных марафона по «женской энергии» и выученная наизусть формула «я-сообщений»; технически она была вооружена до зубов и готова к любому разговору. Однако каждый раз, когда муж повышал голос, все выученные конструкции рассыпались, словно карточный домик, потому что вместо его слов Марина слышала совсем другое — голос отца, который говорил ей в семь лет: «Ты вечно всё делаешь не так, бестолковая», и в этот миг взрослая, начитанная, подкованная женщина исчезала, а на её месте оставалась та семилетняя девочка, которая сжималась в комок и ждала удара.

Никакие техники НЛП не могли здесь сработать, потому что они были направлены на мужа, тогда как настоящая проблема жила в Марине — в той точке, где старая рана всё ещё кровоточила при любом, даже самом невинном прикосновении.

Это и есть ловушка «починить другого», и она выглядит до обидного логично: мне больно в отношениях, значит, нужно изменить того, кто причиняет боль, — изучить его тип привязанности, подобрать правильный рефрейминг, выстроить раппорт так, чтобы он «наконец услышал», перепрограммировать его реакции.

Но давайте будем честны: когда вы берёте инструмент НЛП и направляете его на партнёра, не разобравшись предварительно с собственным внутренним хаосом, вы не строите коммуникацию, а занимаетесь манипуляцией — не злонамеренной, не осознанной, но манипуляцией, потому что за вашим «калиброванным» голосом стоит не подлинный интерес к другому человеку, а страх: страх быть брошенной, страх оказаться недостаточной, страх, что если вы не «правильно» примените технику, всё рухнет. Партнёр это считывает не на уровне слов, а на уровне микромимики, напряжения в голосе, той едва уловимой вибрации, которую в НЛП называют неконгруэнтностью: когда слова говорят одно, а тело кричит другое, и тогда ваша «техника» вызывает не доверие, а отторжение, потому что человек чувствует — им управляют, даже если управление завернуто в бархатную обёртку заботы.

Есть и более тонкая, более разрушительная грань этой ловушки: фокус на «починке» другого даёт вам элегантный, социально одобряемый способ не смотреть на себя. Пока проблема в нём — в его холодности, в его молчании, в её вспышках гнева, в её критичности, — вам не нужно задавать себе неудобные вопросы о том, почему вы выбираете именно таких людей, что в вас откликается на эту конкретную боль и чей голос на самом деле звучит в вашей голове, когда вы думаете: «Я опять всё испортила».

НЛП работает — это не магия, а точная дисциплина моделирования субъективного опыта, — но работает оно только тогда, когда направлено на того, кто готов меняться, то есть на вас, на вашу карту мира, на ваши внутренние программы, которые запускаются раньше, чем вы успеваете произнести про себя слово «стоп». Эта книга не научит вас «правильно» влиять на партнёра; она научит вас влиять на себя, а это, как ни парадоксально, единственное, что действительно меняет отношения, потому что, когда меняется один элемент системы, система перестраивается целиком. Об этом позже, сначала фундамент.

В НЛП есть базовая пресуппозиция, которую повторяют так часто, что она рискует стать банальностью, но от этого не перестаёт быть истиной: карта не есть территория. Мы не воспринимаем реальность напрямую; мы воспринимаем свою модель реальности — сложный набор фильтров, убеждений, воспоминаний и интерпретаций, через которые преломляется всё происходящее, и два человека, стоящие рядом на одной и той же улице, видят буквально разные миры.

Теперь представьте, что ваша карта — это физический объект, лист плотной бумаги, на котором нарисованы дороги, города, маршруты, а потом возьмите и вырвите из него несколько кусков: не аккуратно, не по линейке, а рваными краями, чтобы здесь зияла дыра размером с ладонь, там темнел обгоревший угол, а в третьем месте расплылось пятно, сквозь которое уже ничего не разглядеть. Это и есть метафора внутреннего мира человека с незакрытыми травмами: территория — реальность, люди, события — никуда не делась, но ваша карта повреждена, и когда вы пытаетесь по ней ориентироваться, вы проваливаетесь в эти дыры, потому что там, где у другого человека ровная дорога, у вас обрыв, и там, где другой видит мост, вы видите пустоту.

Вот вы входите в близкие отношения, в контакт, который по определению требует уязвимости и доверия, и первое же, что происходит: партнёр делает что-то совершенно невинное — задерживается на работе, не отвечает на сообщение два часа, говорит фразу с двойным смыслом. Для человека с целой картой это просто информация, не нагруженная аффектом: задержался, не ответил, сказал и забыл. Но для человека с повреждённой картой это триггер, потому что мозг не видит реальность, а достраивает недостающий кусок карты тем материалом, который у него есть, а материал этот — старая боль, и вот уже «задержался на работе» превращается в «он меня не ценит, я ему не нужна», а «не ответил два часа» становится «он меня бросает, я опять осталась одна». Реальность не изменилась ни на йоту; изменилась интерпретация, потому что карта повреждена.

Давайте назовём три основные пробоины, которые встречаются чаще всего и формируют ядро большинства проблем в близких отношениях.

Первая — отвержение, дыра, которая образуется, когда в детстве или в значимых прошлых отношениях человек получил опыт «ты не нужен, ты лишний, тебя не хотят», и не обязательно грубое, кричащее отвержение: иногда это тихое, почти незаметное — мать, которая смотрит сквозь ребёнка, отец, который уходит и не возвращается, партнёр, который однажды сказал: «Мне с тобой скучно». Дыра отвержения заставляет искать в каждом контакте подтверждение собственной нужности, и любые паузы, любые задержки, любые «мне нужно побыть одному» проваливаются в эту дыру и превращаются в катастрофу.

Вторая — предательство, дыра, которая образуется там, где доверие было дано и разрушено: измена, вскрывшаяся ложь, несдержанное обещание, но не только в романтических отношениях — это может быть подруга, которая выдала секрет, или родитель, который сказал «никто не узнает», а потом рассказал. Дыра предательства заставляет строить отношения в режиме вечной проверки и сканирования территории на предмет угрозы двадцать четыре часа в сутки, и контроль телефона, и бесконечные вопросы «где ты, с кем ты» возникают не потому, что партнёр даёт повод, а потому что карта повреждена и мозг не может позволить себе расслабиться.

Третья — обесценивание, дыра, появляющаяся там, где ваш опыт, ваши чувства и ваши достижения систематически умалялись фразами вроде «не выдумывай», «подумаешь, пятёрка, у Маши две», «ты слишком остро реагируешь», «не драматизируй». Дыра обесценивания делает человека неспособным принять комплимент, поверить в собственную значимость, отстоять свои границы, потому что внутри сидит голос, который говорит: «Твои чувства не важны, ты преувеличиваешь, ты не имеешь права злиться».

Эти три пробоины редко существуют по отдельности; обычно они переплетаются, накладываются друг на друга и создают сложную систему искажений, где отвержение порождает страх предательства, предательство закрепляет убеждение «я недостаточно хороша, поэтому меня бросают», что является формой самообесценивания, а обесценивание не даёт попросить о близости, что приводит к эмоциональному отвержению, и круг замыкается.

Важно понять одну вещь: наличие этих дыр не делает вас сломанным человеком, не делает вас неспособным к любви, не делает вас «проблемным». Оно делает вас человеком, который пережил то, что не должен был переживать в том возрасте или в том контексте, который выработал стратегии выживания, блестящие для той ситуации, но совершенно не работающие в ситуации близости, и которому нужно не «починить себя», а залатать карту — аккуратно, с уважением к себе и с терпением.

Именно этим мы и займёмся в следующих главах, но, прежде чем браться за иглу и нитку, нужно понять ещё одну вещь: почему нельзя чинить карту на бегу и почему нужно сначала остановиться.

В самолёте перед взлётом стюардесса произносит фразу, которую все слышали сотни раз и давно перестали воспринимать всерьёз: «В случае разгерметизации кислородные маски выпадут автоматически; сначала наденьте маску на себя, затем на ребёнка». Мы киваем, не вдумываясь, а ведь в этой инструкции зашита глубокая нейрофизиологическая истина, которая объясняет, почему невозможно строить здоровые отношения из состояния хронического дефицита.

Давайте разберёмся, что происходит в мозге человека, чья карта повреждена и чей внутренний мир живёт в режиме постоянной нехватки — нехватки безопасности, принятия, ощущения собственной ценности. Нейронаука последних десятилетий дала нам чёткую картину: когда мозг воспринимает угрозу, реальную или воображаемую, для него не существует разницы, активируется ось стресса — гипоталамус запускает сигнал, гипофиз передаёт его

далее, надпочечники выбрасывают кортизол и адреналин, и тело переходит в режим «бей, беги или замри».

Это древняя система, ей двести миллионов лет, и она не различает саблезубого тигра и холодный взгляд партнёра за ужином: для миндалевидного тела, для амигдалы, это одинаково угроза, одинаково опасность, одинаково сигнал спастись.

Вот здесь ключевой момент: когда мозг находится в режиме выживания, префронтальная кора — та часть, которая отвечает за эмпатию, за тонкое социальное восприятие, за способность видеть другого человека как отдельную личность со своими потребностями и границами, — эта часть буквально, физиологически отключается. Кровоток перераспределяется, ресурсы уходят на обеспечение базового выживания, и вы в этот момент физически не способны быть чутким, внимательным, открытым партнёром; вы способны только защищаться, нападать или замирать.

Это не слабость характера и не дефект личности — это биология, это эволюционный механизм, который спасал наших предков от хищников, но в контексте близких отношений он становится катастрофой, потому что близость требует ровно обратного: уязвимости, открытости, способности выдерживать неопределённость, не бросаясь в атаку и не убегая. Близость требует работающей префронтальной коры, а она не работает, когда амигдала кричит: «Угроза! Спасайся!»

Человек с повреждённой картой живёт в хроническом режиме угрозы не потому, что вокруг него реальные хищники, а потому, что его внутренняя система оповещения настроена на сверхчувствительность и любой нейтральный стимул интерпретируется как опасный: пауза в разговоре — угроза, не прочитанное сообщение — угроза, партнёр хочет провести вечер с друзьями — угроза, и каждый раз амигдала включает сирену, и каждый раз префронтальная кора уходит в тень, и каждый раз вместо взрослого, осознанного контакта вы получаете реакцию выживания.

Это и есть состояние дефицита, когда внутри вас нет достаточного ресурса безопасности и собственной ценности, когда ваш внутренний сосуд пуст или разбит и вы пытаетесь наполнить его другим человеком — его вниманием, его словами, его присутствием, — но сосуд разбит, и сколько ни лей, не наполнится, и тогда вы требуете ещё и ещё, и партнёр чувствует, что его используют как бесконечный источник, и отдаляется, и это подтверждает вашу дыру отвержения, и цикл замыкается.

Принцип кислородной маски в этом контексте означает простую и одновременно трудную вещь: вы не можете дать другому то, чего нет у вас, вы не можете быть безопасным партнёром, если внутри вас бушует режим выживания, вы не можете эмпатировать, если ваша собственная боль не услышана, вы не можете выдерживать чужую уязвимость, если не выдерживаете свою.

Надеть маску на себя — значит сначала обеспечить себе базовый уровень внутреннего ресурса, не идеального и не бесконечного, но минимально достаточного для того, чтобы префронтальная кора работала, чтобы вы могли видеть партнёра не как источник спасения или угрозу, а как отдельного человека, чтобы пауза в разговоре была просто паузой, а не приговором, чтобы «мне нужно пространство» не звучало как «я тебя бросаю».

Это не эгоизм и не формула «сначала я, потом все остальные»; это физиология, это то же самое, что надеть кислородную маску прежде, чем помогать ребёнку, не потому что ребёнок менее важен, а потому что, если вы задохнётесь, вы не поможете никому.

Именно поэтому эта книга начинается с вас — не с техник общения, не с того, как «правильно» разговаривать с партнёром, а с того, как обеспечить себе кислород, как перевести мозг из режима выживания в режим безопасности, как залатать карту, как стать для себя тем, кого вы всю жизнь искали снаружи. Это не быстрый процесс, но это единственный процесс, который работает; всё остальное — косметика на треснувшем фундаменте.

Вы дочитали до этого места, и значит, что-то внутри вас откликнулось — может быть, узнавание, может быть, боль, может быть, тихое облегчение от того, что наконец кто-то сказал вслух то, что вы чувствуете, но не можете сформулировать. Что бы это ни было, зафиксируйте это, не пролистывайте, не говорите себе «да ладно, потом разберусь», потому что потом не будет: будет завтра, и послезавтра, и та же дыра в карте, которая будет болеть при каждом сквозняке.

Сейчас мы сделаем первое практическое упражнение этой книги, и оно простое, но не путайте простоту с незначительностью: в НЛП мы знаем, что самые мощные изменения начинаются с чётко сформулированного намерения, не с действия, а именно с намерения, потому что намерение задаёт направление для всей нервной системы и говорит мозгу: «Смотри сюда, это важно, выделяй ресурсы».

Вам понадобится то, что станет вашим рабочим дневником на все двадцать глав: блокнот, тетрадь, в крайнем случае файл на компьютере, хотя я настоятельно рекомендую бумагу и ручку, потому что моторика письма задействует дополнительные нейронные цепи и делает процесс более телесным, более реальным. Не телефон, не заметки в облаке, а то, что вы можете потрогать, что лежит на столе и напоминает о себе.

На первой странице напишите заголовок: «Контракт с самим собой». Не с автором книги, не с будущим партнёром, не с абстрактным «лучшим собой» из мотивационных цитат, а с собой настоящим, тем, который сидит сейчас с этой книгой и чувствует то, что чувствует. Вся работа, которую мы будем делать, — это работа для вас, ради вас, с вами в главной роли.

Ниже — два блока.

Первый назовите «Точка А». Это то, где вы сейчас: не то, где вы «должны быть», не то, что вы хотите показать миру, а честная, неприукрашенная, неудобная правда о том, как вы себя чувствуете прямо сейчас в контексте отношений с собой и с другими. Пишите свободно, без цензуры и без оглядки на то, как это «должно» звучать. Может быть, это будет: «Я не верю, что меня можно любить просто так, без условий, без достижений, без удобства». Может быть: «Я выбираю людей, которые меня ранят, и не понимаю почему, и злюсь на себя за это». Может быть: «Я не знаю, чего хочу на самом деле, потому что всю жизнь делала то, что от меня ждали». Не оценивайте, не редактируйте, не пытайтесь сформулировать красиво.

Точка А — это не диагноз и не приговор; это координата, без которой невозможно проложить маршрут.

Второй блок назовите «Точка Б». Это то, куда вы хотите прийти, и здесь важно уйти от абстракций вроде «хочу быть счастливой» к конкретным, ощущаемым формулировкам в настоящем времени, как будто это уже есть: «Я чувствую себя в безопасности наедине с собой», «Я могу сказать „нет“ без вины и без получасового внутреннего суда», «Я знаю, чего хочу, и могу попросить об этом вслух», «Прошлое не управляет моими реакциями в настоящем», «Я для себя — достаточная причина для заботы и нежности, мне не нужно заслуживать право на отдых».

Точка Б — не фантазия и не мечта, это направление, и в НЛП мы знаем, что мозг не различает ярко представленный опыт и реальный: если вы создадите достаточно детальную, сенсорно насыщенную картину Точки Б, ваша нервная система начнёт выстраивать маршрут к ней автоматически, не потому что вы себя заставите, а потому что мозг по природе своей стремится к завершению, к целостности, к закрытию гештальта.

Теперь якорение — ключевой элемент, который превращает запись из мёртвого текста в живой ресурс. В НЛП якорь — это стимул, связанный с определённым состоянием, и мы создаём якоря постоянно, даже не замечая этого: запах духов напоминает о человеке, песня возвращает в лето десять лет назад, прикосновение к определённой точке на запястье вызывает волну спокойствия. Мы будем использовать этот механизм осознанно.

Перечитайте вашу Точку Б, но не просто глазами, а всем телом: представьте, что это уже есть, что вы просыпаетесь утром и чувствуете то, что описали. Где в теле живёт это чувство — в груди, в плечах, которые наконец опустились, в животе, который перестал сжиматься? Найдите это место, а теперь усильте картинку, работая с субмодальностями, с тонкими параметрами внутреннего опыта: сделайте образ ярче, добавьте света, цвета, объёма; если вы видите себя в этом состоянии, приблизьте картинку, сделайте её крупнее; если слышите внутренний голос, пусть он звучит теплее и мягче; если есть ощущение, сделайте его плотнее и осязаемее; добавьте звук, запах, температуру — всё, что делает опыт реальным для вашей нервной системы.

В пике этого ощущения, когда тело откликается и вы чувствуете: да, это оно, это то, к чему я иду, — сделайте физический жест: сожмите правый кулак, или коснитесь кончиком большого пальца подушечки безымянного, или положите ладонь на грудь, любой жест, который вы сможете повторить. Повторите его трижды, каждый раз входя в состояние Точки Б. Это и есть ваш якорь, и в дальнейшем, в любой момент работы с книгой, когда будет трудно, когда старый внутренний критик поднимет голос, когда захочется бросить всё и сказать «это ерунда, мне ничего не поможет», вы активизируете этот якорь, и тело вспомнит, и направление восстановится.

В конце контракта напишите одну фразу и поставьте подпись. Фраза может быть любой, но смысл один: «Я выбираю себя — не вместо других, а как условие возможности быть с другими по-настоящему». Подпись здесь не формальность, а акт воли, момент, когда вы перестаете быть пассивным читателем и становитесь участником, автором своей карты. Сохраните этот контракт, не прячьте его в дальний ящик, пусть он будет на виду, пусть напоминает, пусть будет тем, к чему вы возвращаетесь, когда путь станет трудным, а он станет. Но контракт будет держать курс.

Двадцать глав этой книги выстроены по принципу спирали, не линейной лестницы, где каждая ступенька выше предыдущей и возврата нет, а именно спирали, где вы будете возвращаться к одним и тем же темам, но каждый раз на новом уровне глубины, как витки пружины: вроде бы тот же угол, та же точка обзора, но вы уже выше и видите дальше.

Первая треть, главы с первой по шестую, посвящена диагностике и расчистке: мы будем смотреть на карту, находить дыры, называть их, не заделывая пока, потому что прежде чем чинить, нужно понять размер, форму и происхождение каждой пробоины. Вы будете работать с внутренним критиком, с ограничивающими убеждениями, с тем голосом, который всю жизнь говорит вам, что вы недостаточно хороши, и это может быть болезненно — не потому, что я хочу причинить вам боль, а потому что невозможно залатать рану, не промыв её и не убрав то, что загноилось. Каждая глава будет давать не только понимание, но и конкретный инструмент, технику, практику, способ не просто увидеть боль, но и сделать с ней что-то осязаемое.

Вторая треть, главы с седьмой по тринадцатую, — это расчистка и сепарация, работа с прошлым: с бывшими партнёрами, которые всё ещё живут в вашей голове как незванные квартиранты, с родителями, чьи голоса стали вашим внутренним монологом, с линией времени, на которой застряли непрожитые эмоции. Здесь мы будем использовать техники НЛП для «разъякоривания», чтобы конкретный человек перестал быть триггером, чтобы конкретное воспоминание перестало управлять вашей реакцией в настоящем, чтобы прошлое стало прошлым — не забытым, а отпущенным.

Последняя треть, главы с четырнадцатой по двадцатую, — это строительство: когда расчищено место и старые конструкции больше не давят, мы начинаем возводить новое — новые убеждения, новые способы быть с собой, новую карту без дыр, с дорогами и мостами. Здесь вы будете учиться быть для себя тем партнёром, которого всю жизнь искали снаружи, здесь будете калибровать свои истинные потребности, не те, что навязаны обществом, родителями, культурой, а те, что живут в вас, тихие и настоящие, и только после этого, в финальных главах,

мы коснёмся темы реального контакта с другим человеком. К этому моменту вы будете другим — с другой картой, с другим фундаментом, и то, что вы постройте на этом фундаменте, будет стоять.

Теперь о правилах, которых немного, но они важны.

Первое и главное: не пролистывайте упражнения. Я знаю этот импульс — вы читаете теорию, киваете, думаете «да, понятно», и глаз уже бежит дальше, а упражнение кажется чем-то, что можно отложить на вечер, на выходные, на «когда будет настроение». Не будет. Упражнение — это не дополнение к тексту, это и есть текст; всё, что я пишу, — рамка, а содержание создаёте вы, когда делаете практику. Пропущенное упражнение — это пропущенный виток спирали, и вернувшись к теме через три главы, вы обнаружите, что стоите на том же месте, потому что не прошли предыдущий виток.

Второе правило: ведите рабочий дневник, тот самый, в котором вы написали контракт, и после каждого упражнения записывайте, что было до, что стало после, что удивило, что разозлило, что захотелось отвергнуть. Не для меня и не для гипотетического будущего кого-то, а для себя, потому что дневник — это ваша собственная линия времени, на которой видно движение, и когда через десять глав вам покажется, что ничего не изменилось, вы откроете первую запись и увидите, что изменилось очень многое, просто вы внутри процесса и не замечаете, а бумага помнит.

Третье правило: не торопитесь. Эта книга не роман, который проглатывают за выходные, а рабочий инструмент, и одну главу можно читать неделю, две, можно возвращаться и перечитывать, можно остановиться на три дня, потому что поднялось что-то тяжёлое и нужно просто с этим посидеть, и это нормально, это не слабость, а уважение к себе, к своему темпу, к своей карте.

Четвёртое правило: не читайте в состоянии сильного стресса или эмоциональной перегрузки, не после ссоры, не в три часа ночи, когда не спится и хочется «понять, что со мной не так». В такие моменты мозг в режиме выживания, префронтальная кора отключена, и вы не усвоите материал, а будете искать в нём подтверждение своей боли. Отложите, поспите, выдохните и вернитесь в спокойном состоянии, когда способны воспринимать, а не защищаться.

Последнее: позвольте себе не соглашаться, позвольте себе злиться на текст, на меня, на то, что написано, и на то, что не написано, на то, что приходится смотреть туда, куда не хотелось. Это тоже часть процесса, потому что в НЛП мы знаем: сопротивление — это не враг, а информация, указатель на то место, где спрятано что-то важное. Если какая-то глава вызывает раздражение или желание закрыть книгу, не закрывайте, но и не заставляйте себя; отметьте: «Вот здесь мне стало плохо, вот здесь захотелось уйти», и вернитесь, когда будете готовы, может быть, через день, может быть, через месяц. Книга никуда не денется, а вы заслуживаете того, чтобы работать с собой в своём темпе.

Вы взяли эту книгу в руки не случайно: что-то в вас готово, может быть, не на всё, может быть, не сразу, но готово сделать первый шаг, и этот первый шаг вы уже сделали, прочитав эту главу. Теперь следующий: откройте следующую главу, возьмите дневник, напишите контракт и наденьте кислородную маску на себя. Сначала на себя, а дальше мы пойдём вместе.

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.