

НЕЙРОЛИНГВИСТИЧЕСКОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ



НЛП ПОДРОСТКАМ

инструменты саморегуляции
и уверенного общения

Виталий Гурьев

Виталий Гурьев

**НЛП подросткам:
инструменты саморегуляции
и уверенного общения**

«Автор»

2026

Гурьев В.

НЛП подросткам: инструменты саморегуляции и уверенного общения / В. Гурьев — «Автор», 2026

Книга написана простым языком для аудитории 13–18 лет и их родителей, которые хотят помочь детям освоить базовые инструменты самопонимания. Подросток узнает, что у него есть «внутренний пульт управления»: он может менять настроение, снижать тревогу перед экзаменами через якорение состояния сосредоточенности, выстраивать общение со сверстниками. Разбираются техники, адаптированные под школьную реальность: как справляться с буллингом через диссоциацию, как не поддаваться давлению сверстников через технику «разрыва шаблона», как договориться с родителями. Дается работа с ограничивающими убеждениями типа «я тупой», «со мной что-то не так», «меня никто не полюбит». Отдельный блок — «НЛП против тревоги»: работа с субмодальностями страха перед публичными выступлениями и первыми свиданиями.

© Гурьев В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1. Твой внутренний пульт управления: что такое НЛП и зачем он тебе	5
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Виталий Гурьев

НЛП подросткам: инструменты саморегуляции и уверенного общения

Глава 1. Твой внутренний пульт управления: что такое НЛП и зачем он тебе

Представь, что тебе вручили новенький смартфон последней модели. Экран яркий, процессор мощный, камера снимает так, что блогеры позавидуют. Вот только никто не показал тебе настройки. Ты не знаешь, как переключать режимы, где лежит управление уведомлениями, почему батарея садится за два часа и зачем нужен значок, который мигает в углу экрана. Телефон работает, но как-то странно: сам открывает приложения, сам решает, когда тебе пришло время спать, сам выбирает, какие видео тебе смотреть. Знакомое ощущение? Примерно так же чувствует себя твой мозг прямо сейчас, в тринадцать, пятнадцать или семнадцать лет.

Подростковый возраст — это тот самый момент, когда «железо» уже почти взрослое. Нейронных связей больше, чем у малыша, скорость обработки информации выше, чем у десятилетнего ребёнка. Внутри тебя уже работают сложнее программы: логика, абстрактное мышление, способность рассуждать о будущем и прошлом, умение сопереживать другим людям. Одновременно с этим часть мозга, которая отвечает за планирование, оценку рисков и контроль импульсов, всё ещё находится в стадии установки обновлений. Префронтальная кора — тот самый «менеджер», который у взрослого человека говорит «подожди десять секунд, прежде чем ответить учителю» или «сначала сделай домашку, потом открывай соцсети», — у подростка работает с перебоями. Поэтому ты можешь блестяще решить сложную задачу по физике, а через пять минут наговорить маме вещей, о которых будешь жалеть до самого вечера. Это не дефект. Это особенность прошивки, которая ещё обновляется.

Сравнение со смартфоном здесь не случайность, а точная метафора. У тебя уже установлены десятки «приложений»: гнев помогает защитить то, что тебе дорого; страх сигнализирует об опасности; радость показывает, куда стоит двигаться дальше. Только ни одно из этих приложений не сопровождается инструкцией на русском языке. Никто не объяснил, что делать, когда тревога перед контрольной раздувается до размеров цунами. Никто не показал, как переключиться из режима «меня все ненавидят» в режим «ладно, это был просто один неудачный день». Никто не научил нажимать кнопку «пауза», когда одноклассник говорит что-то обидное и хочется либо заплакать, либо ударить. Ты живёшь с мощным устройством в голове, но без руководства пользователя.

Именно этот пробел и призвана заполнить книга, которую ты сейчас держишь в руках или читаешь с экрана. Она не сделает тебя другим человеком. Она не вставит в голову чужие мысли и не заставит полюбить математику, если ты её терпеть не можешь. Она покажет, где лежат настройки твоего собственного устройства и как ими пользоваться. Инструмент, который мы будем осваивать, называется НЛП, и прямо сейчас я предлагаю забыть всё, что ты, возможно, слышал об этом словосочетании в интернете, от друзей или в каких-нибудь сомнительных видео.

Нейролингвистическое программирование — звучит как заклинание из учебника по квантовой физике, давай честно. Три буквы: Н, Л, П. Каждая расшифровывается предельно просто. «Нейро» означает, что всё происходит в твоей нервной системе, в тех самых нейронах, которые передают сигналы со скоростью двести семьдесят километров в час. «Лингвистическое» указывает на язык: на те слова, которыми ты описываешь свой опыт, разговариваешь

с собой внутри головы и общаешься с другими людьми. «Программирование» здесь не про код на питоне и не про хакеров. Это про привычные последовательности действий, которые мозг прогоняет автоматически: увидел тройку в дневнике, подумал «я тупой», расстроился, закрылся в комнате, не стал готовиться к следующей контрольной. Это и есть программа. Цикл, который повторяется снова и снова, пока ты его не заметишь и не перепишешь.

Вот и вся мистика. НЛП не про гипноз, не про секретное влияние на чужое сознание и не про то, чтобы заставить кого-то делать то, что тебе нужно. Это набор наблюдений за тем, как люди ухитряются думать, чувствовать и действовать определённым образом, и набор практик, позволяющих перенастроить собственные автоматические реакции. Если тебе когда-нибудь говорили, что НЛП — это «тёмная сторона» психологии или инструмент манипуляторов, можешь выдохнуть. В этой книге мы говорим исключительно о самопомощи: о том, как ты сам берёшь пульт от своей жизни и начинаешь нажимать кнопки осознанно, а не случайно.

Раз уж мы заговорили о пульте, давай задержимся на этой метафоре подольше, потому что она будет сопровождать тебя через все двадцать глав книги. Представь, что у тебя в руках пульт управления телевизором. Только телевизор — это ты сам: твоё настроение, твои реакции, твоя способность сосредоточиться, твоя тревога, твоя уверенность. На этом пульте уже есть кнопки, которые ты нажимаешь каждый день, даже не задумываясь. Включил любимую музыку по дороге в школу — и настроение чуть приподнялось. Позанимался спортом после уроков — и злость на одноклассника куда-то испарилась. Позвонил другу, рассказал анекдот, посмеялись — и тревога перед завтрашним докладом стала чуть тише. Это всё кнопки. Они у тебя уже есть, и они уже работают.

Проблема в том, что ты пользуешься ими вслепую. Ты не знаешь, какая именно кнопка отвечает за переключение из паники в спокойствие. Ты не понимаешь, почему иногда музыка помогает, а иногда раздражает ещё больше. Ты не догадываешься, что можно заранее подготовить нужное состояние, а не ждать, пока оно само придёт или не придёт. В этой книге мы будем находить новые кнопки, подписывать их маркером и складывать в понятное меню. Кнопка «сосредоточенность перед экзаменом». Кнопка «спокойствие, когда кто-то пытается тебя спровоцировать». Кнопка «уверенность перед выступлением у доски». Кнопка «я могу сказать нет и не чувствовать себя виноватым». Каждая глава — это новая кнопка или группа кнопок. Ты сам решаешь, какие из них тебе нужны прямо сейчас, а какие подождут.

Именно поэтому книга устроена не как учебник, где нельзя пропустить параграф, иначе дальше ничего не поймёшь. Главы здесь работают скорее как плейлист: ты можешь включить любой трек в любом порядке, и он будет звучать полноценно. Если завтра у тебя доклад по истории и тебя трясёт от страха — открывай главу про субмодальности и работу с тревогой перед выступлениями. Если прямо сейчас тебя достаёт одноклассник и ты не знаешь, как реагировать — листай к главе про буллинг и диссоциацию. Если родители в очередной раз не слушают, когда ты пытаешься объяснить свою точку зрения — тебе нужна глава про переговоры. Никакой строгой последовательности не требуется, хотя если ты читаешь с первой страницы и не торопишься, ты постепенно соберёшь более цельную картину. Каждая глава самодостаточна: в ней есть объяснение техники, пример из жизни, пошаговая инструкция и практическое задание в конце. Ты можешь прочитать главу за один присест в метро по дороге в школу, а можешь растянуть на неделю, пробуя упражнения по одному в день.

Прежде чем мы двинемся дальше, мне нужно сказать одну вещь, которая важнее всех техник, упражнений и метафор, собранных в этой книге. Правило номер один звучит так: никто не может залезть тебе в голову без твоего согласия. Запомни эту фразу. Запиши её куда-нибудь, если хочешь. НЛП не работает как вирус, который проникает в систему и меняет настройки в обход владельца. Любая техника, которую ты найдёшь на этих страницах, требует твоего активного участия. Ты сам закрываешь глаза, сам представляешь картинку, сам повторяешь фразу, сам выбираешь, какой жест станет твоим якорем. Если ты решишь не делать упражне-

ние — ничего не произойдёт. Если ты решишь попробовать, но в процессе поймёшь, что это не твоё — ты в любой момент можешь остановиться. Твой внутренний пульт защищён паролем, и этот пароль знаешь только ты. Ни учитель, ни родитель, ни тренер, ни автор этой книги не имеет права нажимать кнопки за тебя.

Это подводит нас к важному разговору о границе между манипуляцией и самопомощью, потому что слово «программирование» в названии НЛП у многих вызывает именно ассоциацию с манипулированием. Давай разберёмся раз и навсегда. Манипуляция — это когда кто-то использует знание о том, как работает психика, чтобы заставить другого человека действовать против его собственных интересов. Манипулятор не спрашивает разрешения. Манипулятор скрывает свои намерения. Манипулятор получает выгоду за счёт того, кого «обрабатывает». Самопомощь — это ровно противоположное. Ты используешь знание о собственной психике, чтобы помочь самому себе. Ты знаешь, что делаешь, зачем ты это делаешь и какой результат хочешь получить. Ты не обманываешь себя, а даёшь себе дополнительные инструменты. Разница принципиальная, и она проходит по линии согласия и осознанности.

В этой книге ты не найдёшь техник для того, чтобы «приворожить» одноклассницу, заставить учителя поставить пятёрку или подчинить себе родителей. Такие задачи не просто неэтичны — они противоречат самой идее НЛП как инструмента личной свободы. Если ты хочешь научиться лучше общаться, находить общий язык с людьми, быть убедительным в своих аргументах — это нормально и этому мы будем учиться. Если ты хочешь сломать чужую волю и получить то, что тебе нужно, не считаясь с желаниями другого человека — закрой эту книгу и иди искать в другом месте. Здесь этого нет и не будет. Этическая граница проста: всё, что ты делаешь с помощью инструментов НЛП, касается тебя, твоего состояния, твоего выбора, твоей реакции. Другой человек остаётся свободным в своих решениях, и ты уважаешь эту свободу так же, как хочешь, чтобы уважали твою.

Теперь давай поговорим о том, почему именно подростковый возраст — идеальное время для знакомства с этими инструментами, и почему эта книга адресована тебе, а не, скажем, сорокалетнему офисному работнику. Дело в нейропластичности. Мозг подростка невероятно гибок. Новые нейронные связи формируются быстрее, чем в любом другом возрасте после раннего детства. То, что ты выучишь сейчас, закрепится глубже и естественнее, чем то, что взрослый человек будет осваивать сорок лет спустя, преодолевая десятилетия застывших привычек. Представь, что ты учишься кататься на велосипеде в пять лет и в тридцать пять. В пять лет тело само запоминает баланс за несколько попыток. В тридцать пять ты будешь падать, ругаться, анализировать каждый градус наклона и потратить неделю на то, что ребёнок осваивает за час. С техниками саморегуляции то же самое. Если ты научишься управлять тревогой сейчас, в пятнадцать лет, к двадцати пяти это будет такой же естественный навык, как завязывание шнурков. Тебе не придётся каждый раз «заставлять себя» успокаиваться перед важным событием. Твой мозг будет делать это автоматически, потому что нейронная дорожка была проложена вовремя.

Кроме того, подростковый возраст — это время, когда ставки одновременно максимальны и минимальны. Максимальны, потому что именно сейчас формируются твои базовые убеждения о себе. «Я тупой», «со мной что-то не так», «меня никто не полюбит», «я не справлюсь» — эти фразы, если они не встречают сопротивления, становятся фундаментом, на котором строится вся дальнейшая жизнь. Минимальны ставки в том смысле, что пока тебе пятнадцать, ни одно решение не является окончательным. Ни одна двойка не определяет карьеру. Ни одна ссора с другом не означает вечное одиночество. Ни один провал на сцене не делает тебя неудачником навсегда. У тебя есть роскошь, которой у взрослого человека уже меньше: время на эксперимент и право на ошибку. НЛП-техники в этом возрасте работают как тренировочные колёса на велосипеде: они не везут тебя сами, но не дают упасть, пока ты учишься держать баланс.

Чтобы двигаться дальше, нам нужно разобраться с одним понятием, которое будет встречаться в каждой главе книги. Это понятие — «состояние». Состояние — это то, как ты себя чувствуешь прямо сейчас, в эту секунду. Не вообще по жизни, не в принципе, не «какой ты человек». А именно сейчас. Ты можешь быть в состоянии раздражения, потому что сосед по парте стучит ручкой. Через десять минут прозвенит звонок, ты выйдешь в коридор, увидишь друга, и состояние сменится на радость. Ещё через пять минут ты вспомнишь, что не сделал домашку по алгебре, и состояние станет тревожным. На перемене кто-то скажет что-то приятное, и тревога уступит место лёгкой эйфории. Состояния меняются по десять, пятнадцать, двадцать раз за день, и это абсолютно нормально. Мозг подростка особенно чувствителен к переключению состояний, потому что гормональный фон нестабилен, а префронтальная кора, которая у взрослого человека сглаживает эти переходы, ещё не созрела.

Вот что важно понять: состояние — это не ты. Ты не «тревожный человек» и не «злой человек». Ты человек, который сейчас переживает тревогу или злость. Разница огромная. Если тревога — это ты, то от неё невозможно избавиться, потому что это было бы равносильно уничтожению себя. Если тревога — это состояние, которое пришло и уйдёт, то с ним можно работать: можно уменьшить его громкость, можно переключить внимание, можно запустить другое состояние на его место. НЛП по сути и есть наука о том, как переключать состояния осознанно, а не ждать, пока они сменятся сами по себе. Ты не выбираешь, какое состояние придёт к тебе первым, но ты можешь выбрать, оставаться ли в нём или активировать другое. Это и есть та самая кнопка на пульте.

Возможно, прямо сейчас у тебя возникает вопрос: если состояние можно менять, значит ли это, что я всегда должен быть на позитиве и не имею права грустить? Нет. Совсем нет. НЛП не про то, чтобы подавить «плохие» эмоции и натянуть улыбку. Грусть, злость, страх, разочарование — это полноценные, важные сигналы. Они говорят тебе о том, что происходит внутри и вокруг. Если тебе грустно после расставания с другом — эта грусть имеет право быть, и её нужно прожить. Если ты злишься, потому что кто-то нарушил твои границы — эта злость выполняет полезную функцию. Техники НЛП не отменяют эмоции. Они дают тебе выбор: прожить эмоцию столько, сколько нужно, и затем двигаться дальше, вместо того чтобы застрять в ней на три дня, прокручивая один и тот же диалог в голове перед сном. Разница между «я грущу сегодня, и это нормально» и «я грущу уже вторую неделю и не могу вылезти из этого болота» — это разница между состоянием, которое выполняет свою функцию, и состоянием, которое стало ловушкой. Из ловушки мы будем учиться выбираться.

С этим связан ещё один принцип, который я хочу, чтобы ты забрал с собой из первой главы. Твоя ответственность за собственный пульт не означает, что ты виноват во всём, что с тобой происходит. Если тебя травят в школе — это не твоя вина. Если родители развелись и тебе тяжело — ты не обязан справляться в одиночку. Если кто-то говорит тебе, что ты «сам виноват» в своих проблемах — это не НЛП, это жестокость. Ответственность здесь означает другое: ты имеешь право выбирать свою реакцию. Не чужое поведение, не обстоятельства, не слова других людей — а именно свою реакцию. Между тем, что с тобой случилось, и тем, как ты на это ответил, есть маленькое пространство. В этом пространстве лежит твоя свобода. Ты можешь расширить его, и именно этим мы будем заниматься. Ты не несёшь ответственности за то, что одноклассник сказал тебе гадость. Ты несёшь ответственность за то, позволишь ли этой гадости определить весь твой день или найдёшь способ отряхнуться и пойти дальше. Это не про «не обращай внимания» — это про то, что у тебя есть инструменты, чтобы не дать чужой гадости стать твоей внутренней правдой.

Свобода выбирать реакцию звучит вдохновляюще, но давай будем честны: в моменте, когда тебя переполняет злость или страх, вспомнить о каком-то выборе практически невозможно. Ты реагируешь на автомате, и это тоже нормально. НЛП не требует от тебя быть дзен-монахом и реагировать на всё с ледяным спокойствием. НЛП предлагает тебе тренировать

паузу. Маленькую, в одну-две секунды, паузу между стимулом и реакцией. Сначала эта пауза будет появляться постфактум: ты накричал на маму, хлопнул дверью, а потом в коридоре думаешь «мог бы и иначе ответить». Это уже прогресс. Потом пауза начнёт возникать в моменте: кто-то говорит провокацию, и ты успеваешь подумать «сейчас я среагирую», прежде чем откроешь рот. Потом ты начнёшь выбирать: ответить так, как ты хочешь, а не так, как тебя провоцируют. Это не происходит за один день. Это тренировка, как подтягивания на турнике: сначала ни разу, потом один раз, потом три, потом десять. Каждый раз, когда ты замечаешь автоматическую реакцию и выбираешь другую, ты качаешь мышцу осознанности.

Давай теперь поговорим о том, как эта книга будет работать на практике, потому что читать про техники и делать их — это две разные вселенные. В конце каждой главы ты найдёшь блок практических упражнений. Не обязательно делать их все сразу. Не обязательно делать их в тот же день, когда ты прочитал главу. Не обязательно делать идеально. Единственное правило: попробуй хотя бы одно упражнение из каждой главы, которую прочитал. Прочитал и закрыл книгу, не попробовав — это как посмотреть видео о том, как плавать, и не зайти в воду. Ты можешь знать теорию идеально, но пока тело не попробовало — навык не сформировался. Дай себе неделю на одну технику. Попробуй её в реальной ситуации: на уроке, дома, в переписке с другом. Запиши, что получилось, что нет, что было странно или смешно. Не сравнивай себя с воображаемым идеалом, который «правильно делает все техники с первого раза». Такого человека не существует. Каждый, кто освоил эти инструменты, сначала чувствовал себя неловко, путал шаги и забывал дышать.

Теперь, прежде чем мы перейдём к первому практическому заданию, я хочу сказать несколько слов для родителей, которые, возможно, читают эту книгу вместе со своим подростком или заглядывают через плечо. Ваш ребёнок сейчас находится в процессе отделения от вас, и это здоровый, необходимый процесс. НЛП-инструменты, которые он освоит, помогут ему опираться на себя, а не только на ваше мнение и вашу защиту. Это не значит, что вы становитесь ненужными. Это значит, что у вашего ребёнка появляется внутренний ресурс, который работает даже тогда, когда вас нет рядом. Вы не должны контролировать, делает ли он упражнения. Вы не должны проверять, «правильно» ли он выполняет технику. Лучшее, что вы можете сделать, — это дать пространство, не обесценивать его переживания и быть рядом, если он захочет поделиться. Если подросток читает эту книгу сам, без вашего участия, — это тоже нормально и даже хорошо. Его пульт управления принадлежит ему.

Вернёмся к тебе. Мы подошли к первому практическому заданию этой главы, и оно называется «аудит пульта управления». Это не тест и не экзамен. Это просто возможность остановиться и посмотреть, какие кнопки у тебя уже работают, какие залипают, а каких ты пока не замечаешь. Возьми лист бумаги или открой заметки в телефоне. Тебе понадобится десять-пятнадцать минут спокойного времени, когда никто не дёргает и не зовёт обедать.

Начни с простого вопроса: в каком состоянии я чаще всего просыпаюсь по утрам? Не в каком хотел бы просыпаться, а в каком реально. Тревожный? Раздражённый? Сонный и вялый? В предвкушении чего-то? Запиши честно, без оценок. Это не значит, что ты «плохо» просыпаешься. Это просто фиксация текущего состояния пульта.

Следующий вопрос: что гарантированно поднимает мне настроение? Может быть, конкретная песня в наушниках. Может быть, десять минут с котом или собакой. Может быть, переписка с конкретным человеком. Может быть, прогулка, душ, еда, видео в телефоне, спорт. Запиши минимум три пункта. Это твои уже работающие кнопки радости. Они есть у каждого, просто мы редко осознаём их именно как кнопки, как инструмент, который можно нажать целенаправленно.

Теперь более сложный вопрос: что гарантированно портит мне настроение? Конкретная песня, которую ты не можешь выключить в голове. Голос определённого человека. Уведомление от определённого приложения. Вид школьного коридора утром в понедельник. Фраза «нам

надо поговорить». Запиши три пункта. Это твои негативные якоря, и в третьей главе мы будем учиться их «перезаписывать». Пока просто зафиксируй их существование.

Четвёртый вопрос: в какой ситуации за последнюю неделю я отреагировал так, как не хотел? Нагрубил, хотя хотел промолчать. Заплакал, хотя хотел быть спокойным. Замер и не ответил, хотя хотел защитить себя. Запиши ситуацию одной фразой. Не нужно расписывать в деталях и не нужно себя ругать. Просто зафиксируй: вот тут моя автоматическая программа сработала так, как мне не понравилось. Это та самая кнопка, которую мы будем переучивать.

Пятый вопрос: если бы я мог одним щелчком изменить одно своё состояние или одну свою реакцию, что бы это было? Убрать страх перед ответом у доски. Перестать накручивать себя после ссоры. Научиться говорить «нет» без чувства вины. Не злиться на родителей из-за мелочей. Не сравнивать себя с другими в социальных сетях. Запиши один пункт. Это твоя цель на ближайшее время, и с высокой вероятностью именно эта тема будет раскрыта в одной из следующих глав.

Шестой и последний вопрос аудита: кто или что помогает мне переключиться, когда мне плохо? Друг, которому можно написать в три часа ночи. Мама, которая просто обнимет и ничего не скажет. Физическая нагрузка. Рисование. Музыка. Сон. Запиши. Это твоя внешняя система поддержки, и она тоже часть пульта. Умение попросить помощи — это не слабость и не отсутствие самостоятельности. Это ещё одна кнопка, которую ты нажимаешь, когда понимаешь, что сам пока не справляешься. НЛП не делает тебя одиночкой, который решает всё сам. НЛП расширяет твой набор инструментов, и среди этих инструментов есть пункт «позвать того, кому доверяешь».

Когда закончишь писать, перечитай свои ответы. Не для того, чтобы оценить себя. Не для того, чтобы сравнить с кем-то. Просто чтобы увидеть: вот я, вот мои кнопки, вот что у меня уже работает, а вот что пока нет. Это стартовая точка. Не приговор, не диагноз, а просто карта местности, с которой ты начинаешь путь. Завтра ты проснёшься и, возможно, не вспомнишь ни одного слова из того, что прочитал сегодня. Это нормально. Книга никуда не денется. Техники никуда не денутся. Твой пульт управления никуда не денется. Он был у тебя с рождения, просто до сих пор лежал в коробке без инструкции.

Первое, что тебе нужно запомнить из этой главы: ты не сломан. Тебе не нужен ремонт. Тебе нужна настройка. Второе: состояние, в котором ты находишься прямо сейчас, не является окончательным и не определяет, каким будет твоё состояние через час, завтра или на следующей неделе. Третье: ты имеешь полное право не делать ничего из того, что описано в этой книге, если не хочешь. Никто не может заставить тебя «прорабатывать убеждения» или «ставить якоря», если ты не готов. Четвёртое: просить помощи — это не признак того, что ты не справляешься. Это признак того, что ты достаточно умен, чтобы использовать все доступные ресурсы. Пятое: всё, что ты узнаешь дальше, работает только тогда, когда ты этого хочешь и когда ты даёшь себе разрешение пробовать.

Подростковый мозг, который мы сравнивали со смартфоном, имеет одно огромное преимущество перед любым гаджетом. Он учится сам. Ему не нужны обновления извне, не нужен сервисный центр, не нужен мастер, который придёт и перепаяет плату. Ты сам себе и пользователь, и настройщик, и сервисный инженер. Каждый раз, когда ты осознанно выбираешь реакцию вместо автоматической, каждый раз, когда ты замечаешь «ага, я сейчас в тревоге, и я хочу переключиться», каждый раз, когда ты пробуешь технику и она срабатывает хотя бы на десять процентов — ты прокладываешь новую дорожку в своём мозге. Сначала она тоненькая, как тропинка в лесу после первого прохода. Потом, с каждым повторением, она становится шире, утоптаннее, заметнее. Через месяц это уже дорога. Через полгода — шоссе, по которому нужное состояние несётся к тебе само, без усилий.

В следующей главе мы поговорим о том, как твой мозг рисует картину мира и почему эта картина не является самим миром. Ты узнаешь, почему два человека могут выйти с одного и

того же урока с совершенно разными впечатлениями, почему социальные сети заставляют тебя чувствовать себя хуже, чем ты есть, и как определить свой способ восприятия информации, чтобы перестать ругать себя за то, что ты не понимаешь объяснений учителя. Но это потом, а пока — закрой эту главу, сделай глубокий вдох, потянись, посмотри в окно на что угодно живое и движущееся. Ты сделал первый шаг. Пульт у тебя в руках. Кнопок пока видно немного, но они есть, и они настоящие. Остальные мы будем находить вместе, по одной, в твоём темпе и в том порядке, который удобен именно тебе.

Добро пожаловать в руководство пользователя к самому себе. Обещаю: будет интересно, иногда странно, иногда неловко, но точно не скучно. Твой внутренний пульт ждал, пока ты его откроешь. Ну что, перевернем страницу?

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.