

18+

АНАСТАСИЯ РОМАНОВА

**КАК
ДОБИВАТЬСЯ
СВОЕГО
С ПОМОЩЬЮ НЛП**

30 ПРАКТИЧЕСКИХ УРОКОВ

Анастасия Романова
Как добиваться своего
с помощью НЛП.
30 практических уроков

<https://litres.ru/74465772>

ISBN 9785007124737

Аннотация

Эта книга построена по принципу «один день — один навык». Не пытайтесь пройти всё за раз. Секрет успеха в НЛП — это практика и наблюдательность. Используйте эту тетрадь для записей своих инсайтов и результатов упражнений.

Содержание

КНИГА 1	5
Введение	5
Урок 1: Карта — это не территория	6
Урок 2: Калибровка — искусство видеть	7
Урок 3: Раппорт — создание доверия	8
Урок 4: Ведение — управление контактом	9
Урок 6: Глазные паттерны доступа	10
Урок 8: Якорение — кнопка состояния	11
Урок 9: Коллапс якорей	12
Урок 10: Субмодальности — пульт управления мозгом	13
Урок 12: Диссоциация	14
Урок 13: Позитивное намерение	15
Урок 14: Рефрейминг контекста	16
Урок 15: Рефрейминг смысла	17
Урок 16: Мета-модель: Опускания	18
Урок 17: Мета-модель: Обобщения	19
Урок 18: Милтон-модель — язык гипноза	20
Урок 19: Встроенные сообщения	21
Урок 20: Метафоры и истории	22
Урок 21: Трехпозиционное описание	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Как добиваться своего с помощью НЛП 30 практических уроков

Анастасия Романова

© Анастасия Романова, 2026

ISBN 978-5-0071-2473-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Как добиваться своего с помощью НЛП: 30 практических уроков

КНИГА 1

Введение

Добро пожаловать в мир НЛП! Нейролингвистическое программирование — это методология, изучающая то, как мы мыслим (Нейро), как используем язык (Лингвистическое) и как организуем свои действия для достижения результатов (Программирование).

Урок 1: Карта — это не территория

Концепция: Мы воспринимаем мир через фильтры. Ваше представление о ситуации — это лишь «карта», а не сама реальность. Чем богаче ваша карта, тем больше у вас выбора. **Задание:** Вспомните конфликтную ситуацию. Опишите её со своей позиции, а затем — как её мог бы увидеть случайный прохожий. **Место для заметок:**

Урок 2: Калибровка — искусство видеть

Концепция: Люди постоянно выдают свои мысли через микросигналы: дыхание, цвет кожи, тонус мышц. **Задание:** Весь день наблюдайте за дыханием собеседников. Как оно меняется, когда они говорят о приятном и о проблемах? **Место для заметок:**

Урок 3: Раппорт — создание доверия

Концепция: Мы доверяем тем, кто на нас похож. Подстройка (зеркалирование) позволяет войти в глубокий контакт. **Задание:** В разговоре незаметно примите ту же позу, что и собеседник. Повторите его темп речи. Заметьте, когда возникнет чувство «одной волны». **Место для заметок:**

Урок 4: Ведение — управление контактом

Концепция: После того как вы установили раппорт, вы можете начать «вести». **Задание:** Установите раппорт, а затем медленно смените позу или темп речи. Если собеседник неосознанно последовал за вами — вы ведущий. **Место для заметок:**

Урок 5: Репрезентативные системы (ВАК)

Концепция: Люди делятся на визуалов (картинки), аудиалов (звуки) и кинестетиков (ощущения). **Задание:** Слушайте слова-предикаты. «Я вижу» (В), «Это звучит заманчиво» (А), «Я чувствую» (К). Определите тип своего коллеги. **Место для заметок:**

Урок 6: Глазные паттерны доступа

Концепция: Движения глаз выдают, как человек обрабатывает информацию (вспоминает или конструирует). **Задание:** Задайте другу вопрос: «Какого цвета дверь в твоём подъезде?» и посмотрите, куда пошли его глаза (обычно влево-вверх для правшей). **Место для заметок:**

Урок 7: Хорошо сформулированный результат (ХСР)

Концепция: Мозг достигает только четких целей. Цель должна быть позитивной, под вашим контролем и в контексте. **Задание:** Запишите цель. Не «Я не хочу болеть», а «Я чувствую себя бодрым каждое утро в 7:00 в своей квартире». **Место для заметок:**

Урок 8: Якорение — кнопка состояния

Концепция: Якорь — это стимул, вызывающий реакцию (как собака Павлова). **Задание:** Вспомните момент триумфа. Когда чувство достигнет пика, сожмите кулак. Повторите 5 раз. Теперь сжатие кулака будет вызывать прилив уверенности. **Место для заметок:**

Урок 9: Коллапс якорей

Концепция: Нейтрализация негативного состояния с помощью мощного позитивного. **Задание:** Поставьте якорь на негатив (левое колено) и мощный позитив (правое колено). Нажмите одновременно. Позитив «сотрет» негатив. **Место для заметок:**

Урок 10: Субмодальности — пульт управления мозгом

Концепция: Свойства картинки (яркость, размер, расстояние) влияют на чувства. **Задание:** Вспомните неприятную ситуацию. Сделайте картинку черно-белой, маленькой и отодвиньте её за горизонт. Чувства утихнут? **Место для заметок:**

Урок 11: Техника «Взмах» (Swish)

Концепция: Быстрая замена нежелательного образа на желаемый. **Задание:** Представьте вредную привычку. В углу поместите маленькое фото себя идеального. Резко (со звуком «Вжжжих!») увеличьте идеальный образ, закрывая старый. **Место для заметок:**

Урок 12: Диссоциация

Концепция: Взгляд на себя со стороны снижает эмоциональный накал. **Задание:** Представьте неприятность на киноэкране, а себя — зрителем в зале. Вы — лишь наблюдатель. **Место для заметок:**

Урок 13: Позитивное намерение

Концепция: За любым поведением (даже вредным) стоит позитивное намерение. **Задание:** Какое позитивное намерение у вашей лени? Возможно, это защита от переутомления? Найдите его. **Место для заметок:**

Урок 14: Рефрейминг контекста

Концепция: В другом контексте «минус» становится «плюсом». **Задание:** Найдите качество, которое вам в себе не нравится (например, жадность). Найдите ситуацию, где это полезно (например, экономия ресурсов компании). **Место для заметок:**

Урок 15: Рефрейминг смысла

Концепция: Придание нового значения событию. **Зада-
ние:** Вместо «Меня уволили» скажите «Рынок освободил
мое время для более прибыльного проекта». Как изменилось
состояние? **Место для заметок:**

Урок 16: Мета-модель: Опускания

Концепция: Мы часто теряем детали в речи. **Задание:** Когда кто-то говорит «Это невозможно», спросите: «Что именно невозможно? Для кого? При каких условиях?». **Место для заметок:**

Урок 17: Мета-модель: Обобщения

Концепция: Слова «всегда», «никогда», «все». **Зада-
ние:** Услышав «Все мужчины/женщины одинаковы», спро-
сите: «Прямо-таки все-все? Неужели нет ни одного исклю-
чения?». **Место для заметок:**

Урок 18: Милтон- модель — язык гипноза

Концепция: Использование неопределенности для наведения транса или мягкого влияния. **Задание:** Используйте фразы: «Вы можете заметить, как...», «Интересно, как быстро вы поймете...». Это обходит критику разума. **Место для заметок:**

Урок 19: Встроенные сообщения

Концепция: Команда, спрятанная внутри предложения.

Задание: Скажите: «Я не знаю, как быстро вы *примете это решение*». Часть курсивом — скрытая команда. **Место для заметок:**

Урок 20: Метафоры и истории

Концепция: Прямые советы вызывают сопротивление, истории — нет. **Задание:** Вместо критики расскажите «притчу о друге», который совершил ту же ошибку и как он её исправил. **Место для заметок:**

Урок 21: Трехпозиционное описание

Концепция: Решение конфликтов через смену ролей.

Задание: Проживите ситуацию из 1-й позиции (я), 2-й (оппонент) и 3-й (сторонний наблюдатель). Соберите инсайты.

Место для заметок:

Урок 22: Пирамида логических уровней (Р. Дилтс)

Концепция: Проблемы редко решаются на том уровне, где возникли. **Задание:**

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.