

Дмитрий Малышев

Круг силы в НЛП



Дмитрий Малышев

Круг силы в НЛП

«Автор»

2026

Малышев Д.

Круг силы в НЛП / Д. Малышев — «Автор», 2026

Круг силы — это очередная техника НЛП, которая призвана помочь людям
развить позитивное состояние ума и повысить уверенность в себе...

© Малышев Д., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Техники НЛП	5
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Дмитрий Малышев

Круг силы в НЛП

Техники НЛП

Круг силы

Круг силы — это очередная техника НЛП, которая призвана помочь людям развить позитивное состояние ума и повысить уверенность в себе.

Она предполагает создание круга на земле или полу, который служит физическим представлением личной силы человека.

Для выполнения техники человек сначала представляет себе время, когда он чувствовал уверенность в себе наиболее явно.

Это может быть воспоминание об успешном достижении или любой другой позитивный опыт.

После того как он определит это воспоминание, ему следует войти в круг и мысленно пережить этот опыт, вспоминая детали того, что заставило его чувствовать себя таким сильным.

По мере того, как он переживает этот опыт, ему следует сосредоточиться на языке тела и позе, принимая ту же сильную и уверенную позу, которая была у него во время воспоминания.

Я считаю, что физический акт вхождения в круг может служить мощным якорем, напоминая человеку о его личной силе и помогая ему преодолеть неуверенность.

Круг силы: как развить уверенность с помощью НЛП

Что такое «Круг силы» и зачем он нужен

Техника «Круг силы» представляет собой один из наиболее элегантных и эффективных инструментов нейролингвистического программирования, предназначенный для осознанного доступа к внутренним ресурсам, развития уверенности в себе и способности воспроизводить желаемые эмоциональные состояния по собственному выбору. В своей базовой форме эта техника предполагает создание в пространстве воображаемого или физически обозначенного круга, который становится психологическим якорем — условным сигналом, активирующим определённое внутреннее состояние при вхождении в эту зону.

Суть метода заключается в использовании фундаментальной способности человеческой психики ассоциировать внешние стимулы с внутренними переживаниями. Когда человек в состоянии интенсивного позитивного переживания — уверенности, спокойствия, решимости, радости — связывает это состояние с конкретным местом, жестом, словом или образом, мозг формирует устойчивую нейронную связь. В дальнейшем, воспроизводя этот внешний стимул,

человек может относительно быстро и надёжно возвращаться к желаемому внутреннему состоянию, даже если изначально оно было вызвано совсем другими обстоятельствами.

«Круг силы» нужен по нескольким причинам. Во-первых, он предоставляет практический инструмент для саморегуляции в ситуациях, где уверенность естественным образом снижается: перед публичным выступлением, в момент принятия сложного решения, при столкновении с критикой или неопределённостью. Во-вторых, техника развивает мета-навык осознанного управления своим состоянием: человек учится не быть пассивным объектом внешних обстоятельств, а активным автором своего внутреннего опыта. В-третьих, «Круг силы» служит профилактикой эмоционального выгорания: регулярная практика доступа к ресурсным состояниям поддерживает психологическую устойчивость и снижает зависимость самооценки от внешних оценок.

Важно подчеркнуть: «Круг силы» не является магическим ритуалом или способом мгновенного изменения личности. Это тренируемый навык, эффективность которого растёт с практикой, осознанностью и интеграцией в повседневную жизнь. Техника не заменяет работу с глубинными убеждениями, травмами или системными проблемами, но служит мощным дополнением к более комплексным подходам к личностному развитию.

Как эта техника помогает обрести уверенность и ресурсное состояние

Уверенность — это не врождённое качество, а навык, который можно развивать через практику. Техника «Круг силы» работает с уверенностью на нескольких уровнях, создавая условия для её устойчивого формирования.

Первый уровень — физиологический. Уверенность имеет телесное выражение: определённая осанка, дыхание, мышечный тонус, темп движений. Когда человек входит в «Круг силы», он не только вспоминает состояние уверенности, но и воспроизводит его физиологические компоненты. Исследования показывают, что обратная связь от тела к мозгу работает не менее мощно, чем от мозга к телу: принятие «уверенной» позы действительно снижает уровень кортизола и повышает уровень тестостерона, что объективно меняет психофизиологическое состояние. Таким образом, «Круг силы» запускает положительную петлю обратной связи: тело поддерживает психику, психика поддерживает тело.

Второй уровень — эмоциональный. Уверенность часто блокируется не отсутствием компетенций, а эмоциональными состояниями: тревогой, страхом оценки, сомнением, стыдом. «Круг силы» позволяет сознательно переключаться из состояния напряжения в состояние ресурса, создавая внутреннюю опору, которая снижает интенсивность деструктивных эмоций. Это не подавление чувств, а развитие способности выбирать, какое состояние поддерживать в данный момент.

Третий уровень — когнитивный. В ресурсном состоянии мышление становится более гибким, креативным, ориентированным на решение. Уверенность снижает когнитивные искажения: катастрофизацию, чтение мыслей, персонализацию. Когда человек активирует «Круг силы» перед сложной задачей, он получает доступ к более ясным, конструктивным мыслительным паттернам, что повышает вероятность успешного действия.

Четвёртый уровень — поведенческий. Уверенность проявляется в действиях: способности говорить чётко, смотреть в глаза, выражать мнение, брать на себя ответственность. Прак-

тика «Круга силы» создаёт поведенческую инерцию: чем чаще человек действует из ресурсного состояния, тем более автоматическим становится этот способ бытия. Со временем уверенность перестаёт быть усилием и становится естественным способом взаимодействия с миром.

Краткий обзор нейролингвистического программирования

Нейролингвистическое программирование представляет собой направление, изучающее взаимосвязь между нейронными процессами, языковыми паттернами и поведенческими стратегиями. В основе НЛП лежит предположение, что человеческий опыт структурируется через сенсорные каналы восприятия, внутренние репрезентации и языковые формулировки, и что понимание этих структур позволяет осознанно влиять на качество мышления, коммуникации и личностного развития.

Ключевые принципы НЛП, релевантные для техники «Круг силы», включают следующие. Карта не есть территория: каждый человек воспринимает реальность через призму собственного опыта, ценностей и фильтров восприятия, и понимание этой субъективности открывает возможности для более гибкого взаимодействия с собой и миром. За каждым поведением стоит позитивное намерение: даже деструктивные паттерны когда-то служили адаптивной функции, и изменение поведения требует учёта этого намерения и поиска более экологических способов его удовлетворения.

НЛП предлагает конкретные инструменты для работы с внутренним опытом. Якорение — процесс связывания внешнего стимула с внутренним состоянием — лежит в основе «Круга силы». Субмодальности — тонкие характеристики внутренних образов, звуков, ощущений — позволяют тонко настраивать качество переживания. Рефрейминг — изменение контекста или значения опыта — помогает трансформировать ограничивающие убеждения. Калибровка — навык наблюдения за невербальными сигналами — развивает чувствительность к собственному состоянию и состоянию других.

Важно понимать: НЛП не является догматической системой или набором магических техник. Это практическая эпистемология — способ познания и изменения человеческого опыта, который требует критического мышления, этического применения и интеграции с другими подходами. Техника «Круг силы» — один из множества инструментов НЛП, ценность которого раскрывается через практику, рефлексия и уважение к сложности человеческой природы.

Глава 1. Понятие ресурсного состояния

Что значит «быть в ресурсе»

Быть в ресурсе — это находиться в психофизиологическом состоянии, которое характеризуется доступностью внутренних сил, ясностью мышления, эмоциональной устойчивостью и готовностью к эффективному действию. Ресурсное состояние не является постоянным фоном жизни: это динамическое качество, которое может активироваться, поддерживаться и воспроизводиться через осознанные практики.

На физиологическом уровне ресурс проявляется как сбалансированная активация нервной системы: достаточный уровень энергии без перевозбуждения, расслабленность без вяло-

сти, ритмичное дыхание, открытый мышечный тонус. Тело в ресурсе ощущается как целостное, заземлённое, способное к действию без излишнего напряжения.

На эмоциональном уровне ресурс характеризуется преобладанием позитивных, но не экзальтированных состояний: спокойной уверенностью, интересом, удовлетворённостью процессом, способностью выдерживать неопределённость без тревоги. Это не отсутствие сложных эмоций, а способность интегрировать их в общий поток опыта без потери внутренней опоры.

На когнитивном уровне ресурс проявляется в гибкости мышления: способности видеть альтернативы, генерировать решения, учиться на опыте, адаптироваться к изменениям. В ресурсе человек не застревает в ригидных убеждениях, а сохраняет любознательность и готовность к пересмотру позиций при поступлении новых данных.

На поведенческом уровне ресурс выражается в способности действовать целенаправленно, без прокрастинации и само-саботажа. Человек в ресурсе выбирает действия, соответствующие его ценностям и целям, и обладает достаточной саморегуляцией для их реализации, даже при наличии препятствий.

Важно различать ресурсное состояние и искусственную мотивацию. Ресурс — это не напряжение воли ради достижения результата, а естественная вовлечённость, при которой действие приносит удовлетворение само по себе. Ресурс не истощает, а восстанавливает; не требует постоянного внешнего подкрепления, а подпитывается изнутри.

Как ресурсное состояние влияет на уверенность, мотивацию и успех

Ресурсное состояние создаёт благоприятные условия для развития уверенности, поскольку снижает влияние факторов, которые обычно её подрывают. В ресурсе человек меньше зависит от внешней валидации: его самооценка опирается на внутреннее ощущение компетентности и ценности, а не на сиюминутные оценки окружающих. Это снижает уязвимость к критике и страху отвержения, которые часто парализуют инициативу.

Ресурс также влияет на качество мотивации. В отличие от мотивации, основанной на избегании боли или погоне за наградой, ресурсная мотивация рождается из интереса, смысла, внутренней согласованности. Такая мотивация более устойчива: она не угасает при первых трудностях, не требует постоянного подкрепления, способна адаптироваться к изменяющимся условиям. Человек в ресурсе действует не потому, что должен, а потому, что хочет и видит смысл.

Влияние ресурса на успех проявляется через несколько механизмов. Первый — повышение эффективности действий: в ресурсе человек лучше концентрируется, быстрее принимает решения, легче находит нестандартные решения. Второй — улучшение коммуникации: ресурсное состояние способствует эмпатии, ясности выражения, способности слушать и быть услышанным. Третий — устойчивость к неудачам: в ресурсе ошибки воспринимаются как материал для обучения, а не как приговор, что снижает страх риска и поддерживает долгосрочную вовлечённость.

Важно отметить: ресурсное состояние не гарантирует успеха в общепринятом смысле. Оно повышает вероятность эффективных действий, но не отменяет внешних факторов, случайностей, системных ограничений. Однако даже в сложных обстоятельствах ресурс позволяет

сохранять внутреннюю целостность, учиться на опыте и находить смысл в процессе, что само по себе является формой успеха.

Почему важно уметь управлять своим состоянием

Способность осознанно управлять своим состоянием является одним из фундаментальных навыков личностной эффективности и психологического благополучия. Жизнь неизбежно включает ситуации, которые естественным образом вызывают напряжение, тревогу, сомнение, усталость. Если человек не обладает инструментами саморегуляции, он становится пассивным объектом этих состояний: его действия, решения, коммуникация определяются не ценностями и целями, а сиюминутным эмоциональным фоном.

Управление состоянием позволяет разорвать эту автоматическую связь. Когда человек может сознательно активировать ресурсное состояние, он получает возможность действовать из позиции выбора, а не реакции. Это не означает подавления «негативных» эмоций: тревога, грусть, гнев могут быть важными сигналами, требующими внимания. Но управление состоянием позволяет не застревать в них, а использовать как информацию для адаптивных действий.

Практическая ценность этого навыка проявляется в различных сферах. В профессиональной деятельности способность быстро переключаться в ресурсное состояние перед важной встречей, презентацией, принятием решения повышает качество результатов и снижает стресс. В личных отношениях управление состоянием помогает сохранять эмпатию и ясность даже в конфликтных ситуациях, предотвращая эскалацию и способствуя конструктивному диалогу. В сфере здоровья способность регулировать уровень напряжения снижает риск хронического стресса, выгорания, психосоматических расстройств.

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.