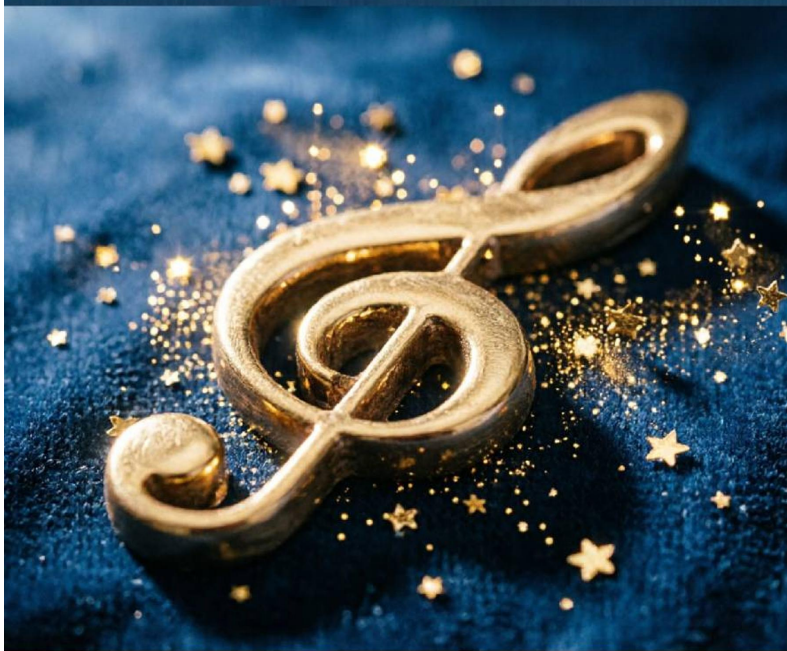


НЕЙРОЛИНГВИСТИЧЕСКОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ



НЛП ДЛЯ МУЗЫКАНТОВ И ИСПОЛНИТЕЛЕЙ

Виталий Гурьев

Виталий Гурьев

НЛП для музыкантов и исполнителей

<https://litres.ru/74570548>

SelfPub; 2026

Аннотация

Книга объединяет нейролингвистическое программирование с практикой музыкального исполнения: от преодоления сценического страха до создания состояния потока на концерте и в студии. Читатель освоит техники ментальной репетиции, якорение «идеального звучания» и работу с внутренним критиком, который превращает каждую ошибку в катастрофу. Отдельные главы посвящены предконцертной подготовке, управлению адреналином, работе с телесными зажимами и формированию устойчивого сценического образа через субмодальности. Разбираются стратегии продуктивной практики, преодоления творческих плато и восстановления после неудачных выступлений. Двадцать глав с упражнениями превращают каждое выступление из испытания в управляемый процесс, а музыку — из источника тревоги в пространство свободы.

Содержание

Глава 1. Введение: НЛП как пульт управления вашим мастерством	4
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Виталий Гурьев

НЛП для музыкантов и исполнителей

Глава 1. Введение: НЛП как пульт управления вашим мастерством

Вы держите в руках инструмент, который способен изменить всю вашу исполнительскую жизнь, хотя многие музыканты ошибочно полагают, что мастерство рождается исключительно из бесконечных часов механических репетиций. Нейролингвистическое программирование представляет собой не магию и не эзотику, а точную инструкцию по эксплуатации вашего собственного мозга в условиях колоссального сценического стресса. Каждая нота, которую вы извлекаете из инструмента или собственного голоса, проходит сложный путь от нейронного импульса до мышечного сокращения, и именно на этом пути чаще всего возникают разрушительные сбои. Вы наверняка замечали, как блестяще сыгранный в классе материал внезапно рассыпается на сцене под взглядами сотен людей, превращая триумф в униительную катастрофу. Данная книга предложит вам надеж-

ный пульт управления собственным состоянием, позволяющий превратить хаотичные эмоциональные реакции в предсказуемый и контролируемый процесс.

Фундаментальным принципом, с которого начинается любое глубокое погружение в психологию исполнения, является понимание того, что ваша внутренняя карта реальности никогда не тождественна самой территории. Когда вы выходите на сцену, вы взаимодействуете не с объективным залом или безупречным роялем, а исключительно с вашим субъективным восприятием этих объектов, сформированным прошлым опытом и текущим эмоциональным фоном. Два совершенно разных музыканта могут играть на одном и том же инструменте в одном и том же акустическом пространстве, однако их внутренние карты будут радикально отличаться, порождая уникальные сценические переживания. Один исполнитель воспринимает гулкую акустику собора как вдохновляющую поддержку, позволяющую звуку парить под сводами, тогда как другой тот же самый резонанс считает грязным эхом, мешающим контролировать чистоту интонации. Эта субъективность восприятия объясняет, почему универсальных советов по борьбе со сценическим волнением просто не существует в природе.

Ваша личная карта сцены наполнена специфическими триггерами страха или радости, которые были нарисованы вами задолго до сегодняшнего концерта. Осознание этого факта дает вам колоссальную свободу, ведь если карта явля-

ется лишь внутренним конструктом, вы получаете законное право перерисовать ее в любой удобный момент. Вы больше не заложник плохой акустики или строгой комиссии, потому что ваше состояние определяется не внешними декорациями, а внутренним фильтром, через который вы на эти декорации смотрите. Перестав путать территорию с картой, вы начинаете работать не с акустикой зала, а с собственным восприятием этой акустики, что является гораздо более эффективной стратегией. Представьте себе вокалиста, который убежден, что первый ряд зрителей всегда настроен критически, эта мысль формирует его карту враждебного пространства, заставляя голос зажиматься еще до начала первой арии.

Если же этот же вокалист решит перерисовать карту, представив первый ряд как группу самых преданных друзей, его физиология мгновенно отреагирует расширением грудной клетки и свободным дыханием. Работа с картой позволяет вам становиться полноправным творцом собственной сценической реальности, не зависящим от капризов погоды, настроения звукорежиссера или случайного шороха в партере. Многие исполнители совершают критическую ошибку, пытаясь изменить территорию вместо того, чтобы корректировать собственную карту. Они требуют от организаторов заменить рояль, жалуются на температуру в зале или обвиняют публику в недостаточной образованности, искренне полагая, что именно эти внешние факторы являются причиной их провалов. Подобная стратегия обречена на неудачу, пото-

му что мир никогда не будет подстраиваться под ваши сиюминутные исполнительские капризы.

Истинное мастерство начинается в тот момент, когда музыкант берет на себя стопроцентную ответственность за собственное восприятие происходящего. Вы учитесь играть на расстроенных инструментах в холодных помещениях, превращая эти ограничения в уникальные художественные задачи, а не в повод для паники. Каждый человек воспринимает окружающий мир и собственное творчество через специфические сенсорные каналы, которые в нейролингвистическом программировании называются репрезентативными системами. В музыкальной среде традиционно доминирует аудиальный канал, однако опора исключительно на слух часто становится причиной серьезных исполнительских кризисов и творческих тупиков. Визуальные музыканты мыслят образами и нотными станами, буквально видя архитектуру произведения в своем внутреннем пространстве перед мысленным взором.

Такие исполнители прекрасно ориентируются в форме сонаты, запоминают сложные гармонические последовательности через цвет и расположение аккордов, однако могут совершенно теряться при игре в темноте или с закрытыми глазами. Аудиалы обладают тончайшим внутренним слухом, способным прокручивать сложнейшие полифонические фактуры без единого физического прикосновения к инструменту. Их главной уязвимостью становится зависимость

от внешней акустики, поскольку малейший фоновый шум или плохие мониторы способны разрушить их хрупкую внутреннюю звуковую картину. Кинестетики опираются на мышечную память и тактильные ощущения, чувствуя музыку через вес руки, глубину погружения клавиши или вибрацию деки скрипки. Именно кинестетическая память чаще всего спасает музыкантов в моменты жесточайшего сценического стресса, когда сознательный слуховой контроль отключается из-за переизбытка адреналина.

Проблемы начинаются тогда, когда педагог пытается обучать кинестетика исключительно через визуальный анализ партитуры, игнорируя его потребность физически прожить каждую музыкальную фразу. Понимание своей ведущей репрезентативной системы позволяет вам выстраивать максимально экологичную стратегию разучивания материала, опираясь на сильные стороны вашей нервной системы. Вы сможете осознанно развивать слабые каналы восприятия, создавая мультисенсорный образ произведения, который не разрушится от случайного внешнего вмешательства. Типичной ошибкой при работе с репрезентативными системами является жесткая фиксация на одном канале восприятия, что делает исполнителя уязвимым при изменении внешних условий. Скрипач, полностью зависящий от кинестетических ощущений, может потерять интонацию при смене температуры в зале, потому что гриф инструмента станет скользким, а его мышечная память не будет адаптирована к новым так-

тильным условиям.

Развитие вторичных и третичных каналов восприятия создает надежную систему дублирования, позволяющую мозгу мгновенно переключаться на другой источник информации при сбое основного. Вы можете тренироваться играть с берушами, чтобы усилить визуальный и кинестетический контроль, или разучивать произведения исключительно по памяти в полной темноте, отключая зрительную опору. Подобные кросс-модальные тренировки делают вашу исполнительскую систему невероятно гибкой и устойчивой к любым сценическим форс-мажорам. Глубинные убеждения, или пресуппозиции, формируют невидимый каркас вашего исполнительского мастерства, определяя реакцию на любую нестандартную ситуацию во время концерта. Виртуоза от перманентно тревожащегося любителя отличает не столько количество сыгранных гамм, сколько набор фундаментальных установок, с которыми он выходит к публике.

Одним из важнейших убеждений является принятие того факта, что в природе не существует поражений, а есть лишь обратная связь от окружающей среды. Когда такой музыкант фальшивит или сбивается с ритма, он не погружается в пучину самобичевания, а мгновенно анализирует полученный сигнал для корректировки следующих тактов. Другая мощная пресуппозиция гласит, что тело и разум представляют собой элементы единой системы, поэтому изменение позы неизбежно ведет к трансформации эмоционального состо-

нения. Если вы чувствуете нарастающую панику за кулисами, вам не нужно пытаться насильно убедить себя в спокойствии, достаточно лишь расправить плечи и замедлить дыхание, чтобы мозг получил физиологический сигнал безопасности. Виртуозы также искренне верят, что у человека уже есть все необходимые ресурсы для достижения любой творческой цели, нужно лишь научиться получать к ним доступ.

Это убеждение полностью снимает парализующий страх перед недостатком таланта, переводя фокус внимания на поиск внутренних стратегий и состояний. Принятие этих базовых установок на уровне глубокого внутреннего согласия радикально меняет химию мозга, снижая уровень кортизола и повышая концентрацию дофамина. Вы перестаете бороться с собой и залом, начиная воспринимать каждое выступление как увлекательный эксперимент по исследованию собственных возможностей. Применение пресуппозиций на практике требует регулярной ментальной гигиены и осознанного отслеживания собственных автоматических реакций. Когда во время репетиции у вас не получается сложный пассаж, первой реакцией часто бывает раздражение и мысль о собственной профнепригодности, что является прямым нарушением принципа отсутствия поражений.

В этот момент необходимо сделать осознанную паузу и перевести фокус на анализ обратной связи, задав себе вопрос о том, какой именно параметр требует корректировки. Возможно, вы используете неверный аппликатурный ва-

риант или недостаточно расслабляете предплечье в момент скачка, и именно этот факт становится ценнейшей информацией для дальнейшего роста. Постепенное внедрение этих поддерживающих убеждений в ткань вашего повседневного мышления радикально снижает уровень токсичного стресса, сопровождающего процесс обучения. Традиционное музыкальное образование чаще всего фокусируется на накоплении знаний и механическом заучивании двигательных навыков, совершенно упуская из виду процесс создания устойчивых нейронных сетей. Учиться музыке означает понимать теорию гармонии, знать биографии композиторов и уметь читать сложный текст с листа, что является необходимой, но совершенно недостаточной базой.

Программировать мозг на безупречное исполнение подразумевает целенаправленное формирование автоматических алгоритмов, которые сработают в условиях экстремального стресса без участия медленного сознательного мышления. Когда вы просто многократно повторяете проблемный пассаж, вы тренируете мышцы, однако при этом часто закрепляете микроскопические ошибки и мышечные зажимы, которые обязательно проявятся на сцене. Процесс программирования требует предельной осознанности, четкого формулирования сенсорного критерия успеха и постоянного тестирования результата в различных контекстах. Вы должны точно знать, как именно звучит, ощущается и выглядит идеально сыгранная фраза, прежде чем начнете ее повторять.

Мозг не понимает абстрактных команд вроде «сыграй красиво», он реагирует только на конкретные сенсорные параметры, такие как скорость атаки, вес руки и тембральная окраска.

Создавая точные нейронные маршруты, вы формируете надежную программу, которая запустится автоматически в момент выхода на сцену, освобождая сознание для решения художественных задач. Этот подход превращает рутинную практику в увлекательную инженерную работу по настройке собственного биологического компьютера. Механическое заучивание часто маскируется под усердную работу, однако на нейробиологическом уровне оно создает лишь слабые и нестабильные связи, разрушающиеся при первом же выбросе адреналина. Программирование мозга требует использования специфических алгоритмов, таких как вариативное повторение, игра в различных ритмических пропорциях или намеренное внесение микроскопических искажений для проверки устойчивости навыка. Вы должны создавать для своей нервной системы искусственные стрессовые условия в безопасности домашнего класса, чтобы она научилась адаптироваться к непредсказуемости.

Если вы всегда репетируете в идеальной тишине на удобном стуле, ваш мозг окажется совершенно беспомощным, столкнувшись с кашлем в зале или скрипом педали на реальном концерте. Истинная подготовка подразумевает программирование реакции на помехи, а не только на идеаль-

ные условия исполнения. Осознание колоссальной роли бессознательного в процессе музыкального исполнения является поворотным моментом в карьере любого серьезного артиста. Скорость передачи нервных импульсов от сознательно-го ума к мышцам слишком мала для того, чтобы управлять сложнейшей моторикой в реальном времени во время быстрого виртуозного пассажа. Если вы попытаетесь осознанно контролировать движение каждого пальца при исполнении стремительного этюда Шопена, ваша игра немедленно превратится в кашу из спотыканий и ритмических сбоев.

Бессознательное работает в миллионы раз быстрее сознания, обрабатывая гигантские объемы сенсорной информации и управляя тончайшими мышечными микродвижениями без вашего прямого участия. Задача сознательного ума заключается не в микроменеджменте каждого такта, а в правильной предконцертной настройке и передаче четкого художественного намерения глубинным структурам психики. На сцене думать о технике уже катастрофически поздно, потому что любое вмешательство левого полушария разрушает плавный поток автоматизированных моторных программ. Доверие к собственному бессознательному требует огромного мужества, особенно для перфекционистов, привыкших держать все под тотальным гиперконтролем. Вам необходимо научиться создавать условия, в которых ваше бессознательное сможет свободно и безопасно реализовать заложенные в него на репетициях программы.

Это состояние глубокого доверия собственному телу и накопленному опыту и есть та самая сценическая свобода, к которой стремится каждый музыкант. Парадокс сценического мастерства заключается в том, что чем больше вы пытаетесь контролировать процесс в реальном времени, тем хуже становится результат. Сознательный ум способен удерживать в фокусе внимания лишь несколько переменных одновременно, тогда как исполнение сложного произведения требует синхронного управления десятками мышц, дыханием и эмоциональной подачей. Перегрузка сознательного канала неизбежно приводит к ступору и знаменитому эффекту «чистой доски», когда музыкант внезапно забывает текст посреди хорошо выученного произведения. Обучение доверию к бессознательному начинается с практики осознанного отпуская контроля на последних этапах подготовки, когда техническая работа уже завершена.

Миф о загадочном врожденном таланте, который дается избранным счастливым с рождения, является одним из самых разрушительных ограничивающих убеждений в музыкальной среде. Когда мы наблюдаем за игрой великих мастеров, нам кажется, что они обладают некой магической искрой, позволяющей им извлекать божественные звуки без видимых усилий. На самом деле то, что обыватели называют гениальностью, представляет собой набор высокоэффективных, часто неосознанных стратегий восприятия, мышления и движения. Великие исполнители просто научились опре-

деленным образом фокусировать внимание, специфически дышать перед сложными местами и особым образом кодировать музыкальную информацию в памяти. Нейролингвистическое программирование утверждает, что любую успешную стратегию можно выявить, описать и передать другому человеку через процесс тщательного моделирования.

Если вы считаете, что у вас нет таланта, вы автоматически блокируете любые попытки проанализировать и скопировать чужие эффективные алгоритмы работы. Отказ от концепции врожденной одаренности снимает с вас груз фатализма и возвращает полную ответственность за собственное профессиональное развитие. Вы начинаете смотреть на кумиров не как на недостижимых богов, а как на обладателей ценнейших технологий, которые можно легально и этично перенять. Этот сдвиг парадигмы превращает зависть и чувство неполноценности в чистое исследовательское любопытство и здоровое желание учиться. Вера в неизменность врожденных данных часто служит удобной ширмой, скрывающей страх перед необходимостью выходить из зоны комфорта и осваивать непривычные стратегии.

Развитие сенсорной остроты является критически важным навыком для любого музыканта, желающего тонко управлять собственным состоянием и окружающей средой. Калибровка внешних сигналов подразумевает способность замечать микроскопические изменения в акустике зала, реакции публики и собственных физиологических маркерах

задолго до того, как они перерастут в очевидные проблемы. Опытный исполнитель считывает нарастающее напряжение в плечах по едва уловимому изменению тембра звука, позволяя себе сбросить зажим еще до возникновения фальши. Тренировка сенсорной остроты требует регулярных упражнений на расширение периферического восприятия и углубление кинестетической чувствительности во время игры. Вы учитесь слышать не только основную мелодию, но и тончайшие призвуки резонанса, отражающиеся от стен концертного зала, калибруя свою атаку под конкретное пространство.

Эта способность находиться в состоянии полного сенсорного присутствия радикально повышает вашу адаптивность и позволяет мгновенно подстраиваться под любые изменяющиеся условия. Многие музыканты совершают ошибку, погружаясь во время исполнения в узкий туннель собственно-го внутреннего диалога, полностью отрезая себя от обратной связи с реальностью. Возвращение к широкому сенсорному контакту с миром мгновенно выводит вас из парализующей рефлексии в состояние живого и непосредственного творчества. Освоив эти фундаментальные концепции, вы закладываете прочный базис для работы с более специфическими инструментами настройки вашего исполнительского аппарата. Дальнейшее погружение потребует от вас глубокого понимания экологии внутренних изменений и концепции моделирования, чтобы новые навыки органично встроились в вашу творческую личность.

Внедрение новых нейронных связей и исполнительских стратегий всегда требует тщательной проверки на экологичность, чтобы стремление к техническому идеалу не разрушило вашу уникальную творческую индивидуальность. В нейролингвистическом программировании экология означает оценку того, как конкретное изменение в одной части системы повлияет на все остальные сферы вашей жизни и профессиональной деятельности. Многие музыканты совершают критическую ошибку, бездумно копируя эталонную технику признанных мастеров и полностью стирая собственные природные особенности звукоизвлечения. Представьте себе вокалиста с характерной хрипотцой, который под давлением педагога начинает годами вырабатывать стерильно чистый академический звук, полностью убивающий его харизму. Достигнув технической безупречности, такой исполнитель внезапно обнаруживает, что его перестали приглашать на записи, потому что его голос потерял узнаваемую душу и эмоциональную цепкость.

Подобная ситуация регулярно возникает у инструменталистов, когда попытка исправить естественную асимметрию рук приводит к хроническим мышечным зажимам и потере индивидуальной фразировки. Перед тем как внедрять любую новую технику или ментальную установку, вы обязаны задать себе вопрос о том, какую скрытую вторичную выгоду дает вам текущее несовершенство. Возможно, ваша легкая ритмическая нестабильность является не ошибкой, а фунда-

ментальной частью вашего уникального груза, который так ценит ваша аудитория. Игнорирование экологии изменений часто приводит к глубоким творческим кризисам, когда музыкант чувствует себя чужим в собственном теле и теряет желание выходить на сцену.

Истинное мастерство заключается не в превращении себя в универсальный и безликий стандарт, а в огранке природных данных с сохранением вашего неповторимого художественного почерка. Вы должны научиться отличать деструктивные ограничения, которые мешают развитию, от тех специфических особенностей, которые формируют ваш уникальный артистический профиль. Экологичный подход требует глубокого уважения к собственному бессознательному, которое годами вырабатывало компенсаторные механизмы для защиты вашей психики и физиологии.

Стремление к техническому совершенству часто превращается в опасную одержимость, заставляющую музыкантов безжалостно вытравливать из своей игры любые проявления живого человеческого фактора. Вы наверняка знакомы с исполнителями, которые играют абсолютно чисто и математически выверенно, но при этом их выступления оставляют ощущение холодной и безжизненной музейной экспозиции. Подобная стерильность является прямым следствием нарушения экологии, когда страх совершить ошибку полностью подавляет естественную потребность в самовыражении и эмоциональном риске. В попытке соответствовать некоему

абстрактному эталону такие артисты отказываются от своих интуитивных находок, заменяя их заученными и безопасными штампами.

Еще одной распространенной экологической ловушкой является игнорирование физических ограничений собственного тела в угоду модным тенденциям или требованиям авторитарного наставника. Скрипач, пытающийся насильно скопировать широкую и неестественную для его анатомии постановку рук знаменитого виртуоза, неизбежно сталкивается с хроническими болями и развитием туннельного синдрома. Ваше тело обладает уникальной геометрией, и любая попытка навязать ему чужую физиологическую карту будет воспринята нервной системой как акт агрессии и насилия. Экологичное обучение всегда начинается с глубокого принятия собственных анатомических особенностей и поиска индивидуальных путей решения технических задач.

Проверка на экологичность должна стать обязательным ритуалом перед внедрением любой новой практики или изменением репертуарной политики. Вам необходимо мысленно проиграть сценарий, в котором вы уже достигли желаемого технического идеала, и внимательно прислушаться к реакциям всех сфер вашей жизни. Если воображаемый успех сопровождается чувством внутренней пустоты, потерей интереса к импровизации или страхом перед общением с коллегами, значит, выбранная цель конфликтует с вашими глубинными ценностями. Истинное мастерство всегда расши-

ряет пространство свободы, а не загоняет артиста в узкую и душную клетку перфекционизма.

Концепция моделирования представляет собой самый мощный и легальный способ присвоения чужого гения, позволяющий вам извлекать скрытые стратегии великих исполнителей без необходимости проживать их жизненный путь. Обывательское копирование обычно ограничивается слепым повторением внешних манер, таких как специфическая посадка за инструментом, мимика или фирменные сценические жесты кумира. Подобное поверхностное подражание не только не приносит реальной пользы, но и часто приводит к серьезным физическим травмам из-за игнорирования индивидуальных анатомических особенностей. Нейролингвистическое моделирование требует глубокого погружения во внутренний мир мастера, чтобы выяснить, как именно он фильтрует информацию, принимает решения и управляет своим состоянием в кульминационные моменты.

Процесс извлечения стратегии начинается с тщательного наблюдения за тем, как ваш кумир справляется с неожиданными сложностями и нестандартными акустическими условиями. Вы должны научиться задавать правильные вопросы, выявляя его базовые убеждения о музыке, публике и собственной роли в процессе исполнения. Например, моделируя великого джазового импровизатора, вы фокусируетесь не на конкретных сыгранных нотах, а на том, как именно он дышит перед вступлением и как предвосхищает гармонические

сдвиги. Этот сбор сырых данных требует колоссального терпения, потому что самые важные стратегии часто скрыты от глаз и не осознаются самим носителем мастерства.

Следующим критически важным шагом является этап вычитания, во время которого вы начинаете последовательно убирать из скопированной модели все лишние и наносные элементы. Вы можете обнаружить, что знаменитое раскачивание пианиста во время игры не является источником его гениального звука, а служит лишь способом сброса накопившегося мышечного напряжения. Отсекая эти индивидуальные, но не обязательные черты, вы добываетесь до самого ядра стратегии, состоящего из последовательности сенсорных представлений и ключевых убеждений. Именно эта очищенная суть представляет собой настоящую ценность, которую можно безопасно перенести в вашу собственную исполнительскую практику.

Финальная стадия моделирования требует высочайшей степени осознанности, поскольку вам предстоит адаптировать извлеченный алгоритм под параметры вашей уникальной нервной системы. Чужая стратегия может потребовать изменения скорости внутреннего диалога, смещения фокуса внимания или корректировки кинестетических ощущений, чтобы органично встроиться в ваш привычный способ взаимодействия с инструментом. Критической ошибкой было бы ожидать мгновенного результата, потому что интеграция новых нейронных путей требует времени и регулярного тести-

рования в безопасных условиях репетиционного класса. Постепенно заимствованный алгоритм становится вашей второй натурой, обогащая ваш арсенал выразительных средств и открывая неожиданные творческие горизонты.

Практический аудит ваших убеждений требует создания максимально честного и безопасного внутреннего пространства, в котором вы сможете без осуждения взглянуть на свои скрытые страхи. Возьмите чистый лист бумаги и начните фиксировать все автоматические мысли, которые возникают в вашей голове, когда вы сталкиваетесь с новым сложным произведением или получаете приглашение на важное прослушивание. Обратите внимание на то, как ваше тело реагирует на каждую записанную фразу, потому что истинные ограничивающие убеждения всегда сопровождаются специфическим мышечным напряжением или сбоем в дыхании. Фразы вроде «я никогда не смогу сыграть это достаточно быстро» или «моя память обязательно подведет меня на сцене» являются не фактами реальности, а токсичными программами, требующими немедленной деинсталляции.

Для трансформации этих деструктивных конструкций вам необходимо применить технику рефрейминга, найдя в каждой предполагаемой слабости скрытый ресурс или уникальную особенность. Ваша склонность к глубокому и тщательному анализу партитуры, которую вы считали причиной медлительности и неуверенности, на самом деле является фундаментом для создания невероятно убедительных и

интеллектуальных интерпретаций. Переформулировав свое восприятие, вы превращаете внутреннего жестокого критика в мудрого и поддерживающего наставника, который помогает вам находить нестандартные решения. Об этом механизме работы с внутренним диалогом мы будем подробно говорить в главе второй, где вы научитесь полностью перепрограммировать свою внутреннюю речь.

Завершая это вводное путешествие, вы должны твердо усвоить, что ваше мастерство является не застывшим даром, а гибкой и постоянно развивающейся системой нейронных связей. Каждое ваше убеждение, каждая микроскопическая мышечная реакция и каждый сценический опыт формируют ту уникальную карту реальности, с которой вы выходите к своему слушателю. Вооружившись инструментами нейролингвистического программирования, вы получаете законное право и необходимую власть для самостоятельного перекраивания этой карты в соответствии с вашими самыми смелыми художественными амбициями. Впереди вас ждет глубокая и увлекательная работа по настройке вашего внутреннего инструмента, которая навсегда изменит ваше отношение к сцене, к музыке и к самому себе.

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.