





ТОМ ДОТЦ    ТОМ ХУБИЯР    СЬЮЗАН САНДЕРС

# ГАЙД ПО ННП

самые эффективные  
приемы и трюки

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 159.923.2  
ББК 88.53  
Д70

Tom Dotz, Tom Hoobyar,  
Susan Sanders

NLP: THE ESSENTIAL GUIDE  
TO NEURO-LINGUISTIC PROGRAMMING

Copyright © 2013 by NLP Comprehensive.  
All rights reserved

**Дотц, Том.**

Д70 Гайд по НЛП. Самые эффективные приемы и трюки / Том Дотц, Том Хубияр, Сьюзан Сандерс ; [перевод с английского М. О. Литвинчук]. — Москва : Эксмо, 2023. — 416 с. — (Психология влияния).

ISBN 978-5-04-181371-0

Быстро справляться со стрессом и прокрастинацией. Убеждать скептиков без подкупа и шантажа. Менять реальность собеседника на удобную вам. Все это вполне достижимо благодаря психотехникам НЛП, описанным в этой книге.

В книге вы найдете упражнения и задания, которые помогут вам быстрее освоить нейролингвистическое программирование, а 21-дневная программа позволит вам внедрить позитивные изменения в свою жизнь.

УДК 159.923.2  
ББК 88.53

ISBN 978-5-04-181371-0

© Литвинчук М. О., перевод на русский язык, 2023  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

---

---

## ОГЛАВЛЕНИЕ

---

Испытание огнем: Мое знакомство с НЛП. <i>Предисловие</i> . . . . .	11
Примечание и благодарности от авторов . . . . .	14
Введение: Что вам даст эта книга . . . . .	16
Что такое НЛП? . . . . .	19
Два важных принципа НЛП о человеческой природе . . . . .	21
«Продвинутый пользователь» НЛП — какой он? . . . . .	24

### РАЗДЕЛ ПЕРВЫЙ Все дело в вас

ГЛАВА ПЕРВАЯ: Понимание того, как вы мыслите	
<i>Что происходит у вас в голове?</i> . . . . .	27
Знакомство с НЛП: Ваш первый опыт . . . . .	28
УПРАЖНЕНИЕ. Доступ к личным ресурсам . . . . .	29
Начнем с вас: Понимание того, как вы устроены . . . . .	31
«Упс» или «Ура»: Как возникают наши чувства. . . . .	33
Автопилот: Три любимых действия нашего мозга . . . . .	35
Хорошо отлаженный механизм: Тело, мозг и разум. . . . .	38
Разные планеты: Миры внутри нашего разума . . . . .	41
УПРАЖНЕНИЕ. Знакомство со своим внутренним миром . . . . .	42
Не просто воспоминания: «Репрезентативные модальности» . . . . .	45
Мысленные заметки: Сила «якорей» . . . . .	48
УПРАЖНЕНИЕ. Создание личного якоря. . . . .	51
Как работают якоря:	
Преднамеренные и непреднамеренные якоря . . . . .	53

Итак, как вы можете использовать эту информацию . . . . .	55
Легкая прогулка: Структура этой книги . . . . .	57
ГЛАВА ВТОРАЯ: Управление своим разумом. <i>Кто за рулем?</i> . . . . .	66
Куда вы хотите отправиться? Рамка результата. . . . .	66
УПРАЖНЕНИЕ. Создание хорошо сформулированного результата . . . . .	74
Два разума: Конгруэнтность/неконгруэнтность . . . . .	77
УПРАЖНЕНИЕ. Распознавание несоответствия. . . . .	79
Быть «внутри» или наблюдать со стороны? Ассоциация и диссоциация . . . . .	80
Тонкие различия, имеющие значение: Субмодальности . . . . .	81
УПРАЖНЕНИЕ. Работа с визуальными различиями . . . . .	82
Каким будет ваш день? Субмодальности и ваше эмоциональное состояние . . . . .	85
То, как вы действуете: Понимание мотивации . . . . .	87
УПРАЖНЕНИЕ. Изучение причин прокрастинации . . . . .	88
Этот чертов отчет: Пример прокрастинации. . . . .	90
Двое в дороге: Советы по выявлению причин прокрастинации . . . . .	90
УПРАЖНЕНИЕ. Снижение внутреннего сопротивления . . . . .	93
Слишком долго были на дне? Сила внутренних голосов и «Шум в ушах». . . . .	94
УПРАЖНЕНИЕ. Устранение негативных звуковых сигналов. . . . .	95
Эмоции как пассажиры, а не водители: Выбор и изменение вашего состояния . . . . .	97
Депрессия: Слуховые сигналы, которые влияют на ваше состояние . . . . .	100
Формирование вашего опыта: Привычка тонкой настройки субмодальностей . . . . .	102
ГЛАВА ТРЕТЬЯ: Жизнь в «зоне комфорта»	
<i>Ого, у меня что тормоз включен?</i> . . . . .	108
Высокие или низкие? Как ожидания влияют на результат. . . . .	108
УПРАЖНЕНИЕ. Изучение ваших ожиданий . . . . .	109
Глаз разума: Сила мысленной репетиции . . . . .	110
В синхронизации: Связь между физиологией и энергией . . . . .	111
Устранение препятствий: «Интеграция движений глаз». . . . .	113
УПРАЖНЕНИЕ. Уменьшение сопротивления или остроты влияния травмы . . . . .	114

Не только Поллианна: Энергия, энтузиазм и оптимизм как движущие силы . . . . .	117
УПРАЖНЕНИЕ. Понимание вашей мотивации . . . . .	118
УПРАЖНЕНИЕ. Повышение уверенности в себе . . . . .	123
Критически важная миссия: Советы по мотивации от спецназа ВМС. . . . .	126
Долой провокаторов: Как заставить замолчать своего внутреннего критика . . . . .	130
Больше чем техническое обслуживание: Как увеличить энергию и производительность . . . . .	132
УПРАЖНЕНИЕ. Укрепление вашего якоря . . . . .	134
<b>ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ: Повышение вашей самооценки</b>	
<i>Как все вышло таким образом?</i> . . . . .	140
Сначала наденьте спасательный жилет: Как предотвратить и уменьшить стресс . . . . .	140
Взгляните в зеркало: Кто вы сегодня и как стали таким . . . . .	144
Ключи к убеждениям: Глубинная структура языка и мета модель . . . . .	145
Вот так: Индивидуальные предпочтения через наш язык и поведение (метапрограммы и предикаты) . . . . .	148
Вы сегодняшний и вы желаемый: Влияние самооценки . . . . .	152
УПРАЖНЕНИЕ. Определите, что вам нравится в себе. . . . .	152
УПРАЖНЕНИЕ. Добавьте недостающие компоненты к вашей самооценке . . . . .	157
Археологические раскопки: Пример работы над самооценкой . . . . .	160
Волновые эффекты: Как одно изменение влечет за собой другие . . . . .	161

## РАЗДЕЛ ВТОРОЙ

### Все дело в отношениях

<b>ГЛАВА ПЯТАЯ: Налаживаем комфортные взаимоотношения</b>	
<i>Как получилось, что мы не общаемся?</i> . . . . .	169
Внутренние системы: То, как вы устроены, похоже на то, как устроены другие. . . . .	170
Наизнанку: Как настроить свой внутренний мир, чтобы быть душой компании . . . . .	171
УПРАЖНЕНИЕ. Определите, что поможет вам стать приятным собеседником . . . . .	172

Перебои на линии? Как три части вашего мозга работают вместе. . . . .	175
Мгновенная обработка: Что ваши фильтры обрабатывают в первую очередь. . . . .	181
Упражнение. Определите, как другие люди становятся приятными собеседниками. . . . .	183
Внутренняя работа: Как помочь другим чувствовать себя в безопасности. . . . .	184
Не просто подражание: Как отзеркаливание и совпадение помогают вам налаживать контакт с другими людьми. . . . .	185
Сосредоточьтесь на них, а не на себе: Как создать ощущение того, что вас чувствуют. . . . .	188
Чем больше выбор, тем лучше: Как гибкость в отношениях помогает устанавливать связи. . . . .	194
Вид сверху: Подводим итоги. . . . .	201
<b>ГЛАВА ШЕСТАЯ: Нечто большее, чем «читать мысли» других людей</b>	
<i>Что происходит у них внутри на самом деле?</i> . . . . .	209
Пример на 500 000 долларов: Коммуникация по всем трем каналам. . . . .	210
Мощный телеграф: О чем сообщают ваши невербальные сигналы. . . . .	213
Дорожные знаки: Как невербальные сигналы других людей указывают направление. . . . .	213
Упражнение. Воспроизведение невербальных сигналов положительного опыта. . . . .	218
Упражнение. Выявление невербальных сигналов из негативного опыта. . . . .	219
В далекой галактике: Почему так важно познать чужой мир. . . . .	226
Большой Каньон: Как недостающие детали создают пробелы во взаимопонимании. . . . .	227
Увеличение и уменьшение масштаба: Как понять других людей. . . . .	228
Режим сыщика: Как вопросы заполняют пробелы и облегчают взаимодействие. . . . .	234
Разные путешествия: Как убеждения отличают наши внутренние миры. . . . .	239
Упражнение. Определение ваших убеждений. . . . .	240
Упражнение. Изучение личных убеждений. . . . .	243
Желания и потребности: Как изучение убеждений раскрывает мотивацию и метарезультаты. . . . .	245



Невероятно: Как язык раскрывает личные предпочтения . . . . .	247
Новый подход: Как применить свое понимание невербального поведения, убеждений и личных предпочтений к взаимодействию с другими людьми . . . . .	255
УПРАЖНЕНИЕ. Изучение внутреннего мира другого человека . . . . .	255
ГЛАВА СЕДЬМАЯ: Легко доносите свою точку зрения	
<i>Как я могу помочь людям понять, что имею в виду?</i> . . . . .	261
Хроника: Ключевые моменты нашего путешествия . . . . .	262
Физическая связь: Как прикосновения усиливают взаимосвязь и влияют на отношения . . . . .	263
Кислородную маску сначала на себя: Как управлять своим внутренним состоянием, чтобы сосредоточиться на других . . . . .	266
Правила дорожного движения: Краткие советы по навигации на незнакомой территории . . . . .	269
Местный язык: Как общаться в соответствии с предпочтениями <i>других</i> людей . . . . .	273
УПРАЖНЕНИЕ. Использование предикатов предпочтительных каналов . . . . .	275
Новое видение: Как процесс рефрейминга расширяет возможности . . . . .	281
Удаление суперклея: Как ослабить и «отклеить» убеждения. . . . .	285
Как это работает: Как метафоры и истории поддерживают изменения в нашем мышлении . . . . .	289
Книга и ее обложка: Внешность и окружающая среда – подсказки к пониманию других людей . . . . .	292
Токсичные отношения: Как трудные люди опустошают вас. . . . .	295
Подводим итоги: Связь ключевых концепций и навыков с возможностями. . . . .	298
УПРАЖНЕНИЕ. Применение ваших открытий о мире других людей . . . . .	298
ГЛАВА ВОСЬМАЯ: Творческое сотрудничество и разрешение конфликтов. <i>Как нам добраться из точки А в точку Б?</i> . . . . .	
Неловкий пример . . . . .	304
Движение в том же направлении: Эффективное сотрудничество с использованием модели хорошо сформулированного результата. . . . .	306
Креативность: Как воображение расширяет возможности . . . . .	308
Совет эксперта: Творческая стратегия компании Disney. . . . .	309

Иновация: Как использовать стратегию компании Disney в группах . . . . .	312
УПРАЖНЕНИЕ. Применение стратегии компании Disney к вашим возможностям . . . . .	315
В тупике: Как «Процесс интеграции конфликтов» способствует творческому решению проблем. . . . .	316
УПРАЖНЕНИЕ. Выявление одного из ваших конфликтов . . . . .	323
Внутренние баталии: Как применить «Процесс интеграции конфликтов» к внутренним конфликтам . . . . .	324
УПРАЖНЕНИЕ. Применение «Процесса интеграции конфликтов» к одной из ваших возможностей . . . . .	328
УПРАЖНЕНИЕ. Причины, из-за которых вы оказываетесь в конфликте или усложняете ситуацию. . . . .	332
Разные стратегии? Что общего между «Интеграцией конфликта» и переговорами? . . . . .	333
Сильные эмоции: Как облегчить общение с расстроенными людьми . . . . .	339
Неожиданная стратегия: Подход, который будет полезным, когда <i>вы</i> расстроены . . . . .	342
<b>ГЛАВА ДЕВЯТАЯ: Поддержание вашего импульса с помощью НЛП</b>	
<i>Что дальше?</i> . . . . .	349
Основные моменты нашего путешествия: Чему вы научились . . . . .	350
Следующие шаги: Варианты дополнительной работы над собой. . . . .	352
<b>Программа на 21 день. Шаги к созданию того человека, каким вы хотите быть . . . . .</b>	<b>355</b>
Неделя 1. Движение к своим целям . . . . .	357
Неделя 2. Убеждающая коммуникация . . . . .	370
Неделя 3. ПРОГРАММА ДОСТИЖЕНИЯ ВЕРШИН МАСТЕРСТВА . . . . .	379
Прочное наследие. <i>ПОСЛЕСЛОВИЕ</i> . . . . .	393
РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ТЕРМИНЫ НЛП . . . . .	397
ССЫЛКИ. . . . .	406
И СНОВА БЛАГОДАРНОСТИ . . . . .	409
ОБ АВТОРАХ. . . . .	410
Отзывы на книгу «НЛП: Основное руководство по нейролингвистическому программированию» . . . . .	412

---

---

## ИСПЫТАНИЕ ОГНЕМ: МОЕ ЗНАКОМСТВО С НЛП

### *Предисловие*

---

**НЛП** стало частью моей жизни с середины 1990-х годов. Мой отец начал изучать этот подход, чтобы узнать больше о себе и о людях, которые его окружают. А поскольку он был сыном проповедника, всему, чему учился отец, учились и *все мы!*

Шло время, я слушала рассказы папы, и все это звучало довольно интересно, но в большей степени для него самого. Я же была занята своей малышкой и не имела возможности глубоко погружаться в это.

В начале 2002 года для меня все кардинально изменилось. Мою одиннадцатилетнюю дочь госпитализировали в детскую больницу Люсиль Паккард при Стэнфордском университете из-за анорексии. У нее появились проблемы с сердцем, кости стали хрупкими, и в целом прогноз был *очень* неутешительный. После трех недель лечения и потраченных шестидесяти тысяч долларов они хотели поместить ее в психиатрическую больницу за пределами штата. Время от времени нам бы удавалось навещать ее. Нам сказали, что других вариантов нет: она не выживет, если мы не последуем их советам.

Вопреки рекомендациям врача мы решили выписать ее из больницы. Как вы можете себе представить, на главного врача это не произвело впечатления. Он предложил всей нашей семье обращаться к нему за помощью, если она понадобится, и пожелал нам всего хорошего. Амбулаторное лечение оставляло желать лучшего. Консультирование не помогало. Нам действительно стало казаться, что все будет так плохо, как говорили врачи.

Не желая с этим мириться, я обсудила с папой изменение методов ее лечения. После долгих часов работы мы вдвоем разработали план, как спасти мою дочь — бросить вызов всем правилам и статистике — и помочь ей поправиться. Что за план? Использовать все, что он знал из НЛП, все, что я знала о психологии, и заниматься с ней, чтобы помочь ей выздороветь. Несмотря на то что мы использовали комбинацию техник, наиболее эффективные и быстрые инструменты были взяты из области НЛП.

Мы занимались с моей дочерью, чтобы понять и *принять* ту ее часть, которая боролась за контроль, ограничивая потребление пищи. Вместе с ней мы исследовали, о чем она думала и что чувствовала. Мы жонглировали разными техниками, пока не нашли то, что сработало.

Сначала мы ходили к ее врачу три раза в неделю, потом дважды, а потом только раз в неделю. Он наблюдал за моей дочерью на предмет типичных проблем, с которыми сталкиваются дети, страдающие анорексией, после выписки из больницы. Доктор проверил ее жизненные показатели, анализы мочи и оценил ее состояние на предмет улучшения.

Она больше никогда не попадала в больницу, стабильно набирала вес и справлялась со своими «демонами» при поддержке НЛП и тех, кто ее любил. Врачи думали, что мы сошли с ума, когда моя дочь рассказывала о том, как она представляла себе анорексию, как смогла изменить свои отношения с этим заболеванием и едой, взаимодействуя с размером и цветом картинки, — и другие вещи, которые звучали одинаково странно для тех, кто сталкивался с традиционными методами лечения.

Этот путь был нелегким, но путешествие того стоило.

На сегодняшний день с момента выздоровления моей дочери прошло больше десяти лет. Я уверена: без НЛП мы бы ее потеряли. С моей новообретенной верой в силу НЛП мы с папой усерднее, чем когда-либо работали над его практическим применением в реальном мире. Мы нашли способы помочь детям справиться с историями жестокого обращения, пожилым людям — с хронической болью, а предпринимателям — с повседневными проблемами.

Нашей заветной мечтой было создать программу, которая помогла бы реальным людям справиться с реальными проблемами. У папы был удивительный способ подачи информации. Он использовал

истории из реальной жизни, чтобы помочь людям понять, что он хотел до них донести. Папой руководили искреннее сострадание к другим и желание помочь им жить лучше.

То, о чем вы узнаете в этой книге, — реализация нашей общей мечты. Он провел бесчисленное количество времени на тренингах, читая книги, работая с экспертами, проверяя теории и применяя техники к повседневным ситуациям. Отец исследовал НЛП и его применение намного глубже, чем большинство людей могли себе представить.

Самое удивительное, что вы извлечете огромную пользу из *всего* этого. Папа помог сотням людей преодолеть их трудности, и здесь он делится инструментами, которые использовал для этого. Независимо от того, боретесь ли вы со страхом публичных выступлений, преодолеваете ли препятствия, связанные с серьезными изменениями в жизни, страдаете ли от хронической боли или решаете какую-либо другую проблему, папа использовал НЛП, чтобы положительно повлиять на все это, и он объяснит, как вы сможете сделать то же самое.

Эта книга покажет вам, как использовать НЛП, чтобы стать тем человеком, которым вы хотите быть. Вы освоите навыки и инструменты, позволяющие уменьшить стресс, управлять своими мыслями и чувствами, улучшить качество общения с кем бы то ни было и жить той жизнью, которой вы хотите.

Вы услышите истории, которые многое расскажут вам о вас самих. Возможно, даже обнаружите что-то, чего о себе не знали. Я знаю, потому что прошла через это. НЛП предлагает множество мощных инструментов для изменения вашей жизни — инструментов, которые также могут изменить жизнь окружающих вас людей, если они открыты для этого.

Информацию, которую вы найдете в этой книге, собирали на протяжении многих лет и облекли в простой для усвоения формат, что позволит легко понять и внедрить эти принципы в свою жизнь. Порой мы находим книгу, которая становится нашим «учителем» в самое нужное для нас время. Лучшее всего на этот счет сказал автор и спикер Гаррисон Кейлор: «Книга — это подарок, который вы можете открывать снова и снова». Я невероятно счастлива и горжусь тем, что могу поделиться с вами этим особенным подарком от моего отца.

*Трейси Хубьяр*

---

---

## ПРИМЕЧАНИЕ И БЛАГОДАРНОСТИ ОТ АВТОРОВ

---

**Т**ом Хубьяр был увлеченным учеником и отважным исследователем, который постигал тайны и вопросы жизни. Он был автором шести патентов и большую часть из сорока пяти лет в бизнесе сталкивался с различными проблемами среди малых предприятий, фирм из списка Fortune 500, а также двенадцати стартапов, которые стали номером один в своих отраслях.

Когда он был генеральным директором производственной компании в Силиконовой долине, нейролингвистическое программирование (НЛП) стало жизненно важным инструментом, который повысил его лидерские качества и обеспечил успех компании. Позже он использовал НЛП в качестве основы для своей писательской и коучинговой практики, что позволило ему прикоснуться к жизни сотен людей и изменить ее.

Собирая свои секреты успеха для этой книги, Том умер от рака поджелудочной железы. Он мечтал, что его послание будет жить еще долго после него, и попросил нас воплотить его заметки и наброски в эту книгу. Чтобы соблюсти конфиденциальность, которую он гарантировал своим клиентам, мы изменили имена и ситуации людей в его историях.

Блестящее образование и богатый жизненный опыт Тома позволили ему привнести в НЛП особое видение и подход, что делает его идеи и послания более ценными, в том числе за пределами рабочего кабинета и коуч-сессий.

Поскольку Том Хубьяр обладал уникальным даром общаться и объяснять сложные вещи простыми словами, это важное руководство

написано в настоящем времени — вы будете вести с ним увлекательную беседу, которая может изменить *вашу* жизнь.

Многие люди внесли свой вклад в создание этой книги. В связи с этим мы хотели бы особенно поблагодарить:

- Роберта Макдональда, чей точный и проникновенный стиль преподавания вдохновил Тома Дотца обучаться в NLP Comprehensive, а затем основать NLP California, где свою порцию вдохновения нашли также Том Хубьяр и Сьюзен Сандерс.
- Стива и Конниру Андреас за их творческий подход к разработке новых процессов, щедрый дух преподавания и лидерство в сообществе НЛП. Без них Том Хубьяр и мы двое не встретились бы и не разделили это удивительное путешествие в мир НЛП.
- Команду комплексного обучения НЛП за постоянное воплощение концепций, навыков и процессов НЛП в жизнь для тысяч студентов — в частности, для Чарльза Фолкнера и Стива Андреаса, которые были главными редакторами первой книги комплексного обучения НЛП *«НЛП: Новая технология достижения»*.
- Адама Корна и Триш Дейли из компании HarperCollins за то, что взялись за этот проект и довели его до конца.