

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Откуда дует ветер</i>	8
<i>Благодарности</i>	8
<i>Про что весь курс «НЛП-практик»</i>	10
<i>Твори, выдумывай, пробуй</i>	10
<i>Если вы будете тренером</i>	11
<i>Лестница в небо</i>	11

СЕССИЯ ПЕРВАЯ.

«СКРЫТОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ»

12

Содержание сессии: отделка щенка под капитана

12

НЛП: КРАТКАЯ БИОГРАФИЯ, ИЛИ

ИСТОРИЧЕСКАЯ... ФАЛЬСИФИКАЦИЯ

12

«НАМ НЕ ДАНО ПРЕДУГАДАТЬ...», – НО ЗНАТЬ БАЗОВЫЕ

ПРЕСУППОЗИЦИИ НУЖНО

17

КАЛИБРОВКА, ИЛИ МОЙ КОЛЫТ ДВЕНАДЦАТОГО...

25

Калибровка лица, или О чем дрогнул единый мускул

26

Первый этаж лица

27

Второй этаж

29

Третий этаж

30

Калибровка тела, или Тело как улика

31

ДВЕ ОСИ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ РЕАКЦИИ, ИЛИ РАЦИО-ЭМОЦИО ...

36

ПОДСТРОЙКА И РАППОРТ, ИЛИ КАК НИТКА С ИГОЛКОЙ

42

Уровни подстройки, или Я – это ты, ты – это я

44

Подстройка по телу, или Привет от Форреста Гампа

45

Подстройка по ритму и дыханию, или И-и раз-два

48

Подстройка по голосу, или Привет от Максима Галкина

48

Подстройка по ключевым словам, или Скажи «изюм»

49

Подстройка по убеждениям и ценностям, или

Все мальчики любят это

50

Подстройка по идентичности, или Потому что мы пилоты ...

52

Раппорт, или Незримая нить

54

ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ ПАТТЕРНЫ, ИЛИ В УГОЛ,

НА НОС, НА ПРЕДМЕТ

57

Психические системы человека, или Три источника,

три составных части

61

Репрезентативная система, или Представление начинается

63

«И НА ЛЕНТАХ У МАТРОСОВ ЯКОРЯ». А В НЛП – ЯКОРИ

64

Рефлекс, или Ночной кошмар собаки Павлова

64

<i>Импринт, или А на плече горит клеймо</i>	67
<i>Установка якорей, или Тот самый день, тот самый вкус</i>	68
<i>Коллапс якорей, или С якоря сниматься, по местам стоять</i>	70

СЕССИЯ ВТОРАЯ.

«РЕЧЕВЫЕ СТРАТЕГИИ»	72
<i>Содержание сессии: Мастерство дрессуры</i>	72
ОБРАЩЕННАЯ МЕТА-МОДЕЛЬ, ИЛИ СЛОВА, СЛОВА, СЛОВА	76
<i>Иллюзия понимания, или Счастье — это когда тебя не понимают</i>	76
<i>Шаблон неопределенности, или Что-то я тебя, корова,</i> <i>толком не пойму.....</i>	78
<i>Простое исключение, или Нет человека — нет проблемы.....</i>	79
<i>Неопределенные имена, или Если кто-то кое-где</i> <i>у нас порой.....</i>	81
<i>Неопределенные (неконкретные) глаголы, или</i> <i>Не верь, не бойся, не проси</i>	83
<i>Оценки, или Что спорить с идиотами.....</i>	84
<i>Номинализации, или Процесс пошел</i>	86
<i>Ограничение модели собеседника</i>	88
<i>Шаблон генерализации (обобщения), или Всегда говори</i> <i>«всегда»</i>	88
<i>Модальные операторы, или Имею возможность</i> <i>купить козу</i>	89
<i>Операторы долженствования, или Кому должна —</i> <i>я все прощаю.....</i>	91
<i>Шаблон псевдологики, или По кочану</i>	95
<i>Суждения, или Утраченный исполнитель</i>	97
<i>Комплексная эквивалентность, или Сложное равенство</i>	105
<i>Причинно-следственная связь, или Секс без дивчины</i>	105
МИЛТОН-МОДЕЛЬ, ИЛИ ОПИУМ ДЛЯ НАРОДА	109
<i>Трюизмы (банальности), или Вопрос, конечно, интересный</i>	110
<i>Вопросы, или Мне только спросить... ..</i>	115
<i>Риторические вопросы, или Кто виноват?.....</i>	116
<i>Альтернативные вопросы, Не так ли?</i>	117
<i>Скрытые вопросы, или Тройная мимикрия</i>	118
<i>Вопросы с допущениями, или Все решено</i>	119
<i>Негативно-парадоксальные команды, или Мысль о хромой</i> <i>обезьяне</i>	121
<i>Цитирование. Для больно умных</i>	125
<i>Перекрывание реальности, или Сына брата племянницы</i> <i>мужа деверя свекровь</i>	126
<i>Аналоговое маркирование, или Первый среди равных</i>	128
<i>Импликации, допущения, пресуппозиции, или</i> <i>Аксиома Иосифа Виссарионовича.....</i>	131

<i>Пресуппозиции в придаточных предложениях,</i>	
или Серые кардиналы	143
<i>Ложный выбор, или Три рубля – и ни в чем себе не отказывай</i>	144
<i>Открытый выбор, или Мы тебя немного убьем</i>	145
<i>Пресуппозиция порядка, или На первый-второй рассчитайсь</i>	146
<i>Пресуппозиция связи, или Взялся за гуж... ..</i>	147
<i>Эмоциональные пресуппозиции, или Вот и славно –</i>	
трам-пам-пам	148
ФДИЛС-ФОКУС, ИЛИ ТЕПЕРЬ ТЫ МОЙ	150
<i>Фиксация, или Долгий поцелуй на ночь</i>	151
<i>Депотенциализация, или Отвлечение</i>	154
<i>Интервенция, или Команда</i>	155
<i>Латентный период, или Уклонение</i>	156
<i>Синхронизация, или Завершение</i>	157
РЕФРЕЙМИНГ, ИЛИ НОВЫЙ НАРЯД КОРОЛЯ	159
<i>Рефрейминг смысла, или Не рыжий, а золотой</i>	159
<i>Рефрейминг контекста, или Голый в бане</i>	160
<i>Рефрейминг значения, или С точностью до наоборот</i>	161
МЕТАФОРА, ИЛИ ПЕРЕНОС ПО СХОДСТВУ	164
<i>Сказка, или Добрым молодцам урок</i>	165
<i>Структура метафоры, или Сравни Барбадос с самосвалом</i>	169
АУТРЕЙМИНГ, ИЛИ С ГЛАЗ ДОЛОЙ... ..	175
ФОКУСЫ ЯЗЫКА, ИЛИ КАК ВЫ ЯХТУ НАЗОВЕТЕ,	
ТАК ОНА И ПОПЛЫВЕТ	176
<i>Мета-рамка, или Лицом к лицу лица не увидеть</i>	177
<i>Модель мира, или Согласно законам Древнего Египта</i>	177
<i>Апелляция к последствиям, или Умная Эльза</i>	178
<i>Намерения, или Дорога в ад</i>	178
<i>Иерархия ценностей, или Деньги вперед</i>	179
<i>Уменьшение фрейма, или Претензии к пуговицам</i>	179
<i>Пример – противоположность, или Стрижено – брито</i>	180
<i>Обращение к себе, или Сам дурак</i>	181
<i>Смещение фрейма, или Переопределение</i>	182
<i>Другой результат, или Чудак-человек</i>	183
СКАЗКИ	184

СЕССИЯ ТРЕТЬЯ.

«САМОПРОГРАММИРОВАНИЕ»	188
<i>Содержание сессии: Сделать себя счастливым</i>	188
СУБМОДАЛЬНОСТИ, ИЛИ КАК ПРЕКРАСЕН ЭТОТ МИР	190
<i>Визуальные субмодальности, или Нарисуйте мне дом</i>	192
<i>Субмодальности «нравится» и «не нравится», или Не пойму я вас, ...</i>	
Ивановых	194

<i>Аудиальные субмодальности, или Слушай ухом</i>	<i>198</i>
<i>Кинестетические субмодальности, или Touch by touch</i>	<i>200</i>

ТЕХНИКИ САМОПРОГРАММИРОВАНИЯ, ИЛИ

Я НЕ ТАКАЯ, Я ИНАЯ	204
<i>Буквальный рефрейминг, или Зелен виноград</i>	<i>205</i>
<i>Перенапряжение критической субмодальности, или</i> <i>Эмоциональное выдувание</i>	<i>207</i>
<i>Критическая субмодальность «верю — не верю»,</i> <i>«знаю — не знаю», «убежден — не убежден»</i>	<i>208</i>
<i>Визуальное наложение якорей, или Шоколад Леди Годива</i>	<i>216</i>
<i>Генератор нового поведения, или Теперь я Чебурашка</i>	<i>217</i>
<i>Паттерн взмаха, или Не забыть подать кофе</i>	<i>220</i>
<i>Техника «Линейное программирование», или Из двух зол</i>	<i>223</i>
<i>Что такое бессознательное?</i>	<i>225</i>
<i>Изменение субъективной личностной истории, или</i> <i>Никогда не поздно иметь счастливое детство</i>	<i>227</i>
<i>Шестишаговый рефрейминг, или Будет так, как ты захочешь ...</i>	<i>234</i>
<i>Интеграция конфликтных частей, или Закон</i> <i>включенного третьего</i>	<i>244</i>
<i>Нейрологические уровни по Роберту Дилтсу</i>	<i>245</i>
<i>Хорошо Сформированный Результат (ХСР), или</i> <i>Планы партии — в жизнь</i>	<i>252</i>
<i>Восхождение к глубинной цели, или Ты мне прямо скажи,</i> <i>чѐ те надо</i>	<i>258</i>
<i>Техника трех картинок, или Увидь случайные черты</i>	<i>260</i>
<i>Вращение иконок, или Привет от Бабы-Яги</i>	<i>260</i>
<i>Заказанное везение, или Счастье есть, его не может не быть</i>	<i>262</i>
<i>Завершение</i>	<i>263</i>

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ГЛОССАРИЙ

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. КВАЛИФИКАЦИОННЫЙ СТАНДАРТ

МЕЖРЕГИОНАЛЬНОЙ АССОЦИАЦИИ ЦЕНТРОВ НЛП	266
<i>Введение</i>	<i>266</i>
КВАЛИФИКАЦИОННЫЙ СТАНДАРТ ДЛЯ УРОВНЯ «НЛП-ПРАКТИК»	267
КВАЛИФИКАЦИОННЫЙ СТАНДАРТ ДЛЯ УРОВНЯ «НЛП-МАСТЕР»	268
КВАЛИФИКАЦИОННЫЙ СТАНДАРТ ДЛЯ УРОВНЯ «НЛП-ТРЕНЕР»	270