

# ***Основы техник НЛП в межличностном взаимодействии***

*Как один человек может без потерь перенести  
взаимодействие*

*с людьми и при этом понравиться...*

*Смысл общения – в результате...*

# Логические Уровни Я (по Роберту Дилтсу)

1. ИДЕНТИЧНОСТЬ (Кто я? Что есть моя миссия?)
2. УБЕЖДЕНИЯ И ЦЕННОСТИ (Почему?)
3. СПОСОБНОСТИ И РЕСУРСЫ (Как? Каким образом?)
4. ПОВЕДЕНИЕ, ПОСТУПКИ (Что?)
5. ВНЕШНЕЕ ОКРУЖЕНИЕ, РЕЗУЛЬТАТЫ (Где? Когда?)

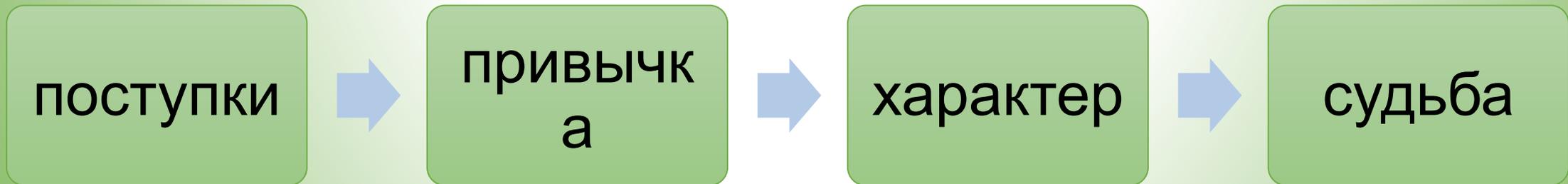


# ***ВНЕШНЕЕ ОКРУЖЕНИЕ – это базовый уровень***

- *обстоятельства и ситуации – проблемы и причины наших не/удач;*
- *это – уровень ВНЕШНИХ СДЕРЖИВАЮЩИХ ФАКТОРОВ, на которые мы повлиять не можем;*
- *это наша ДАННОСТЬ и РЕАЛЬНОСТЬ – то, на чем мы стоим*

# **ПОВЕДЕНИЕ – это то, как мы себя ведем**

- для того, чтобы взаимодействовать с этим дурацким, неблагодарным **ВНЕШНИМ ОКРУЖЕНИЕМ**.
- это наши поступки, наши слова, наше бездействие...
- это – некая наша стратегия, которая зависит от наших **СПОСОБНОСТЕЙ**.





# Перцептивные карты

- **Грамотная постановка цели**

Настройка «НЕ делать»: не пролить, не забыть, не думать о слоне... не работает!... Упс! Работает неправильно! Только позитив!

- **Творческая ее визуализация**

Интернализация (внутренний образ) + характеристики через модальности и субмодальности + повторение (рефрен)

- **Синхронизация и уподобление**

Грамотная подстройка к окружающей действительности

«Не плачь, не бойся, не проси...» – подумать над этим...

К этому мы еще вернемся!

# **СПОСОБНОСТИ – то, чем мы обладаем (зная и не зная...)**

- *интеллект – рацио – знания – СИЛА*
- *аффект – эмоцио – чувства – ПРИТЯЖЕНИЕ*
- *творчество – креативность – генерация идей – УМ*
- *праксис – обладание навыками – мастерство – ремесло – ПОЛЬЗА*
- *манеры – узнаваемые паттерны собственного поведения - САМОСТЬ*
- *социальность – ловкость – адаптивность – ГОД(Р)НОСТЬ*

# ***УБЕЖДЕНИЯ И ЦЕННОСТИ***

- *то, без чего я не могу и не хочу быть*
- *то, к чему я стремлюсь*
- *то, за что я могу сражаться и терпеть*
- *то, что я не могу терпеть и не хочу испытывать*
- *то, чего я боюсь*
- *то, что меня изменит, если не убьет...*

# АССЕРТИВНЫЕ ПРАВА ЧЕЛОВЕКА

## **Вы имеете право:**

- *сами судить о своём поведении, мыслях и эмоциях и несёте ответственность за последствия;*
- *не давать никаких объяснений и обоснований, оправдывающих Ваше поведение;*
- *сами решить, отвечаете ли и в какой мере за проблемы других людей;*
- *менять взгляды;*
- *совершать ошибки и отвечать за них;*
- *сказать «Я не знаю»;*
- *не зависеть от доброй воли других людей;*
- *на нелогичные решения;*
- *сказать «Я тебя не понимаю»;*
- *сказать «Меня это не волнует».*

# ИДЕНТИЧНОСТЬ

*Идентичность (англ. Identity) – принадлежность к общностям, или отождествление присущих этим общностям свойств.*

*Какая?*

- *поло-ролевая*
- *расовая, национальная*
- *стратовая*
- *статусная*

*Базовой позицией* для формирования идентичности является определение «свой(е) – чужой(е)»

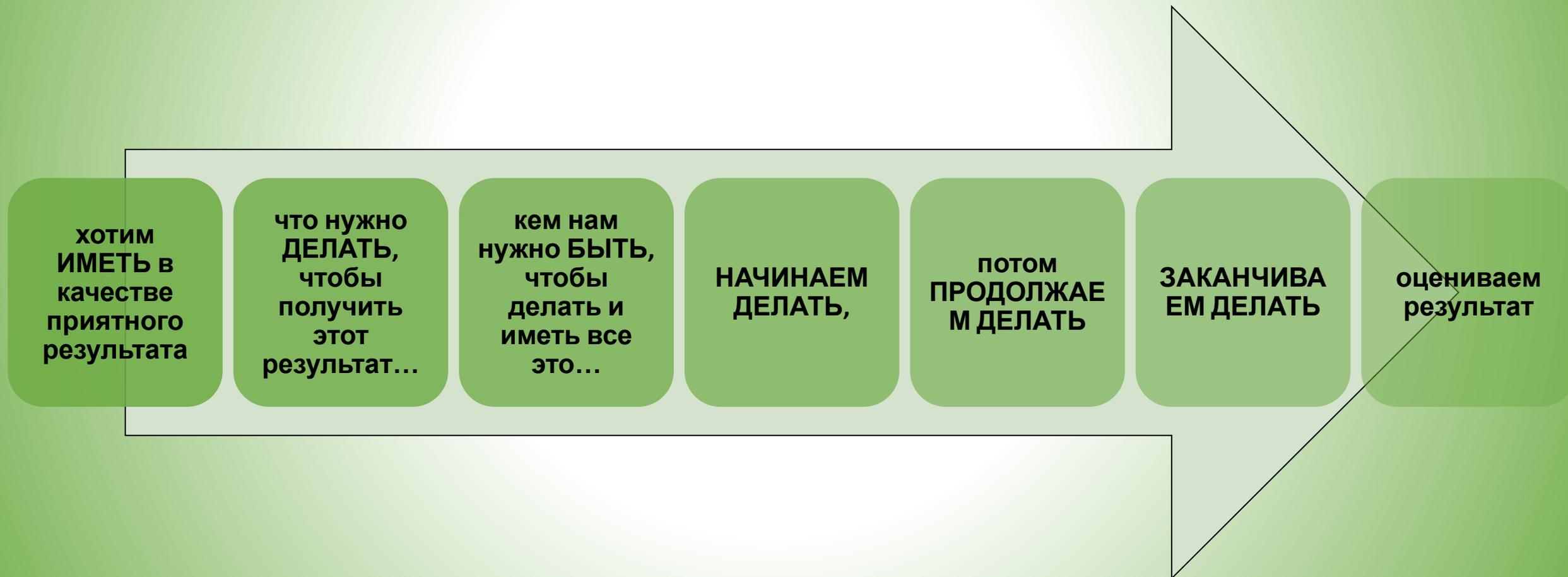
# Параметры описания идентичности

- индивидуальность – отличительность, единственность в своем роде – **я не боюсь быть иным**
- тождественность – похожесть, узнаваемость, принадлежность к типу, виду, роду явления – **такой же как..**
- целостность – неделимость, завершенность – **без этого Я не Я**
- отдельность – самодостаточность, автономность – **я отвечаю за себя и только за себя**
- устойчивость – надежность, стабильность – **и ВСЕ это – Я или вот такое я ...**
- ценность – редкость, уникальность, неповторимость – **я уникален, потому что не Вселенная не повторит меня больше никогда**

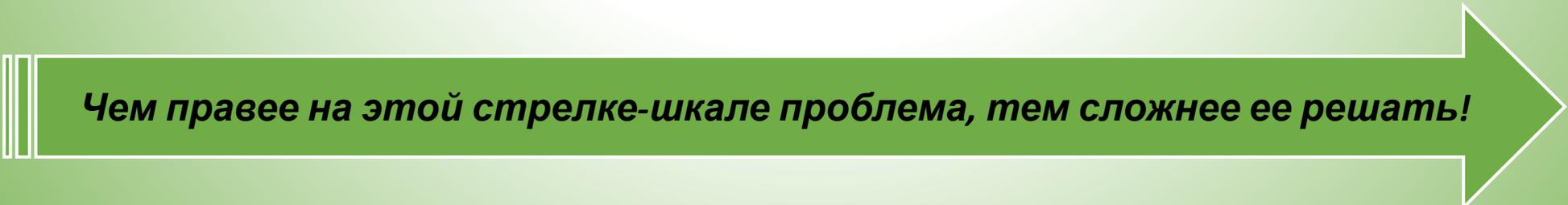
# **АУТЕНТИЧНОСТЬ – вышка индентичности**

- *это способность сказать: Я есть. Я такой, и я согласен с этим. И я буду поступать в соответствии с самим собой и с тем, что я переживаю как важное для себя;*
- *способность к осуществлению человеком себя;*
- *это качество бытия, свойство процесса, которое в каждом действии человека то проявляется, то вновь становится сокрытым.*
- *Раскрыть собственную аутентичность означает полностью родиться.*

# *Цикл идентичности*



- **ИДЕНТИЧНОСТЬ, УБЕЖДЕНИЯ И ЦЕННОСТИ – ЭТО НАШЕ «БЫТЬ» И НАШЕ «НАЧАТЬ ДЕЛАТЬ»**
  - Кто я?
  - Счастлив ли я?
  - На своем ли я месте?
  - Стоит ли вообще все это начинать?
  
- **СПОСОБНОСТИ И ПОВЕДЕНИЕ – ЭТО НАШЕ «ДЕЛАТЬ» И «ИЗМЕНЯТЬ ПРОЦЕСС ДЕЙСТВИИ»**
  - Как это делать?
  - Как изменить то, что я делаю?
  - Где взять ресурсы?
  
- **ОКРУЖАЮЩИЙ МИР, РЕЗУЛЬТАТЫ – ЭТО НАШЕ «ИМЕТЬ»**
  - Что это за фигню такую я сделал?
  - Не начать ли мне сначала?



**Чем правее на этой стрелке-шкале проблема, тем сложнее ее решать!**

***Воздействие и реакции  
человека на логических  
уровнях***

# ***1. ВНЕШНЕЕ ОКРУЖЕНИЕ, РЕЗУЛЬТАТЫ***

## ***воздействие***

- Вот такой мы имеем результат...  
Констатация. И как к этому относиться?)*

## ***реакции***

- Вот такой вот результат... Мдааа... Мне дружно мешали ВСЕ!*

## **2. ПОВЕДЕНИЕ, ПОСТУПКИ**

**воздействие**

- Ты-оценка или обезличенное нечто Что за это будет?

**реакции**

- Я повел себя так, и это предсказуемо!

# 3. СПОСОБНОСТИ И РЕСУРСЫ

## *воздействие*

- *Как? Каким образом? Что теперь нужно сделать? Может это не твоё? Иди-ка, попляши...*

## *реакции*

- *Может это не моё? Моё ЗАТО – это...*

# 4. УБЕЖДЕНИЯ И ЦЕННОСТИ

## воздействие

- *Фигня все это... Лишь бы не было войны...*
- *или Это было важно для всех. Спасибо тебе наш Герострат!*

## реакции

- *Потому что... все проходяще, а музыка вечна... И мне на это... Гладиолус...*

# 5. ИДЕНТИЧНОСТЬ

## воздействие

- *Да, звезд тебе не хватать...*
- *Ты лузер, и это – окончательно...*
- *Может уйдешь сам?*

## реакции

- *Да, я такой... Я – негодяй! Я жалкая, ничтожная личность...*
- *Вот такое я редкое ...*
- *И я горжусь этим!!!)*

***ЕСЛИ ВЫ ПРИНИМАЕТЕ НЕЧТО,  
КАК ЧАСТЬ ВАШЕЙ  
ИДЕНТИЧНОСТИ,  
ТО ЭТО ОКАЗЫВАЕТ НА ВАС  
ГЛУБОЧАЙШЕЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ***

*Роберт Дилтс*

# ***ВЫВОД:***

- ***Кто он такой, тот, кто дает оценку? Локальный Бог? Идол? Совершенство? Пример?***
- ***Не смей трогать руками человеческую личность! И свою не низводит самоедством!***