



- ✓ Выступает: Олеся Журавлева
- ✓ Книга: Фокусы языка, изменение убеждений с помощью НЛП
- ✓ Автор: Роберт Дилтс
- ✓ Год издания: 2017

«Нам не дано узнать наверняка, что такое реальность, поскольку наш мозг на самом деле не знает разницы между воображаемым переживанием и воспоминанием»

Собственная оценка



Рейтинг: 9/10

Применимость: в любой сфере жизни, где используются слова

Впечатление: порой невыносимо серьезная, научная и увлекательная книга

Легкость чтения: местами встречаются сложные формулировки. Рассчитана на людей, имеющих знания в области психологии и ее истории

О чем книга?

О науке НЛП – нейролингвистическом программировании – и как с помощью ее инструментов повышать качество жизни и влиять на людей

Об авторе



Роберт Дилтс – родился в 1955 г. в США. Автор, тренер и консультант в области НЛП. Его учителя Милтон Эриксон и Грэгори Бэйтсон. Разработчик собственных методов: реимпринтинг, интеграция конфликтных убеждений, паттерны раскрутки, цикл изменения убеждений и т.д.

В 1981 г. основал компанию Behavioral Engineering, которая разработала компьютерные программы для работы с внутренними мыслительными стратегиями человека, с его состояниями и поведенческими реакциями. Разработал биообратную связь, позволяющую управлять компьютером посредством мысленных команд.

С ним сотрудничают Apple, Fiat, IBM и другие крупные компании мира.

Из презентации вы узнаете

1. Некоторые основные понятия НЛП
2. Как применяются методы НЛП в жизни

Карта мира

Карта не тождественна территории



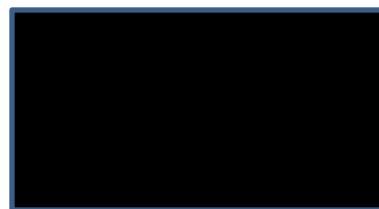
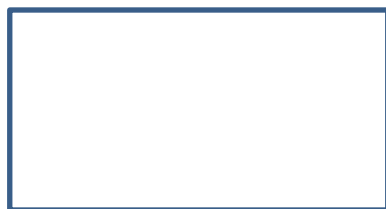
Фрейм ы

Сегодня светит солнце, **но** завтра будет
ДОЖДЬ



Фрейм ы

Сегодня светит солнце, а завтра будет
ДОЖДЬ



Фрейм ы

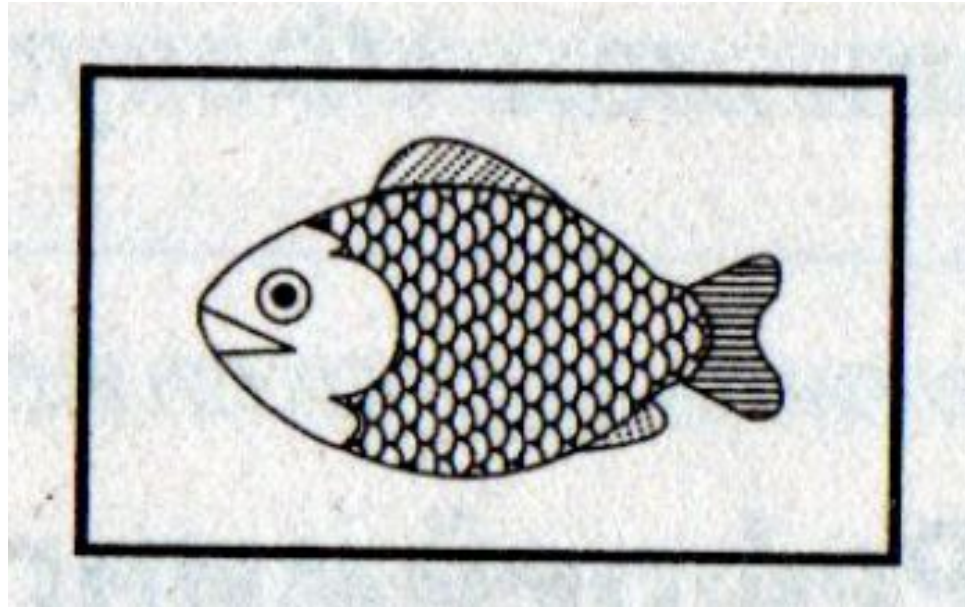
Сегодня светит солнце, **даже если** завтра
будет дождь



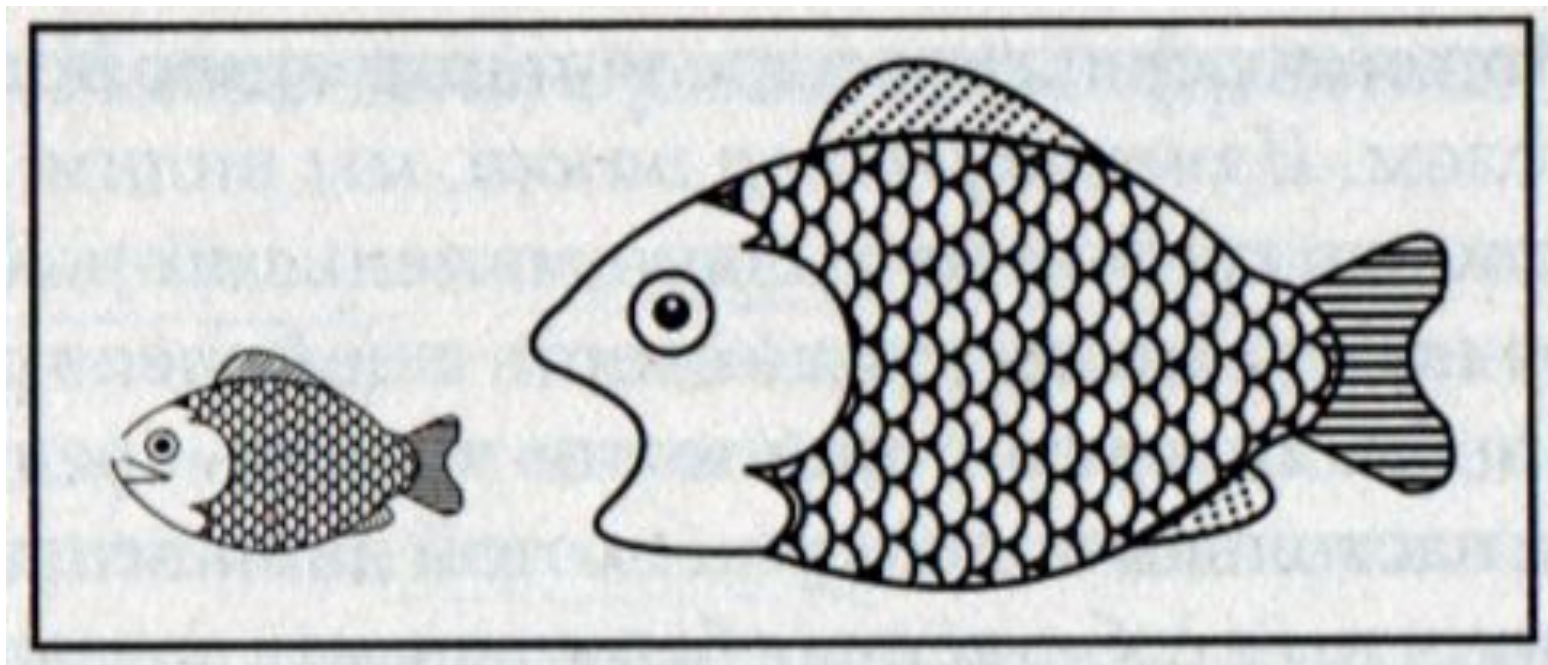
Фрейм проблемы и фрейм результата

Фрейм результата	Фрейм проблемы
Чего ты хочешь? Как этого достичь? Что для этого необходимо?	В чем проблема? Почему это является проблемой? Что ее вызвало? Чья в этом вина?

Рефрейминг

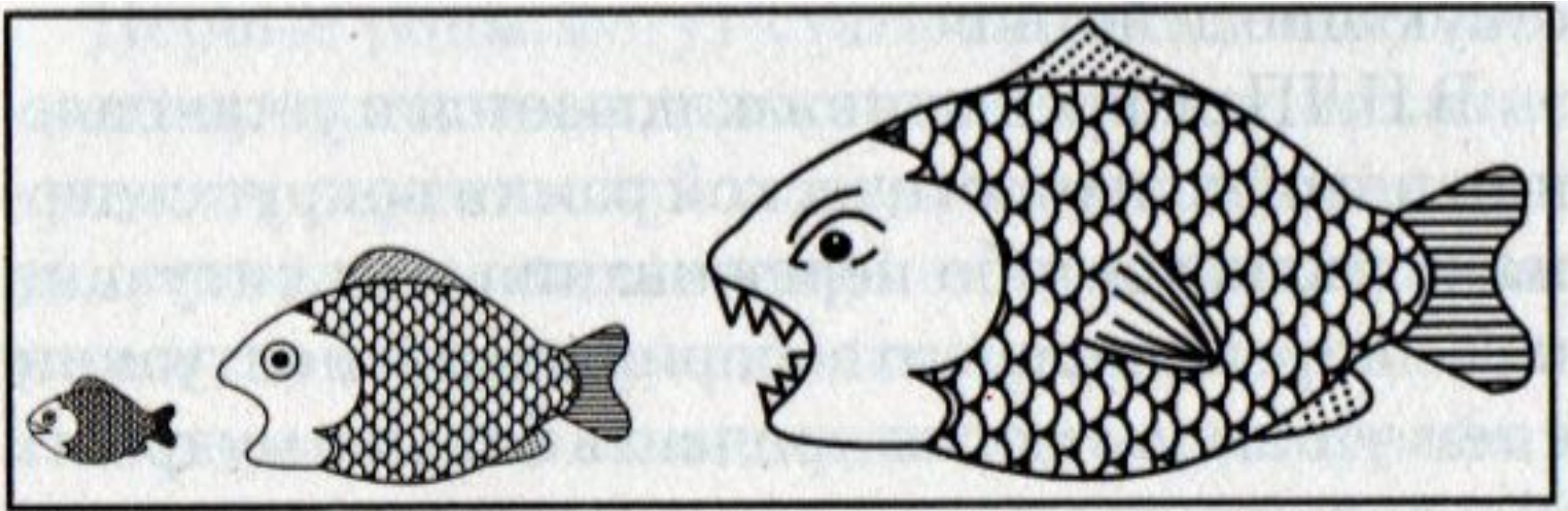


Рефрейминг



Рефрейми

НГ



Убеждения и ожидания

Убеждения способны формировать или даже предопределять уровень нашего интеллекта, здоровья, взаимоотношений, творческих способностей, даже меру нашего счастья и личного успеха.

Ограничивающие убеждения

1. **Безнадежность**: что бы я ни делал, цель недостижима. Я хочу невозможного. – **Надежда на будущее**
2. **Беспомощность**: цель достижима, но не для меня. Я слишком плох и немощен. – **Уверенность в своих силах и ответственность**
3. **Никчемность**: я не заслужил счастья и здоровья. Я заслуживаю боль и муки, которые испытываю – **Чувство собственной необходимости и значимости**

Ограничивающие убеждения

КАК?

Компоненты изменения

1. Я этого хочу
2. Эти действия приведут меня к результату
3. Насколько эти действия уместны и сложны?
4. Я способен принять меры для осуществления плана
5. Я несу ответственность за результат
6. Я достоин получить этот результат

Фрейм «как если бы»

А что было бы, если бы это было возможно?

Комплексный эквивалент

$$A = B$$

Соединительные слова

Здоровье важно и желательно,
потому что я _____

Здоровье важно и желательно,
следовательно, я _____

Здоровье важно и желательно,
когда я _____

Здоровье важно и желательно,
так как я _____

Здоровье важно и желательно,
если я _____

Здоровье важно и желательно,
несмотря на то, что я _____

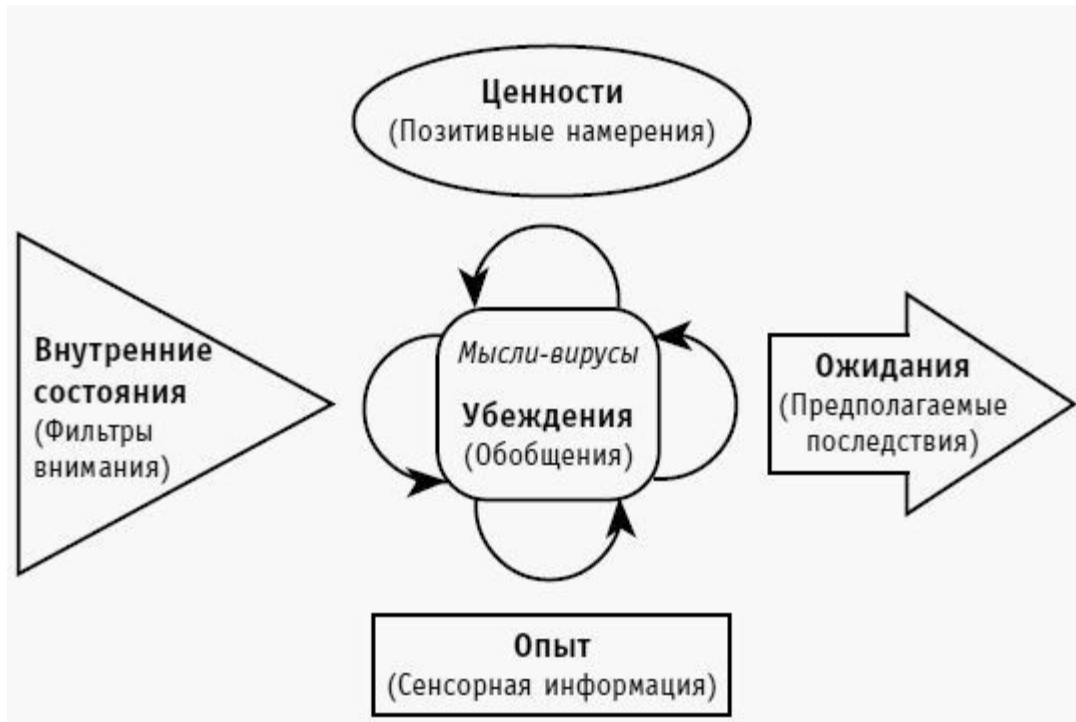
Цикл изменения убеждений

1. Желание поверить (признание того, что мы в это не верим)
2. Формирование готовности к принятию убеждения (фреймы результата, обратной связи и фрейма «как если бы»)
3. Имеющееся убеждение (конфликт)
4. Формирование готовности к сомнению (рефрейминг от проблемы и ошибки к результату и обратной связи)
5. «Музей личной истории»
6. Вера (выход за рамки собственных убеждений и формирование новых)

Внутренние состояния

«Позитивные» внутренние состояния	«Негативные» внутренние состояния
Спокойствие	Расстройство
Расслабленность	Напряжение
Гибкость	Ригидность
Плавность	Озадаченность
Уравновешенность	Беспокойство
Уверенность	Фрустрация
Оптимизм	Сомнение
Сосредоточенность	Рассеянность
Восприимчивость	Замкнутость
Доверие	Страх

Мысли- вирусы



Вместо заключения



**ЧТОБЫ ДОБИТЬСЯ
ЧЕГО-ТО В ЖИЗНИ,
НУЖНЫ ХОРОШИЕ СВЯЗИ.
ХОРОШИЕ НЕЙРОННЫЕ
СВЯЗИ.**