

NLP
МАСТЕР



УПРАВЛЯЙ
СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ
С ПОМОЩЬЮ
НЛП

ФЕЛИКС
ИКОНОМАКИС



ЭКСМО
МОСКВА

УДК 159.9
ББК 88.37
И 42

Felix Ekonomakis
TAKE CHARGE OF YOUR LIFE WITH NLP

© Felix Ekonomakis 2011
First published as Take Charge of Your Life with NLP by Vermilion,
an imprint of Ebury Publishing, a Random House Group Company,
The author asserts his right to be identified as the author of the work.

Перевод с английского *Олега Епимахова*
Художественное оформление *Натальи Никоновой*

Икономакис Ф.
И 42 Управляй своей жизнью с помощью НЛП / Феликс Икономакис ; [пер. с англ. О. С. Епимахова]. — М. : Эксмо, 2013. — 256 с. — (НЛП-мастер).

ISBN 978-5-699-67448-0

Мастер-практик нейролингвистического программирования (НЛП) Феликс Икономакис покажет вам, как изменить жизнь путем изменения мыслей. Простые и эффективные методы НЛП помогут изменить работу вашего сознания таким образом, чтобы вы смогли раз и навсегда взять на себя ответственность за собственную жизнь. Узнайте, как стать более уверенным и мотивированным; чувствовать себя счастливым, довольным и спокойным; устранить вредные привычки, фобии и зависимости; жить полной жизнью.

УДК 159.9
ББК 88.37

ISBN 978-5-699-67448-0

© Епимахов О.С., перевод
на русский язык, 2012
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2013

*Крисси, Ларе
и Джей Джей*

СОДЕРЖАНИЕ

БЛАГОДАРНОСТИ	11
ПРЕДИСЛОВИЕ	12
ВВЕДЕНИЕ	15
<i>Так что же движет вашим поведением?</i>	16
<i>Как НЛП поможет вам</i>	24

1

ЗНАКОМСТВО СО СВОИМ ПОДСОЗНАНИЕМ

Понимание вашего подсознания	32
<i>Другая природа</i>	32
<i>«Лучше» ли один разум другого?</i>	34
Главные игроки (участники) вашего подсознания	34
Подсознание в виде ребенка	35
Упражнение для знакомства с вашим внутренним ребенком	36
<i>Каков ментальный возраст внутреннего ребенка?</i>	38
<i>Личность вашего внутреннего ребенка</i>	41
<i>Реакция кнута и пряника</i>	43
Внутренний взрослый	44
Работаем с «частями» подсознания	47
<i>Защитные или служебные части</i>	49
<i>Части, ищущие удовольствия</i>	51
<i>Технические части</i>	52
<i>Понимание ваших частей</i>	53
<i>Упражнение для того, чтобы узнать свои части</i>	57
Заключение	59

2

КАК УЖИВАТЬСЯ СО СВОИМ ПОДСОЗНАНИЕМ

Изменение вашего отношения	62
Почему отношение влияет на процесс	64
Признание вашего подсознания	65
Установление связи с подсознанием	71
Как стать более сопереживающим	74
<i>Техника метазеркала для увеличения сочувствия</i>	<i>75</i>
Проявляя любопытство к другим и самому себе	76
Установление доверия к себе	77
Дружба, а не вражда	79
Как привести людей к переменам	82
Техника зеркала для «я»	85

3

УПРАВЛЯЕМ СВОИМ ВНУТРЕННИМ РЕБЕНКОМ, ИЛИ КАК УВЕЛИЧИТЬ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ, ПОВЫСИТЬ САМООЦЕНКУ И СТАТЬ СЧАСТЛИВЕЕ

Основной формат для самовоспитания	90
--	----

10 ШАГОВ САМОВОСПИТАНИЯ

Шаг 1: Признайте свою роль воспитателя	92
Шаг 2: Проявляйте внимание	94
Шаг 3: Будьте позитивным тренером	101
<i>Негативный коучинг (обучение)</i>	<i>102</i>
<i>Почему негативный коучинг не работает</i>	<i>104</i>
<i>Позитивный коучинг</i>	<i>108</i>
<i>Позитивный коучинг с зеркалом для «я»</i>	<i>114</i>
Шаг 4: Проясните потребности и примите верные решения	116
<i>Выявление эмоциональных ценностей</i>	<i>118</i>
<i>Более широкие последствия самоуправления</i>	<i>124</i>
Шаг 5: Признайте своего внутреннего ребенка	126
Шаг 6: Отвечайте за свое поведение	132
<i>Рефлекс противоречия</i>	<i>133</i>
<i>Метазеркало для «я»</i>	<i>137</i>

Шаг 7: Будьте собственным внутренним защитником	138
<i>Внутренний защитник в частной сфере</i>	146
Шаг 8: Анализируйте реальность самостоятельно	149
Шаг 9: Научитесь решать проблемы	154
1. Создание жизнеспособных планов реагирования	154
2. Решение проблем через посредничество	158
Шаг 10: Дисциплинируйте с любовью	162
<i>Как быть «профессиональным» родителем</i>	163
<i>Непрофессиональное воспитание</i>	164
<i>Ленивое воспитание</i>	164
<i>Ошибочное принятие родительских</i> <i>потребностей за потребности ребенка</i>	165
<i>Ставя популярность на первое место</i>	167
<i>Дисциплина с любовью в действии</i>	168
Изучение самовоспитания	171
Заключение	174

4

РАБОТА С КОНКРЕТНЫМИ ПРОБЛЕМАМИ, ВЫЗВАННЫМИ ВНУТРЕННИМ РЕБЕНКОМ

Проблемы с самооценкой	178
<i>Внутренний ребенок — пассивный неуверенный в себе</i>	179
Беспокойство, происходящее от неуверенности	181
Расстройства пищевого поведения	182
Невысказанные эмоциональные чувства — непризнанный внутренний ребенок	183
Обида и печаль	187
Проблемы гнева	187
<i>Расстроенный внутренний ребенок</i>	188
<i>Отверженный и рассерженный внутренний ребенок</i>	188
<i>Быстрое управление гневом</i>	190
Депрессия	191
Основные проблемы отношений	194
1. <i>Эмоционально зависимый ребенок</i> <i>(созависимый человек)</i>	195

2. Паникер (ребенок, ищущий внимания)	197
3. Испорченный ребенок (эгоцентрик)	199
4. Подавленный внутренний ребенок	201

5

КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРАХОМ, ЗАВИСИМОСТЬЮ И ПСИХОСОМАТИЧЕСКИМИ ПРОБЛЕМАМИ

Как управлять всеми частями	205
1. Установление хороших рабочих отношений с вашими частями	205
2. Разъяснение обязательств вашей части и решений, принятых ею: техника «Выбор двух путей»	209
3. Универсальная терапия частей	219
Работа с конкретными проблемами	221
Служебные части — страхи, фобии и душевные травмы	221
Убеждения и паразитические служебные части	228
Ищущие удовольствий части — как разобраться с зависимостью и стремлением к удовольствию	230
Напоминание частям о том, кто здесь главный	232
Сила воли	233
Технические части — решение психосоматических проблем	234
Роль боли	236
Гении, но непрактичные	239
Блестящее, но хрупкое эго	239
Конкретные методы для решения психосоматических проблем	240
Заключение договора с подсознанием	242
Заключение договора с подсознанием: инструкции	242
Машинный зал разума	245
Машинный зал разума: инструкции	245

6

ВЫБОР

Выбор	252
-----------------	-----

БЛАГОДАРНОСТИ

Особая благодарность моему изумительному редактору, Луизе Коэ, за ее сверхчеловеческое терпение, советы и дотошность. Чтобы многократно перечитывать материал свежим взглядом и при этом анализировать новые концепции, их уместность, связность и отсутствие в них орфографических и синтаксических ошибок, нужен особенный человек. Мне очень повезло, что в ее лице я нашел такого, в результате эта книга стала гораздо лучше, чем была изначально.

Также благодарю свою многострадальную жену, которой во время работы над этой книгой пришлось мириться с моим ментальным отсутствием. Много раз какие-то слова во время нашего с ней разговора задевали определенные струны моей души, мой взгляд становился рассеянным, и я мчался к ноутбуку, чтобы использовать услышанное в своей работе, а она, вздохнув, отправлялась делать свои дела. Спасибо, любимая, за твое терпение.

Спасибо тебе за двух моих прекрасных детей, за возможность наблюдать за ними и учиться у них, за то, что предоставляешь мне мою собственную психологическую лабораторию, в которой я могу совершенствовать свои теории.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Я узнал об НЛП в 1990 году из книги Энтони Роббинса «Неограниченная сила». Я слышал о подсознании и прежде, но все это казалось мне немного неправдоподобным и фантастическим. Но та книга все изменила. Как инженер по образованию, я оценил приведенные в ней пошаговые техники изменения жизни. И что удивительно, они ее действительно изменили! К 1993 году я решил, что мне хотелось бы обучить техникам НЛП как можно больше людей. С тех пор я обучил им десятки тысяч людей в самых разных уголках планеты — от Гавайев и Лос-Анджелеса до Лондона, Нидерландов и Израиля.

Обучение НЛП было и продолжает оставаться для меня удивительным путешествием. За эти годы я стал свидетелем того, как НЛП помогает людям менять свою жизнь. Я видел, как люди улаживают семейные неурядицы, восстанавливают браки, устраняют фобии и посттравматические расстройства, добиваются потрясающего успеха в бизнесе.

Я познакомился с Феликсом Икономакисом в 2005 году во время моего курса НЛП. Преподавателю всегда приятно видеть, как один из его учеников добивается

успеха, и особой честью для него является просьба ученика написать предисловие к издаваемой им книге.

Феликс по-особенному взглянул на НЛП, объединив его с собственным опытом клинического психолога. Он отлично понимает, как НЛП работает с подсознанием, и показывает людям, как работать с подсознанием напрямую. Это тысячелетие часто называют тысячелетием разума. В этой книге Феликс рассказывает, как заставить собственный разум работать на вас.

Нам всем при рождении дают самый удивительный, самый эффективный дар — подсознание. Когда мы достигаем примерно 5-, 6- или 7-летнего возраста, у нас появляется сознание, и многие из нас начинают терять контакт с подсознанием, перестают доверять ему. Увы, у нас никогда не было инструкции или руководства по использованию наших двух сознаний... но лишь до настоящего времени! В книге «Управляйте своей жизнью с помощью НЛП» Феликс описывает работу подсознания, а затем дает простые, но мощные техники, позволяющие восстановить связь и общение с подсознанием.

Следуя инструкциям Феликса и выполняя упражнения, вы почувствуете глубокие изменения в своей жизни. Во-первых, ваша интуиция достигнет невиданных ранее высот — поскольку ваше подсознание будет передавать огромное количество окружающей вас информации вашему сознанию с помощью того, что мы называем «проницательностью» или «чутьем». Ваша жизнь существенно обогатится в эмоциональном плане, поскольку ваше подсознание — это источник ваших эмоций. Когда вы научитесь обращать внимание на эти чувства, к вам придет ощущение гармонии, радости и веселья. Нако-

нец, Феликс расскажет о мощных техниках устранения внутренних конфликтов, а это поможет устранить конфликты внешние. Это даст вам ощущение внутреннего мира и спокойствия.

Чтобы получить все это и еще больше, нужно лишь прочитать книгу Феликса и выполнить все действия, которые он описывает.

Познавайте свое подсознание с удовольствием!

Дэвид Шепард

Президент американского Правления НЛП

Сертифицированный Тренер НЛП

Сертифицированный преподаватель НЛП

Сертифицированный преподаватель гипноза

Сертифицированный преподаватель

терапии линией времени®

www.davidshephard.com

ВВЕДЕНИЕ

90% страданий возникает от того, что люди не знают самих себя, свои способности, свои слабости и даже свои реальные достоинства. Большинство из нас идет по жизни совершенными чужаками для самих себя.

Синди Дж. Харрис, американский журналист, 1917–1986

Люди осваивают космос, создают мощные телескопы и рассуждают о темной материи, но у большинства из нас нет полного понимания того, что именно нами движет. В своей жизни мы часто совершаем одни и те же глупые ошибки. Но почему?

Почему, скажем, некоторые врачи курят, хотя точно знают о серьезных последствиях курения для своего здоровья? Или почему мы лежим с открытыми глазами ночью, переживая о каких-то ситуациях, в которых неоднократно оказывались раньше? Или почему мы снова и снова выбираем себе партнеров одного и того же типа, после разрыва с которыми наши друзья говорят нам: «*Ну я же тебе говорил*», а мы отвечаем: «*Да знаю я, знаю...*»

Даже профессора психологии не имеют защиты от такого влияния. Вот слова одного такого профессора:

— Почему я становлюсь жертвой широко известных психологических предубеждений, хотя отлично осведомлен о них?¹

¹ Дэвид Басс — смотрите: <http://www.independent.co.uk/life-style/health-and-families/features/beyond-analysis-inside-the-minds-of-the-worlds-top-psychologists-1797650.html>.