



Вологодский
тренинговый
центр

5 ступень

«УПРАВЛЕНИЕ РЕАЛЬНОСТЬЮ»
«РАБОТА С ЦЕЛЯМИ В НЛП»

Вологда
2013

Тренерский состав

Дмитрий Ющенко

- Сертифицированный Тренер НЛП международной категории (Certified NLP Trainer),
- Сертифицированный «НЛП Мастер» (М.А.NLP),
- Сертифицированный гипнолог
- Профессиональный коуч Международной федерации коучинга ICF
- Действительный член Общероссийской Профессиональной Психотерапевтической Лиги
- Дипломированный психолог

В настоящее время:

Руководитель Вологодского тренингового центра. Тренер сертификационных программ «НЛП Практик», «НЛП Мастер», «НЛП Тренер», «Практик Эриксоновского гипноза», «Мастер Эриксоновского гипноза», специализированных программ «Боевое НЛП» (совместно с Институтом Современного НЛП, г. Москва), «Манипуляции в коммуникации», «Жесткие переговоры», «Харизма оратора», «Юмор, творчество и импровизация», «Переговоры», «Работа с возражениями», «Управление стрессом», «Управление конфликтами», «Флиртомания», «Искусство личного обаяния». Автор ряда статей, участник телевизионных передач.

Наталия Царева

- Сертифицированный Тренер НЛП
- Сертифицированный "НЛП Мастер" (М.А.NLP)
- Сертифицированный «Практик Эриксоновской терапии и гипноза»
- Сертифицированный специалист по «Генеративному коучингу»
- Бизнес-тренер
- Индивидуальный консультант, коуч

В настоящее время:

Тренер сертификационных программ «НЛП Практик», «Мастер Эриксоновского гипноза», специализированных программ, «Управление стрессом», «Управление конфликтами», «Как найти работу своей мечты?», «Качественный сервис», «Искусство системных продаж», «НЛП 3 Поколения». Ведущая корпоративных программ, индивидуальный консультант и коуч.

Татьяна Панова, супервизор группы

- Сертифицированный "НЛП Мастер" (М.А.NLP)
- Сертифицированный «Практик Эриксоновской терапии и гипноза»,
- Индивидуальный консультант, коуч
- Менеджер по подготовке и продаже электронных курсов по НЛП

В настоящее время:

Супервизор сертификационных программ «НЛП Практик», «Мастер Эриксоновского гипноза». Специалист по организации тренинговых программ. Индивидуальный консультант и коуч.

Наш сайт <http://www.dhe.ru>; наш форум (для подписки на рассылку) <http://www.dhe-nlp.ru/forum>

Наша почта: seminar35@bk.ru; 160031, Вологда, ОПС 31, а/я 28

Наша группа «ВКонтакте» <http://www.vk.com/nlpcom>

+7 911 520 7316

ЛИНИЯ ВРЕМЕНИ

«... - Не забивайте себе голову тем, что не имеет отношения к настоящему, - сказал Чапаев. – В будущее, о котором вы говорите, надо еще суметь попасть. Быть может, вы попадете в такое будущее, где никакого Фурманова не будет. А может быть, вы попадете в такое будущее, где не будет вас...»

В. Пелевин
«Чапаев и Пустота»

«...возможно, ты собираешь цветы в саду. А когда ты станешь совсем взрослой девушкой, много людей повстречается на твоём пути, и ты с радостью будешь рассказывать им о той поре, когда ты была маленькой девочкой. И чем тебе удобнее и приятней, тем сильнее будет у тебя ощущение того, что ты маленькая девочка, потому что ты и есть маленькая девочка...»

М. Эриксон
«Семинар с доктором Милтоном Эриксоном»

«...Все зависит от того, в какой последовательности вы располагаете слова в своей речи. Каждое слово - это всего лишь представление происходящего процесса. Подумайте об этом и начните обращать внимание на слова: позже, сейчас, с тех пор, завтра, собираюсь, буду, делаю и на все другие временные указания. Определите их положение и начните определять схему расположения этих слов у других людей, но делайте это про себя, мысленно, не говоря о ней...»

Р. Бэндлер,
Дж. Лавалль.
«Искусство убеждения»

Пресуппозиции работы с линией времени.

1. Восприятие событий во времени – системный процесс.
2. Способы, которыми мы воспринимаем события прошлого, настоящего и будущего, влияют на наши действия в настоящем и будущем.
3. Изменение этих способов (паттернов) влияет на наши стратегии и действия в настоящем и будущем.

Определение линии времени.

1. **Найти повторяющееся событие**, не имеющее эмоциональной окраски (чистка зубов, мытье посуды, умывание и т.д.).
2. **Вспомните, как вы делали это неделю назад.** Как вы это вспомнили? Где появилась картинка? Описать по субмодальностям (цвет, яркость, контрастность, размер и т.д.)
3. **Представьте, как вы будете делать это неделю спустя.** Где появилась картинка? Описать по субмодальностям. Сравнить субмодальности будущего и прошлого образа.
4. **Повторить шаги 2-3 для разных периодов времени прошлого и будущего** (месяц, 3 месяца, полгода, год, .., самое дальнее представление). Определить различия в субмодальностях.

5. Представить, как будто, вы делаете это сейчас. **Выявить субмодальности настоящего.**
6. **Выстроить полученные образы в линию.**

Можно пытаться трансформировать линию, но делать это следует крайне осторожно и медленно, заранее определив, клиент приобретает возможность выбора линии.

Идея работы с линией времени заключается в том, чтобы выделять отдельные образы в прошлом или будущем и, изменяя субмодальные характеристики, влиять на восприятие того и другого в сторону снижения негативного переживания и усиления позитивного. Так страх будущего можно превратить, к примеру, в мотивирующее будущее. А трагическое переживание прошлого сделать задним числом нейтральным.

Экспериментирование.

1. Подкорректируйте субмодальности, которые вы уже используете, чтобы обнаружить, как это меняет вашу реакцию.
2. Попробуйте субмодальности репрезентаций временной линии, которые используют другие.
3. Попробуйте целиком чью-либо временную линию.
4. Представьте большой экран, на котором есть все картины из вашей жизни (прошое, настоящее, будущее) одновременно. Можно получить доступ ко всем временным точкам сразу, все картины жизни расположены не линейно, они просто есть на этом живом экране.
5. Поэкспериментируйте с нелинейным восприятием времени, а затем верните оптимальный для себя вариант восприятия времени.

Работа на линии времени

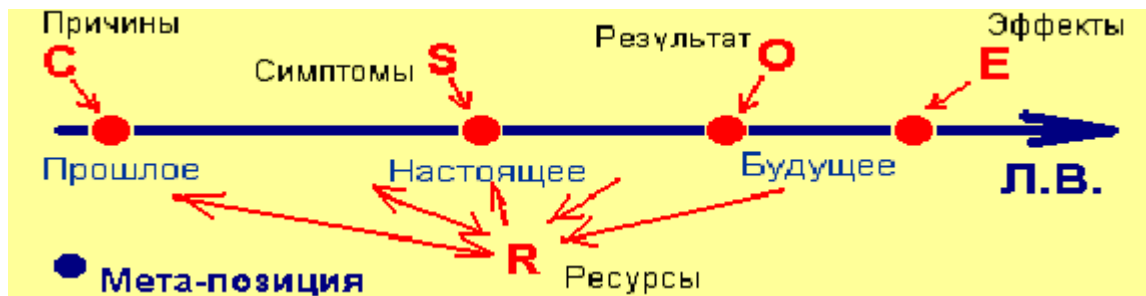
1. Формирование навыка перехода между сквозным и включенным временем (стенограмма работы с клиентом в Вологодском тренинговом центре)
• Описываем субмодальности сквозной ЛВ. • Можешь представить мостик, соединяющий тебя и ЛВ? Он похож по фактуре? Это самое то. • И перемещаясь по этому мостику, комфортно и свободно через какое-то время ты могла бы оказаться внутри этой ЛВ. • И ты начинаешь понимать, что самое важное происходит здесь и сейчас, и чисто теоретически понимаешь, что есть события прошлого и будущего. Но самое главное это те минуты и секунды, которые проходят здесь и сейчас, и ты можешь разрешить своему бессознательному распоряжаться ими. • Подключаем кинестетику (обращаем внимание) • И находясь внутри, ты можешь поисследовать, как устроено пространство, в котором самое важное происходит именно сейчас. И когда времени отсутствует, как таковое и, все происходило или будет происходить тебя не волнует потому что ты находишься в приятном и комфортном состоянии когда можно получить максимальное удовольствие от того что происходит, не замечая того что было и будет. • И этим состоянием можно пользоваться и вполне возможно, что через какое-то время тебе будет нужно, что то запланировать. И тогда ты можешь выйти из своей линии времени и посмотреть на нее и подумать, что ты будешь делать сегодня вечером или завтра утром, и ты уже можешь побыть в этом состоянии. • Эти состояния различаются для тебя? (Отвечает) • Новое погружение. И можно делать с это линией все, что комфортно для тебя менять ее цвет делать шелковой и какой-то еще • И вот, если, глядя на эту линию времени ты смогла бы оказаться внутри... ЯКОРИМ. • Чем отличаются пространство и состояние, если ты там (воспроизводит якорь). Когда и как будешь применять. Достаточно вспомнить субмодальности этого состояния.
2. Спрямление скрученных ЛВ. (стенограмма работы с клиентом в Вологодском тренинговом центре)
• Осознание своих убеждений и стратегий для того чтобы управлять ими. • Клиент описывает ЛВ в субмодальностях. • Можешь погрузиться в это состояние, в котором ты можешь видеть свою ЛВ. И у тебя есть еще одна возможность подняться на высоту птичьего полета для того, что бы увидеть свою линию там где она начинается и просто позволить своему бессознательному расположить ее так как для тебе было бы наиболее комфортно, может быть светлее и даже распрямить ее так как бы хотелось свою линию времени прошлым. Ты смотришь с высоты птичьего полета так, что можешь видеть любые петли и зигзаги. • А если ты смотришь в стороны твоего будущего, то как далеко ты можешь ее увидеть насколько она для тебя яркая и привлекательная. И если смотришь на нее сейчас, насколько она для тебя удобна. Насколько далеко ты могла бы ее видеть если бы я тебя попросил увидеть что то что будет происходить через год. А через три? • Так привлекательно? Так комфортно? Запомни, как выглядит и забирай с собой. • Какие произошли изменения?
3. Путешествие по ветвям линии времени (создание привлекательного будущего) Групповой транс (стенограмма работы с группой в Вологодском тренинговом центре).

- Для каждого из вас ЛВ какая она (в субмодальностях) и насколько удивит ли вас возможность увидеть как она выглядит для вас из самого прошлого в будущее и позволить себе изменить ее наиболее комфортно и какие то участки сделать более светлыми и отчетливыми и наоборот некоторые участки сделать мене освещенными что бы выпустить их из своего внимания в прошлом.
- И может быть вам будет интересно совершить путешествие в будущее и посмотреть, как оно устроено для Вас. И позволить себе зайти в свою линию времени, где то далеко в будущем и позволить себе пронестись, находясь внутри ее до точки настоящего отмечая какие то важные события и даже позволить своему бессознательному, находясь там внутри линии времени что то изменить так как бы вам хотелось.
- Можно изменить освещенность яркость и цвет, так что бы из точки настоящего вы могли смотреть с высоты птичьего полета и заметить насколько более интересным и привлекательным стало ваше будущее так, что бы можно было смотреть на него спокойно и комфортно и отметить что если есть еще что то что можно было бы изменить то можно сделать, находясь это прямо здесь и сейчас. И даже гармонизировать свою ЛВ так что бы могли с уверенностью сказать что ваше будущее стало более интересным и привлекательным и даже вернувшись сюда в нынешнее положение вы могли бы посмотреть на свою ЛВ в будущее отмечая те изменения которые произошли. И могут происходить по мере того как ваше бессознательное будет совершать эту важную и нужную работу.
- И когда часть этой работы будет совершена здесь и сейчас вы можете открыть глаза и увидеть свою линию времени диссоциированно, так что бы можно было спланировать то что нужно.
- И возможно, ты смог осознать свои убеждения, которые смогли тебя убедить тебя в том, что ты убежден. Раньше осознавал, не понимая, теперь ты начинаешь понимать, даже не осознавая.

Правило хорошо сформированного результата (ХСР)

1. Позитивная формулировка	1.1. Описывается движение «К». Частица «не» не воспринимается подсознанием, т.к. ее нет в опыте. <i>«Я не хочу чувствовать себя скованно»=> А как хотите?</i> <i>«Я хочу, чтобы прибыль компании выросла вдвое!»</i> 1.2. Позитивная контекстуальная окрашенность «Защищенность и спокойствие» лучше, чем «безопасность». Подсознание имеет свойство самостоятельно вести к цели. Цель начинает сбываться, как только Вы знаете, что цель будет достигнута.
2. Зависит от меня	Достижение цели зависит от моих действий? Т.е. выявляется то, что зависит от меня. <i>«Я могу обучить моих подчиненных новым навыкам, заказав для них, например, корпоративный тренинг».</i> <i>«Я могу научиться устанавливать раппорт с начальником», а не «Чтобы начальник ко мне относился лучше»</i>
3. Сенсорная очевидность (ВАК)	Как вы поймете, что цель достигнута? Описание результата в сенсорных диапазонах опыта. <i>«Я хочу быть уверенным?» => Покажите мне каким бы вы были, если бы были в себе уверены (походка, реакция окружающих, положение тела и т.д.)</i> <i>«Цель будет достигнута, когда на совещании, на котором подводятся полугодовые итоги, мне на стол будет положен отчет с <такими> цифрами».</i>
4. Определенность контекста.	Где, когда и с кем вы этого хотите? <i>«Я хочу всегда отстаивать свою точку зрения» => В каких конкретно ситуациях вы хотите отстаивать свою точку зрения, а в каких был бы более эффективен иной подход?</i>
5. Экология и вторичные выгоды.	Все ли выгоды настоящего состояния сохранятся? Каковы отдаленные результаты? Будет ли поддерживать система большего масштаба? Мотивируют не менее пяти плюсов, связанных со значимыми ценностями.
6. Масштаб	Определить последовательность промежуточных целей.
7. Доступ к ресурсам, в том числе дополнительным.	Какие ресурсы нужны для достижения цели? Может ли иметь к ним доступ? Какие задачи могут потребовать дополнительных ресурсов? <i>«Хочу открыть свое дело» => Что вам нужно, что бы открыть свое дело?</i> Например, владение моделями и методами НЛП есть мощный ресурс достижения целей.
8. Мотивация	Какие эмоции вызывает цель? Вдохновляет ли она эмоционально? Мотивирует ли Вас?
9. Первые шаги	Какие конкретно первые шаги и когда я сделаю.

SCORE на линии времени



Все позиции, находящиеся на **Линии времени (ЛВ)** ассоциированные, пространственный якорь **Метапозиции (М)** определяет **диссоциированное** положение **Наблюдателя**.

1. Определите ЛВ и отметьте, где находится прошлое, настоящее и будущее.
2. Встаньте на ЛВ в точке **S** и опишите симптомы **Настоящего состояния**. Что бы Вам хотелось изменить? Отметьте, на каком логическом уровне (ЛУ) сформулированы симптомы. Дайте метафору того, как Вы воспринимаете происходящее до начала работы.
3. Посмотрите в будущее и отметьте, где будет находиться точка достижения желаемого результата **O**, опишите это **Желаемое состояние** (результат/цель): оцените время достижения в выбранном масштабе, представьте себя со стороны имеющим нужное Вам состояние. Обратите внимание на то, чтобы результат бы сформулирован на таком же или более высоком ЛУ по сравнению с заявленными симптомами.
4. Оцените по 5 бальной шкале собственную конгруэнтность, когда Вы произносите фразы: «Я хочу достичь этого», «Я могу достичь этого», «Я способен достичь этого», «Я достоин того, чтобы достичь этого». Измените кинестетические субмодальности, используя для этого все известные вам способы (включая шкалирование) для достижения максимальной конгруэнтности.
5. Встаньте на ЛВ в точку **O** и ощутите это желаемое состояние. Опишите, что Вы ощущаете, видите и слышите, находясь в этом состоянии. Действительно ли Вы желаете именно этого? Что Вы можете теперь делать?
6. Выйдите в **Метапозицию**, оцените возможность достижения цели. Что бы Вы, как наблюдатель, добавили в **Настоящее состояние** для того, чтобы сделать достижение результата более быстрым и эффективным? При необходимости найдите этот **Ресурс** на ЛВ и внесите его в **Настоящее состояние**.
7. Снова пройдите по ЛВ от точки **S** до точки **O**, отмечая изменения. И затем переместитесь вперёд в точку **Эффектов E** (более далёкое будущее). Вы даже можете обернуться и посмотреть на себя «в прошлом» (точка **O**). Что Вам даёт то, что Вы уже достигли цели? Чему ещё это позволяет случаться в Вашей жизни? Какое влияние **Эффекты** оказывают на Вас и других людей? Устраивают ли Вас эти это? Оцените экологию произошедших изменений.
8. Посмотрите из точки **E** в точку **S**. Что Вы из своего будущего добавили бы в **Настоящее состояние** в качестве **Ресурса**? При необходимости найдите этот ресурс на ЛВ и внесите его в **S**.

9. Выйдите с ЛВ в **Метапозицию**, посмотрите на себя в точках **О** и **Е** ещё раз и проверьте, как теперь вы понимаете, именно ли это именно та цель, которую Вы хотите достичь. Если нужно, то её можно дополнить, вернувшись назад. Всего ли теперь достаточно для достижения результата? Понятен ли этот путь Вам, как **Наблюдателю**?

10. Снова встаньте на ЛВ в точке **S**. Ассоциируйтесь с **Настоящим состоянием**. Насколько комфортно Вы ощущаете себя в настоящем теперь? Может быть, есть желание уточнить положение точки **О** на ЛВ?

11. Всякий раз, когда возникнет вопрос о причинах симптомов настоящего состояния, медленно и целенаправленно, сохраняя это состояние, двигайтесь назад по ЛВ в ваше прошлое **С** до тех пор, пока не отыщете **Причины** возникновения этого состояния. Из позиции Наблюдателя определите **Ресурсы**, которые были Вам нужны тогда, чтобы пережить ту ситуацию нормально. Внесите в точки каждой из причин необходимый **Ресурс**, отмечая позитивные изменения.

12. Выйдите с ЛВ в **Метапозицию** и проверьте, как изменилась эта ситуация и как изменились Вы, нужны ли вам ещё какие-нибудь ресурсы? Если да, то повторите соответствующие шаги.

13. Войдите в точку **S**. Ассоциировавшись с **Настоящим состоянием** заякорите его. Представьте себе первые шаги, которые Вы сделаете на пути к своей цели. Определитесь, где и когда это будет. Двигаясь по ЛВ от позиции **S** войдите на ЛВ в месте, соответствующем времени реализации этих шагов и, используя полученный якорь, проживите их, сенсорно описав происходящее во всех модальностях. Особенно отметьте визуальные и аудиальные компоненты, которые будут запускать это новое состояние.

14. Встаньте в точку **S** и дайте метафору Вашему состоянию после выполненной работы.

Обратите внимание:

- 1) Ресурсы вносятся в **Настоящее состояние** и, при необходимости, в события **Прошлого**. А их поиск может осуществляться на всей **Линии времени**.
- 2) Во время выполнения всей техники контролируйте, как в речи клиента проявляются предикаты времени, ассоциации и диссоциации и насколько они соответствуют точкам **SCORE**.
- 3) Имейте в виду, что вся техника выполняется на таком же или более высоком логическом уровне, чем тот, на котором были заявлены симптомы.

Интеграция логических уровней

Двигаясь от «Окружения» к «Миссии», ИНВЕНТАРИЗИРУЕМ все то, что уже сейчас способствует Вашему продвижению к цели. Хорошая возможность осознать, что уже сейчас имеется достаточно много.

Двигаясь обратно от «Миссии» к «Окружению», ИНТЕГРИРУЕМ, отмечая изменения на каждом уровне после Вашего соприкосновения с собственной Миссией... При этом каждый следующий логический уровень должен соответствовать предыдущему: например, если заявлена новая способность, то должны быть и действия, ее реализующие и развивающие, и контексты, в которых эти действия будут производиться. Благодаря этому, каждый мобилизованный на достижение цели ресурс будет иметь под собой реальную почву, а над собой - обоснование целесообразности использования.

Рекомендуемое пространственное положение тела на протяжении всего упражнения лицом к «Миссии». Перед началом работы полезно поставить ресурсный якорь.

1. Подготовьте физическое пространство для каждого из шести логических уровней (расположите листы бумаги с названиями логических уровней на полу)
2. Определите значимые для Вас контексты, которые имеют прямое отношение к достижению Вашей цели
3. Шагните на лист **«Окружение»** и ответьте на вопрос: «Какие значимые для достижения Вашей цели люди и вещи уже имеются в Вашем окружении?»
4. Сделайте шаг на лист **«Поведение»** и ответьте на вопрос: «Какие важные для Вашей цели типы поведения Вы уже используете в данном окружении со значимыми людьми и вещами?»
5. Шагните на лист **«Способности»** и ответьте на вопрос: «Какие способности поддерживают эти виды поведения в данном окружении?»
6. Шагните на лист **«Ценности/Убеждения»** и ответьте на вопросы: «Почему Вы используете именно эти способности для выполнения данных действий?», «Какие убеждения и ценности определяют Ваши способности, которые поддерживают данные виды поведения в данных контекстах?»
7. Шагните на лист **«Личностное своеобразие/Идентификация»** и ответьте на вопросы: «Кто Вы такой, хранящий эти ценности и убеждения?», «Чем Вы отличаетесь по своей сути от всех других людей в данном окружении?». Используйте, если нужно, метафору для выражения своего личного своеобразия, как если бы Вы представили кого-то, имеющего эти ценности и способности, определяющие данные типы поведения в рассматриваемом окружении
8. Прежде, чем шагнуть на лист **«Миссия/Духовность»**, представьте как можно более детально образ себя в будущем, полностью реализовавшим свою цель. Опишите (ВАК) свой образ, своё видение мира, частью которого являетесь Вы сами. Затем шагните на лист **«Миссия/Духовность»**, смотрите чувствуйте и прислушивайтесь к этому опыту. Ощутите себя обладающим всеми ресурсами, которые были нужны для реализации Вашей цели. Ощутите себя духовным существом, частью Вселенной, частью чего-то большего, чем Вы сами...
9. Увеличьте и заякорите своё физиологическое состояние, поддерживающее Ваше чувство миссии/духовности. Поддерживая это состояние, идите назад, шаг за шагом к **«Личностному своеобразию»**, **«Ценностям/Убеждениям»**, **«Способностям»**, **«Поведению»** и **«Окружению»**. По мере того, как Вы привносите осознание собственной миссии и образ себя в каждое из пространств, обратите внимание на изменения и добавления на каждом логическом уровне, которые важно было бы сделать для наискорейшего достижения своей цели.
10. Продвигаясь от уровня **«Миссии»** к **«Окружению»**, важно сохранять соподчинение всех ЛУ с Вашей миссией: «Какое «Личностное своеобразие» будет более полно отвечать данной «Миссии»?», «Какие «Ценности и Убеждения» будут соответствовать такому «Личностному своеобразию»? и т.д.
11. Проведите Экологическую Проверку
12. Используйте этот якорь для самостоятельного выравнивания логических уровней в будущем

«НЛП Практик» 5 ступень «Управление реальностью»

Ф.И.О.	
Телефоны	
Электронная почта РАЗБОРЧИВО печатными буквами!	
Личная страница в интернет	
Почтовый адрес	
Общее впечатление о данной ступени.	
Что особенно запомнилось?	
Что, на Ваш взгляд можно было бы добавить?	
Имеете ли намерение пройти цикл «НЛП Практик» полностью?	
Что для Вас особенно важно в изучении НЛП?	
Изменилось ли Ваше представление об НЛП сейчас и, если да, то как?	
Напишите, пожалуйста, откуда Вы о нас узнали	