



**Вологодский
тренинговый
центр**

6 ступень

«ДОВЕРЬСЯ СЕБЕ»
«LIFE COACHING»

**Вологда
2013**

Метамодел ь языка

ПАТТЕРНЫ МЕТАМОДЕЛИ	Пример	НАПРАВЛЕНИЕ МЕТАМОДЕЛИРОВАНИЯ
1. СБОР ИНФОРМАЦИИ (при опущении) Восстановление опущенной информации		
ПРОСТОЕ ОПУЩЕНИЕ Кто? Что? Где? Когда? Если вы не знаете ответа хотя бы на один из этих вопросов, вы не знаете, что конкретно вам рассказывают.	• Меня расстраивают	Восстановить утерянные элементы (информацию). Уточнить карту реальности. Кто? Что? Где? Когда?
НЕКОНКРЕТНЫЙ ГЛАГОЛ Не указано, как именно выполняется указанное действие	• Меня расстраивают • Я радуюсь • Клиенты достали • Как же ты мог сделать это?	• Как именно это делают? (словом, мимикой, интонацией) • Когда ты радуешься, что именно происходит в теле? • Как именно? Или заказывают или требуют? • Что конкретно сделать?
СРАВНИТЕЛЬНОЕ ОПУЩЕНИЕ Упущены: • Объект сравнения, • Критерий и способ сравнения.	• Я думаю, что мне лучше просто уйти! • Это менее интересно. • У нас самое лучшее обслуживание!	• По сравнению с чем? • Как именно сравнивали?
НЕОПРЕДЕЛЕННЫЙ РЕФЕРЕНТНЫЙ ИНДЕКС Существительное или местоимение в поверхностной структуре не связаны с конкретным опытом.	• Меня это выводит из себя! • Мужчины только этого и хотят. • Женщины меня не понимают	Уточнить к кому (чему) именно относится утверждение.
НОМИНАЛИЗАЦИИ Останавливает процесс, превращая его в существительное.	• Простуда не позволяет. • Любовь ушла. • Отношения распались. • Менеджмент, маркетинг.	Перевести обратно в глагол. Вернуть ответственность за результат и уточнить обстоятельства совершения действия.
2. РАСШИРЕНИЕ ГРАНИЦ ОПЫТА (при сверхобобщении) Обобщения часто ограничивают индивидуальную модель мира, правилами, которые человек себе создает. Так возникают фобии, ограничивающие убеждения: разовый опыт переносится на все похожие случаи. Возможность определить, а потом расширить границы или ограничения его модели мира помогает получить больше видов выбора, как поведения, так и восприятия.		
МОДАЛЬНЫЕ ОПЕРАТОРЫ Должен, обязан, необходимо, невозможно, нужно, не может. Слова, которые определяют для человека его границы мира.	• С мужчинами нужно быть строгими. • Не могу подойти к ней и познакомиться. • Я должен сделать это.	• Определить, как возникло правило или ограничения (кто сказал?). Правила часто абсурдны. • Исследовать последствия соблюдения и не соблюдения правила. • «Картезианский квадрат»
ПРЕСУППОЗИЦИИ Нечто, не указанное в высказывании, что требуется	• И каждый раз, когда я сажусь отдохнуть обязательно	Уточнить и прояснить неявно предполагаемые в утверждении

предположить для того, чтобы утверждение имело смысл.	нужно меня отвлекать? – бывает всегда. • Он опять начал пить? – уже пил. • И когда же ты поумнееешь - т.е. пока еще глуп. • Ну, началось - уже было много раз - прошлый опыт переносится на настоящее • Мужчины хотят только одного – все женщины высокодуховные создания.	процессы и отношения.
УНИВЕРСАЛЬНЫЕ КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ Предполагают или прямо утверждают, что реальность абсолютно соответствует тому, как она воспринимается говорящим. На это указывают слова: все, каждый, никогда, ничего, всегда, никто.	• Никто здесь меня и слушать не хочет • Никто меня не понимает • Все уже куплено • Меня все игнорируют	1) Повторить обобщение в утрированной форме 2) Запросить противоположный пример 3) Выяснить на основании какого конкретного опыта произведено обобщение. 4) При настойчивости говорящего применить «доведение до абсурда»
3. ИЗМЕНЕНИЕ ЗНАЧЕНИЙ (при искажении) Люди заставляют свои предсказания реализовываться, отрицая уникальность мира и своего взаимодействия с ним, а также снимая с себя ответственность за это взаимодействие.		
ПРИЧИНА – СЛЕДСТВИЕ и КОМПЛЕКСНАЯ ЭКВИВАЛЕНТНОСТЬ Искусственно выстроенная связь. Преувеличение влияния.	• Ты меня выводишь из себя! • А ты меня достал своими придирками! • Не читает – значит дебил. • Созависимость – совсем он сопьется без меня. • Часто использование других правил воспринимается, как нарушение критерия.	Определить причинную связь, которая предполагается в утверждении и восстановить связь с опытом. Найти противоположные примеры. Отвечайте вопросами о механизме причины и следствий.
ЧТЕНИЕ МЫСЛЕЙ. Уверенность в собственном знании о том, что чувствуют или думают другие люди, без проверки этого «знания».	• Ты мне не доверяешь • Ты меня больше не любишь • Ты думаешь, что мы тебя обманываем.	Как именно ты это понял? На основании чего ты сделал это вывод?
ОПУЩЕННЫЙ ПЕРФОРМАТИВ Оценка или суждение высказанные, без указания автора.	• Глупость какая-то. • Это неправильно. • Слишком громко (жарко, холодно) • Статистика утверждает • Психологи говорят	Определить источник и критерии, использованные при вынесении суждения.

Техника «Взмах»

1. Вначале нам нужно найти позитивное намерение изменяемого поведения.
 - Зачем ты это делаешь?
 - Что тебе это даёт?
 2. Поиск замещающего поведения
 - Каким другим способом ты сможешь реализовать это позитивное намерение?
 3. Потом вы выясняете, что получит человек от нового состояния.
 - Что тебе даст твое новое состояние?
 4. Определение визуального ключа. Для того, чтобы можно сделать взмах, нам нужно определить либо триггер, образ, который начинает процесс.
 - Что тебя заставляет делать это?

Например:
курение – образ руки с сигаретой;
переедание – образ руки с вилкой;
раздражение – образ разъярённого лица начальника.

Важно сделать ключ как можно более универсальным, то есть, чтобы он повторялся во всех ситуациях. В примере с курением: не конкретная пачка сигарет, а рука с сигаретой.
Образ ключа **ассоциированный**.
 5. Образ желательного состояния. Создайте образ желательного состояния: «желаемый образ себя». Этот образ:
 - сенсорно очевидно отражает желаемые способности и качества человека (а не поведение),
 - **диссоциированный**,
 - имеет размытый фон (для универсальности контекста),
 - нравится.
 6. Опишите и сравните субмодальности обеих картинок.
 7. Образ желательного состояния сожмите в точку и поместите в любое место картинки «ключа».
 8. Взмах.
 - Представьте образ "ключа" (ассоциированная картинка с образом изменяемого поведения),
 - По команде «раз, два, три, взмах» очень быстро замените его на образ желательного состояния (*маленькая картинка желательного состояния, спрятанная в большой картинке «ключе», разворачиваясь, заслоняет его*),
 - Разбивка: обязательно сотрите картинки, посмотрите вокруг.
 - Повторите процедуру 5 или 7 раз. Старайтесь с каждым шагом ускорять процесс замены образов. Вы достаточно долго можете смотреть на образ ключа, на образ "желательного Я", но замена должна происходить очень быстро. Для скорости можно помогать себе щелчком пальцев, взмахом руки...
 9. Проверка новой стратегии.
 - Вспомните образ визуального ключа и откалибруете реакцию на него. Отличается ли это состояние от состояния на первом шаге техники? Насколько легко удерживать образ визуального ключа (если всё сработало, ключ "размывается", "ускользает").
 - Поведенческая проверка. Попробуйте сделать то, что раньше запускало привычку. Как легко теперь останавливать автоматическое поведение и управлять им?
5. Экологическая проверка и подстройка к будущему.

Коллапс якорей

1. Идентифицируйте нересурсную реакцию

Участник «В» просит «А» выбрать ситуацию для работы и спрашивает, к какой части тела можно прикоснуться для постановки якоря во время проведения техники. Участник «А» выбирает ситуацию, отношение к которой он хотел бы изменить.

2. Установите якорь на нересурсное состояние.

«А» некоторое время вспоминает ситуацию, погружаясь в переживания. «В» якорит ее. Затем «В» выводит «А» из нересурсного состояния, предлагая «встряхнуться» физически.

3. Установите сильный ресурсный якорь.

Для этого используйте тот же шаблон, что и для нересурсного якоря. Спросить «А» о том, какие ресурсы могли бы пригодиться «А» в той ситуации. Ресурсы должны быть «внутренними» (состояния, отношение и т. д.). Когда «А» находит их, «В» просит ассоциироваться (вспомнить ситуацию, где он был, представить ситуацию с ресурсом, подумать о нем) в состояние ресурса и дать знак, когда «А» полностью туда ассоциируется. На пике эмоциональных переживаний ресурса «В» якорит это ресурсное состояние у «А». Затем, как и после каждого выхода из состояний, «А» необходимо «встряхнуться» физически, для того, чтобы кинестетическая система сменила свой паттерн. Если ресурс недостаточен для той ситуации, которую выбрал «А», то на этот же якорь суммируются (якорятся) другие ресурсы, подходящие для данной ситуации. О достаточности и адекватности ресурса для данной ситуации «В» узнает, спрашивая «А» и калибруя его состояния

4. Проверка ресурсных якорей

Работают ли якоря, то есть, вызываются ли вашим прикосновением те полярные переживания, которые вы якорили. Используйте калибровку и вербальный контакт.

5. Нейтрализация.

После того, как «В» убедился в действенности якорей и их адекватности (ресурс *соответствует* нересурсной ситуации), он запускает якорь нересурсного состояния и сразу же якорь ресурса, либо одновременно запуская их и удерживая некоторое время вместе, до появления невербальных признаков «стабилизации» процессов «А».

6. Проверка эффективности нейтрализации.

Воспроизведите якорь, использовавшийся для вызова нересурсного состояния. Вызываются ли по-прежнему негативные переживания? Если да, то установите другой ресурсный якорь и повторяйте процедуру до тех пор, пока якоря полностью не нейтрализуются.

7. Подстройка к будущему.

Спросите, как сейчас воспринимается первоначальная ситуация. Если в будущем повторится подобная, то, как Вы на нее будете реагировать? Задействуйте якорь, ассоциированный с нересурсным состоянием, и попросите клиента дать обратную связь о том, как изменилось отношение. Если изменения не устраивают «А», то якорите настоящее отношение к ситуации и возвращайтесь на шаг №3.

Техника «Изменение личной истории»

«Наше прошлое существует в виде наших убеждений» (с) ДЮ

1. Выберите периодически повторяющееся состояние, которое вы бы хотели изменить.
2. Определите ЛВ и отметьте, где находится прошлое, начиная от даты рождения, настоящее и будущее. **Поставьте «запасной» ресурсный якорь Я+++.**
3. Сколько таких событий Вы можете вспомнить? Находясь в **Настоящем** времени, посмотрите в **Прошлое** и вспомните самый недавний эпизод, когда это состояние возникало. Ассоциируйтесь с ним, перепроживите и поставьте нересурсный якорь. Создайте метафору данного состояния.
4. **Аккуратно используя этот якорь**, двигайтесь по личной истории в прошлое до самого первого момента появления неприятного переживания, фиксируя при этом и другие промежуточные случаи, отмечая их пространственными якорями.
5. Дойдя до самого раннего эпизода, который вы помните, пройдите еще немного в прошлое, удерживая якорь, и проверьте, существуют ли еще более ранние. Уберите якорь.
6. Вернитесь в точку **Настоящего**. И теперь уже двигаясь в прошлое диссоциированно (например, словно по стеклянному помосту), отметьте для каждого события время и контекст. Достаточно выбрать от 3 до 5 наиболее значимых эпизодов.
7. Пройдя диссоциированно весь путь до самого раннего эпизода, двиньтесь еще дальше в **Прошлое** и отметьте положение ему предшествующее, соответствующее **Ресурсному состоянию** когда вы молоды, полны ресурсов и прекрасно себя чувствуете.
8. Выйдите в **Метапозицию** и исследуйте диссоциированно:
 - Что общего есть во всех отмеченных ситуациях?
 - Что бы вы хотели поменять в «сценарии» этих событий?
 - Какой общий ресурс пригодился бы вам во всех этих ситуациях, чтобы нормально их пережить?
9. Ассоциируйтесь на **Линии времени** с **ресурсным состоянием**, предшествующим всем последующим отмеченным событиям. Возьмите (поставьте ресурсный якорь) **этот ресурс и, сохраняя состояние, войдите** в самый ранний эпизод нежелательной реакции с момента, который раньше запускал такую реакцию (триггера). Перепроживите эпизод заново, отмечая изменения. При необходимости можно «режиссировать» содержание этого эпизода, изменяя «сценарий».
10. Выйдите в **Метапозицию** и исследуйте, нужны ли еще в данной ситуации дополнительные ресурсы. При необходимости внесите их. Перепроживите еще раз самый ранний эпизод, отметьте позитивные изменения. Вносите в него **Ресурсы** до

тех пор, когда вы начнете воспринимать ситуацию адекватно и с реакцией, которая Вас устраивает. Ресурсы можно брать на своей линии времени.

11. Теперь начинайте ассоциировано двигаться по **Линии времени** вперед, отмечая, как меняется Ваше восприятие всех остальных эпизодов. Чаще всего эти изменения происходят автоматически. При необходимости, Вы можете продолжать поиск дополнительных ресурсов и вносить их туда, где они требуются.
12. Выйдите в **Метапозицию** и оцените со стороны последовательность событий так, как если они воспринимаются теперь. Насколько это Вас устраивает?
13. Ассоциируйтесь с **Настоящим** и обратите свои взоры на **Прошрое**. Вспомните события в прошлом. Прodelайте поведенческую проверку и откалибруйте, действительно ли изменилась реакция. Как **Прошрое** воспринимается теперь? При необходимости продолжайте вносить ресурсы в **Прошрое**.
14. Если же эпизоды **Прошлого** воспринимаются теперь адекватно и ресурсно, прогуляйтесь от точки **Прошлого** до **Настоящего** несколько раз (обычно 3 и более), каждый раз быстрее, получая удовольствие от этой «прогулки» для того, для того, чтобы Ваше бессознательное привыкло к новому восприятию.
15. Выйдите в **Метапозицию**. Оцените насколько теперь, с новой **Личной историей**, вероятно повторение аналогичных реакций в **Будущем**.
16. Ассоциируйтесь с **Настоящим** и начинайте с новыми ресурсами двигаться вперед так далеко, насколько чувствуете для себя возможным и достаточным для проверки своих состояний. Можно при этом воспроизводить **ресурсный якорь Я+**, связанный с самым ранним ресурсным состоянием. Повторите эту приятную прогулку в **Будущее** несколько раз, каждый раз быстрее.
17. Снова ассоциируетесь с **Настоящим**. **Экологическая проверка**.
18. **Подстройка к будущему** с применением данных ресурсов. Создаете для себя визуальный якорь нового состояния, берете его «с собой».

Обратите внимание: Выполнение техники начинается и завершается в точке **Настоящего**.

© Р. Бэндлер

Шестишаговый рефрейминг

1. **Идентифицируйте стереотип X**, который вы хотите изменить. «Я хочу начать делать X, но не могу» или «Я хочу делать Y, но меня что-то останавливает»
2. **Установите коммуникацию с частью**, ответственной за стереотип X
 - *«Будет ли та часть моей личности, которая отвечает за стереотип X, общаться со мной в сознании?» Обратите внимание на любые чувства или звуки, которые возникают внутри вас после того, как вы зададите себе этот вопрос внутри себя*
 - *Установите значение сигналов «да» и «нет». Пусть яркость, громкость или интенсивность сигнала возрастает, если имеет место ответ «да», и уменьшается, если вы получаете ответ «нет»*
3. **Отделите поведение** стереотипа X **от позитивного намерения** той части, которая отвечает за X. Симптоматическое поведение является всего лишь способом достижения какой-либо позитивной цели.
 - *Спросите часть, которая отвечает за стереотип X: «Не хочешь ли ты дать мне возможность осознать, что ты стараешься делать для меня с помощью стереотипа X?»*
 - *Если вы получите ответ «да», попросите эту часть пойти дальше и сказать открыто об этом намерении. Если вы получите ответ «нет», оставьте это намерение бессознательным, предполагая, что оно существует.*
 - *Приемлемо ли это намерение для сознания?: Хотели бы вы иметь часть, которая бы выполняла эту функцию?*
 - *Спросите часть, которая отвечает за стереотип X: «Если бы тебе были известны способы достижения той же самой цели, которые были бы настолько надежны или даже более надежны, чем X, был(а) бы ты заинтересован(а) в том, чтобы реализовать их?»*
4. **Получите доступ к творческой части**, и попросите её о том, чтобы она генерировала новые поведенческие реакции для достижения данной позитивной функции
 - *Получите доступ к переживаниям креативности и закрепите их с помощью якоря или же спросите: «Осознаёте ли вы, что у вас есть творческая часть?»*
 - *Попросите часть, ответственную за стереотип X, сообщить свою позитивную функцию творческой части и разрешите творческой части генерировать новые выборы для достижения той самой позитивной цели. Попросите часть, ответственную за X, выдать 3 варианта, которые являются по меньшей мере настолько же хорошими или лучшими, чем X. Пусть часть X даёт сигнал «да» каждый раз, когда она примет какой-либо вариант как альтернативный X*
5. Спросите часть X: «Не хочешь ли ты взять на себя ответственность за то, чтобы использовать 3 новых варианта поведения в соответствующем контексте?» Это обеспечит **подстройку к будущему**. Кроме того, вы можете попросить часть X на подсознательном уровне идентифицировать сенсорные сигналы, которые будут запускать функционирование новых вариантов поведения и полностью пережить то состояние, в котором клиент бы находился, когда бы эти сенсорные сигналы автоматически запускали бы новые реакции, которые протекали бы легко и автоматически.
6. **Экологическая проверка**. «Есть ли внутри меня какая-либо часть, которая бы возражала против хотя бы одного из этих трёх новых вариантов поведения?» Если получен ответ «да», возвратитесь на шаг 2.

© Р.Бэндлер, Д.Гриндер

Создание новой части личности

1. Идентифицируйте желаемый результат "Я хочу иметь часть, которая бы достигла результата Х".
2. Воссоздайте любое прошлое переживание того, как вы достигали Х. Войдите внутрь каждого переживания и ассоциировано пройдите через каждое такое воспоминание.
3. Создайте детализированный набор образов того, как достигали результата Х:
 - а) сначала создайте сконструированный диссоциированный фильм;
 - б) когда вы увидите всю последовательность, и она удовлетворит вас, ассоциируйтесь внутрь каждого из образов и пройдите всю эту последовательность снова, но уже изнутри, обращая внимание на ваши чувства.
 - в) если вы не удовлетворены, вернитесь на шаг 3 «а» и измените фильм,
 - г) если удовлетворены, то обратите внимание на то общее, что есть во всех этих образах.
4. Экологическая проверка. "Есть ли какая-либо часть моей личности, которая бы возражала против того, чтобы у меня была часть, которая будет отвечать за то, чтобы эту фантазию превратить в реальность?" Для каждой возражающей части:
 - а) попросите каждую часть уточнить свой сигнал,
 - б) спросите: "Какова твоя функция?" "Что ты для меня делаешь?"
 - г) составьте полный список всех возражающих частей и их функции.
5. Удовлетворите все возражающие части:
 - а) переопределите часть, которую вы, будете строить таким образом, чтобы взять во внимание все функции и возражения возражающих частей;
 - б) вернитесь на шаг 3 и создайте новую или модифицированную фантазию, которая удовлетворяла бы требованиям каждой возражающей части;
 - в) убедитесь в том, что каждая часть удовлетворена.
6. Попросите ваше подсознание проанализировать вашу фантазию и использовать эту информацию, чтобы построить часть и придать ей реальное существование: «Извлеки из этой фантазии все, что тебе нужно для того, чтобы построить часть, которая могла бы это делать легко и совершенно и в каждый момент, когда это сделать необходимо»
7. А теперь проверьте, действительно ли новая часть уже создана:
 - а) обратитесь внутрь себя и спросите;
 - б) присоединение к будущему, повторно;
 - в) проверьте наличие этой части поведенчески, убедитесь в том, что она реагирует адекватно.

Алфавит

Читать верхние буквы из [таблицы](#) (верхние из каждой пары) буква за буквой, одновременно махая руками соответственно нижней букве пары: если буква отмечена «Л» левой рукой, если «П» правой, если «В» двумя руками одновременно.

- 1) Сознательно определите ситуацию, с которой вы бы хотели поработать.
- 2) Ассоциируйтесь в эту ситуацию, переживите ее здесь и сейчас.
- 3) Вызовите высокопродуктивное состояние с помощью игры НК.
- 4) Заметьте изменения в отношении к ситуации.

А	Б	В	Г	Д	Е	Ж
Л	П	В	В	Л	В	Л
З	И	К	Л	М	Н	О
П	В	В	П	Л	П	В
П	Р	С	Т	У	Ф	Х
Л	Л	В	П	П	В	Л
Ц	Ч	Ш	Ы	Э	Ю	Я
В	Л	П	В	П	Л	П

«НЛП Практик», 6 ступень

Ф.И.О.	
Телефоны	
Электронная почта	
Личная страница в интернет	
Почтовый адрес	
Общее впечатление о данной ступени.	
Что особенно понравилось (запомнилось)?	
Что, на Ваш взгляд можно было бы добавить?	
Что для Вас важно в освоении НЛП?	
Изменяется ли Ваше представление об НЛП в процессе изучения курса и, если да, то как?	
Ваши пожелания тренерам и организаторам	