

Ричард Бандлър

създател на НЛП

ИЗГРАДИ ЖИВОТА НА МЕЧТИТЕ СИ

*НЛП-тайни за бърза
и трайна житейска промяна*

Richard Bandler
GET THE LIFE YOU WANT
The Secrets to Quick & Lasting Life Change

Copyright © Richard Bandler 2008
Published by HarperElement 2008
HarperCollinsPublishers Limited
All right reserved

Ричард Бандлър
ИЗГРАДИ ЖИВОТА НА МЕЧТИТЕ СИ
НЛП-тайни за бърза и трайна житейска промяна

Превод © Александра Павлова
Художествено оформление © Огнян Илиев
Редактор Гергана Рачева
Коректор Цветана Грозева
Компютърен дизайн Митко Ганев
Формат 60/90/16, печатни коли 14

intense – част от Локус Пъблишинг ЕООД
мобилен: 0896 786 737
e-mail: office@locus-publishing.com
www.locus-publishing.com

Печат
Полиграфически комбинат „Димитър Благоев“ ООД

ISBN 978-954-783-120-9

Ричард Бандлър

създател на НЛП

ИЗГРАДИ ЖИВОТА НА МЕЧТИТЕ СИ

*НЛП-тайни за бърза
и трайна житейска промяна*

С предговор от Пол Маккена

intense

София, 2010

*На Джон и Катлийн Лавал,
най-добрите приятели, които съм имал.
И на д-р Робърт Спитцър
за помощта му да поставя началото.*

Съдържание

Предговор от Пол Маккена	7
Предговор от автора	9
Увод	11
Инвентар	25
Силата на вашето подсъзнание:	
Пътят към промяната	27
Характеристиките на вашите мисли:	
Субмодалности	30
Как да контролирате собствения си мозък:	
Промяна на неврохимията	35
Изграждане на нови убеждения:	
Структура на увереността	39
Линии на времето:	
Как вие мислено кодирате времето	49
Част първа. Как да преодолеете	53
Как да преодолеете: Лошите внушения	56
Как да преодолеете: Страховете и фобиите	65
Как да преодолеете: Лошите спомени	79
Как да преодолеете: Мъката	88

СЪДЪРЖАНИЕ

Как да преодолеете: Неблагоприятните връзки	92
Как да преодолеете: Лошите решения	99
Част втора. Как да се справите	111
Как да се справите с: Навиците и компулсиите	114
Как да се справите с: Възстановяването	128
Как да се справите с: Примирението	135
Как да се справите с: Важните събития	139
Как да се справите с: Тестовете (изпити и интервюта)	143
Как да се справите със: Задълженията	148
Част трета. Как да постигнете	155
Как да постигнете: Забавлението	158
Как да постигнете: Любовта	162
Как да постигнете: Запознанствата с хора	169
Как да постигнете: Важните задължения (данъци и учение)	176
Как да постигнете: Упражненията	185
Как да постигнете: Да бъдете по-организирани	190
Как да постигнете: Печеленето на повече пари	194
Как да постигнете: Вземането на важни решения	199
Заклучение	205
Послепис от редактора	208
Речник на термините	213
Препоръчителни източници	218
Дружество по невро-лингвистично програмиране™: Лицензионно споразумение с Ричард Бандлър	221

Предговор

от Пол Маккена

Преди години мобилният телефон беше скъп, с него се работеше трудно и размерите му достигаха тези на малка тухла. Днес има телефони, които се побират в дланта ви и можете да ги използвате не само за телефонни обаждания, но и за да четете имейли, да сърфирате в Интернет и дори да гледате телевизия.

По същия начин делото на живота на Ричард Бандлър промени нашето разбиране за истинския капацитет на човешкия ум. По мое мнение, той е най-великият жив креативен гений на личностната промяна в наши дни.

Като доказателство за това, трябва само да разгледаме невро-лингвистичното програмиране – сферата, която той разработи преди около 40 години. И ако някога се намираше в периферията на конвенционалната психология, днес НЛП се изучава, преподава и практикува по целия свят.

Така например, квалифицираните професионални психолози някога се бореха да премахнат фобията на пациента си в продължение на шест месеца. Сега, единствено чрез прилагането на техниките, разработени от Ричард, повечето фобии могат да бъдат отстранени напълно за по-малко от час, а по-дребните ежедневни страхове могат да изчезнат за минути или дори секунди.

ПРЕДГОВОР ОТ ПОЛ МАККЕНА

И което е още по-добре, „психологичната технология“ на Ричард може да се използва за бързо и лесно отстраняване на широк кръг проблеми, както и да помогне на всеки човек, стремящ се към повече щастие и благополучие.

Тази книга е невероятна квинтесенция на много от най-добрите техники на Ричард. Може да ги използвате, за да разрешите проблемите си, колкото и непреодолими да ви се струват те, и за да разгърнете истинския си потенциал.

През годините съм имал възможността да видя как Ричард помага на десетки хиляди хора да променят живота си. Сега, чрез тази книга и вие имате реален шанс.

Както скоро ще разберете, върху каквото и да работите и с каквото и да се занимавате, тази книга ще ви помогне да го преодолеете, да се справите с него или да го постигнете!

ПОЛ МАККЕНА

Предговор

от автора

Вече четири десетилетия създавам поведенчески техники. Когато започвах в началото на 70-те, в сферата на психологията имаше терапевти и практикуващи лекари, които спореха чий подход е правилен. Този спор ми се стори безсмислен. Повече от петдесет школи с различни теории и приложения не успяха да постигнат единен и логичен резултат. Роден съм в първата ера на информационната наука и по професия съм математик и учен. Затова поех по различен път от този на психологията.

Не търсех това, което „не е наред“, нито „причините“ за него. Не търсех лекове. Насочих се към *това, което има ефект*, независимо по какъв начин. Ако няколко добри терапевти „излекуваха“ някого, гледах какво всъщност са направили. Когато хората сами преодоляваха проблемите си, гледах какво се е случило. В резултат възникна това, което днес наричаме невро-лингвистично програмиране – тоест, поредица от уроци, които ни учат какви ефикасни неща са научили другите.

Длъжен съм да започна с благодарности към психиатрите, които ми помогнаха в началото. Те ми осигуриха достъп до клиенти, за да мога да тествам своята работа. Дадох ми информация за малцината клиницисти – като

Вирджиния Сатир и Милтън Ериксън, – които постигаха резултати.

Освен това искам да благодаря на безстрашните клиенти, позволили ми да ги науча на онова, което бях установил. Така например, аз виждах как повече от сто души преодоляват страховете си и изследвах това, което ги обединява. После ги учех на този процес. През годините все повече усъвършенствах тези процедури и днес смятам, че те могат да помогнат на всеки да промени живота си.

Ако миналото ви тормози, сковани сте от страх или просто не можете да включите навреме мисловния си двигател, този наръчник ще ви предложи различни начини да въведете ред в живота си. Ако сте прекарвали твърде много време в терапия или сте похарчили твърде много пари, опитвайки се да се справите сами, това е за вас. Ако искате да поемете контрола над живота си, книгата ще ви помогне да го направите ефективно. Просто бъдете много старателни. Правете всички упражнения и внимавайте в информацията, която четете. Това има значение.

Разделил съм тази книга на три части.

Първата част се нарича „Как да преодолеете“.

Заглавието на втората е „Как да се справите“.

Третата част се нарича „Как да постигнете“.

РИЧАРД БАНДЛЪР

Увод

Целта на тази книга е да бъде наръчник за вашето поведение. Тя е наръчник, който ще ви помогне да направите промени и да избегнете терапията – както и бавния, дълъг процес на промяната, като ви помогне да се научите да се променяте по-бързо. Едно от нещата, които установих в своята работа, е, че хората усвояват проблемите много бързо. Нужен е само един разминал се на косъм инцидент в самолета, за да развие човек фобия от летене. След една тежка катастрофа хората могат да получат фобия от шофиране. Ако пчелите веднъж се съберат на рояк, хората получават фобия от пчели. Щом човек може да се научи да изпитва страх за кратък период от време, няма причина усвояването на нещо друго да отнеме дълго време, така че моята политика винаги е била да използвам друг подход, за да открия бърз начин, по който да се правят нещата.

Какъв точно беше този различен подход? Когато психолозите искаха да изследват конкретен проблем, като например фобиите, те събираха няколко души с фобии и се опитваха да разберат защо са такива – изследваха ефективно онова, което ги мотивира. Правеха експерименти, като например караха хората да се изправят срещу своите фобии и опитваха да им помогнат да притъпят страха си с времето. Използваха психоаналитичния метод за

пътуване назад във времето и повторно преживяване на травмите, търсейки дълбокия, скрит вътрешен смисъл. Тази идея се основаваше на схващането, че *самопознанието ражда промяна*.

Тази идея изглеждаше невероятна! Ако човек успееше да разбере проблемите си по един или друг начин, те просто щяха да изчезнат. Зигмунд Фройд положи началото на тази идея и по онова време тя беше голяма иновация, изпробвана под различни форми в продължение на около сто години. Внушението беше, че разбирането на психиката може да предизвика промяна. Идеята, че можете да помогнете на някого да се промени вербално, а не физически, сама по себе си беше многообещаващо прозрение. Но самото схващане за вникване в проблемите не е ефективно.

През годините се използваха както психологически, така и физически методи. Пробваха се способности като оперантното кондициониране, при което се правеха опити да се подобри състоянието на хората, като бъдат възнаградени за добро поведение и се подсили негативно лошото поведение. Взимаха пушачи, даваха им цигара и ги плашеха до смърт. Но проблемът е, че повечето хора, които пушат известно време, разбират, че това е вредно за здравето им. Навярно те дори знаят защо са започнали да пушат – за да изглеждат страхотно пред приятелите си, да преодолеят някой нервен навик или да ядат по-малко – но въпреки че хората знаят защо пушат, това не ги кара да спрат.

Много хора знаят защо имат страхове. Имах клиентка, която много добре разбираше страховете си. Като малка тя е била нападната не от един човек, а от цяла група. Пребили я жестоко. Изнасилили я брутално и тя беше развила страх от хората. Страхуваше се да излиза

навън. Всъщност, страхуваше се от почти всичко. Беше отишла при психиатър, който я беше лекувал с терапия и лекарства. Трябва да призная, че валиумът я успокояваше, но от друга страна, вземането на наркотици прави пристрастените към хероин по-спокойни, без да решава същинския проблем.

Същинският проблем е, че те са си изградили навик да се страхуват, без това да е нужно. Научили са се да следват определено поведение, което само по себе си е деструктивно. То унищожава качеството на живота. Унищожава свободата ви. Унищожава предоставената ви възможност да живеете в свободно общество.

Въпросното момиче не живееше на някакво ужасно място, където всеки ден падат бомби или войниците те изнасилват. Не я нападаха и не я бяха нападали от повече от двайсет и пет години. Но всеки ден тя се събуждаше уплашена. Всяка нощ си лягаше уплашена. Страхуваше да се среща с хора, да излиза на срещи, да обича, да работи, страхуваше се от всичко.

Стана съвсем случайно, когато след всичките години терапия дойде при мен. Записа се в курс с повече от 500 души. Накарах ги да пуснат в кутията на подиума бележки техните с въпроси и тя буквално описа това, което ѝ се беше случило. Каза, че разбира защо има проблем, но изглежда, не можеше да го преодолее.

След като разговарях насаме с нея, я доведох на подиума и ѝ обясних самата истина, че не желая да разбирам как е изпаднала в това състояние. Искях да разбера как продължава да бъде такава. Беше съвсем очевидно защо е такава – беше ѝ се случило нещо лошо и тя продължаваше да го преживява отново и всичко на този свят събуждаше онзи спомен.

Това не се дължеше на случилото се с нея. Беше свързано с начина, по който постъпваше с него. Основаваше се на факта, че когато тя се събудеше, си задаваше въпроса „*Какво би могло да се обърка?*“ и всеки път получаваше един и същ отговор. Тя извикваше в съзнанието си натуралистичен спомен, в който виждаше как лошото ѝ се случва отново и отново.

Трябваша ми само двацет минути да я накарам да спре да го прави, защото не се налагаше да разбирам защо постъпва така, а просто трябваше да я накарам да престане. И което е по-добре, трябваше да я накарам да върши по-важна работа: да си създаде навик да се чувства щастлива.

Ако през по-голямата част от живота си сте били уплашени, навярно няма да имате подходящи примери за значението на думата „щастлив“. В такъв случай, можете да ги създадете. Така правя и аз. Трябва да създадете у хората много силно усещане за спокойствие и благосъстояние, като пример за тяхното поведение. Трябва да направите това така, че в бъдеще, когато се събудят, да започнат да си задават въпросите: „*Колко мога да се забавлявам днес?*“, „*Колко свобода мога да открия?*“ „*Колко повече мога да направя от това, което съм направил досега?*“

Когато хората започнат да си задават хубави въпроси, те създават хубави картини в съзнанието си. Ако създавате хубави картини, ще предизвикате хубави усещания. Тогава животът ще се превърне в по-възторжено преживяване за вас. Момичето е добър пример за това как от човек, останал почти без живот, може да се превърнете в такъв, който има хубав и пълноценен живот, в който положението се подобрява във всяко едно отношение.

За да промените живота си, добре е да разберете как са се появили всички тези идеи, за да установите защо са толкова ефективни. Когато започвах кариерата си, помолих психиатрите да посочат един от най-сериозните проблеми, с които са се сблъскали, и те ми казваха, че това са фобиите. И така, моят подход се основаваше на това да намеря начин да помогна на хората да преодолеят своите фобии, а впоследствие се оказа, че той е ефикасен и при други проблеми.

Когато изучавах фобиите, аз изследвах не хората, които *имат* такива, а тези, които са ги *преодолели*. Открих мнозина, които бяха преодолели своите фобии без никаква терапия. Тези хора бяха надвили страховете си. Започнах да ги разпитвам методично, използвайки средствата, които бях разработил, докато пишех първата си книга, „Структура на магията: Том I“. В тази книга разкрихме част от тайните на най-успешните терапевти на нашето време и създадохме модел на техните умения. Той бе познат като мета-модела.

Мета-моделът е начин за задаване на въпроси, чрез който да се разбере как хората обработват информацията по същото време. Той не се интересува от начина, по който са я обработвали в миналото, нито дори как ще я обработват в бъдеще, а от това, което правят в момента. *Как проявяват страха си? Как се извършва това като дейност? Как тази дейност се повтаря отново и отново? И още по-добре, Как са преодолели страха си? Какви стъпки са предприели, за да преодолеят фобията си, след като години наред са били парализирани от нея?*

Някои от хората, с които разговарях, не можеха да се взоят в асансьор. Имаше други с фобия от пчели. Открих

човек с фобия от кучета и неколцина със страх от шофиране. Едни се страхуваха от височини, а други от открити пространства. Дори отидох да се срещна с няколко души, които страдаха от агорафобия и се страхуваха да излязат от дома си, а после внезапно този страх изчезна и те можеха да ходят навсякъде.

Докато ми разказваха своите истории, всички тези хора проявяваха някои общи неща. Едно от тях беше, че бяха достигнали до етап, в който толкова се бяха отегчили, че преставаха да мислят за онова, което ги плашеше и си казваха: „Това е много глупаво.“ Принципи като този, общи за всички, ми дадоха възможност да разработя първия „лек срещу фобия“. Всъщност това не беше „лек“, а по-скоро „урок“.

Именно в този момент психиатърът, с когото работех, ми изпращаше множество хора с различни видове фобии, за да тествам моята разработка. Вземах умствения процес на хората, преодолели успешно фобиите си и пристъпвах към *инсталиране*. Съвсем просто, това е процес, чрез който учите хората да мислят различно. Мисленето не е пасивен процес, освен ако не го извършвате пасивно. Мисленето трябва винаги да бъде активен процес, при който мислите така, че да получите желаните резултати.

Този метод се оказа приложим при почти всички други проблеми, които хората имаха. Ако помогнете на хората да мислят различно и активно, то те могат да променят живота си. Ако се опитвате да мотивирате себе си и си мислите колко трудно е това, ще ви бъде трудно. Винаги казвам на хората: „Ако търсите проблеми, винаги ще ги намирате.“ Ако зададете въпроса: „Какво може да се обърка?“, то вероятно нещо ще се обърка. От дру-

га страна, ако задавате въпроса: „*Какво върши работа?*“, ще успеете да го откриете, както направих и аз в конкретния случай.

От началото през 1974-та и до ден днешен все още не съм имал случай човек да дойде при мен с истинска фобия и да си отиде с нея. Много хора ме питат за съпротивата, която съм срещал през последните трийсет и пет години, но аз никога не съм срещал голяма съпротива поради една проста причина. *Това, което правех, даваше резултат!*

Когато разбереш *как* мислят хората, можеш да ги научиш да променят начина си на мислене. Процесът, който усвоих от тези хора беше нещо, което можеше да се повтори не само от мен, но и от останалите. Можех да обуча другите с кратки, двадесетминутни уроци. Правил съм го неведнъж.

В началото на 80-те заснех филми, в които включих трима души: един с панически атаки, друг с ужасна фобия да напусне Хънтингтън, Западна Вирджиния, и трети със страх от авторитети. Фобиите и на тримата изчезнаха. Всеки от тях беше лекуван различно, но и тримата бяха научени да мислят за страховете си по нов начин.

Когато мислиш по нов начин, започваш да правиш нови неща и да имаш нови усещания. Цялата книга е посветена на начините да мислим различно. Приемете я като учебен план за бъдещия си живот. Това е само един пример за важните промени в живота, когато хората искат да ги направят. Можете да вземете процеса, обединяващ група хора, които успешно са извършили промяната, и да го усъвършенствате в знание, на което да научите отделен индивид.

Ние направихме това и с обичайни реалности като правописа. Оказва се, че когато хората пишат грамотно, те си създават картини на думите. Запаметяват тези картини и ги сверяват със своята интуиция, за да се уверят, че са прави. Затова ние разработихме образователна програма, в която учехме децата да гледат думите и изписвахме всяка отделна буква с различен цвят.

След като те разгледаха думите, ги карахме да затворят очи и да си ги представят, а после започвахме да им задаваме въпроси от рода на: „*Какъв беше цветът на третата буква?*“ „*Каква беше на цвят последната буква?*“ Единственият начин да отговорите на тези въпроси е да имате достоверно запаметена картина на думата, и ние ги карахме да я сверяват със своите интуитивни усещания. Показвахме им думата, написана грешно и това ги караше да се чувстват зле. След това им я показвахме правилно написана и те се чувстваха добре. Те започваха да изграждат мисловен процес, който даваше резултат.

Когато видите дадена дума, вие можете да кодирате нейния образ. За да запомните нещо, най-напред трябва да кодирате спомена за него. Ако научим децата правилно да кодират правописа на думите, те ще могат правилно да го декодират. Това се отнася за всички задачи за запаметяване.

И така, образователната система бе повлияна от моя труд. Той се разпространи навсякъде. Ако погледнете уебсайта на Кейт Бенсън www.meta4education.co.uk, ще откриете всякаква информация за учители.

Сега има много книги за невро-лингвистичното програмиране в сферата на образованието. Има книги за при-

ложението на НЛП при спортистите. Открихме стратегии за голф, които разкриват как великите играчи на голф могат да изпадат в променено състояние и визуално да регулират тялото си. Професионалните боксьори и футболистите също използват НЛП, за да подобрят своята работа. Всички хора могат да се научат да работят по-добре.

Във всяка задача има ментален компонент. Голяма част от това, което наричаме талант, се дължи на факта, че хората лесно откриват тези стратегии. Разбира се, нищо не може да се сравнява с подходящите гени. Ако си висок два метра, е по-лесно да бъдеш добър баскетболист. Ако обичаш баскетбол, е по-лесно да го тренираш. Ако обичаш да свириш на китара, е по-лесно да се упражняваш, но ако нямаш умствените способности на велик музикант, можеш да започнеш да ги приспособяваш и да усвоиш таланта. Талантът не е само дар от Бога. Това само отчасти е така; другата част се постига от човешките същества, доколкото те са способни да се учат едни от други.

Уроците не са свързани само с това, което трябва да се научи. Те трябва да ни показват *как* да се учим. Не е достатъчно само да покажете думите на едно дете и да го помолите да ги запомни. Трябва да му кажете *как* да ги запомни. Не е достатъчно само да кажете на някой човек, страдащ от фобия да не се страхува, трябва и да го научите какво кара страха да изчезне.

Близо четири десетилетия съм разглеждал и изучавал всичко за хора с най-различни проблеми. Работил съм с хора, които са били шизофреници и са се учили от други, които не са страдали от шизофрения, успявайки да изпълняват специфични задачи, които един шизофреник не би могъл да направи.

Един от най-прочутите ми случаи ми бе предоставен преди няколко години от един психиатър. Това беше жена, която не правеше разлика между фантазиите и спомени-те. Всеки път, когато отивала при психиатъра, тя плачела и се оплаквала, че е убила родителите си. Той довеждал родителите ѝ и тя учтиво разговаряла с тях, а след като си отидели, твърдяла, че ги е убила.

Няма значение защо е фантазирала, че ги е убила. Факт е, че тя не можеше да определи кои спомени са истина. Затова се обърнах към психиатъра и го попитах как разбира кои негови спомени са реални и кои са фантазии. Накарах и двамата да си съчинят някой спомен на момента. Фантазиите и на двамата бяха как идват в кабинета ми и излагат всички необходими подробности, а след това ги попитах как са стигнали дотам.

Психиатърът ми отговори спокойно. Пациентката пищеше и стенеше, че ту се появява едното, ту другото, а след това се редуват отново. Тя не можеше да ги различи. Оказа се, че когато попитах психиатъра как ги разпознава, той ми каза, че неговите фантазии са оградени в черно, за разлика от спомените. Това беше много прецизен начин да се разбере кои образи са съчинени и кои запаметени. Сигурен съм, че той нямаше проблем да различи фантазиите от реалността.

Хипнотизирах жената в дълбоко променено състояние на съзнанието, накарах я да вдигне ръка и да си представи фантазиите, които бе съчинила, като ги огради в черно. Трябваше да постъпи така с всичко, от убийството на родителите си до всяка друга фантазия, включително и тази, която бе съчинила в стаята по моя молба. След това ѝ казах, че когато мозъкът ѝ изживее и кодира отново цялата информация, може да свали ръката си. Когато

отвори очи, я попитах дали е убила родителите си, тя спокойно отвърна, че не е.

Този метод предполага да можеш да учиш хората, вместо да ги „*подлагаш на терапия*“. Истината е, че след всички тези години, през които дарявах хората със самопознание и промяната не настъпваше, поуката беше, че самопознанието е велика идея, но просто не дава резултат. Комунизмът беше добра идея, но на практика не действаше.

Когато идеите не дават резултат, трябва да ги захвърлите в задния двор при квадратните колела, защото когато нещо не действа, то просто не действа. Затова през годините се опитвах да открия нещата, които дават резултат при хората, обикновените неща, които могат да бъдат научени. Някои от тях се предават по-лесно в будно състояние, а други по време на хипнотичен транс. За мен няма значение за кое от двете става въпрос, важното е хората да постигнат това, което желаят. Важно е да имат свободата да живеят, да бъдат щастливи и да не си губят времето с лоши навици. Според мен истината е, че повечето проблеми са просто проява на лош навик, който се повтаря отново и отново.

Хората с obsесивно-компулсивно разстройство (или натраплива невроза) имат лошия навик да си създават ритуали, с които опитват да предотвратят тревогата си. Всеки един ритуал може да им осигури малко повече спокойствие, но в крайна сметка продължава да натрупва още страх.

Колкото повече спокойствие трябва да създаваш, толкова повече се страхуваш да притежаваш. Това е порочен кръг – по-голямата част от глупостта е устроена по този начин. Като казвам глупост, нямам предвид че е лошо. Когато установиш, че нещо е глупаво и му се при-

смейш, а след това го прекратиш и създадеш нещо по-ефективно, животът става по-добър. Аз съм твърдо убеден, че човек може да се научи да преодолява проблемите си.

В продължение на трийсет и пет години хората са влизали нещастни през моята врата и са излизали по-свободни. Излизали са по-щастливи и продължават да излизат по този начин. Те винаги казват: „*Този лек срещу фобия е добър, но ако тя се върне след шест месеца?*“ Много просто, отделете още двайсет минути и отново ще я прогоните.

Истината е, че тя ще се върне само когато започнете да правите същите неща, които сте правили преди и да мислите по същия начин, както тогава. В противен случай ще изчезне завинаги. Всъщност, ще се случи нещо невероятно. Ще имате повече време да се радвате на живота си.

През цялото време, в което се чувствате зле, бихте могли да се чувствате добре. Това не означава, че не се случват лоши неща. Хората умират. Случват се ужасии. Понякога хората попадат в автомобилни катастрофи или натрупват дългове. Има ужасии, заради които е оправдано да се чувствате зле, но това са неща, за които си струва да направите усилие, така че да продължите живота си по най-бързия начин и да станете най-добрия човек. Можете да погледнете в миналото и да кажете, че днес сте по-добър човек, макар и само на йота, и тогава пак ще сте поели в правилната посока.

Тази книга е посветена точно на това. Нейната структура е съвсем проста. Най-напред съм описал инвентар, който ще ви обясни основните положения и ще ви помогне да оцените средствата, с които разполагате.

След това ще разгледам голяма част от проблемите, с които бихте могли да се сблъскате в живота си. Ще на-

учите как да преодолявате проблеми като лоши страхове, спомени и отношения. Ще разберете как да се справяте с реалности като лошите навици, оздравяването и моментите, в които ви се иска да се откажете. Ще откриете как да постигнете онова, което прави живота ценен, като например забавлението, любовта, сексът и вземането на важни решения.

В цялата книга ще споделям истории и прозрения, до които съм достигнал, работейки върху всеки проблем и предизвикателство, които съм преодолял. Освен това ще откриете множество техники и практични съвети, описани стъпка по стъпка, така че да можете да се промените незабавно, докато четете. И отново, много е важно да спазвате стъпките и да ги изпълнявате старателно.

Веднъж получих картичка от Големия каньон. Когато написах първата си книга „Структура на магията“, не получавах много картички. Но когато написах книгата „От жаби в принцове“, която описваше начините, по които хората да се отърват от страховете и тревогите си, получих картичка от Големия каньон.

Някой ми беше изпратил картичка, в която пишеше само следното: *„Увиснал съм от склона на Големия каньон. Дълги години имах фобия от височини. Похарчих много пари за терапия. Но само срещу 8.95 долара проблемите ми изчезнаха. Благодаря.“* Когато реших да напиша този наръчник, с чиято помощ хората да успеят да преодолеят проблемите си, имах предвид онова, което ще даде възможност на всички вас да ми изпратите картичка.



ИНВЕНТАР

Време е да направим мисловен инвентар. За да осъществите промените, искам да ви накарам да се запознаете с няколко мисловни инструмента, с които вече разполагате. Докато напредвате с четенето на тази книга, все повече ще установявате, че можете да използвате тези инструменти, за да се освободите от проблемите си. Когато разберете как действа вашето съзнание и мислене, ще осъзнаете защо ще успеете да направите толкова могъщи и трайни промени в живота си. За начало, нека разгледаме ролята и силата на подсъзнанието.

Силата на вашето подсъзнание

Пътят към промяната

Приемете, че вашият ум е съставен от съзнателна и подсъзнателна част. Съзнателният ви ум е онази част, която анализира, критикува и мисли логично през целия ден. В нея влагате своето внимание. Вашето подсъзнание е онази част от ума, която контролира телесните ви функции, от пулса до дишането. В него се съхраняват всички спомени и там се намират вашата мъдрост, креативност и способности за решаване на проблеми.

Когато спите, съзнателният ви ум си почива и не върши кой знае какво, но подсъзнанието ви сънува бурно и продължава да ви помага да преработите случилото се през деня.

Всеки, който чете тази книга, е чувал израза „Преспи, преди да решиш“, като съвет за справяне с даден проблем. Причината за това е, че подсъзнанието има способността да ви помогне да погледнете реалността от различен ъгъл. Освен това подсъзнанието ви е мястото, където протичат по-голямата част от умствените ви навици. Винаги, когато се учим да правим нещо с нашия ум, то се автоматизира и по този начин несъзнателно го усвояваме.

Тези умения могат да бъдат свързани с това да се депресираме, колебаем, да се напъваме или да се чувстваме уплашени и отчаяни. Те могат да бъдат също и умения да се чувстваме много добре, да се мотивираме, успокояваме или да бъдем по-уверени и обнадеждени.

Вече повече от трийсет и пет години прекарвам по-голямата част от времето си, опитвайки се да намеря начин да помогна на хората да променят подсъзнателните си навици или умения така, че да започнат да изграждат онзи живот, който желаят. Често постигам това чрез хипноза. Като накарам човека да изпадне в транс, мога да му помогна да проникне навътре и да извърши промените със замах.

Трансът ви дава възможност да разговаряте директно с подсъзнанието на човека, за да му помогнете подсъзнателно да си създаде нови навици. По този начин Милтън Х. Ериксън и всички велики хипнотизатори, които съм изучавал през годините, са постигнали високи резултати. Но едно от най-добрите открития, които направих, беше, че е възможно да помогнеш на хората да осъществят тези промени, без да ги хипнотизираш.

Ние винаги се намираме в някакъв транс. Трансът е просто състояние, в което сме погълнати от своите мисли. Хората ме питат дали някога съм имал проблем да накарам някого да изпадне в транс, но това никога не се е случвало. Понякога ми е трудно да ги накарам да излязат от трансa, в който са изпаднали, от променените състояния на съзнание, в които вземат глупави решения и им хрумват глупави мисли, но трансът е ежедневно явление.

С помощта на техниките, които съм създал през годините, като например РЧП (Разработване на човешкия потенциал) и невро-хипнотичното препрограмиране, съм

открил начини, по които хората сами могат да пристъпят към осъществяването на подсъзнателни промени, без да е необходимо да изпаднат в транс. Самият процес на преминаване през прости мисловни експерименти в тази книга би означавал, че сте открили фундаментални, но и много мощни инструменти, които ще ви помогнат да осъществите промените в собствените си подсъзнателни навици, за да промените живота си. Един от тези инструменти е моделът на субмодалностите.

Характеристиките на вашите мисли

Субмодалности

През 70-те години на двадесети век Джон Гриндър и аз създадохме идеята, че хората си изграждат умствени образи. Всъщност, това не беше нова идея. Хора като Грегъри Бейтсън и Маршал Маклуън от години говореха за тези неща, но ние формализирахме идеята.

Дефинирахме мисленето като мислене в картини, мислене с думи и мислене чрез усещания, вкусове и миризми. Оттогава насам аз съм направил крачка напред. Разделих всяка от тези системи на отделните ѝ компоненти. Характеристиките на образите, звуците и усещанията са познати като субмодалности.

Ние имаме пет сетива, с които възприемаме информация от външния свят. След това си представяме света чрез пет вътрешни сетива. Когато мислим, един от начините е да го правим чрез картини или филми.

Когато някой ви дава упътвания, или вие упътвате някого, разчитате на собствената си способност да проникнете вътре и мислено да си представите, като във филм, как да стигнете до съответното място. Когато хо-

рата творят, най-напред трябва да създадат образа в ума си, като си представят как ще изглежда.

Тези образи притежават определени характеристики. Помислете например какво правихте вчера. Докато мислите за това, е възможно да видите себе си, докато правите нещо вчера, или да видите онова, което сте видели вчера със собствените си очи. Възможно е да видите застинали образи на своите действия, или да си ги припомните като непрекъснат филм. И в двата случая, това е един от начините, по които обработваме нашите преживявания от света.

Освен това ние чуваме вътрешни звуци. Когато си спомните какво ви е казал някой, или гласа му, или когато си припомните как звучи някоя песен или си говорите сами... всичко това са примери за вътрешни звуци. Тези звуци също имат различни характеристики, като например сила и резонанс, когато им обърнем внимание.

Вътрешните усещания не са по-различни. Когато имаме някакво усещане, можем да го изпитаме на определени места в нашето тяло. Можем да усетим как започва някъде, а след това, когато му обърнем внимание, се премества другаде в нашето тяло. Хората дори го описват, когато говорят за страха. Те казват думи от рода на: „Усех тих пеперуди под лъжичката, а после устата ми пресъхна и се замаях.“ Хората постоянно разкриват какво става в тяхната ментална реалност.

Когато мислим за нещо, неговата картина се намира на определено място. Тя има определен размер и се намира на определено разстояние от нас. Когато погледнем менталните образи, те не изглеждат по същия начин, както външния свят. Само че ние си ги представяме някъде

пред себе си с определени размери. Човек или вижда себе си в картината, което означава, че е дисасоцииран, или не се вижда в нея, защото гледа през собствените си очи. Това означава, че е асоцииран.

Когато слушате мисления глас в главата си, това е или вашият глас, или нечий друг. Той е или отдясно, или отляво. Или влиза, или излиза. Някои от тях са много силни, а други много тихи. Понякога има само тишина. Няма значение откъде идва, нито какъв е, но е важно, че забелязвате разликите, които съществуват в гласовете между различните състояния.

Хората отдавна говорят за чувства в сферата на психологията. Когато започвах, се срещях с най-различни консултанти, терапевти и психиатри, които работеха с пациенти. Това, което винаги ме удивяваше, беше колко често се задаваше въпросът: „Е, как те кара да се чувстваш това?“, а човекът отвърщаше: „Разстроен съм.“ И те продължаваха да задават отново същия въпрос, вместо да разберат какво означава това. Не можеха да спрат и да видят, че тази дума, превърнала се в събитие, всъщност е, което човекът правеше.

Когато хората казват, че са разстроени, това всъщност е глагол. Когато казват: „Имам съмнения“, те са превърнали глагола в съществително и са го направили по такъв начин, че то става събитие или вещ. Когато хората казват: „Имам фрустрация“, всъщност те нямат кофа с фрустрация. Намират се в процес на *фрустриране*. Това е действие. Когато отново го превърнете в действие, ще разберете много повече за него.

Затова, когато терапевтите и психиатрите попитат някого: „Как се чувстваш от това, че си фрустриран?“

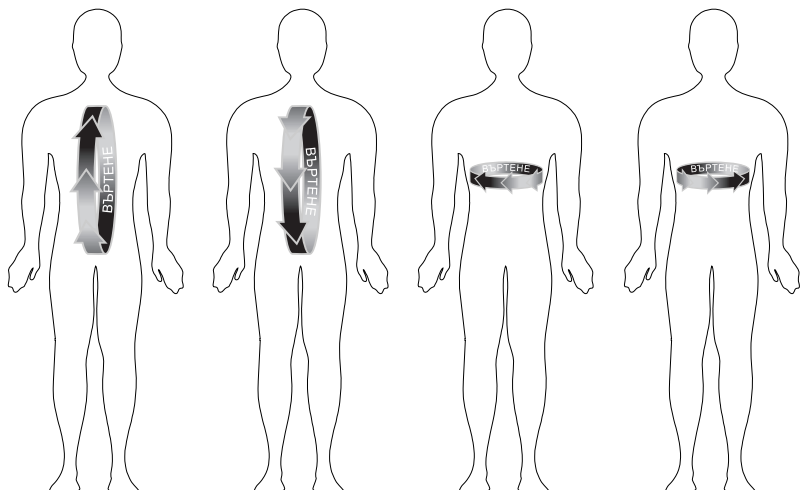
или „Как се чувстваш от това, че си разочарован?“, те пропускат най-важната информация. Знаем, че има и друг начин, по който възприемаме света. Нашето разбиране за ендемичния мозък ни казва, че връзката между всички органи е толкова сложна, колкото синапсите в самия мозък и всъщност ни позволява да мислим с чувства.

Това ще рече, че нашите тела не са отделени от мозъка. Те са негово продължение. Важният въпрос, който трябва да зададем на хората, когато кажат: „Чувствам се фрустриран“, е: „Къде? Къде започва това чувство? Къде най-напред го усещаш в тялото си? Накъде се движи?“ Чувстват не могат да бъдат неподвижни. Те винаги се движат нанякъде, в някаква посока.

Знам, че хората понякога се чувстват така, сякаш стомахът им се е свил на топка, когато са уплашени, но тази топка или се върти напред, или назад. Всеки път, когато някой ми е казал, че изпитва тежест и съм питал къде, са ми отговорили, че усещането е в стомаха или гърдите. Но всъщност няма значение къде е. Важното е какво ще направите с него.

Понякога питам: „Накъде се движи?“, а те отвърщат: „Не се движи.“ Едва след като хвана ръката им и ги накарам да я завъртят напред или назад, надясно или наляво, можем да установим накъде се движат чувствата в тялото им. Това са единствените налични измерения.

Една от тези посоки ще се окаже правилна, когато се замислят за своето чувство. Поради това хората обикновено остават с впечатлението, че то се движи съвсем слабо. Самият факт, че се движи, означава, че можете да го движите по-бързо или по-бавно, а също напред или назад. Ние можем да контролираме чувствата си. Всъщност,



точно това трябва да овладеят повечето от нас, защото когато го контролирате, можете да го промените.

Характеристиките на вашите мисли, тези субмодалности, определят начина, по който те ви влияят. По принцип, когато правите големи филми за нещата, с които сте асоциирани, чувството ще бъде по-силно. Когато направите по-малък филм и дисасоциативно го преместите надалече, чувството ще бъде по-слабо. Освен това можем да се научим как да използваме своя контрол над субмодалностите, за да проявим необходимите чувства, когато имаме нужда от тях. Аз наричам това контрол над собствения ни мозък.