

СИДИМ ДОМА. ЧИТАЕМ КНИГИ

Надежда ВЛАДИСЛАВОВА

НЛП



ЭНЕРГИЯ СТРЕССА КАК РЕСУРС

Самые действенные техники



Сидим дома. Читаем книги

Надежда Владиславова

**НЛП. Энергия стресса как ресурс.
Самые действенные техники**

«Издательство АСТ»

2020

УДК 159.9
ББК 88.5

Владиславова Н. В.

НЛП. Энергия стресса как ресурс. Самые действенные техники
/ Н. В. Владиславова — «Издательство АСТ», 2020 — (Сидим
дома. Читаем книги)

ISBN 978-5-17-126868-8

Кризис – удивительное время, подаренное нам для важных внутренних изменений. Слабые сломаются, сильные станут еще сильнее – такова суровая реальность. Нам выпала честь жить в эпоху великих перемен, и очень хочется, чтобы каждый из нас был достойным этого величия. Надежда Владиславова – один из основателей Российской школы НЛП, ее уникальный опыт работы с людьми в кризисных и экстремальных ситуациях позволяет ей ставить и решать в этой книге важнейшие в наши дни задачи. Первая задача – поддержать сильных, чтобы они стали теми, кто «раздает Wi-Fi» спокойствия, уверенности в себе и стабильного оптимизма. Вторая задача – показать тем, кто считает себя слабыми, что на самом деле они – сильные. И третья задача – научить тех, кто считает себя неспособными научиться быть сильными, стать таковыми. Если вы сейчас держите в руках эту книгу, значит, вы как раз из тех людей, кто в любых обстоятельствах готов взять на себя ответственность за свою жизнь, за свою семью, находясь в поиске новых точек опоры и влияния в неисследованном контексте.

УДК 159.9
ББК 88.5

ISBN 978-5-17-126868-8

© Владиславова Н. В., 2020

© Издательство АСТ, 2020

Содержание

Введение	7
Кто выживет в новом мире	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Надежда Владиславова
НЛП. Энергия стресса как ресурс.
Самые действенные техники

© Владиславова Н., 2020

© ООО «Издательство АСТ», 2020

Введение

Буквально через пару лет после начала моей психологической практики организация «Врачи мира» позвала меня во французскую психиатрическую миссию по реабилитации мирного населения в охваченную войной Чечню, непосредственно в зону боевых действий. Я проработала там два года, и это был бесценный опыт. По окончании войны начались взрывы в моей родной Москве, потом произошла катастрофа АПЛ «Курск», взятия заложников и другие печальные события, где мой опыт работы в экстремальных ситуациях оказался нужным и востребованным.

Честно говоря, мне казалось, что «боевое» время осталось далеко позади, и теперь я – счастливая жена, мать четверых детей, хозяйка дома на Балтийском побережье с небольшим табуном лошадей и стаей преданных собак и к тому же – руководитель Европейского тренингового центра «Берег Силы»... В общем, счастливая мирная жизнь и интересная работа в пространстве, которое я долго и с любовью выстраивала...

С «экстремального» периода моей жизни прошло много лет, и свою миссию я видела уже не столько в психологической поддержке людей «там, где плохо», сколько в том, чтобы помогать обретать мощь и крылья участникам моих семинаров на нашем Береге Силы – в сосновом раю с его чистым бодрящим морем. И конечно, в тесном сотрудничестве со всемирным природоохранным движением.

В общем, последние лет пять я довольно крепко сидела в убеждении, что нашла дело своей жизни, свое место силы и отлично знаю, как будет проходить моя дальнейшая деятельность.

Однако, как и всем жителям Планеты, мне пришлось с этим убеждением расстаться, особенно после того, как сорвалось несколько моих двухнедельных семинаров подряд по причине захлопнувшихся границ между государствами, а затем и вся летняя программа очного практического обучения в нашем Центре... И не только это: начались ощутимые сбои в некогда «непотопляемом» бизнесе моего мужа Володи, собственника большой коммерческой недвижимости под аренду в Москве. А как иначе? Кризис сильно сказался на бизнесе даже самых стабильных арендаторов...

Мой привычный мир, счастливый в своей стабильности, пошатнулся... Но почему-то лично на меня это подействовало совсем не так, как можно было бы предположить: глядя на то, что происходит с психикой людей в текущий период времени, я вдруг ощутила себя в «родных и до боли знакомых» обстоятельствах экстремальных ситуаций, в которые никак не предполагала вернуться. А это – моя «боевая молодость»! И для меня это значит, что настало время поднимать свой былой экстремальный опыт, интегрировать его с опытом, накопленным после него, и срочно начинать делиться прямо сейчас.

Это решение как нельзя удачнее совпало с предложением старого надежного партнера – издательства АСТ – написать книгу о практиках работы со стрессом, причем предоставить ее рукопись еще «вчера» – то есть таймер давно включен и работает! Получается, что жизнь просит от меня именно того, что я хочу и готова ей дать: писать и работать онлайн, чтобы быть в этот непростой период полезной максимальному количеству людей.

И вот я уже пишу.

В данной книге я проинтегрирую последние научные открытия своих коллег с собственными практическими наработками за 27 лет практики и, конечно, свой профессиональный опыт работы с людьми непосредственно в военный и послевоенный период, а также в местах техногенных и природных катастроф.

Внимательно прочитав книгу и проработав себя при помощи практик и техник, которые я предложу ниже, вы сможете вырастить в себе до нужных размеров и укрепить некую «цен-

тральную» Часть своей личности – мощную, творческую, теплую, гибкую, спокойную и оптимистичную. Одним словом, способную не просто выжить, но и выиграть в любых условиях, и прежде всего в условиях жесткой неопределенности.

Техники, которые я предложу, будут отвечать двум основным требованиям: эффективность и простота. Психологическая работа с человеком не предполагает проделывания с самим собой сложных практик и экспериментов, требующих профессиональной квалификации: это все равно, что написать самоучитель для тех, кто хочет самостоятельно запломбировать себе зуб.

Да и времени на что-то заумное и сложное, честно говоря, нет. Надо, чтобы изменения происходили быстро, ощутимо и качественно. Изложенные ниже техники можно применять как по отношению к самому себе, так и предлагать другим людям для оказания себе самопомощи после внимательного ознакомления с ними.

Кто выживет в новом мире

Тот передел мира, свидетелями которого нам суждено стать, не может не коснуться каждого из нас, потому что все мы – части единой экосистемы под названием «Человечество», и не может быть все идеально в какой-либо отдельной его части, когда трясет все окружающее пространство. Это как если бы кто-то вдруг решил, что пациенту с больным сердцем, пораженной печенью и слабыми легкими можно сохранить почки в идеально здоровом состоянии и общие проблемы организма их не коснутся!

Мир меняется, но мышление некоторых представителей рода человеческого существенно отстает от этих изменений: оно по-прежнему ригидно и не хочет быть в контакте с реальностью.

«Страусы, стоять – пол бетонный!» – такой девиз как нельзя лучше подходит для настоящего время. Спрятаться некуда. Стратегия «пересидеть» и «переждать» может оказаться губительной. Надо действовать, но как?

Этот вопрос задают себе сейчас миллионы активных энергичных людей, которые в буквальном смысле сходят с ума в четырех стенах и «дерутся» с домашними за право вынести помойное ведро, а «счастливчики» могут еще и на полчаса выйти на прогулку с собачкой.

Те, кто полагает, что «когда-нибудь все это кончится», глубоко заблуждаются, потому что даже по завершении кризиса многим сотрудникам уже не придется бежать по утрам в родной офис.

Бизнес как сущность еще долго будет восстанавливаться и зализывать раны, живя по принципу наименьшего расхода энергии и жизненных ресурсов. А держать работников дома намного дешевле – те, кто успешно справлялся с работой в родных четырех стенах, возможно, будут вынуждены именно в них и задержаться на неопределенно долгий срок. Представьте себе, например, какой-нибудь магазин: он может функционировать по «дорогой» схеме и по «удешевленной». В первом, дорогом, варианте собственнику нужно арендовать помещение, желательно – в хорошем проходимом месте и, помимо самой аренды площади, оплачивать ее уборку, коммунальные услуги, электричество. В удешевленном варианте собственнику достаточно иметь недорогой в аренде загородный склад, одного курьера для развоза товара и одного работника на дому, принимающего заказы. Площадь и офис – это, конечно, вопрос статуса и престижа, но за время кризиса владельцы бизнеса стали значительно скромнее в своих амбициях, и нетрудно предположить, какой вариант они предпочтут на ближайшие несколько лет.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.