

18+

***Я Могу! Круг Силы:
Быстрый Старт к
Уверенности***

АРХИТЕКТОР АНТИКРИЗИС

Архитектор Антикризис

**Я Могу! Круг силы: Быстрый
старт к уверенности**

«Издательские решения»

Антикризис А.

Я Могу! Круг силы: Быстрый старт к уверенности /
А. Антикризис — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-687256-1

Вы когда-нибудь мечтали о кнопке, которая мгновенно включает уверенность, спокойствие или неиссякаемую энергию? Методика НЛП «Круг силы» — это не метафора, а точный, научно обоснованный инструмент для создания такой «кнопки». Это техника пространственного якорения, разработанная в рамках нейролингвистического программирования, которая позволяет вам в буквальном смысле шагнуть в желаемое ресурсное состояние.

ISBN 978-5-00-687256-1

© Антикризис А.
© Издательские решения

Содержание

Часть I: Введение в НЛП и «Круг Силы»	6
Глава 1. Ваша Кнопка Перезагрузки: Основы НЛП и Место «Круга Силы»	6
1.1. Что Такое НЛП?	6
1.2. Фундамент: Ключевые Понятия для Понимания «Круга Силы»	6
1.3. Место «Круга Силы» в Системе НЛП	7
Глава 2. История и Назначение: Почему Именно Круг, И Почему Силы?	8
2.1. Психологические Корни: От Шаманизма до Зон Комфорга	8
2.2. Назначение Техники: Круг как Быстрый Доступ к Ресурсу	8
2.3. Форма и Название: Почему «Круг» и «Сила»	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Я Могу! Круг силы: Быстрый старт к уверенности

Архитектор Антикризис

© Архитектор Антикризис, 2025

ISBN 978-5-0068-7256-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Часть I: Введение в НЛП и «Круг Силы»

Глава 1. Ваша Кнопка Перезагрузки: Основы НЛП и Место «Круга Силы»

1.1. Что Такое НЛП?

Название нашей книги – «Я Могу! Круг Силы» – обещает быстрый старт к уверенности. Чтобы понять, как работает этот инструмент, нужно осознать, что он является частью мощной и практической системы, известной как Нейролингвистическое Программирование (НЛП).

НЛП – это не абстрактная философия, а набор моделей и техник, изучающих, как наш мозг (Нейро), язык (Лингвистическое) и поведенческие паттерны (Программирование) взаимодействуют для создания нашего опыта и достижения результатов. По сути, НЛП – это изучение совершенства (моделирование): оно исследует, как самые успешные люди мыслят, общаются и действуют, чтобы затем передать эти эффективные стратегии другим.

Ключевой Тезис НЛП: Если один человек может чего-то достичь, то этому может научиться и другой. Разница только в стратегии и внутренних программах.

НЛП возникло в 1970-х годах благодаря усилиям лингвиста Джона Гриндера и математика Ричарда Бэндлера. Они исследовали гениев коммуникации и психотерапии (например, Вирджинию Сатир, Фрица Перлза и Милтона Эриксона) и вывели структурные паттерны их работы.

1.2. Фундамент: Ключевые Понятия для Понимания «Круга Силы»

«Круг Силы» строится на двух фундаментальных концепциях НЛП: Пресуппозициях и Якорении.

А. Пресуппозиции НЛП (Наш Мысленный Навигатор)

Это убеждения, которые принимаются как истина в процессе работы. Они создают максимально эффективную и ресурсную рамку мышления:

* Карта – это не территория: Мы реагируем не на саму реальность, а на нашу ментальную карту этой реальности. Если ваша карта ошибочна (например, вы верите, что неспособны к публичным выступлениям), вы получите плохой результат. НЛП дает инструменты для коррекции карты.

* У каждого поведения есть позитивное намерение: Даже самое деструктивное поведение в прошлом было попыткой удовлетворить некую потребность (например, избежать боли). Это позволяет относиться к себе не с критикой, а с любопытством, и искать более экологичные способы удовлетворения потребности.

* Нет неудач, есть только обратная связь: Каждая попытка, не приведшая к желаемому результату, является ценной информацией, которую можно использовать для коррекции курса.

Б. Якорение (Как Работает Наш Мозг)

Пожалуй, это самая важная концепция для понимания «Круга Силы».

Якорение – это процесс, с помощью которого любой стимул (звук, картинка, прикосновение, запах или, как в нашем случае, место в пространстве) становится прочно связанным с определенной эмоциональной реакцией или состоянием.

* **Пример:** Когда вы слышите любимую песню из юности, ваше настроение мгновенно меняется, и вы чувствуете прилив тех же эмоций, которые испытывали тогда. Песня является якорем для этого состояния.

«Круг Силы» использует принцип Кинестетического и Пространственного Якорения – мы специально создаем сильный, осознанный якорь (место на полу) для самого ресурсного состояния (уверенность, радость), чтобы иметь к нему мгновенный доступ.

1.3. Место «Круга Силы» в Системе НЛП

Среди сотен техник НЛП, «Круг Силы» выделяется своей простотой, скоростью и эффективностью.

* **Назначение:** Это техника быстрой смены состояния.

* **Сфера Применения:** Она относится к инструментам для управления внутренними ресурсами. В отличие от сложных техник, которые перестраивают убеждения или лечат травмы, «Круг Силы» – это инструмент «здесь и сейчас». Вы используете его, когда вам нужно немедленно стать лучшей версией себя.

Таким образом, прежде чем мы перейдем к пошаговому созданию вашего личного инструмента, помните: «Круг Силы» – это не магия. Это прикладное знание о том, как работает ваша нервная система, преобразованное в эффективную, многократно проверенную технологию.

Глава 2. История и Назначение: Почему Именно Круг, И Почему Силы?

2.1. Психологические Корни: От Шаманизма до Зон Комфорта

Идея использования специального, отмеченного места для входа в измененное или ресурсное состояние стара как мир.

* **Архетипы и Древние Практики:** Во многих культурах и духовных традициях используются выделенные пространства (круги, алтари, мандалы), чтобы отделить священное или ритуальное от повседневного. Круг всегда служил символом целостности, защиты и концентрации силы. Входя в круг, человек сознательно меняет свой контекст.

* **Современная Психология:** В поведенческой психологии и гештальт-терапии активно используется работа с пространством (например, «горячий стул» или «расстановки»), где определенное место на полу ассоциируется с ролью, чувством или другим человеком.

НЛП просто смоделировало этот естественный человеческий паттерн и сделало его максимально эффективным и универсальным для личного пользования.

2.2. Назначение Техники: Круг как Быстрый Доступ к Ресурсу

Главное назначение «Круга Силы» – создание надежного, мгновенно активируемого кинестетического якоря.

Подумайте: когда вы находитесь в состоянии неуверенности (например, перед важным звонком), ваша физиология (сутулость, напряжение, поверхностное дыхание) и ваш внутренний диалог работают против вас. Чтобы изменить результат, нужно быстро переключить состояние.

«Круг Силы» решает эту задачу тремя способами:

* **Пространственное Разделение:** Круг физически отделяет ваше ресурсное состояние от проблемного состояния. Как только вы шагаете внутрь, ваше подсознание получает четкий сигнал: «Здесь и сейчас действуют другие правила».

* **Мгновенный Якорь:** Благодаря тому, что вы тщательно и ярко «загрузили» в этот круг воспоминания о своих триумфах и максимальной уверенности, простое вступление в него запускает мощный нейрохимический ответ. Эмоции, которые обычно накапливаются за часы, высвобождаются за секунды.

* **Перезапись Контекста:** Если вы постоянно используете Круг Силы перед сложными, но успешными действиями, ваш мозг начинает ассоциировать трудность с успехом и уверенностью, а не со страхом.

2.3. Форма и Название: Почему «Круг» и «Сила»

Почему «Круг»?

* **Целостность:** Круглая форма символизирует завершенность и полноту. Внутри Круга вы ощущаете себя целостным и защищенным.

* **Отсутствие Углов:** В отличие от квадрата или треугольника, Круг не имеет углов, что снижает подсознательное ощущение конфликтности или агрессии, способствуя гармоничному и мощному состоянию.

* **Легкость Визуализации:** Его легко представить, даже когда вы находитесь в другом месте (ментальный перенос).

Почему «Сила»?

Слово «Сила» здесь не обязательно означает агрессию или доминирование. Оно олицетворяет ресурс в его самом широком смысле:

* Внутренняя Сила: Уверенность, самообладание, спокойствие.

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.