



LEVEL UP:

**Как понимать
людей и
управлять
собой**

АРХИТЕКТОР АНТИКРИЗИС

Архитектор Антикризис

Level Up: Как понимать людей и управлять собой

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73174031

ISBN 9785006906099

Аннотация

Эта книга – «чит-код» для твоей жизни. Здесь собраны техники НЛП (нейролингвистического программирования), адаптированные специально для подростков. Ты узнаешь, как настроить свой мозг на уверенность, научишься читать людей по их жестам и словам, и поймешь, как выходить победителем из конфликтов, сохраняя спокойствие.

Содержание

Модуль 1. Софт для общения	5
Глава 1. Чит-код доверия: Раппорт и Подстройка	5
Глава 2. Калибровка: Как читать людей, как открытую книгу	7
Модуль 2. Внутренние настройки	10
Глава 1. Якорение: Твой личный пульт управления эмоциями	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Level Up: Как понимать людей и управлять собой

Архитектор Антикризис

© Архитектор Антикризис, 2026

ISBN 978-5-0069-0609-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Модуль 1. Софт для общения

Глава 1. Чит-код доверия: Раппорт и Подстройка

Представь, что ты заходишь в новую компанию или пытаешься договориться о чем-то важном с учителем. Бывало такое, что ты вроде говоришь правильные вещи, но тебя как будто не слышат? Или, наоборот, с кем-то разговор клеится сам собой с первой секунды?

В НЛП это состояние «на одной волне» называется Раппорт. Это режим максимального доверия, когда барьеры сняты, и собеседник подсознательно считает тебя «своим».

Как войти в раппорт? Техника «Зеркало»

Наш мозг устроен так: нам нравятся люди, которые на нас похожи. Чтобы быстро вызвать доверие, тебе нужно стать «зеркалом» собеседника. Это называется подстройка.

Подстраиваться можно по трем уровням:

* Поза и жесты: Если собеседник сидит, чуть наклонившись вперед – сделай так же через 10—15 секунд. Если он держит руки в замке – повтори.

Секрет: Не копируй движения мгновенно (это будет выглядеть как кривляние). Подожди немного и сделай похожее,

но не идентичное движение.

* Голос (ритм и громкость):

Если человек говорит быстро и громко, а ты отвечаешь медленно и тихо – вы на разных частотах. Подстройся под его темп. Если он говорит спокойно – замедлись.

* Слова-маркеры:

Слушай, какие слова человек использует чаще всего.

* «Слушай, видишь ли...» (Визуал – подстраивайся словами: «ясно», «посмотри», «картина понятна»).

* «Я чувствую, что...» (Кинестетик – используй: «схватил мысль», «комфортно», «тяжело»).

Задание «Агент под прикрытием»

Завтра выбери одного человека, с которым тебе обычно трудно общаться (или просто любого знакомого).

* Этап 1: В течение 3—5 минут аккуратно копируй его позу и темп речи.

* Этап 2: Проверь, сработал ли раппорт. Смени свою позу (например, откинься на спинку стула) и посмотри, последует ли человек за тобой. Если он тоже сменил позу – поздравляю, ты ведешь в этой игре!

Запомни: Раппорт – это не манипуляция ради зла. Это способ сделать так, чтобы тебя услышали. Это как смазка для заржавевшего замка: дверь открывается гораздо легче.

Двигаемся дальше. Если первая глава – это о том, как «подключиться» к человеку, то вторая – о том, как понять, что на самом деле происходит у него внутри.

Глава 2. Калибровка: Как читать людей, как открытую книгу

Ты когда-нибудь замечал, что человек говорит «Да, мне всё нравится», но при этом его губы сжаты в тонкую линию, а взгляд направлен в пол? В НЛП это называется неконгруэнтность (когда слова не совпадают с состоянием).

Калибровка – это навык замечать микроскопические изменения в поведении собеседника, чтобы понять его истинную реакцию.

1. Настройка на «базовую линию»

Прежде чем понять, врет человек или злится, тебе нужно узнать, как он выглядит в обычном, спокойном состоянии.

* Как он дышит?

* Какого цвета его кожа (бледная или румяная)?

* Насколько расслаблены его плечи?

Это твоя «точка отсчета».

2. Замечай «микро-сигналы»

Когда состояние человека меняется, тело выдает это мгновенно, еще до того, как он успеет подумать. На что смотреть:

* Нижняя губа: Если она начала подрагивать – человек нервничает или расстроен.

* Дыхание: Если оно переместилось из живота в верхнюю часть груди и стало чаще – это признак стресса или возбуждения.

* Зрачки: Они расширяются, когда нам что-то нравится, и сужаются, когда мы видим что-то неприятное (или когда злимся).

3. Техника «Детектор лжи» (Глазные сигналы доступа)

Это одна из самых знаменитых фишек НЛП. Куда смотрят глаза человека, когда он думает?

* Вверх и вправо (от тебя): Скорее всего, он конструирует образ (придумывает то, чего не было).

* Вверх и влево (от тебя): Он вспоминает реальную картинку.

* Вниз и вправо: Он обращается к своим чувствам и ощущениям.

Внимание: Это работает не у всех на 100% (у левшей может быть наоборот), поэтому сначала откалибруй человека – задай вопрос, на который он точно знает ответ («Какого цвета твоя входная дверь?»), и посмотри, куда уйдут его глаза.

Задание «Нейро-детектив»

Сядь в кафе или в школьной столовой и просто понаблюдай за парой общающихся людей. Не слушай, о чем они говорят.

* Попробуй угадать по их жестам и мимике, кто из них лидер в разговоре.

* Заметь момент, когда один из них сказал что-то, что не понравилось другому (ищи резкую смену позы или мимолетное сжатие губ).

Читерский совет: Если ты видишь, что после твоего пред-

ложения друг скрестил руки на груди или коснулся шеи – не дави. Сделай шаг назад, вернись к раппорту и попробуй зайти с другой стороны. Его тело уже сказало «нет», даже если язык еще молчит.

Модуль 2. Внутренние настройки

Если первая часть была про общение с другими, то Модуль 2 – это про то, как перепрошить собственный «процессор», чтобы не тормозить в ответственные моменты.

Глава 1. Якорение: Твой личный пульт управления эмоциями

Бывает так: завтра важная контрольная или выступление, ты всё знаешь, но внутри всё дрожит, мысли путаются, и ты чувствуешь себя как «разряженный телефон».

В НЛП есть техника Якорение. Она позволяет «записать» нужное тебе состояние (уверенность, спокойствие, радость) и вызывать его мгновенно с помощью простого жеста.

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.