

Алексей Воронов  
Екатерина Малинина

главное про



**НЛП**

ГЛАВНОЕ ПРО

Екатерина Малинина

**Главное про НЛП**

«ЭКСМО»

2026

УДК 616.8  
ББК 56.1

**Малинина Е.**

Главное про НЛП / Е. Малинина — «Эксмо»,  
2026 — (ГЛАВНОЕ ПРО)

ISBN 978-5-04-249643-1

НЛП часто воспринимают как набор скрытых техник влияния и психологических уловок. Но что такое нейролингвистическое программирование на самом деле: опасное воздействие на людей, манипуляции или набор инструментов, помогающих лучше понимать себя и окружающих? Вы узнаете: • что такое НЛП и как оно связано с мышлением, речью и поведением; • как люди влияют друг на друга через слова, интонации и реакции; • почему одни легко выстраивают контакт и убеждают, а другие постоянно сталкиваются с непониманием; • как менять ограничивающие установки и привычные сценарии поведения; • какие техники НЛП помогают в общении, переговорах и повседневной жизни. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 616.8  
ББК 56.1

ISBN 978-5-04-249643-1

© Малинина Е., 2026  
© Эксмо, 2026

# Содержание

Введение	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

# Алексей Воронов, Екатерина Малинина Главное про НЛП



Серия «ГЛАВНОЕ ПРО»



**БОМБОРА**  
**ИЗДАТЕЛЬСТВО**

© Воронов А., Малинина Е., текст, 2026

© Фоменко А., обложка 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

## Введение

Каждому из нас знакомы ситуации, когда слова не работают. Вы стараетесь объяснить, но вас не слышат. Говорите одно, а человек понимает совсем другое.

Но существует метод, который помогает разобраться, почему так происходит, – НЛП или нейролингвистическое программирование.

Это направление психологии, которое изучает, как связаны мышление, язык и поведение человека.

Проще говоря, как то, **что** мы думаем и **как** мы говорим, влияет на то, **что** мы делаем и **каких результатов** добиваемся.

Вокруг НЛП до сих пор немало споров, восторгов и страшилок. Кто-то называет его секретом переговорщиков, кто-то магическим способом влияния. Одни уверены, что НЛП помогает лучше понимать людей и добиваться целей, другие видят в нем манипуляцию.

Эта книга написана двумя авторами, которые смотрят на НЛП с разных сторон. Алексей Воронов – психолог и преподаватель, исследует мышление и коммуникацию. Екатерина Соловьева – бизнес-тренер и эксперт по переговорам, помогает людям договариваться и строить эффективное общение.

Мы объединили академическую основу и практический опыт, чтобы объяснить НЛП просто и без мистики.

Сам метод появился в 1970-х годах в Калифорнии. Его разработали Ричард Бендлер и Джон Гриндер – молодой математик и профессор лингвистики. Вместе они пытались понять, как именно лучшие специалисты по коммуникации и психотерапии добиваются успеха там, где другие бессильны. Постепенно возникла система наблюдений и инструментов, которую назвали нейролингвистическим программированием. Сегодня ее применяют в психологии, бизнесе, переговорах, обучении и личной эффективности. Она помогает выстраивать контакт, понимать себя и других и достигать целей более осознанно.

НЛП – это способ научиться управлять своим состоянием и общением, в чем-то похожий на системные настройки гаджетов.

Можно купить телефон и жить с заводскими параметрами. А можно открыть меню и подстроить систему под себя: убрать лишнее, добавить нужное, сделать удобнее.

В этой книге мы шаг за шагом покажем, как можно использовать принципы «настройки» НЛП в реальной жизни.

После прочтения вы:

- Поймете, почему люди воспринимают один и тот же факт по-разному, и что с этим делать.
- Научитесь задавать вопросы, которые помогают найти ответы, а не запутывают.
- Увидите собственные «автопилоты» (привычные реакции и убеждения) и научитесь переключать их, когда нужно.
- Сделаете речь яснее и убедительнее.
- Станете спокойнее относиться к своим и чужим эмоциям и сможете управлять состоянием без самопринуждения.

Книга будет полезна руководителям, преподавателям, психологам, переговорщикам, менеджерам и даже родителям. Всем, кто хочет общаться яснее и слышать других точнее.

## **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.