

• АЛЕКС НАРБУТ •

НЛП - КЛЮЧ

к управлению своей жизнью

- Обретите источник личной силы!
- Избавьтесь от кандалов негативного опыта!
- Сделайте мечту реальностью!
- Станьте мастером общения!



Все секреты, подсказки, формулы

Psycho
ЛОГИЯ
ДЛЯ
ВСЕХ

ЖЕЗДВЯЛТДЯИГЛОЖИМШ

Психология для всех

Алекс Нарбут

**НЛП: ключ к управлению
своей жизнью**

«Издательство АСТ»

2014

Нарбут А.

НЛП: ключ к управлению своей жизнью / А. Нарбут —
«Издательство АСТ», 2014 — (Психология для всех)

Нейролингвистическое программирование часто называют магией. Возможности преобразования себя и мира, которые дает эта дисциплина, – поистине магические. Только эта магия – без мистики и тайн. Это магия, которую может творить каждый человек при помощи собственного мозга! Книга Алекса Нарбута содержит изложение самых действенных методов НЛП и практические упражнения для их эффективного применения в реальной жизни.

Содержание

Отзывы читателей	6
Вступление	7
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Алекс Нарбут

НЛП: ключ к управлению своей жизнью

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Нарбут А., 2014

© ООО «Издательство АСТ», 2015

Отзывы читателей

Наконец-то понятная книга об НЛП и о том, как оно на самом деле работает! Огромное спасибо автору – читала с удовольствием, разбиралась легко, уже применяю в жизни – результаты есть!

Алина Л., Москва

Если честно, уже утомили книги, которые учат, как «манипулировать», «внушать», «заставлять». И как хорошо, что есть другие книги – такие как эта, – которые настраивают человека в первую очередь на работу НАД СОБОЙ и на ВЗАИМО-отношения с другими людьми. Приятно читать, и хочется сразу же начать использовать рекомендации автора.

Инга П., Киров

Удивительная книга! Обязательно читать всем учителям и родителям, заботящимся о гармоничном воспитании и развитии детей и мечтающим сохранить свою нервную систему в порядке. Это ведь самые настоящие секретные методики воспитания!

В. К., Белгород

Отличная книга для руководителя, который хочет «улучшить показатели» и выстроить человеческие отношения с подчиненными. Я попробовал – это действительно работает!

Роман П., Самара

Книга предлагает отличные инструменты для решения финансовых проблем – устранение препятствий на пути к благополучию, которые мы же сами себе и создаем, и выбор конструктивного пути. Так просто, казалось бы, и так действенно!

Евгений В., Екатеринбург

Потрясающий эффект от выполнения предложенных в книге упражнений – в первую очередь начались изменения в физическом состоянии, наладился сон и ушли головные боли, потом заметил, что стал неуязвим для любого внешнего негатива, стрессы, депрессии – это все не про меня. И изменения отношений с людьми и новые повороты на жизненном пути стали просто логичным продолжением всего происходящего со мной.

Сергей Д., Санкт-Петербург

Всю жизнь испытывала трудности в общении с людьми – страхи, комплексы, какие-то глупые ограничения не давали мне получить удовольствие от него. Сейчас я чувствую себя родившейся заново – я вижу мир совсем иначе, я отношусь к себе и людям совсем иначе, и они относятся ко мне так, как я на самом деле того заслуживаю. И все эти изменения произошли благодаря этой книге и в такие короткие сроки, что в это трудно поверить... Но это факт! Это моя новая реальность!

Татьяна Д., Ломоносов

Вступление

Вы можете жить гораздо лучше, чем живете сейчас.
У вас есть для этого необходимый потенциал.

Потенциал невостребованный – но, тем не менее, реально существующий!

Такие скрытые, невостребованные ресурсы есть у каждого человека. А значит, каждый человек обладает возможностями, о которых и не подозревает. Но эти возможности могут быть востребованы и реализованы в любой момент.

Представьте себе, как изменилась бы ваша жизнь, если бы вы вдруг получили возможность:

- начать делать то, о чем давно мечтали,
- достигать всех желанных целей, даже тех, которые казались недостижимыми,
- раскрыть свои скрытые таланты и с блеском реализовать их,
- нравиться себе, быть довольным собой,
- получать удовлетворение от всего, что вы делаете,
- стать жизнерадостным и счастливым человеком, получать удовольствие от каждого момента жизни,
- обрести материальный достаток, занимаясь любимым делом,
- научиться располагать к себе людей, найти друзей и любимых,
- находить наилучший выход из всех трудных и проблемных ситуаций,
- всегда выбирать самые лучшие из всех имеющихся возможностей, чтобы все, что вы делаете, было только к лучшему,
- улучшить здоровье и самочувствие,
- преодолеть страхи, мешающие жить так, как вы хотите,
- избавиться от комплексов и обрести уверенность в себе,
- стать целеустремленным, активным и решительным человеком,
- избавиться от всех недостатков и слабостей, которые мешают вам жить,
- приобрести все лучшие качества и достоинства, о которых вы мечтаете,
- выходить победителем из всех жизненных испытаний,
- жить еще лучше, даже если у вас и без того все хорошо!

Может быть, вам кажется, что это невозможно? Что есть причины, которые все равно не позволят осуществиться вашим мечтам? Что вам уже слишком много лет, или у вас нет нужного образования, или вам мешает прошлый негативный опыт, или нет того, кто мог бы вам помочь?

Поверьте, все это не важно. Важно лишь одно: хотите ли вы сами востребовать тот огромный нереализованный потенциал, который присутствует у вас совершенно независимо от возраста, социального положения, уровня материального достатка и жизненного опыта. В том, что этот потенциал у вас есть, вы очень скоро сможете убедиться на практике – если, конечно, продолжите читать эту книгу.

Главная задача, которую ставит перед собой эта книга-тренинг – помочь вам в раскрытии своих внутренних ресурсов, способных значительно повысить качество вашей жизни.

Причем сделать это достаточно быстро, а иногда и практически мгновенно!

Существует распространенное убеждение, что для достижения успеха и улучшения своей жизни неизбежно требуются годы и годы труда. Но если вы уже потратили на это годы – а результата нет, или он не такой, как бы хотелось – это значит лишь, что нужно поменять методы и средства **на более эффективные.**

Такие методы и средства существуют!

Вы можете убедиться в их эффективности, если опробуете на практике методы и техники, которые предлагает НЛП – нейролингвистическое программирование.

НЛП представляет собой сравнительно молодую дисциплину. Она возникла в середине 70-х годов XX века. Ее основоположниками стали Джон Гриндер, преподаватель лингвистики Калифорнийского университета, и Ричард Бэндлер, студент, изучавший математику и программирование, а также активно интересовавшийся психологией. Сами авторы не считают изобретенный ими метод ни отдельной наукой, ни даже отдельным направлением в психотерапии. Они говорят, что НЛП – лишь один из методов, который может использоваться как в психотерапии, так и для индивидуальной работы любым человеком, который хочет что-то улучшить в себе самом и своей жизни.

Название дисциплины – **нейролингвистическое программирование** – говорит само за себя:

нейро (от греческого *нерв*) – то, что имеет отношение к работе мозга, нервной системы,

лингва (от латинского *язык*) – то, что имеет отношение к речи.

Программирование – это в данном случае возможность, с помощью которой мы можем настроить свое сознание и подсознание на наилучшие способы действия в окружающем мире. Мы все так или иначе программируем себя при помощи мыслей и слов, чувств и ощущений, которыми и создается наша картина мира.

И от закладываемых нами в свой мозг программ зависит качество нашей жизни!

Нейролингвистическое программирование – это способ, каким мы можем перепрограммировать сами себя, избавившись от ограничивающих программ сознания, не работающих нам во благо, и создав для себя новые, продуктивные программы, способные привести к гораздо более полноценной и удовлетворяющей нас жизни.

Нейролингвистическое программирование часто называют магией. Возможности преобразования себя и мира, которые дает эта дисциплина, – поистине магические. Только эта магия – без мистики и тайн.

Это магия, которую может творить каждый человек при помощи собственного мозга!

Что такое магия? Это способность менять реальность нематериальными средствами. Материальные средства и инструменты мы используем, когда нам надо сделать что-то материальное: построить дом, забить гвоздь, или постирать белье. Мы берем молоток, отвертку, рубанок, стиральный порошок – и за дело. А если нам нужно создать нечто нематериальное, или считающееся таковым? Например, построить хорошие отношения с супругом, найти дело по душе, открыть в себе новые таланты и способности, избавиться от вредных привычек, победить страхи, стать жизнерадостным, любимым, счастливым, уверенным в себе? Какие инстру-

менты мы используем? Только те, которые даны нам самой природой: *разум, чувства, волю, интуицию и логику, собственное сознание и подсознание.*

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.