

Ш К О Л А Н Л П

НЛП

ЛАРИСА БОЛЬШАКОВА



ПРОСТО  
ПОНЯТНО  
ДОСТУПНО

**Лариса Большакова**  
**НЛП. Просто,**  
**понятно, доступно**  
**Серия «Школа НЛП»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=33848002](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=33848002)*

*Л. Большакова. НЛП. Просто, понятно, доступно: ООО*

*«Издательство АСТ»; Москва; 2018*

*ISBN 978-5-17-108670-1*

## **Аннотация**

С НЛП – нейролингвистическим программированием – связано множество мифов. Кто-то считает, что НЛП – это синоним манипулирования людьми, воздействия на них в корыстных целях и чуть ли не зомбирования. Другая крайность – считать НЛП чем-то вроде волшебной кнопки, нажав на которую, мгновенно получишь желаемый результат: станешь успешным, богатым и всеми любимым. Лариса Большакова – психолог и автор множества популярных книг – открывает читателю истинные возможности НЛП как инструмента, с помощью которого вы можете менять не только свою жизнь, но и реальность вокруг себя. Если вы хотите: справляться с любыми проблемами и в любой ситуации действовать с максимальной эффективностью; преодолеть свои комплексы

и избавиться от страхов; стать во много раз успешнее; наладить теплые, искренние отношения с людьми; найти свое предназначение, реализовать все свои возможности, способности и таланты; улучшить здоровье и самочувствие, – эта книга для вас!

# Содержание

Вступление. Мифы и реальность нейролингвистического программирования	6
Главная задача НЛП – помощь человеку	6
НЛП – инструмент работы над собой и моделирования собственной реальности	9
Просто о сложном. Что вы найдете в этой книге	13
Глава 1. Ресурсные состояния. Как найти и активировать свои возможности для позитивных перемен	15
Грамотное использование ресурсов – это как минимум половина успеха	16
Вы обладаете огромным количеством ресурсов	19
Удачливый человек – это тот, кто умеет управлять своими ресурсами	21
Научитесь смотреть на мир сквозь призму ресурсных состояний	25
Коллекционируйте ресурсные состояния	28
Создавайте новые ресурсные состояния	31
Конец ознакомительного фрагмента.	36

# **Лариса Большакова**

## **НЛП. Просто, понятно, доступно**

© Большакова Л., 2018

© ООО «Издательство АСТ», 2018

\* \* \*

# **Вступление. Мифы и реальность нейролингвистического программирования**

## **Главная задача НЛП – помощь человеку**

С НЛП – нейролингвистическим программированием – связано очень много мифов. Существует довольно распространенное мнение, что это синоним манипулирования людьми, воздействия на них в корыстных целях и чуть ли не зомбирования. Другая крайность – считать НЛП чем-то вроде волшебной кнопки, нажав на которую мгновенно получишь желаемый результат – станешь успешным, богатым и всеми любимым.

**И то и другое – глубочайшее заблуждение.**

Причина искаженного представления о НЛП понятна: слово «программирование» у многих людей вызывает определенные ассоциации, а именно в нем слышится некий намек на то, что каждого из нас, как робота, можно запрограммировать на что угодно, а потом, естественно, этим запрограммированным роботом управлять как хочешь. Что вызы-

вает у одних страх, а у других как раз желание и программировать, и управлять.

Но на самом деле смысл слова «программирование» в аббревиатуре НЛП – совсем другой. Да, основоположники этой дисциплины – лингвист Джон Гриндер и математик, программист Ричард Бэндлер – действительно провели параллель между человеческим мозгом и компьютером, но только в том смысле, что **наше сознание и подсознание тоже работает по определенным программам**. Некоторые программы вкладываются в нас воспитанием и нашим окружением, другие мы создаем сами. И если мы замечаем, что наше поведение неэффективно, что наши поступки не ведут нас к успеху, а, напротив, создают трудности и неудачи, мы можем выяснить, какие именно наши программы работают против нас, а затем перепрограммировать себя – заменить неэффективные программы, ведущие нас в тупик, эффективными, ведущими к успеху и более достойной жизни.

Если мы перестанем бояться слова «программирование», то все станет гораздо проще и понятнее: «нейро» – это то, что имеет отношение к работе мозга, «лингва» – от греческого «язык» – то, что имеет отношение к речи, и, таким образом, НЛП – это способ изменить программы своего мозга при помощи сознания, речи, мыслей, так, чтобы в итоге сама жизнь изменилась к лучшему.

По сути НЛП – это психологическая и психотерапевтическая дисциплина. Она направлена прежде всего на помощь человеку, на улучшение качества жизни, на выработку более эффективных моделей поведения. Те же, кто хочет с помощью НЛП научиться манипулировать людьми, подчинять их своей воле и пользоваться ими, будто это не люди, а удобные вещи, будут сильно разочарованы. В лучшем случае у них просто ничего не получится. Человек устроен слишком сложно, чтобы любой желающий мог нами управлять, освоив несколько психологических приемов. В худшем случае последствия для самого манипулятора могут быть весьма неприятными. Манипулируя людьми, он разрушает связи, а не создает. И сам может попасть в свои же ловушки.

Законов этики и нравственности никто не отменял. НЛП работает только тогда, когда мы ни на минуту не забываем об этом.



# **НЛП – инструмент работы над собой и моделирования собственной реальности**

Итак, НЛП – не инструмент подчинения себе людей. Но это и не волшебная кнопка, исполняющая желания. Хотя возможности этой дисциплины в самом деле огромны. Но для этого надо потрудиться. Помня о том, что НЛП – это не инструмент работы над другими. Это инструмент работы над собой.

НЛП – это не инструмент работы над другими. Это инструмент работы над собой.

Если вам не нравится слово «программирование», можно заменить его на «моделирование». НЛП дает нам в руки все необходимые инструменты для моделирования собственной реальности. Наш мозг моделирует нашу реальность. И если что-то складывается не так, мы можем настроить свой мозг на то, чтобы перемоделировать реальность. Пересоздать ее так, чтобы начать чувствовать себя в ней гораздо лучше, а затем и жизнь построить на новых, более разумных и позитивных началах.

Что значит «перемоделировать реальность»? Разве реальность не объективна, не одна и та же для всех?

Это очень распространенный вопрос. И ответить на него

важно, если вы хотите понять, что такое НЛП, а тем более применять его на практике.

**Один из основных постулатов НЛП состоит в том, что реальность не одинакова для разных людей. Каждый человек моделирует для себя свою собственную реальность. И живет в созданной им модели.**

Самый простой пример: человеку кажется, что окружающие враждебно к нему настроены. Так он приучился воспринимать мир с детства – и скорее всего, для того были реальные причины. Он вырос с уже сформировавшейся моделью реальности, согласно которой мир враждебен ему.

Так ли это на самом деле? Безусловно, нет. Не может такого быть, чтобы абсолютно все люди были к нему враждебны. В мире немало доброжелательных, чутких людей, способных быть настоящими друзьями. Но в его модель враждебного мира такие люди не вписываются. Потому он их не замечает. Он видит враждебность даже в искренних друзьях. Удивительно ли, что такой человек и в самом деле встречается с враждебностью со стороны других людей гораздо чаще, чем с добротой и пониманием?

Как следствие, ему не удастся наладить по-настоящему искренних отношений ни с кем. Он, как правило, пребывает в мрачном настроении. Он ждет от мира и людей плохого – и тем самым притягивает это плохое. У него ничего не ладится. Он приходит к депрессии и отчаянию...

А все потому, что его модель мира неэффективна!

Неэффективные модели всегда приводят нас к тупику, к провалам, к неудачам и просто к потере смысла жизни.

Вот почему вовремя заняться перемоделированием своей реальности бывает для нас жизненно важно. Это не только путь к лучшей жизни – это прежде всего спасение от бед, от несчастий и катастроф.

Человеческий мозг таит в себе очень большие и еще во многом неизведанные возможности. Ученые только недавно пришли к выводу, что мозг – гибкая, способная к изменениям структура. Это значит, мы можем самостоятельно развивать, обучать и переучивать свой мозг, уходя от неэффективных стилей мышления и переходя к эффективным. Это значит, мы можем управлять самими собой и своей реальностью. НЛП дает для этого все необходимые инструменты.

При помощи НЛП мы можем:

- справиться с проблемами, неудачами, найти выход из самых трудных ситуаций;
- преодолеть комплексы, страхи, неуверенность и все то, что мешает жить;
- научиться достигать своих целей, стать во много раз успешнее;
- начать воспринимать мир гораздо более позитивно, радоваться жизни, получать удовольствие от нее;

- наладить теплые, искренние отношения с людьми, основанные на взаимопонимании и взаимоуважении;
- обрести цель в жизни, найти свое предназначение, реализовать все свои возможности, способности и таланты;
- улучшить здоровье и самочувствие;
- в любой ситуации действовать с максимальной эффективностью, принимать только лучшие, самые правильные и удачные решения.

# **Просто о сложном. Что вы найдете в этой книге**

Многих людей от НЛП отталкивает сложность терминологии. Все эти «репрезентативные системы», «раппорты», «рефрейминги»... Неподготовленный человек может решить, что во всем этом он никогда не разберется, а потому нечего и начинать. Это еще один миф – что НЛП слишком сложная дисциплина, только для посвященных!

Но это не так, в чем вы сможете убедиться, читая эту книгу. Все сложные термины здесь будут объяснены простым, понятным языком, и вы увидите, что на самом деле за ними кроются вполне реальные, знакомые вам, понятные и несложные вещи.

В книге даны и практические задания, простые для выполнения, безопасные, доступные всем. Выполняя их, вы сможете заметить мгновенные перемены к лучшему. Как минимум у вас улучшится настроение. Вы поймете, что перемены возможны. Что у вас могут появиться новые благоприятные перспективы. Обычно это очень воодушевляет на дальнейшую работу!

Успех приходит к тем, кто настойчиво идет к цели, но не ждет мгновенных чудес. Занимайтесь не спеша, в своем темпе. Если что-то непонятно или не получается – отложите, не принуждайте себя к непременно выполнению всех

упражнений.

Помните, что работу производит не книга – работу производит ваш мозг. Верьте в себя, советуйтесь с собой, подойдите к работе осмысленно: сверяйте полученные знания со своими собственными ощущениями, со своей внутренней истиной.

**Все ответы, которые вам нужны, есть внутри вас. Эта книга лишь поможет их найти, и, возможно, стать гораздо счастливее.**

Пополняя ряды счастливых людей, имейте в виду, что вы служите во благо всему человечеству: ведь чем счастливее каждый из нас, тем лучше становится жизнь в целом!

Удачи вам на пути построения вашей новой жизни.

# **Глава 1. Ресурсные состояния.**

## **Как найти и активировать свои возможности для позитивных перемен**

***Ресурсное состояние*** – это такое состояние, в котором мы получаем доступ к своим внутренним ресурсам, необходимым для достижения позитивных результатов в каком-либо деле.

***Ресурсы*** – это все наши качества, возможности, способности, которые призваны служить нашему благу, работать ради нашей пользы.

# Грамотное использование ресурсов – это как минимум половина успеха

Чтобы быть успешным человеком, вы должны делать что-то, что принесет вам успех. Причем делать это вы должны хорошо.

«Хорошо» – это в данном случае не оценка. Оценки могут быть слишком субъективны. То, что для одного хорошо, для другого может быть плохо. Потому договоримся так: делать что-то *хорошо* означает действовать так, чтобы эти действия служили вашему благу. Чтобы они давали такие результаты, которые для вас являются положительными.

Вспомните о том, как вы что-то делали хорошо и это привело вас к успеху, к желанной цели. Как вы при этом себя чувствовали? Не правда ли, вы и чувствовали себя при этом хорошо? Вы были уверены в себе, ощущали внутреннюю силу, необходимую для получения положительного результата, и умело применяли эту силу себе во благо.

Это значит, что в тот момент вы получили доступ к своим внутренним ресурсам.

Чтобы делать что-то хорошо и получать положительные результаты, доступ к ресурсам просто необходим. Если же ресурсов нет или они по каким-то причинам в данный момент вам недоступны, вы просто



ничего не сделаете.

Например, вам нужно написать статью. Но у вас нет для этого ни нужных знаний, ни навыков, ни веры в себя, ни подходящей обстановки, в которой можно сосредоточиться. То есть – нет никаких ресурсов. Значит, нужно либо найти или создать эти ресурсы, либо отказаться от написания статьи. Третьего не дано. **Сделать что-либо хорошо в отсутствие ресурсов просто невозможно.**

Только пусть эти слова не станут поводом к вашему унынию. Вы можете сказать: «Ну а если нет ресурсов, так что же делать – просто отказаться от успеха?»

Все не так плохо! Истина состоит в том, что на свете просто не существует человека, у которого не было бы вообще никаких ресурсов, а также возможности их создать. Если вы родились и живете, значит, ресурсы у вас есть.

Просто они могут быть в неактивном состоянии. Они могут быть скрыты. Вы можете даже ничего о них не знать. Вы можете просто не знать, как получить к ним доступ. Вы можете пользоваться ограниченными ресурсами и не знать, что в ваших силах найти и создать для себя гораздо больше ресурсов.

Разница между успешным и неуспешным человеком такова: успешный человек умеет находить и создавать нужные ресурсы и использовать их для своего успеха – а неуспешный человек берется за дело, не позаботившись о том, чтобы сначала найти или создать ресурсы, и потому, естественно,

терпит поражение.

**Искусство грамотного использования ресурсов – это как минимум половина успеха в любом деле.**

# **Вы обладаете огромным количеством ресурсов**

Вы можете самостоятельно определить, что для вас является ресурсами. Это все то, что вы умеете делать хорошо. Каждый человек в чем-то является мастером. Если вы еще не знаете, в чем ваше мастерство, значит, надо найти его в себе. Кто-то отлично умеет общаться и разбираться в людях, кто-то ас в математике, а кто-то замечательно играет в баскетбол. Ни одно занятие не хуже любого другого. Важно не занятие, а то, как вы себя при этом чувствуете. Если чувствуете себя отлично – это ваш мощнейший ресурс. Если чувствуете себя просто хорошо – тоже ресурс, и тоже достаточно сильный.

Все то, что дает вам уверенность, – это ресурс. Любое знание, умение, любой навык, которым вы хорошо владеете, – это ресурс. То, от чего вы получаете удовольствие, – ресурс. То, что придает вам сил и энергии, – ресурс. Любая положительная эмоция – ресурс. То, что интересно, что вдохновляет, – ресурс. Любое качество, которое вам в себе нравится, – ресурс. Любое приятное впечатление, хорошее воспоминание, радостное событие, все то, по поводу чего вы испытали восторг, – это ваш мощный ресурс.

Вы уже начинаете понимать, как много на самом деле у вас ресурсов?

Если вы в апатии и унынии, не верите в себя, если вам кажется, что вы уже ничего не сможете достичь, что ничего значительного впереди нет, если в вашей жизни отсутствуют значимые цели, это значит, что вы потеряли доступ к своим ресурсам. Но не сами ресурсы! Ресурсы есть всегда. Нужно просто заняться их изысканиями.

**Когда вы чувствуете, что обладаете ресурсами, – вы в ресурсном состоянии. Когда вы в ресурсном состоянии – вам все удастся наилучшим образом.**

### **Практическое задание**

Вспомните как можно больше случаев, когда у вас в жизни что-то хорошо получалось. Не обязательно это был какой-то внешний успех. Может быть, вы делали что-то для себя, получали удовольствие, и об этом никто не знал, но при этом вы чувствовали себя прекрасно, ощущали свою силу, понимали, что на что-то способны.

Тогда вы были в ресурсном состоянии. Вы можете убедиться, что хорошо помните его. Мысленно снова поместите себя в ту ситуацию – представьте, что это не прошлое, что все происходит прямо сейчас. Так вы активизируете ресурсы, пробудите в себе спящий их источник. Вы можете использовать его для того, чтобы вдохновиться на что-то хорошее и сделать это прямо сейчас.

# **Удачливый человек – это тот, кто умеет управлять своими ресурсами**

Удачливый, везучий, успешный человек – это всего-навсего тот, кто знает о своих ресурсах и умеет управлять ими.

Неудачник не умеет управлять своими ресурсами. Неудачник вообще часто считает, что у него нет ресурсов. Он просто недостаточно знает самого себя.

Представим, что такой человек, недостаточно знающий себя, неуверенный в себе, не имеющий представления о своих ресурсах и о том, как ими управлять, собрался на свидание. При этом он не нравится самому себе. Возможно, он сравнивает себя с кем-то, кто кажется ему более достойным. Или просто привык не слишком высоко ценить себя. И вот он идет на свидание, будто бы неся у себя над головой огромный транспарант, на котором написано: «Я не нравлюсь себе! Меня нельзя любить!» Но при этом почему-то надеется на успех.

Надо ли говорить, что, скорее всего, он потерпит очередную неудачу. И лишь укрепит в мнении о том, что он неудачник, которого нельзя любить. Хотя на самом деле это, конечно же, не так. И эту ситуацию вполне можно исправить. Как?

К примеру, так: он может найти в себе хоть что-нибудь, что ему самому нравится. В каждом человеке, даже в самом

неуверенном в себе, есть что-то, что ему в самом себе нравится! Может, вам нравится ваше чувство юмора или ваш красивый почерк, а может, ваше умение печь вкусные пироги.

Выбирайте любое свое качество и возводите его в ранг достоинства! И начинайте восхищаться этим своим достоинством! И вы сразу же окажетесь в ресурсном состоянии.

Удачливые люди ведь вовсе не обязательно стопроцентно уверены в себе. Успешный человек – это не тот, кто не видит в себе недостатков и считает себя совершенством. Совсем нет. Любой адекватный человек знает, что у него есть и сильные, и слабые стороны. Просто успешный человек несет перед собой, как флаг, свои сильные стороны, а неуспешный человек – свои слабости.

Итак, как же использовать ресурс, если вы, будучи не слишком уверены в себе, собрались на свидание? Найдя в себе то, что вам нравится, восхитившись этим своим качеством, вот с этим чувством и отправляйтесь к объекту ваших симпатий. С чувством, что вы тоже чего-то стоите, что-то умеете, вам есть чем гордиться и вообще вы как минимум не хуже других. Как следствие, вы предстанете перед объектом вашей любви в самом что ни на есть ресурсном состоянии и, соответственно, произведете самое приятное впечатление.

**Ресурсные состояния дают нам силы и возможности для успеха. Нересурсные состояния – то есть та-**

**кие, когда вы не имеете доступа к ресурсам, – лишают нас сил и возможностей.**

## **Практическое задание**

Попробуйте вспомнить ресурсные состояния, в которых вы находились в разные периоды своей жизни – возможно, даже, с самого детства. Дайте как можно больше характеристик таким состояниям – что конкретно вы чувствовали, находясь в них?

Перечислите все то, чем характеризуются ресурсные состояния именно для вас. Если затрудняетесь перечислить, выберите сначала качества и состояния из следующего списка, а затем добавьте свои:

- хорошее настроение;
- прилив сил, энергии;
- уверенность в себе;
- спокойствие;
- энтузиазм;
- радость, воодушевление, восторг;
- внутренняя свобода, раскрепощенность;
- высокая работоспособность;
- творческий подъем;
- способность получать удовольствие от того, что вы делаете;
- открытость, доброжелательность;
- способность легко общаться;

- эмпатия – способность понять чувства другого человека;
- удовольствие от физической активности;
- чувство полноты жизни;
- любовь к людям, к миру;
- удовлетворение от успеха, от того, что вы смогли достичь цели или справиться со сложной задачей;
- чувство, что вас любят, понимают, одобряют;
- восхищение перед красотой природы или искусства;
- чувство больших перспектив и возможностей, раскрывающихся перед вами;
- способность нравиться себе самому, быть собой, принимать себя таким, как есть.

Выполняя это упражнение, вы уже активизируете свои ресурсы. Вы можете воспроизвести любое из этих состояний – ведь они заложены в копилке вашей памяти, и нужно просто их вспомнить.

Если вы будете делать это каждый день, в вашей жизни очень быстро начнутся перемены к лучшему.



# **Научитесь смотреть на мир сквозь призму ресурсных состояний**

**Заметьте: характеризуя ресурсные состояния, мы часто используем слова «чувство», «ощущение». Ресурсное состояние – это не событие, не внешние обстоятельства. Это именно то, что вы чувствуете. Это ваша внутренняя реальность. Которая вполне может не зависеть от внешних обстоятельств.**

Более того – внешние обстоятельства определяются вашей внутренней реальностью. Сравните: вы выходите на улицу, или приходите на работу, или общаетесь с домашними в состоянии раздражения, когда вас выводит из себя каждая мелочь и вы не способны контролировать свои реакции (в нересурсном состоянии) – или вы делаете то же самое в ровном, доброжелательном, спокойном настроении (в ресурсном состоянии). Не трудно представить, как сложится ваш день в первом и во втором варианте! Скорее всего, в первом случае вы испытаете массу негативных эмоций и никаких своих целей не достигнете. Возможно, вам захочется обвинить обстоятельства или окружающих. Но на самом деле причина состоит лишь в вашем нересурсном состоянии.

Мы смотрим на мир сквозь призму своих собственных состояний. Один и тот же пейзаж за окном воспринимается по-разному, когда мы в унынии и когда мы радостны. Вы мо-

жете убедиться в этом на своем собственном опыте. Не существует никакой объективной картины мира. Мы не можем воспринимать мир объективно, потому что наш мозг создает слишком много фильтров. У каждого человека эти фильтры работают по-разному.

Реальность, которую вы воспринимаете, – это результат работы ваших индивидуальных фильтров. И если эта реальность кажется вам мрачной – значит, вам нужно вспомнить, что вы воспринимаете не объективную картину. И просто поменять фильтры!

Ресурсные и нересурсные состояния – это разновидность таких фильтров. Вы можете на своем опыте проверить, как одна и та же реальность меняет свою окраску и тональность только вследствие изменения вашего восприятия.

### **Практическое задание**

Определите, в каком состоянии вы чаще находитесь – в ресурсном или нересурсном. Какой представляется реальность, когда вы в ресурсном состоянии? А какой она кажется вам, когда вы в нересурсном состоянии?

Не правда ли, это две разные реальности?

Скажите себе, что картина мира, которую вы видите, не объективна. Это значит, что вы можете создавать эту картину самостоятельно. Вы можете менять ее по своему усмотрению. Для этого надо только поменять нересурсное состояние на ресурсное.

Вспомните какой-то эпизод из вашей жизни, когда вы были в нересурсном состоянии и мир представлялся вам в мрачном свете. Мысленно внесите туда ощущения, связанные с ресурсными состояниями. Представьте, что заново пережили тот эпизод, но уже в ресурсном состоянии. Как бы вы воспринимали окружающее? Как бы себя чувствовали? Какие действия предприняли бы?

Возможно, вам придут в голову простые решения по выходу из мрачного настроения, до которых вы не могли додуматься раньше. Ресурсные состояния активируют наш мозг на поиск наилучших решений и выхода даже из сложных ситуаций. Вы можете использовать эти возможности мозга в дальнейшем.

# Коллекционируйте ресурсные состояния

Ресурсные состояния можно коллекционировать.

Вы обычно проходите мимо разных приятных моментов, радостных впечатлений, ваших успехов или просто ситуаций, когда у вас хорошее настроение без причин? Вам кажется, что все это уйдет бесследно и в будущем уже ничем не может вам помочь? Это не так. Бесследно ничего не уходит. Если вы однажды испытали какую-то эмоцию, она с вами навсегда. Вы можете ее забыть, но ваше подсознание не забудет. Значит, вы можете воспроизвести ее в любой момент. Также вы можете решить, каким состояниям давать власть над собой, а каким – нет.

Мы никогда не разучиваемся тому, что умеем. Вы можете забыть, как в детстве беззаботно радовались жизни. Вы можете, став взрослым, чувствовать себя совсем по-другому. Но мозг помнит это состояние. А значит, вы никогда не разучитесь радоваться!

Вы не разучитесь быть счастливым, если хоть однажды были счастливы. Все это – копилка вашего опыта. Ваш заветный сундук, где лежит все ваше богатство – все то, каким вы были и что чувствовали на протяжении жизни.

Вы можете забыть о том, что лежит в сундуке, и тогда вам будет казаться, что прошлое прошло безвозвратно и вам никогда не вернуть прежних чувств. Но вы можете подойти к содержимому сундука осмысленно. Вы можете провести ревизию всего того, что там лежит. И решить для себя, что из этого вам может быть полезно в настоящее время – а что лучше убрать подальше.

**А какие полезные вещи есть в вашем сундуке памяти? Покопайтесь там, оживите самые лучшие воспоминания. Пополните ими свою коллекцию! Пусть они всегда лежат на видном месте. Вы ведь не знаете, когда и что вам может пригодиться!**

### **Практическое задание**

Чего больше в копилке вашей памяти – хороших воспоминаний или не лучших? Очень многие люди легче запоминают плохое и те эмоции, которые связаны с этим плохим. Таким образом они приучают себя вновь и вновь воспроизводить собственные нересурсные состояния.

Начните вырабатывать противоположную привычку: вспомните как можно больше ресурсных состояний из прошлого и представьте, что откладываете их в свою копилку памяти, пополняете коллекцию.

Вспоминайте даже самые незначительные эпизоды, когда вы чувствовали себя хорошо, имели доступ к ресурсам. Представляйте, что переживаете эти состояния снова. Запо-

минайте свои чувства.

Очень полезно кратко записывать все те ресурсные состояния, которые удастся вспомнить. Не углубляйтесь в детали обстоятельств – опишите их кратко, а затем добавьте те эмоции, которые вы испытывали. Мысленно воспроизводите их и запоминайте на уровне ощущений. Так вы приучите себя коллекционировать позитивные воспоминания и состояния, и ваша жизнь окажется окрашенной более позитивными тонами.

# Создавайте новые ресурсные состояния

Ресурсные состояния можно брать не только из прошлого. Их можно **создавать**. И делать это прямо сейчас, в настоящий момент. Это поможет восстановить ресурсы, когда они на исходе. Кроме того, такими ресурсными состояниями тоже можно пополнять свою коллекцию.

Заметьте: успешные люди всю жизнь создают для себя новые и новые ресурсы.

Неуспешные люди теряют и то, что имели.

Каждый человек буквально окружен возможностями, в которых способны активироваться его ресурсы. Ресурсы, которые всегда при нем! Напомним, у каждого человека есть все необходимые ресурсы, чтобы действовать наилучшим образом в любой момент своей жизни. Просто у большинства людей эти ресурсы находятся в неактивном состоянии вследствие того, что люди о них забывают и позволяют управлять собой стихийно возникающим нересурсным состояниям.

Проще всего создать ресурсное состояние, начав заниматься чем-то, что вам нравится, от чего вы получаете удовольствие, что получается у вас хорошо, в чем вы чувствуете себя уверенно, что приносит вам радость. Такие занятия

есть у всех людей. Но большинство о них почему-то забывает или все время откладывает их на потом, считая такие занятия чем-то не важным. Бывает даже так, что человек думает: «Вот выйду на пенсию, тогда буду жить в свое удовольствие, займусь живописью, буду писать стихи и прозу, изучать иностранные языки!»

Но зачем дожидаться пенсии – почему бы не начать прямо сейчас уделять тому, что вам нравится, хотя бы 20 минут в день? Это не сильно оторвет вас от ваших дел, но внесет в вашу жизнь радость, сделает ее ярче, поможет дисциплинировать себя и в конечном итоге станет источником ваших ресурсных состояний. Пробудившиеся ресурсы помогут и все важные дела делать легче и быстрее.

**Откладывание же на завтра – обычно дело бесплодное. Если для чего-то у вас не находится времени и возможностей прямо сейчас – скорее всего, их не найдется никогда.**

Когда вы выйдете на пенсию, у вас тоже будет множество причин откладывать любимые занятия: плохое самочувствие, плохая погода, усталость, лень, домашние заботы или просто отсутствие желания. Так что не тешьте себя иллюзиями, что вы займетесь любимым делом «когда-нибудь». Начните делать это прямо сейчас.

## **Практическое задание**

Составьте список всех занятий, которые приносят вам ра-



дость и удовольствие, — все то, чем вы хотели бы заняться, о чем, может быть, мечтаете или мечтали когда-то. Вносите сюда и то, что на первый взгляд может показаться незначительным. Не пренебрегайте мелочами — часто именно мелочи делают нашу жизнь ярче, интереснее, счастливее.

К примеру, вы можете написать: «Все, что я люблю и хочу делать» — и под этим заголовком вписывать все, что придет в голову.

- Кормить белок в парке;
- слушать музыку;
- кататься на велосипеде;
- печь яблочный пирог;
- читать в любимом кресле, завернувшись в плед;
- плавать в бассейне или в море;
- фантазировать, придумывать истории;
- рисовать;
- что-нибудь строгать или выпиливать;
- учиться чайной церемонии;
- танцевать;
- ухаживать за растениями;
- лепить из глины;
- ходить в музеи, на выставки;
- загорать, лежать на песке или на траве;
- сидеть в кафе и наблюдать за людьми. Теперь попробуйте рядом с каждым из этих занятий дописать, какие именно ресурсы раскрывает в вас каждое из них. Чем характери-

зуются соответствующие этим занятиям ресурсные состояния?

Например:

- лежать на траве – покой, расслабленность, умиротворение;
- кататься на велосипеде – бодрость, активность, радость;
- ходить в музей – это новые впечатления, эстетическое наслаждение, новая информация;
- лепить из глины – уверенность, ощущение себя мастером, творцом, радость созидания.

Определите, какого рода ресурсы вам больше всего нужны в настоящий момент и какого рода занятие способно наилучшим образом вам их предоставить. Найдите возможность уделить этому занятию хотя бы немного времени – от 10 минут до 1 часа.

Обдумайте, как включить в ваше расписание и другие занятия. Скажите себе, что откладывать больше некуда. Надо начинать включаться в ресурсные состояния прямо сейчас. Если кажется, что времени совсем нет, задайте себе вопрос: чем занято ваше время? Действительно ли у вас не найдется 20 минут в день, чтобы посвятить их наработке ресурсного состояния? Проконтролируйте, чем вы занимаетесь в течение дня, и наверняка выяснится, что вы не так уж мало времени тратите впустую, на те занятия, которые не дают вам никаких ресурсов. Может быть, можно сократить время, проведенное за компьютером, чтобы 10 минут потанцевать

перед зеркалом, нарисовать что-то яркое, что-то сочинить или сделать несколько гимнастических упражнений? Доступ к ресурсам, а значит заряд позитива на целый день, будет вам обеспечен.

# 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.