

Основы техник НЛП в межличностном взаимодействии

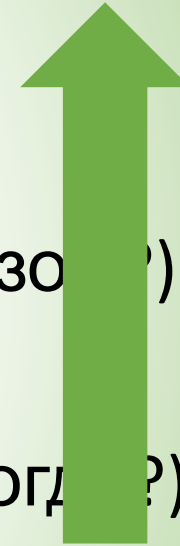
*Как один человек может без потерь перенести
взаимодействие*

с людьми и при этом понравиться...

Смысл общения – в результате...

Логические Уровни Я (по Роберту Дилтсу)

1. ИДЕНТИЧНОСТЬ (Кто я? Что есть моя миссия?)
2. УБЕЖДЕНИЯ И ЦЕННОСТИ (Почему?)
3. СПОСОБНОСТИ И РЕСУРСЫ (Как? Каким образом?)
4. ПОВЕДЕНИЕ, ПОСТУПКИ (Что?)
5. ВНЕШНЕЕ ОКРУЖЕНИЕ, РЕЗУЛЬТАТЫ (Где? Когда?)

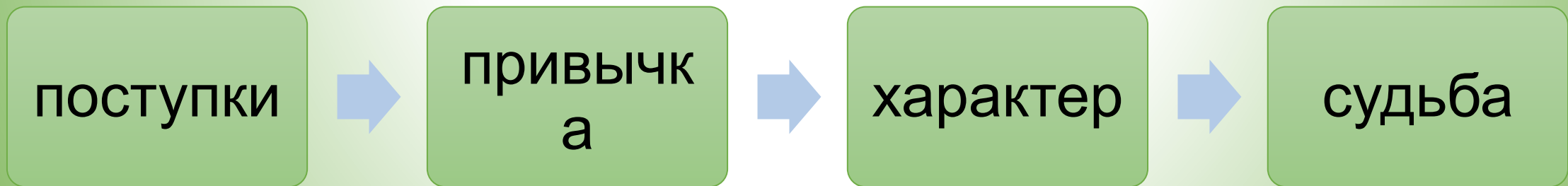


ВНЕШНЕЕ ОКРУЖЕНИЕ – это базовый уровень

- *обстоятельства и ситуации – проблемы и причины наших не/удач;*
- *это – уровень ВНЕШНИХ СДЕРЖИВАЮЩИХ ФАКТОРОВ, на которые мы повлиять не можем;*
- *это наша ДАННОСТЬ и РЕАЛЬНОСТЬ – то, на чем мы стоим*

ПОВЕДЕНИЕ – это то, как мы себя ведем

- для того, чтобы взаимодействовать с этим дурацким, неблагодарным **ВНЕШНИМ ОКРУЖЕНИЕМ**.
- это наши поступки, наши слова, наше бездействие...
- это – некая наша стратегия, которая зависит от наших **СПОСОБНОСТЕЙ**.





Перцептивные карты

- **Грамотная постановка цели**

Настройка «НЕ делать»: не пролить, не забыть, не думать о слоне... не работает!... Упс! Работает неправильно! Только позитив!

- **Творческая ее визуализация**

Интернализация (внутренний образ) + характеристики через модальности и субмодальности + повторение (рефрен)

- **Синхронизация и уподобление**

Грамотная подстройка к окружающей действительности

«Не плачь, не бойся, не проси...» – подумать над этим...

К этому мы еще вернемся!

СПОСОБНОСТИ – то, чем мы обладаем (зная и не зная...)

- интеллект – рацио – знания – СИЛА
- аффект – эмоцио – чувства – ПРИТЯЖЕНИЕ
- творчество – креативность – генерация идей – УМ
- праксис – обладание навыками – мастерство – ремесло – ПОЛЬЗА
- манеры – узнаваемые паттерны собственного поведения - САМОСТЬ
- социальность – ловкость – адаптивность – ГОД(Р)НОСТЬ

УБЕЖДЕНИЯ И ЦЕННОСТИ

- *то, без чего я не могу и не хочу быть*
- *то, к чему я стремлюсь*
- *то, за что я могу сражаться и терпеть*
- *то, что я не могу терпеть и не хочу испытывать*
- *то, чего я боюсь*
- *то, что меня изменит, если не убьет...*

АССЕРТИВНЫЕ ПРАВА ЧЕЛОВЕКА

Вы имеете право:

- *сами судить о своём поведении, мыслях и эмоциях и несёте ответственность за последствия;*
- *не давать никаких объяснений и обоснований, оправдывающих Ваше поведение;*
- *сами решить, отвечаете ли и в какой мере за проблемы других людей;*
- *менять взгляды;*
- *совершать ошибки и отвечать за них;*
- *сказать «Я не знаю»;*
- *не зависеть от доброй воли других людей;*
- *на нелогичные решения;*
- *сказать «Я тебя не понимаю»;*
- *сказать «Меня это не волнует».*

ИДЕНТИЧНОСТЬ

Идентичность (англ. *Identity*) – принадлежность к общностям, или отождествление присущих этим общностям свойств.

Какая?

- поло-ролевая
- расовая, национальная
- стратовая
- статусная

Базовой позицией для формирования идентичности является определение «свой(е) – чужой(е)»

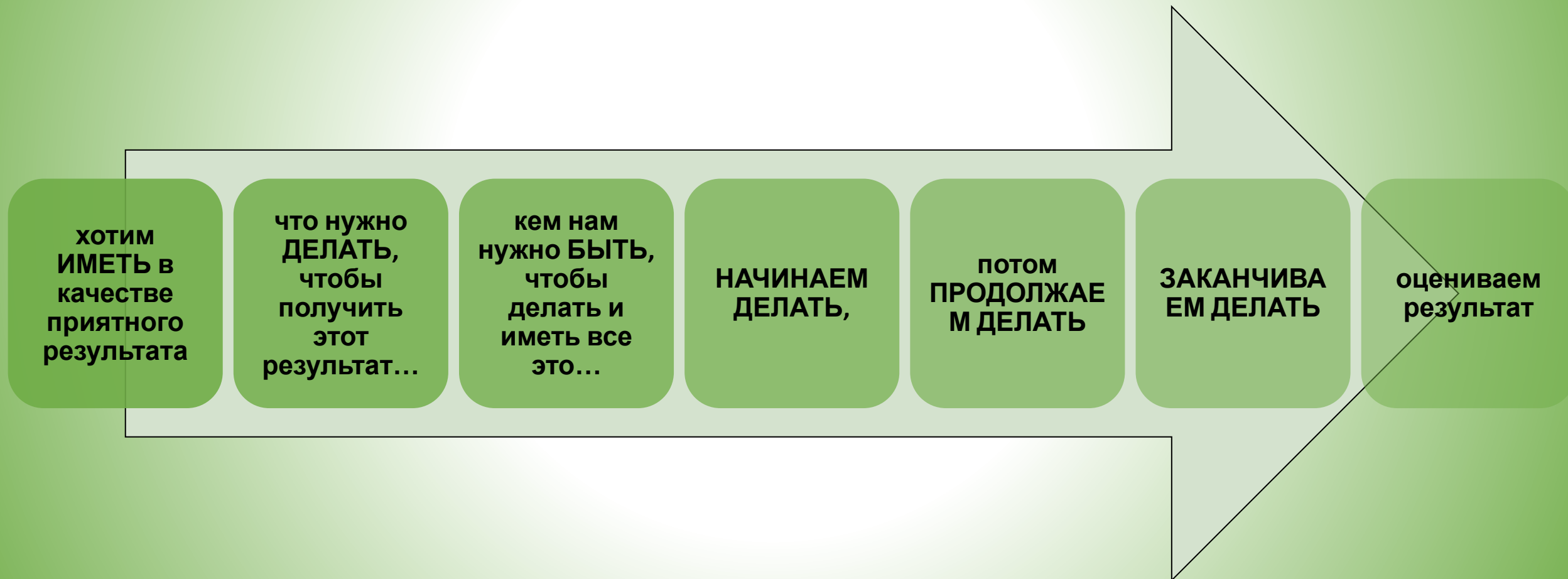
Параметры описания идентичности

- индивидуальность – отличительность, единственность в своем роде – **я не боюсь быть иным**
- тождественность – похожесть, узнаваемость, принадлежность к типу, виду, роду явления – **такой же как..**
- целостность – неделимость, завершенность – **без этого Я не Я**
- отдельность – самодостаточность, автономность – **я отвечаю за себя и только за себя**
- устойчивость – надежность, стабильность – **и ВСЕ это – Я или вот такое я ...**
- ценность – редкость, уникальность, неповторимость – **я уникален, потому что не Вселенная не повторит меня больше никогда**

АУТЕНТИЧНОСТЬ – вышка индентичности

- *это способность сказать: Я есть. Я такой, и я согласен с этим. И я буду поступать в соответствии с самим собой и с тем, что я переживаю как важное для себя;*
- *способность к осуществлению человеком себя;*
- *это качество бытия, свойство процесса, которое в каждом действии человека то проявляется, то вновь становится сокрытым.*
- *Раскрыть собственную аутентичность означает полностью родиться.*

Цикл идентичности



- **ИДЕНТИЧНОСТЬ, УБЕЖДЕНИЯ И ЦЕННОСТИ – ЭТО НАШЕ «БЫТЬ» И НАШЕ «НАЧАТЬ ДЕЛАТЬ»**
 - Кто я?
 - Счастлив ли я?
 - На своем ли я месте?
 - Стоит ли вообще все это начинать?

- **СПОСОБНОСТИ И ПОВЕДЕНИЕ – ЭТО НАШЕ «ДЕЛАТЬ» И «ИЗМЕНЯТЬ ПРОЦЕСС ДЕЙСТВИИ»**
 - Как это делать?
 - Как изменить то, что я делаю?
 - Где взять ресурсы?

- **ОКРУЖАЮЩИЙ МИР, РЕЗУЛЬТАТЫ – ЭТО НАШЕ «ИМЕТЬ»**
 - Что это за фигню такую я сделал?
 - Не начать ли мне сначала?

Чем правее на этой стрелке-шкале проблема, тем сложнее ее решать!

***Воздействие и реакции
человека на логических
уровнях***

1. ВНЕШНЕЕ ОКРУЖЕНИЕ, РЕЗУЛЬТАТЫ

воздействие

- Вот такой мы имеем результат...
Констатация. И как к этому относиться?)*

реакции

- Вот такой вот результат... Мдааа... Мне дружно мешали ВСЕ!*

2. ПОВЕДЕНИЕ, ПОСТУПКИ

воздействие

- Ты-оценка или обезличенное нечто Что за это будет?

реакции

- Я повел себя так, и это предсказуемо!

3. СПОСОБНОСТИ И РЕСУРСЫ

воздействие

- *Как? Каким образом? Что теперь нужно сделать? Может это не твоё? Иди-ка, попляши...*

реакции

- *Может это не моё? Моё ЗАТО – это...*

4. УБЕЖДЕНИЯ И ЦЕННОСТИ

воздействие

- *Фигня все это... Лишь бы не было войны...*
- *или Это было важно для всех. Спасибо тебе наш Герострат!*

реакции

- *Потому что... все проходяще, а музыка вечна... И мне на это... Гладиолус...*

5. ИДЕНТИЧНОСТЬ

воздействие

- *Да, звезд тебе не хватать...*
- *Ты лузер, и это – окончательно...*
- *Может уйдешь сам?*

реакции

- *Да, я такой... Я – негодяй! Я жалкая, ничтожная личность...*
- *Вот такое я редкое ...*
- *И я горжусь этим!!!)*

***ЕСЛИ ВЫ ПРИНИМАЕТЕ НЕЧТО,
КАК ЧАСТЬ ВАШЕЙ
ИДЕНТИЧНОСТИ,
ТО ЭТО ОКАЗЫВАЕТ НА ВАС
ГЛУБОЧАЙШЕЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ***

Роберт Дилтс

ВЫВОД:

- ***Кто он такой, тот, кто дает оценку? Локальный Бог? Идол? Совершенство? Пример?***
- ***Не смей трогать руками человеческую личность! И свою не низводит самоедством!***