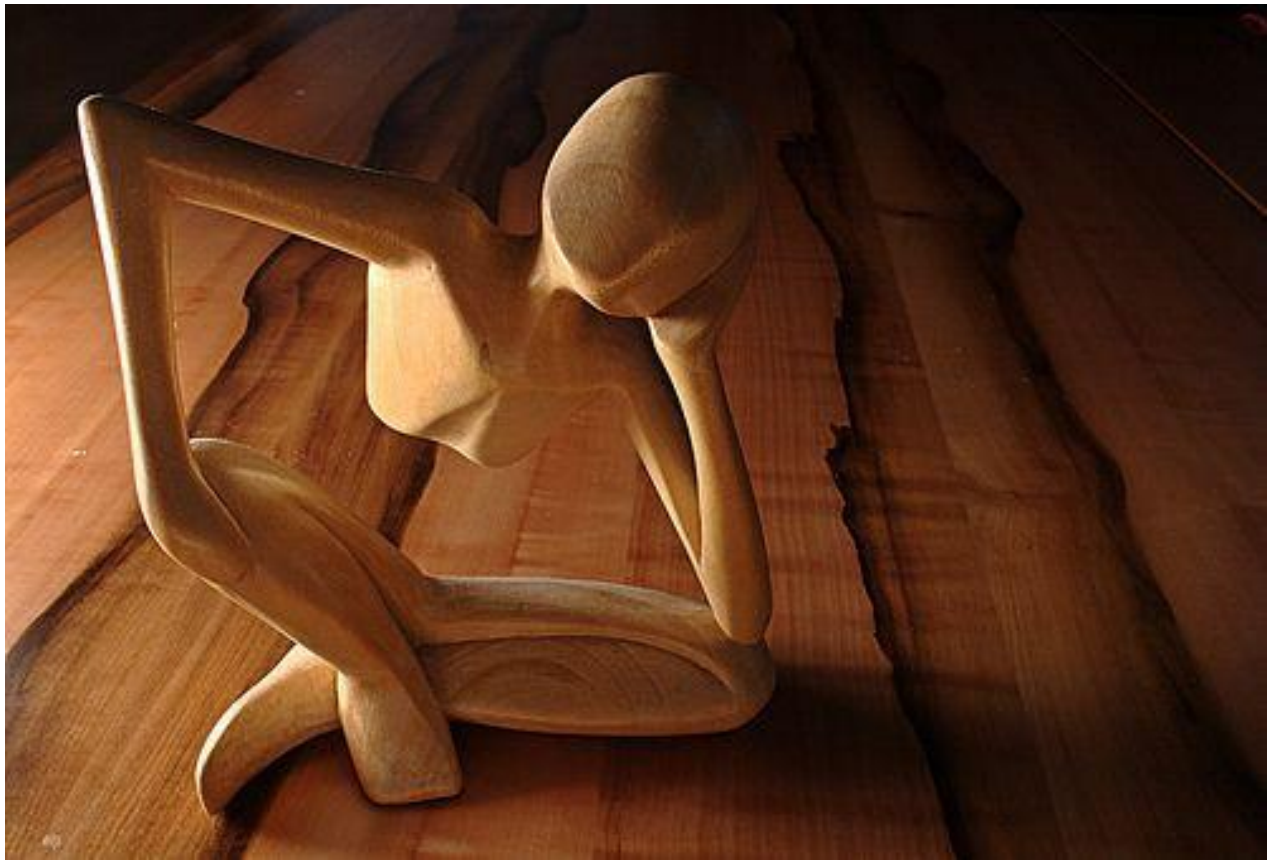
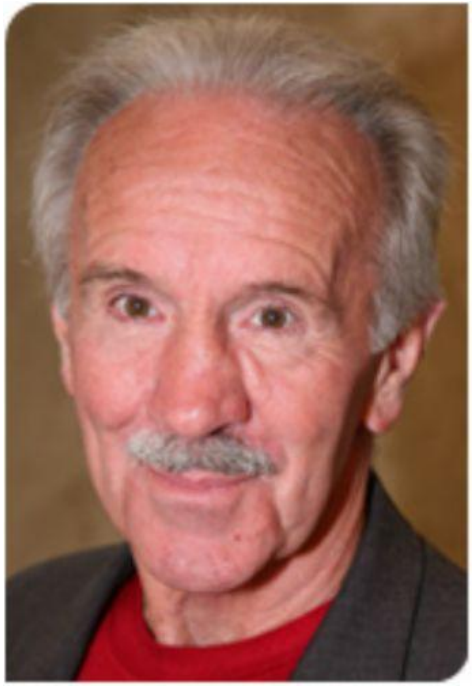
Введение в НЛП



Введение в НЛП : история

Ричард Бендлер



Джон Гриндер

Грегори Бейтсон

Введение в НЛП : понятия

- **Н – нейро**

(зрение, вкус, слух, обоняние, осязание)

- **Л – лингвистическое**

(язык)

- **П – программирование**

(программы общения, поведения и деятельности)

Введение в НЛП : пресуппозиции

- Мир – это территория, мы же владеем ее картой.
- Чужая карта также требует уважения.
- Весь опыт человека закодирован в языке (голове). Я могу его контролировать => могу контролировать и результат.
- Истинное значение коммуникации – во внешней реакции. Не получаете желаемого результата – меняйте способ поведения.
- Люди обладают всеми ресурсами для достижения своих целей. Нет людей без ресурсов, есть только нересурсные состояния.
- У людей и организаций, проявляющих гибкость, больше вариантов.

Введение в НЛП : метамодели

- **Метамодель** – лингвистический инструмент, средство, позволяющее увеличить поток информации, идущий от человека к человеку.
- В книге «Структура магии» Гриндер и Бэндлер дали следующее описание метамодели: ***«Метамодель — это карта, или модель, изменения модели мира пациента».***

Введение в НЛП : метамодели

ПОВЕРХНОСТНЫЕ СТРУКТУРЫ СОЗНАНИЯ

↓

ОБОБЩЕНИЕ

↓

ИСКАЖЕНИЕ

↓

ИСКЛЮЧЕНИЕ

↓

ГЛУБИННЫЕ СТРУКТУРЫ БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО

Введение в НЛП : метамодели

- НЕЯСНОЕ ОБОЗНАЧЕНИЕ СУБЪЕКТА

  Пример: Вот здесь недавно построили дом.

  – *Кто построил???*

- НЕЯСНОЕ ОБОЗНАЧЕНИЕ ДЕЙСТВИЯ

  Пример: Вы не могли бы мне помочь?

  – *В чем именно заключается помощь???*

- СРАВНЕНИЯ И ОЦЕНКИ

  Пример: Я плохо выступила на семинаре.

  – *Плохо – как именно? По сравнению с кем/чем?*

Введение в НЛП : метамодели

- НОМИНАЛИЗАЦИЯ

  Пример: Я не чувствую с их стороны поддержки. – *Что значит поддержка? В чем бы вы хотели, чтобы вас поддержали?*

- МОДАЛЬНЫЕ ОПЕРАТОРЫ ВОЗМОЖНОСТИ

  Пример: Я не могу приходить вовремя. – *Почему вы не можете, что мешает? Что будет если не прийти вовремя?*

- МОДАЛЬНЫЕ ОПЕРАТОРЫ НЕОБХОДИМОСТИ

  Пример: Он должен прибирать в комнате. – *Почему, кому он должен? Что будет если не прибрать в комнате?*

Введение в НЛП : метамодели

- УНИВЕРСАЛЬНЫЕ КВАНТИФИКАТОРЫ

  Пример: Ты всегда делаешь все не так. – *Есть ли исключения? Неужели никогда не делал правильно?*

- ПРИЧИНА-СЛЕДСТВИЕ

  Пример: Ты выводишь меня из терпения. – *Как именно я тебя вывожу из терпения? Что конкретно тебе мешает?*

Введение в НЛП : метамодели

- ИСХОДНОЕ ПРЕДПОЛОЖЕНИЕ (ПРЕСУППОЗИЦИЯ)

  Пример: Ты поймешь меня, когда станешь моего возраста. – *Что станет понятно? Откуда вы знаете, что пойму? Почему не могу понять сейчас?*

- ЧТЕНИЕ МЫСЛЕЙ

  Пример: Я знаю, что ему нужно. – *Откуда вы знаете, что ему нужно? Почему вы считаете, что ему нужно именно это?*

Введение в НЛП : метамодели

НЕЯСНОЕ ОБОЗН-Е С-А

НЕЯСНОЕ ОБОЗН-Е Д-Я

СРАВНЕНИЯ И ОЦЕНКИ

УНИВЕРС. КВАНТИ-ФИКАТОРЫ

ОПЕРАТОРЫ ВОЗМ-СТИ, НЕОБХ-СТИ

НОМИНАЛИ-ЗАЦИЯ

ПРИЧИНА - СЛЕДСТВИЕ

ПРЕ-СУППОЗИЦИЯ

ЧТЕНИЕ МЫСЛЕЙ

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!