*Чемпіонами стають не в тренажерних залах. Щоб стати чемпіоном – треба почати з бажання, мрії і чіткого уявлення свого успіху.*

*Мохамед Алі.*

Стівен Кові у своїй книзі «7 навичок високоефективних людей» переказав стару притчу про пилу. Ця притча, на думку автора, ілюструє той факт, що багато хто з нас погано управляють своїм часом і, замість того, що б подумати про інструменти для досягнення мети, намагаються всіма силами і затратами часу безуспішно досягти цієї мети, оперуючи поганими інструментами.

*«Група туристів, що прогулювались місцевістю, побачили в лісі дроворуба, який з великими труднощами пиляв дерево абсолютно тупою пилкою. Вони запитали дроворуба:*

*- Шановний, чому б вам не взяти гостру пилу, або просто наточити свою пилку?*

*- Ідіть звідси і не заважайте. У мене немає часу точити пилку, я повинен пиляти, - злісно огризнувся дроворуб».*

Якщо ви займаєтесь спортом, то ви, очевидно, багато часу витрачаєте на тренування. Навантажуючи своє тіло до максимуму його можливостей, розвиваючи силу, спритність, витривалість та інші фізичні якості, годинами відпрацьовуємо техніку виконання тих чи інших вправ. Однак, всі ці напружені тренування аж ніяк не розвивають у вас свідомість переможця.

Більшість спортивних психологів, які працювали чи працюють з олімпійськими збірними США, прийшли до висновку, що зусилля учасника олімпійських змагань на 80-90% здійснюються в їх голові. Ця робота передбачає використання уяви для формування психологічних установок. Саме вони є стимулом, який сприяє розвитку і формуванню ваших фізичних навичок та доведення їх до автоматизму.

Крім того, у спортсмена, особливо початківця, виникає цілий ряд перешкод, які ускладнюють чи, взагалі, роблять неможливими, досягнення потрібної мети:

* думки про можливу невдачу;
* реальний шанс зганьбитись;
* страх виявитись приниженим чи підвести інших людей;
* почуття вини і власної неповноцінності;
* злість і гнів на себе в разі невдачі;
* страх конкуренції;

і цілий ряд інших негативних емоцій та поведінкових паттернів викликають стани передстартової лихоманки чи апатії, нервозність чи просто відчуття скутості, а то і фізичного недомагання – перед очима скачуть мушки, пливуть предмети, підкошуються коліна, наступає процес заціпеніння.

А коли ви, взагалі, дозволите більш сильному супернику вас залякати, то навряд чи зможете продемонструвати свої кращі навички і можливості.

На сьогодні багато легенд окутують, як саму психологію, так і її прикладні види, до яких належать різні види нейролінгвістичного програмування. Тому, для початку, слід розібратись в самому предметі нашого дослідження.

1. Види роботи з психікою.

Психологія.

Вид: теоретична наука.

Об’єкт – здорові люди (пасивні).

Предмет - вивчення закономірностей, механізмів, умов, чинників та особливостей розвитку і функціонування психіки, її взаємодію з внутрішнім і зовнішнім чинниками.

Методи - умовляння і розрада. (Увещевательно-успокоительные).

Психотерапія.

Вид: прикладна наука.

Суб’єкт – здорові люди (активні).

Предмет –  вплив системою планомірних засобів на психіку людини з метою поліпшення її фізичного і функціонального стану.

Методи: специфічні техніки і технології.

Психіатрія.

Вид: галузь медицини.

Об’єкт – хворі люди

Предмет – психічні розлади органічного чи функціонального походження

Методи: терапевтичне лікування за допомогою фармакологічних засобів.

1. Базові положення НЛП.
2. Наші уявлення про світ цим світом не являються (карти – це не територія).
3. Модель світу іншої людини може абсолютно не співпадати з вашою. І ви зобов’язані враховувати і поважати ці відмінності.
4. Свідомість і тіло – це частини єдиної кібернетичної системи.
5. Увесь наш (і не тільки) життєвий досвід закодований у нашій нервовій системі.
6. Суть наших дій полягає в тих наслідках і реакціях, які вони викликають.
7. Не існує поразок – є тільки зворотній зв'язок.
8. Кожен з нас володіє всіма ресурсами, які необхідні для досягнення поставленої мети.
9. Всесвіт, в якому ми живемо, являє собою дружнє середовище, в якому є всі необхідні ресурси.
10. Субєктивний досвід кодується в нашому внутрішньому і зовнішньому світі.
11. Особливості нашої психіки.

НП в своїй основі опирається на потужність людської підсвідомості.

Ви знаєте, про існування складових свідомості і підсвідомості в людській психіці. (Яйце Асаджолі). За даними вчених тільки 4-6% планів і програм людського буття є усвідомленими, а решту діють і функціонують на підсвідомому рівні.

Щоб пояснити це можна привести і комп’ютерну аналогію.

З чого складається будь-який комп’ютер?

* *Дисплей*, на який виводиться вся інформація від органів сприйняття (чую, бачу, відчуваю, думаю);
* *Оперативна пам'ять* (аналог усвідомленої частини нашої психіки):
* *Системний блок з дисками*, на яких знаходиться вся накопичена комп’ютером інформація (відповідає ПСВ).

В аналізі співвідношень і ролей свідомості і ПСВ спеціалісти з нейропрограмування видають однозначно першість ПСВ з цілого ряду причин, основними з яких є:

1. Швидкість реакції ПСВ на декілька порядків вища і безпомилкова за туподумну свідомість.
2. У свідомості зберігається тільки незначна частина інформації і досвіду, в той час, як ПСВ містить абсолютно всі записи подій і відомостей, які ви отримали на протязі свого життя.
3. В певних режимах роботи мозку наша ПСВ здатна підключатись до гігантської системи Інтернет «Колективній підсвідомості» (ноосфера за Вернадським) і черпати з неї інформацію недоступну для свідомості.

Тому можна зробити висновок: якщо 94-96% всіх наших планів і програм знаходиться в ПСВ, то стільки ж причин патологій, проблем і негативних якостей і поведінкових актів містяться там же.

1. Мова і коди ПСВ.

Однак впливати на програми усвідомлено-вольовим способами – справа завідомо безперспективна. Набагато простіше з нею домовитись. Але для того, щоб будь з ким домовитись, слід говорити на його мові. Тому при роботі з ПСВ слід використовувати психотехнології, які базуються на її мові і кодах.

Тут важливим є те, що 2 півкулі людського мозку працюють зовсім по-різному і по-різному освоюють навколишню дійсність. Відповідно вони і розмовляють на абсолютно різних мовах.

Ліва півкуля, яка умовно відповідає свідомості, розуміє та використовує слова і знаки.

Права півкуля, яка відповідає ПСВ, «розмовляє і думає» тільки образами і відчуттями, причому закодованими вповні визначеним способом.

Тому, більшість психокоректуючих пояснень, вмовлянь і словесних навыювань, якщо і досягають ПСВ, то тільки за допомогою вольових зусиль свідомості і то дуже не скоро, а в більшості випадків взагалі не доходять до «блока управління» (попробуйте домовитись зі збоями в комп’ютері).

Виходячи з цього, для нейропрограмування слід використовувати спеціальну мову і коди ПСВ і тому робота з любою проблемою нагадує ремонт збоїв комп’ютера: увійшов в операційну систему, знайшов вірус чи дефектний файл, забрав непотрібне, додав необхідне, перезапустив «біокомпютер» і все! Швидко, безпроблемно і з негайною перевіркою працездатності.

Всі напрямки НП відрізняються між собою мовою і кодами, які вони застосовують у своїй роботі.

1. Код VAKD – візуально-аудіально-кінестетично-дискретний (НЛП лінгвіст Річард Бендлер і програміст Джон Гріндер).
2. Нейро-семантичний код (Майкл Халл).
3. Код соціальної панорами та особистого простору (системно-сімейні розстановки Берта Хелінгера).
4. Символічний.

Практичне заняття № 1. НЛП.

Вправа 1. Репрезентація в тілі.

Бачу. Чую. Відчуваю. Знаю.

Вправа 2. Десенсибілізація последством движения глаз (ДПДГ)

1. Ніщо не проходить в нашому житті безслідно.
2. Фріц Пелз: все, що відбувається з нами наша нейросітка повинна:

-пережувати;

-проковтнути;

-перетравити

1. Тоді виходить, що більшість наших проблем або із-за величини (розмірів) або із-за емоційного насичення чогось події, які відбулись з нами в далекому минулому, продовжують жити в нас сьогодні.
2. Тому логічно було б все те, що тисне на нас, лежить камінням на душі чи бовтається навколо, нарешті і пережувала, і проковтнула і перетравила.
3. На сьогодні є багато способів зняти небажані реакції і емоції за лічені хвилини, ну а їх квінтесенцією є метод ДПДГ Френсіс Шапіро.
4. Суть методу:

* ми дійсно не завжди здатні пережувати, проковтнути і переварити деякі проблеми;
* зберігшись в нашій психіці ці проблеми створюють 3 форми свого існування:

а) *неприємні спогади*, коли при одній згадці про те, що було колись там і тоді, вас кидає в піт, дрож і сльози тут і тепер;

б) *відчуття,* які супроводжують ці спогади (камінь на серці, важкості в шлугку чи чогось іншого);

в) деяке *негативне самовизначення* – я якийсь не такий, не розумний, не везучий в супроводі цих відчуттів, раз за разом накочуються і не дають рухатись вперед.

- очі, які вважаються чисто фізіологічно виростами мозку, і які дані нам для відчуття красоти навколишнього світу, а ми їх закриваємо і відвертаємо, а тоді страждаємо очними хворобами, забуваючи, як самі верещали: «Я не хочу цього бачити!» Так от, міняючи положення очей ми автоматично змінюємо режими роботи нашого мозку. Верхня половина – це зоровий режим, по горизонталі – слуховий, а нижня – відчуття і внутрішня мова.

1. Рухаючи очима ми міняємо режими роботи нейросітки, а саме основне – розширяємо її. Колись, дещо велике не змогло пройти через вашу нейросистему і застрягло, як у вузькій шийці пляшки і застрягло там назавжди.
2. Коли ж ми зробимо зараз нейрологічними методами розширення цієї шийки, то все, що роками не проходило – в момент і пережується, і проковтнеться і перетравиться.
3. Працюємо з вповні конкретним матеріалом.

* ***Сцена***, вашого фізичного чи психічного насильства; сцена, коли вас зняли чи ви опозорились; сцена, яка до сих пір викликає у вас страх при найменшій згадці про це;
* ***Неприємні відчуття*** – не ті, що супроводжували цю сцену, а ті, які вже самостійно живуть у вас, як тільки ви про це згадуєте (важкість, удушення, стискання);
* ***Негативне самовизначення*** «Я нікчемний, немудрий, ніякий».

1. З усіма цими іпостасями ми почергово будемо працювати. Приготуйтеся. Згадайте те, що згадувати не хочеться. І зрозумійте – все, що з вами відбулось, це тільки досвід.
2. Зараз слід визначити на скільки балів вас мучить ця ситуація: 0 – взагалі не мучить, 10 – нестерпно мучить.
3. **Етап перший**. Зараз я ставлю 2 пальці. Ви фіксуєте на них погляд і не повертаючи голови починаєте повільно водити очима.

І поки ви на передньому плані водите очима, на задньому плані ви дозволяєте появитись тій самій ситуації, яка мучила вас, викликала ступор чи неприємні відчуття. Але це задній план, а на передньому ви спостерігаєте за заворожуючим рухом 2-х моїх пальців. Але це передній план.

І як це не дивно, але на задньому плані починає тускніти, розсипатись чи удалятись неприємна картинка чи йде геть образ тої ситуації, яка ще недавно хвилювала вас до тремтіння, до сліз. І ще декілька рухів пальців, і ще деякий час ми будемо проробляти нашу слухову зону і ті слова, які говорили вам, зливаються в єдиний звук і також ідуть геть, або змінюють свою тональність – з осуджуючих і звинувачуючих, перетворюються просто на констатуючі.

І не важно, що відбувається, оскільки воно просто відбувається і ще деякий час стежити за моїми руками. А тепер відкиньте все! Вдихніть і видихніть! Невелика пауза.

На скільки тепер вас мучить ця ситуація? Набагато менше, а в декого вона вже сама собою розпалась, пережувалась і проковтнулась. Але, якщо це не так, то продовжимо – до трьох раундів.

1. **Етап другий**. Приготувались. Дивимось на 2 мої пальці і тепер інший рух – знак нескінченності і ви привикаєте до нього.

І поки ви звикаєте, до цього чудового, заворожуючого руху на передньому плані, на задньому плані ви дозволяєте проявитись тій ситуації, її осколків чи залишків, може ще чуть-чуть чогось тривожного, але це задній план, а на передньому ви спостерігаєте за рухом моїх пальців.

І дозвольте своїй ПСВ, своїй нейросітці пережувати, проковтнути, переварити і зрозуміти все те, що було колись там і тоді, щоб воно не заважало жити вам тут і зараз.

І це вже все, і це вже легше і якийсь елемент нетерпіння уже проявляється. Все, відкинули Вдих-Видих.

1. **Третій етап.** Для того, щоб кінцево, не просто пережувати проковтнути і переварити, а засвоїти все те, що з вами трапилось, тілом і душею – а я зараз про баланс двох ваших півкуль – які працюють по різному, але створюють баланс, як крила, щоб летіти в цьому світі ефективно і щасливо.

Парадокс, але багато хто не розуміє, що літак з одним крилом, приречений на штопор, який неминуче грозить смертю. А багато хто з нас, не розуміє цього і летить або на крилі раціональної лівої півкулі, або інтуїтивно-емоційному правої. І ось зараз цей баланс ми відновимо.

Увага на 2 мої пальці і кругові рухи. Для мене за годинниковою стрілкою, для вас проти, але це не важливо, а важливо те, що ви дозволяєте зараз на задньому плані проявитись осколкам, остаткам тієї ситуації, всьому тому, що колись було, а тепер ніби зрозуміло і перероблено, для того, щоб нарешті зробити якісь висновки – про вас, про ваше життя, про те, як варто жити, а як ні.

Вповні можливо зараз відбувається розчинення того осколка реакції, який застряг у вашому тілі чи, можливо, відліплення того ярлика, який продовжує існувати в вашій свідомості.

І зараз він вповні може змінитись або на щось нейтральне, або на щось позитивне. Відкиньте все! Вдихніть – Видихніть!

1. Зробіть паузу. Подивіться на мене. Відведіть погляд від мене. Подивіться на щось інше. І як? А тепер попробуйте згадати те, що ще донедавна мучило вас неймовірно. І як? Якщо не все, то повторіть це заняття.