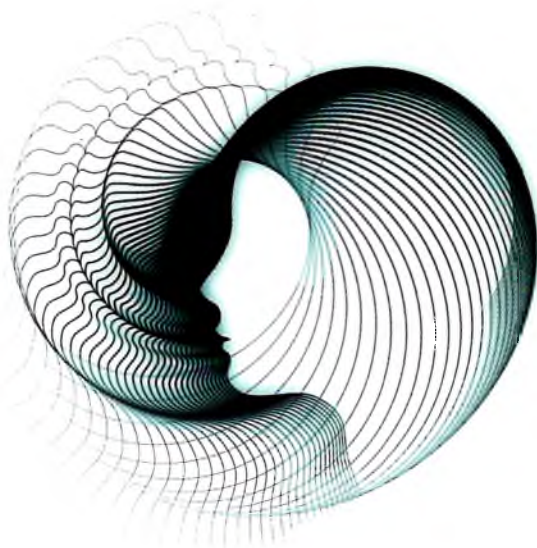


Майкл ХОЛЛ
Боб БОДЕНХАМЕР

ПСИХОЛОГИЯ.
ВЫСШИЙ КУРС

ПОЛНЫЙ КУРС НЛП



**Повышение
возможностей
вашей
психики**

**Избавление
от страхов,
психологических
травм**

**Вызывать нужное
состояние
у себя и других**

**Гипнотизировать,
убеждать,
решать
конфликты**

КРАТКОЕ ОГЛАВЛЕНИЕ

ТОМ I

НЛП-ПРАКТИК: ПОЛНЫЙ СЕРТИФИКАЦИОННЫЙ КУРС (Б. Боденхамер, М. Холл)

Введение..... 15

ЧАСТЬ I. МОДЕЛЬ И МЕТОДЫ НЛП 20

Глава 1. Сущность модели:
репрезентативные системы 21

Глава 2. Основы. Налаживание
контакта с людьми: установление
и поддержание раппорта 50

Глава 3. Позиции восприятия 59

Глава 4. Базовые пресуппозиции НЛП
и использование ресурсных состояний.
Размышления о теории 64

Глава 5. НЛП как модель коммуникации:
совершенство в коммуникации.
Моделирование техники мастеров
коммуникации 82

Глава 6. Фрейминг и ресурсные
состояния..... 97

Глава 7. Искусство управления
состояниями..... 108

ЧАСТЬ II. МОДЕЛЬ ЯЗЫКА В НЛП.... 114

Глава 8. Мета модель языка: структура
и значение. Суть «магии»..... 115

Глава 9. Гипноз. Часть I.
Ошибки в понимании природы
так называемого «гипноза».
Использование языка для создания
нейролингвистических «реальностей» 141

Глава 10. Гипноз. Часть II.
Милтон модель. Специфические языковые
паттерны искусной неопределенности 159

Глава 11. Гипноз. Часть III.
Истории, метафоры, аналогии 169

Глава 12. Категории по Сатир. Внесение
разнообразия в коммуникацию 182

ЧАСТЬ III. МОДЕЛЬ

НЕРВНЫХ ПРОЦЕССОВ НЛП 188

Глава 13. Якорение: управление
нервными процессами.
Разговор на беззвучном языке 189

Глава 14. Фокусирование
на субмодальностях 213

ЧАСТЬ IV. ПРОДВИНУТОЕ

НЛП-МОДЕЛИРОВАНИЕ..... 232

Глава 15. Стратегии 233

Глава 16. Введение в работу
на линии времени 259

ТОМ II

НЛП-МАСТЕР: ПОЛНЫЙ СЕРТИФИКАЦИОННЫЙ КУРС (М. Холл, Б. Боденхамер)

Введение..... 288

ЧАСТЬ I. ВВЕДЕНИЕ В МАСТЕРСТВО.

ПРИНЯТИЕ УСТАНОВКИ И ОВЛАДЕНИЕ НАВЫКАМИ НЛП.... 293

Глава 1. Системное мышление в НЛП.
НЛП как системная модель нашей
нейро-лингвистики..... 294

Глава 2. Кинотеатр сознания.
Как стать редактором, режиссером
и постановщиком качественной
кинематографической продукции 301

Глава 3. Путь к мастерству 322

ЧАСТЬ II. ОВЛАДЕНИЕ

МЕТАСФЕРАМИ НЛП 344

Глава 4. Управление состояниями,
вызываемыми нашими
фильмами 345

Глава 5. Управление метасостояниями 356

Глава 6. Мастерство метасостояний 378

Глава 7. «Суб-модальности» как редакторские метауровни. Четвертая метасфера.....	394	ЧАСТЬ IV. МОДЕЛИРОВАНИЕ С ПОМОЩЬЮ СИСТЕМНОГО НЛП ..	513
Глава 8. Метамодалности. Использование фрейма кинематографических характеристик.....	405	Глава 16. Обогащенная модель стратегий НЛП.....	514
Глава 9. Овладение программами восприятия. Метасфера Метапрограмм.....	415	Глава 17. Моделирование с использованием метауровней. Модели стратегий в НЛП	527
Глава 10. Списки программ для профессионалов. Детализация сферы Метапрограмм	428	ЧАСТЬ V. ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МАСТЕРСТВО	543
Глава 11. Метарепрезентативная система. Лингвистическая сфера Метамодели.	448	Глава 18. Мастерство транс.....	544
Глава 12. Метамагия и расширенная Метамодель. Новые лингвистические паттерны Метамодели	458	Глава 19. Линии разума. Разговорный рефрейминг	560
ЧАСТЬ III. СИСТЕМНОЕ НЛП	467	Глава 20. Использование линий разума в повседневной жизни	575
Глава 13. Системное НЛП. Системное мышление о кинематографии нашего сознания.....	468	Глава 21. Пресуппозиционное использование языка. Часть I.....	588
Глава 14. Теория метасостояний как единая теория поля	484	Глава 22. Пресуппозиционное использование языка. Часть II	601
Глава 15. Единые теории поля НЛП. Дилтс, Бэндлер, Холл, Боденхамер.....	495	Глава 23. Практическое НЛП. Приложения НЛП в сферах психотерапии, бизнеса, межличностных отношений, здравоохранения и личностного роста	616
		Глава 24. Мастерство НЛП.....	630

РАЗВЕРНУТОЕ ОГЛАВЛЕНИЕ

ТОМ I

НЛП-ПРАКТИК: ПОЛНЫЙ СЕРТИФИКАЦИОННЫЙ КУРС (Б. Боденхамер, М. Холл)

Введение	15
История магии в нейролингвистике	15
Изучение мастерства	16
Эмпирическая природа НЛП.....	16
Эксперимент № 1	16
Анализ опыта	17
Формальное определение НЛП.....	18
Вопросы для размышления	19

ЧАСТЬ I. МОДЕЛЬ И МЕТОДЫ НЛП 20

Глава 1. Сущность модели:

репрезентативные системы	21
Тест для определения предпочитаемой репрезентативной системы.....	25
Оценка теста предпочитаемой репрезентативной системы.....	26
Тренировка репрезентативной системы (домашняя работа).....	26
Предикаты и слова, описывающие процесс	27
Предикаты	28
Визуальные предикаты	29
Аудиальные предикаты	29
Кинестетические предикаты.....	30
Обонятельные/вкусовые предикаты	31
Неопределенные предикаты.....	31
Предикатные фразы.....	31
Визуальные	31
Аудиальные	32
Кинестетические	32
Дигитальные.....	33
Упражнение на присоединение к предикатам.....	33
Ключи глазного доступа.....	33
Ведущая система	36
Возможные отклонения (Young, 1999).....	36
Упражнение: составление карты паттернов глазного доступа	37
Вопросы для выявления паттернов глазного доступа.....	37
Групповое упражнение по паттернам глазного доступа	38
I. Первое упражнение по паттернам глазного доступа	38
II. Второе упражнение по паттернам глазного доступа.....	38
Характеристики основных репрезентативных систем ...	39
Визуальная система	39
Аудиальная система	39
Кинестетическая система.....	40
Аудиально-дигитальная система.....	40
Субмодальности — качества модальностей	40
Эксперимент № 1	44
Дигитальные и аналоговые субмодальности	47
Эксперимент № 2. Обнаружение замешательства и понимания	47
Заключение.....	49

Вопросы для размышления	49
-------------------------------	----

Глава 2. Основы. Налаживание контакта с людьми: установление и поддержание раппорта

50	
Сенсорная острота	51
Ежедневная тренировка	51
Указания по работе в группе.....	53
Роль наблюдателя/металличности.....	53
Калибровка: упражнения на сенсорную остроту	53
Как устанавливать раппорт: присоединение и отзеркаливание	54
Пример раппорта.....	54
Упражнение на отзеркаливание.....	55
Отзеркаливание тела.....	55
Отзеркаливание поведения.....	56
Различие между присоединением и отзеркаливанием	56
Присоединение к рассерженному человеку и его отзеркаливание	56
Признаки установления раппорта.....	57
Домашнее задание	57
Вопросы для размышления	58

Глава 3. Позиции восприятия

59	
Четвертая позиция восприятия	60
Пятая позиция восприятия	60
Упражнение: позиции восприятия	61
Паттерн выравнивания позиций восприятия	61
Паттерн	62
Вопросы для размышления	63

Глава 4. Базовые presuppositions НЛП и использование ресурсных состояний.

Размышления о теории	64
Удержание контекста в сознании.....	65
Теоретические presuppositions НЛП	65
Исходные убеждения НЛП.....	66
Операционная система presuppositions	68
Пресуппозиции, касающиеся ментальной обработки....	68
1. «Карта» — не «территория», или «меню — не лица».....	68
2. Реакции людей соответствуют их внутренним картам.....	69
3. Значение зависит от контекста	69
4. Сознание и тело неизбежно влияют друг на друга.....	70
5. Индивидуальные навыки являются результатом совершенствования и установления последовательности использования репрезентативных систем.....	72
Стратегии	72
6. Мы уважаем модели мира других людей	74
Пресуппозиции, касающиеся поведения/реакций человека	75
7. Личность и поведение — это различные явления.....	75
8. Каждый вид поведения практичен и полезен в определенном контексте.....	75
9. Мы оцениваем поведение и изменения в терминах контекста и экологии	76
Коммуникативные presuppositions.....	76
10. Мы не можем не общаться	76
11. Способ коммуникации влияет на наше восприятие.....	76
12. Смысл коммуникации заключается в той реакции, которую она вызывает.....	76
13. Человек, задающий фрейм коммуникации,	

контролирует ее	77
14. «Не бывает поражений, есть только обратная связь»	77
15. Человек, обладающий наибольшей гибкостью, имеет наибольшее влияние в системе	78
16. Сопротивление указывает на отсутствие раппорта	78
Пресуппозиции, касающиеся обучения, выбора и изменения	78
17. Люди обладают внутренними ресурсами, необходимыми для достижения цели	78
18. Люди способны научиться чему-либо с одной попытки	79
19. Любая коммуникация должна увеличивать количество доступных альтернатив	79
20. Совершая какой-либо поступок, люди выбирают наилучший из имеющихся у них в данный момент вариантов	79
21. Мы можем управлять своим мозгом и контролировать результаты	80
Заключение	80
Упражнения	80
Вопросы для размышления	81

Глава 5. НЛП как модель коммуникации: совершенство в коммуникации.

Моделирование техники мастеров коммуникации	82
Три качества мастеров коммуникации	84
Модель хорошо сформулированного результата: принципы достижимости результата	84
1. Позитивная формулировка результата	85
2. Описание результата сенсорным языком	86
3. Инициирование и контролирование результата человеком, который хочет его достичь	87
4. Соответствие результата контексту	87
5. Учет вторичной выгоды	88
6. Учет необходимых ресурсов	88
7. Экологичность результата для целой системы	88
Декартовы координаты	89
Упражнения на создание хорошо сформулированного результата	90
Упражнение 1	90
Упражнение 2	90
Обзор модели коммуникации НЛП	91
Аспекты коммуникации	91
Сложности при коммуникации	91
Параметры коммуникации	95
Вопросы для размышления	96

Глава 6. Фрейминг и ресурсные состояния 97

Часть I – использование различных фреймов	98
Фреймы, встречающиеся при рассмотрении модели хорошо сформулированного результата	98
Фрейм возвращения	98
Упражнение на возвращение	98
Фрейм «как если бы»	99
Типы фреймов «как если бы»	99
Упражнение на фрейм «как если бы»	100
Фрейм «согласия»	100
Паттерн фрейма согласия	100
Часть II – диссоциативный фрейм реагирования на критику	101
Часть III – диссоциативный фрейм лечения фобий и травм	103
Быстрое лечение фобии (упрощенный вариант)	105
Другие инструменты редактирования	106
Вопросы для размышления	103

Глава 7. Искусство управления состояниями 108

1. Понимание состояния	109
2. Осведомленность о состоянии	110
3. Изменение состояния	110
4. Использование состояния	111
Паттерн	111
Упражнение	112
Навык вызова состояний	112
Как вызывать субъективные состояния и работать с ними	112
Заключение	113
Вопросы для размышления	113

ЧАСТЬ II. МОДЕЛЬ ЯЗЫКА В НЛП..... 114

Глава 8. Метамоделю языка: структура

и значение. Суть «магии»	115
Глубинная структура/поверхностная структура	117
Искажения	118
1. Номинализация	118
2. Чтение мыслей	120
3. Причинно-следственные отношения	120
4. Комплексный эквивалент	123
5. Пресуппозиции	124
Обобщения	125
6. Кванторы общности	125
7. Модальные операторы	125
8. Утраченный перформатив	127
Опущения	127
9. Простые опущения	127
10. Неполные сравнения	127
11. Отсутствие референтного индекса	128
12. Неспецифические глаголы	128
Заключение	128
Расширение метамоделю	129
1. Идентичность/идентификация	129
2. Статические слова (сигнальные слова, однозначные термины)	132
3. Чрезмерно и недостаточно определенные термины	132
4. Ложные вербальные разделения	133
5. Термины и фразы «или-или»	134
6. Псевдослова	135
7. Многопорядковость	136
8. Персонализация	137
9. Метафоры	138
Лингвистика сегодня	138
Вопросы для размышления	140

Глава 9. Гипноз. Часть I.

Ошибки в понимании природы так называемого «гипноза».	
Использование языка для создания нейролингвистических «реальностей»	141
Определение гипноза	142
Сознание и подсознание	145
Измененные состояния и транс	147
Хорошо, дайте нам паттерны!	147
Введение себя в транс для встречи с внутренней тьмой	148
Ощущение транс	148
«Гипноз» как поэзия	150
Определение сознательных/неосознанных аспектов психики	150

1. Когда сознательное становится неосозанным	150
2. «Неосозанный разум» автономной нервной системы.....	151
3. Подсознание	152
4. Забытая информация	153
5. Вытесненная информация	153
6. Метауровни осведомленности	154
Паттерн НЛП для работы с подсознанием.....	154
Расширенный шестишаговый.....	154
Так как же работает «гипноз»?	156
Вопросы для размышления	158
Глава 10. Гипноз. Часть II.	
Милтон модель. Специфические языковые паттерны искусной неопределенности	159
Милтон-модель	160
1. Краткие общие вопросы.....	162
2. Подстройка к текущему опыту.....	162
3. Двойные связи	162
4. Разговорные допущения.....	163
5. Расширенные цитаты	163
6. Выборочные нарушения ограничений.....	164
7. Фонетическая неопределенность	165
8. Синтаксическая неопределенность.....	165
9. Неопределенность границ	165
10. Пунктуационная неопределенность	165
11. Утилизация	166
12. Встроенные команды	166
13. Аналоговое маркирование	166
14. Произношение слов по буквам	166
15. Связывающий язык.....	167
А. Конъюнкция	167
Б. Дизъюнкция.....	167
В. Адвербиальная клауза, или подразумеваемый каузатив.....	167
Заклечение.....	167
Резюме Милтон-модели языка	168
Языковые паттерны Милтон-модели с использованием нарушений метамодели	168
Милтон-модель. Продолжение	168
Связывающий язык	168
Этапы коммуникации	168
Вопросы для размышления	168
Глава 11. Гипноз. Часть III.	
Истории, метафоры, аналогии.....	169
Трансдеривационный поиск.....	171
Замена референтных индексов	171
Изоморфизм	172
Трансформация значения при помощи метафоры	173
Соединение настоящего состояния с желаемым	174
Подстройка	174
Ведение.....	174
Использование рефрейминга в метафорах	175
Неспецифические глаголы, номинализации, встроенные команды и аналоговое маркирование	176
Неспецифические глаголы	176
Номинализации.....	176
Встроенные команды	177
Резюме. Польза метафор	177
Метафора бойлерной фабрики	177
Анализ метафоры	178
Конструирование метафор	178
Начало всего НЛП.....	179
Основные этапы создания метафоры	179
Упражнения на метафоры	179
I. Построение ассоциаций	179
II. Сходство	180
III. Психотерапевтическая метафора	180
Вопросы для размышления	181
Глава 12. Категории по Сатир. Внесение разнообразия в коммуникацию	182
Категории	183
Подстройка к категориям по Сатир	185
Упражнение.....	186
Категории по Сатир (3 человека)	186
Примеры ответов	186
Категории Сатир в публичной речи	187
Вопросы для размышления	187
ЧАСТЬ III. МОДЕЛЬ НЕРВНЫХ ПРОЦЕССОВ НЛП	188
Глава 13. Якорение: управление нервными процессами. Разговор на беззвучном языке	189
Концепция «стимул—реакция»	190
Что мы подразумеваем под понятием «якорь»?	191
Осторожно: негативные якоря!	191
Якорение прощения.....	192
Сознательное якорение в психотерапии	192
Развитие искусства эффективного якорения	193
Четыре принципа якорения	193
1. Уникальность: используйте уникальное положение для установки якоря	194
2. Интенсивность: устанавливайте якорь в момент наивысшей интенсивности состояния	194
3. Чистота: якорь должен быть как можно более обособленным	195
4. Точность: точно выбирайте время для установки якоря	196
Пять шагов к якорению	196
1. Установите раппорт	196
2. Объясните процесс.....	196
3. Вызовите и закорите желаемое переживание (позитивное или негативное).....	197
4. Прервите состояние так, чтобы человек из него вышел.....	197
5. Проверьте якорь, применив его	197
Упражнения	198
I. Якорение состояний 1	198
II. Якорение состояний 2	199
III. Якорение и трансдеривационный поиск	199
IV. Трансдеривационный поиск: ограничение чувств. Хорошо помогает при тревоге	199
V. Ваш собственный якорь состояния «аптайм»	200
VI. Ваш собственный якорь состояния «интайм»	201
VII. Упражнение «Круг совершенства»	202
VIII. Коллапс якорей: интеграция частей	203
Упражнение на коллапс якорей	204
IX. Изменение личной истории	205
Паттерн	205
X. Изменение личной истории с точки зрения модели метасостояния	206
XI. Коллапс визуальных якорей: преодоление сомнения	206
XII. Сцепление якорей	207

XIII. Визуальные и аудиальные якоря: сценическое якорение	210	Распаковка стратегий	246
XIV. Коллапс якорей: продвинутый визуальный паттерн	211	Разработка стратегий	247
Паттерн	211	Разработка новых и улучшенных стратегий	248
Заключение	211	Использование стратегий	248
Вопросы для размышления	212	Встраивание стратегий	249
Глава 14. Фокусирование		Часть III. Еще о стратегиях	251
на субмодальностях	213	Извлечение стратегии	251
Различные виды субмодальностей	216	Пример: извлечение стратегии принятия решений	252
Психотерапевтические вмешательства с использованием субмодальностей	218	Извлечение стратегии при помощи возвращения	252
Упражнения	218	Потенциальные проблемы в стратегиях принятия решений	253
I. Упражнение на исследование субмодальностей	218	Советы по извлечению стратегий	253
II. «Лечение» головной боли и других дискомфортных ощущений	219	Упражнения	254
III. Перекрестное отображение субмодальностей	219	I. Стратегия обучения правописанию	254
Субмодальности «линии времени»	220	II. Стратегия принятия решений	255
Как ваш мозг различает время	221	III. Стратегия мотивации	256
IV. Субмодальности «линии времени»	222	IV. Стратегия обучения	257
V. Паттерн «Шоколад леди Годивы»	222	Вопросы для размышления	258
VI. Паттерн «Взмах»	223		
Убеждения	225	Глава 16. Введение в работу	
VII. Паттерн изменения убеждения	226	на линии времени	259
Сбор и подготовка информации	227	Англо-европейское и арабское время	262
Процесс изменения убеждения	228	Определение своей личной линии времени	262
VIII. Паттерн горя/потери	229	Сложности при извлечении линии времени	263
Часть I	229	Рефрейминг частей	264
Часть II	230	«Сквозь время» и «во времени»	264
Вопросы для размышления	231	Периоды развития	268
		Период отпечатков	268
		Период моделирования	268
		Период социализации	269
		По ту сторону предъявленной проблемы	269
ЧАСТЬ IV. ПРОДВИНУТОЕ		Управление памятью:	
НЛП-МОДЕЛИРОВАНИЕ	232	переживание своей линии времени	270
Глава 15. Стратегии	233	Рефрейминг воспоминаний	
Часть I. Определение элементов субъективного опыта	234	при помощи быстрого лечения фобий	271
НЛП – модель моделей	234	Замена воспоминаний при помощи паттерна «Взмах»	271
Философия/эпистемология НЛП	235	Этапы работы на линии времени	272
Компоненты субъективного опыта	235	1. Установление раппорта	272
Основные визуальные субмодальности:	236	2. Сбор информации	272
Основные аудиальные субмодальности:	236	3. Переход от следствия к причине	272
Основные кинестетические субмодальности:	237	4. Научите меня, как делать это	272
«Картографирование»: создание «карт»		5. Прерывание стратегии	273
для описания территории	237	6. Обнаружение исходной причины	273
Опущение	237	Освобождение от отрицательных эмоций	
Обобщение	238	с помощью работы на линии времени	274
Искажение	238	Переживание своей линии времени:	
Моделирование, создающее «карты» стратегий	238	освобождение от отрицательных эмоций	274
Заключение	239	Когда эмоции не хотят уходить	277
Часть II. Модель стратегий НЛП	239	Если во время проверки выясняется, что эмоция не исчезла	278
Исследование осознания	239	Основные принципы «психотерапии на линии времени» (Young, 1999)	278
«Когда-то была модель “стимул – реакция” ..»	239	Альтернативная методика работы на линии времени (Young, 1999)	279
«А затем принцип “стимул – реакция” превратился в <i>TOTE</i> »	240	Вопросы для размышления	279
Затем НЛП улучшило модель <i>TOTE</i> и создало «стратегии»	242		
Использование «анализа стратегий» отслеживания ментальных процессов	243	Словарь терминов	280
Создание «модели стратегий»	244	Литература	285
Извлечение стратегий	245		

ТОМ II**НЛП-МАСТЕР: ПОЛНЫЙ
СЕРТИФИКАЦИОННЫЙ КУРС**

(М. Холл, Б. Боденхамер)

Введение	288
Что означает стать мастером	288
Сознательное и неосознанное обучение	289
Расширение практического опыта	290
Достижение мастерства	290
Комментарии к данному руководству и стилю изложения	291

**ЧАСТЬ I. ВВЕДЕНИЕ В МАСТЕРСТВО.
ПРИНЯТИЕ УСТАНОВКИ И ОВЛАДЕНИЕ НА-
ВЫКАМИ НЛП**

Глава 1. Системное мышление в НЛП. НЛП как системная модель нашей нейро- лингвистики	294
Системное мышление	295
Системное мышление о системах НЛП	297
Системная Модель-III	298
Овладение системным НЛП	299
Резюме	300

**Глава 2. Кинотеатр сознания.
Как стать редактором, режиссером
и постановщиком качественной
кинематографической продукции**

Часть 1	
Составляющие субъективности	302
Информационные процессы в нашей нейро-лингвистической системе	305
От фильмов к смыслу	306
Базовая коммуникативная модель НЛП	307
Фреймы наших фильмов	307
Кинематография НЛП/НС	309
Режиссура фильмов сознания	309
Упражнения в кинематографии	310

Часть 2	
Свет, звук, мотор! «Коммуникация» как фактор, вызывающий к жизни наши фильмы	312
«Успех» как картирование полезных фильмов	315
Кинематография как нейро-семантическая система	316
Так почему же люди смотрят такие фильмы?	317
Благие намерения, стоящие за жуткими фильмами	318
Метасферы наших фильмов	320
Резюме	320

Глава 3. Путь к мастерству

Часть 1	
Установка, творящая чудеса	323
Установка волшебника	324

Пресуппозиционные установки	325
Построение гештальт-метафрейма	331

Часть 2

Встраивание в сознание пресуппозиций как обогащающих нас метасостояний	342
Тестирование и оценка духа мастерства	342
Резюме	343

**ЧАСТЬ II. ОВЛАДЕНИЕ
МЕТАСФЕРАМИ НЛП**

Глава 4. Управление состояниями, вызываемыми нашими фильмами	345
Нейро-лингвистические состояния	346
Пути к состояниям	347
Отработка навыков менеджмента состояний	348
Базовый курс менеджмента состояний	348
Кинематография и эмоции	353
Использование магии ментальных фильмов	354
Вперед, в мир нейросемантики!	354
Магия трансформации фильмов	355
Резюме	355

**Глава 5. Управление
метасостояниями**

Часть 1	
Введение в метасферы	357
Метасостояния и кинотеатр нашего сознания	360
Повышение качества менеджмента состояний с помощью метасостояний	361
Характеристики метасостояний	362
Первичные состояния и метасостояния	362
Эффективное различение первичных состояний и метасостояний	364
Обучение, ускоренное метасостояниями	364

Часть 2	
Переживание метасостояний	364
Якорение метасостояний	366
Психо-логика метасостояний	367
Кинематографический клей	368
Трансформация фильмов «о неудачах»	369
Рефлексивность метасостояний	370
Картирование смыслов наших фильмов	371
Уровни смыслов наших фильмов	372
Базовый паттерн вхождения в метасостояние	373
Развитие навыков с помощью метасостояний	374
Искусство выявления метауровней	375
Резюме	376

Глава 6. Мастерство метасостояний

Признание роли метасвязей	379
От метасостояний к гештальт-состояниям	380
Модулирование и интегрирование метасостояний	381

ТОМ II**НЛП-МАСТЕР: ПОЛНЫЙ
СЕРТИФИКАЦИОННЫЙ КУРС
(М. Холл, Б. Боденхамер)**

Введение	288
Что означает стать мастером	288
Осознанное и неосознанное обучение	289
Расширение практического опыта	290
Достижение мастерства	290
Комментарии к данному руководству и стилю изложения	291

**ЧАСТЬ I. ВВЕДЕНИЕ В МАСТЕРСТВО.
ПРИНЯТИЕ УСТАНОВКИ И ОВЛАДЕНИЕ НА-
ВЫКАМИ НЛП**

Глава 1. Системное мышление в НЛП. НЛП как системная модель нашей нейро- лингвистики	294
Системное мышление	295
Системное мышление о системах НЛП	297
Системная Модель-III	298
Овладение системным НЛП	299
Резюме	300

**Глава 2. Кинотеатр сознания.
Как стать редактором, режиссером
и постановщиком качественной
кинематографической продукции**

Часть 1	
Составляющие субъективности	302
Информационные процессы в нашей нейро-лингвистической системе	305
От фильмов к смыслу	306
Базовая коммуникативная модель НЛП	307
Фреймы наших фильмов	307
Кинематография НЛП/НС	309
Режиссура фильмов сознания	309
Упражнения в кинематографии	310

Часть 2	
Свет, звук, мотор! «Коммуникация» как фактор, вызывающий к жизни наши фильмы	312
«Успех» как картирование полезных фильмов	315
Кинематография как нейро-семантическая система	316
Так почему же люди смотрят такие фильмы?	317
Благие намерения, стоящие за жуткими фильмами	318
Метасферы наших фильмов	320
Резюме	320

Глава 3. Путь к мастерству

Часть 1	
Установка, творящая чудеса	323
Установка волшебника	324

Пресуппозиционные установки	325
Построение гештальт-метафрейма	331

Часть 2

Встраивание в сознание пресуппозиций как обогащающих нас метасостояний	342
Тестирование и оценка духа мастерства	342
Резюме	343

**ЧАСТЬ II. ОВЛАДЕНИЕ
МЕТАСФЕРАМИ НЛП**

Глава 4. Управление состояниями, вызываемыми нашими фильмами	345
Нейро-лингвистические состояния	346
Пути к состояниям	347
Отработка навыков менеджмента состояний	348
Базовый курс менеджмента состояний	348
Кинематография и эмоции	353
Использование магии ментальных фильмов	354
Вперед, в мир нейросемантики!	354
Магия трансформации фильмов	355
Резюме	355

**Глава 5. Управление
метасостояниями**

Часть 1	
Введение в метасферы	357
Метасостояния и кинотеатр нашего сознания	360
Повышение качества менеджмента состояний с помощью метасостояний	361
Характеристики метасостояний	362
Первичные состояния и метасостояния	362
Эффективное различение первичных состояний и метасостояний	364
Обучение, ускоренное метасостояниями	364

Часть 2	
Переживание метасостояний	364
Якорение метасостояний	366
Психо-логика метасостояний	367
Кинематографический клей	368
Трансформация фильмов «о неудачах»	369
Рефлексивность метасостояний	370
Картирование смыслов наших фильмов	371
Уровни смыслов наших фильмов	372
Базовый паттерн вхождения в метасостояние	373
Развитие навыков с помощью метасостояний	374
Искусство выявления метауровней	375
Резюме	376

Глава 6. Мастерство метасостояний

Признание роли метасвязей	379
От метасостояний к гештальт-состояниям	380
Модулирование и интегрирование метасостояний	381

Многопорядковость: язык уровней наших метасостояний	382	Резюме.....	425
Воссоздание культурных реалий в метасостояниях.....	383	Шаблон метапрограмм	426
Технология проектирования метасостояний	384	Глава 10. Списки программ для профессионалов. Детализация сферы Метапрограмм	428
Работа с негативными эмоциями с помощью метасостояний	385	Перечень метапрограмм	429
Уничтожение и/или приручение дракона.....	386	Пять категорий метапрограмм и высших семантических метапрограмм	429
Повышение самооценки и самоуважения с помощью метасостояний	388	Метапрограммы ментальных процессов переработки информации	431
Паттерн «от-сознания-к-мускулам»	389	Метапрограммы эмоциональной сортировки	434
Работа с «намерениями» в метасостояниях.....	390	Волевые метапрограммы	436
Резюме.....	393	Концептуальные метапрограммы и метапрограммы высших уровней.....	439
Глава 7. «Суб-модальности» как редакторские метаяуровни. Четвертая метасфера	394	Метапрограммы внешнего реагирования.....	440
Термин «суб-модальности».....	396	Концептуальные метапрограммы	443
Структура и уровень «суб-модальностей»	396	Личностные метапрограммы: различные измерения ощущения себя.....	444
Когда «суб» на самом деле «мета».....	398	Резюме.....	447
Назад к истокам наших репрезентативных систем.....	399	Глава 11. Метареизентативная система. Лингвистическая сфера Метамодел.	448
Кинематографические характеристики наших ментальных фильмов.....	400	Возвращение к структуре магии	449
Тестирование старого НЛП-паттерна изменения убеждений.....	400	Овладение первой метасферой	451
Использование фрейма подтверждения для новых убеждений	401	Суть Метамодел.	451
Структурный фрейминг с использованием информационных различий.....	402	Вопросы, задаваемые с целью редактирования	452
Символическая природа «суб-модальностей»	403	Форматирование и структурирование Метамодел.	453
Резюме.....	404	«Логические уровни» Метамодел.	453
Глава 8. Метамодалности. Использование фрейма кинематографических характеристик	405	Резюме.....	455
Секреты «суб-модальностей».....	406	Глава 12. Метамагия и расширенная Метамодел. Новые лингвистические паттерны Метамодел.	458
Как фреймы управляют кинематографическими характеристиками наших фильмов	408	Ценность Метамодел.	459
Когда паттерн «суб-модальностей» не работает.....	411	Расширение Метамодел.	460
Резюме.....	412	Что описывают новые паттерны	460
Глава 9. Овладение программами восприятия. Метасфера Метапрограмм	415	Овладение мастерством Метамодел.	462
Общий обзор метапрограмм	416	Овладение пресуппозициями Метамодел.	464
Сортировка выборов, составляющих континуум	417	Резюме.....	465
Контекстуальные фреймы сознания	417	ЧАСТЬ III. СИСТЕМНОЕ НЛП	467
Изменение метапрограмм.....	418	Глава 13. Системное НЛП. Системное мышление о кинематографии нашего сознания.....	468
Профилирование с помощью метапрограмм.....	418	Системное мышление и оценка в метасостояниях.....	469
Метауровневый анализ метапрограмм	420	Вхождение в метасостояния как системное мышление	470
Учимся распознавать паттерны восприятия.....	421	Принципы системного мышления	471
Достижение мастерства в использовании метапрограмм	422	Предпосылки матрицы сознания.....	476
Высокое искусство изменения метапрограмм	423	Работа с фреймами в метасостояниях с целью создания самоорганизующейся системы.....	477
Изменение метапрограмм во «времени» и с помощью «времени»	425	Эффекты метасостояний.....	478
Воздействие метапрограмм на «суб-модальности».....	425	Резюме.....	482

Глава 14. Теория метасостояний

как единая теория поля	484
Метасостояния как метафреймы.....	485
Системное мышление, формирующее единое поле НЛП.....	487
Системное мышление в единой теории поля.....	490
Резюме.....	494

Глава 15. Единые теории поля НЛП.

Дилтс, Бэндлер, Холл, Боденхамер	495
Первая системная модель НЛП: Сеть Нейро-Логических уровней.....	496
«Технология проектирования человека» (<i>DHE</i>) Бэндлера как вторая попытка создать единую теорию поля.....	500
Модель Метасфер: третья попытка создания системного НЛП.....	503
Перенос структуры в процессе индивидуального развития.....	505
Модель интерфейсного взаимодействия метасфер.....	507
От первичных состояний к многослойным метасостояниям.....	508
Ключевые свойства метасфер.....	509
Резюме.....	511

ЧАСТЬ IV. МОДЕЛИРОВАНИЕ С ПОМОЩЬЮ СИСТЕМНОГО НЛП.....513**Глава 16. Обогащенная модель**

стратегий НЛП	514
Стратегия опыта.....	515
Вначале была модель <i>TOTE</i>	515
Модель Стратегий.....	515
Разработка модели Стратегий.....	516
Обогащенная модель <i>TOTE</i>	517
Овладение мастерством НЛП, понимание <i>TOTE</i>	519
Пример распаковки стратегии.....	520
Паттерн выявления стратегии.....	521
Использование анализа стратегий для переноса сознания.....	523
Овладение мастерством модели стратегий.....	523
Использование модели <i>SCORE</i> для моделирования.....	524
Стратегии моделирования.....	524
Резюме.....	526

Глава 17. Моделирование с использованием метауровней. Модели стратегий в НЛП527

Поднимаюсь над ограничениями модели Стратегий.....	529
Использование метауровней в стратегиях.....	529
Моделирование высших уровней сознания и смысла.....	529
Системное мышление в моделировании.....	530
Системное размышление о «логическуюровнях».....	531
Ремоделирование «Нейро-Логических уровней».....	533
Метауровень фонового знания.....	537
Распаковка стратегии высокопрофессионального пилота.....	538

Вхождение в нужное состояние при моделировании.....	538
Организация данных для построения модели.....	539
Резюме.....	542

ЧАСТЬ V. ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МАСТЕРСТВО.....543**Глава 18. Мастерство транса544****Часть 1**

Так что же такое гипноз?.....	545
Действуем ли мы «неосознанно»?.....	546
Какова природа гипнотических состояний?.....	546
Как эмоционально переживается транс или гипноз?.....	547
Каков язык гипноза?.....	547
Каковы невербальные гипнотические процессы?.....	548
Что такое метафорическое направление транса?.....	549
Формирование трансовых состояний путем входа в метасостояния.....	550
Новые гипнотические языковые паттерны.....	550

Часть 2

Трансовое состояние «времени».....	553
Трансовые состояния ускоренного и замедленного времени.....	555
Принятие новых решений «во времени» с помощью метасостояний.....	557
Опыт спирального вращения ресурсов.....	558
Моментальное развитие терпения.....	558
Резюме.....	559

Глава 19. Линии разума.**Разговорный рефрейминг.....560**

Вы когда-нибудь слышали, чтобы линии меняли сознание?.....	561
Линии, фреймирующие разум.....	564
Магический куб.....	566
Линии разума: линии, фреймирующие смыслы.....	566
Линии разума: линии, рефреймирующие смыслы, удерживаемые в сознании.....	567
Как работают линии разума?.....	568
Как заставить линии работать в сознании для трансформации.....	572
Использование линий разума для укрепления эффективных убеждений.....	573
Резюме.....	574

Глава 20. Использование линий разума в повседневной жизни575

Двадцать шесть способов рефрейминга «неудачи».....	576
Линии способны изменять сознание.....	579
Эффективные состояния для работы с линиями разума.....	580
Поддерживающие убеждения для эффективных «магических» состояний.....	581
Краткий обзор линий разума.....	583
Подсказки для запоминания линий разума.....	585
Резюме.....	587

Глава 21. Пресуппозиционное использование языка. Часть I588	Паттерн реимпринтинга620
Использование пресуппозиционных терминов для задания фреймов, направляющих сознание и создающих гипнотические эффекты589	Паттерн изменения личной истории622
Модель НЛП о репрезентации реальности589	Паттерн уничтожения решений623
Модальные операторы и метасостояния597	Паттерн работы с негативными эмоциями в метасостояниях624
Пресуппозиции599	НЛП и бизнес625
Резюме600	Фрейм «как если бы»625
Глава 22. Пресуппозиционное использование языка. Часть II 601	Трансформация «ошибок» в «обучение»626
Резюме614	Паттерн принятия решений627
Глава 23. Практическое НЛП. Приложения НЛП в сферах психотерапии, бизнеса, межличностных отношений, здравоохранения и личного роста 616	НЛП и образование628
Нейро-лингвистические технологии617	Резюме629
Разнообразие техник619	Глава 24. Мастерство НЛП630
НЛП и психотерапия619	Задавание фреймов мастерства631
	Путь к мастерству632
	Резюме633
	Литература634