

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра социальной психологии

А.И. Вишняков

# **ВВЕДЕНИЕ В НЕЙРОЛИНГВИСТИЧЕСКОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ**

Методические указания

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Оренбургский государственный университет» для обучающихся по образовательной программе высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология

Оренбург  
2019

УДК 159.96(076.5)  
ББК 88.944я7  
В 55

Рецензент – кандидат психологических наук О.С. Карымова

**Вишняков, А.И.**  
В55 Введение в нейролингвистическое программирование:  
методические указания / А.И. Вишняков; Оренбургский гос. ун-т.  
– Оренбург: ОГУ, 2019. – 30 с.

В методических указаниях представлены задания для практических занятий и самостоятельной работы студентов, необходимые для успешного усвоения знаний по дисциплине «Введение в нейролингвистическое программирование».

Методические указания предназначены для обучающихся по образовательной программе высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология.

УДК 159.96(076.5)  
ББК 88.944я7

© Вишняков А.И., 2019  
© ОГУ, 2019

## Содержание

Введение.....	4
1 Методические указания к практическим занятиям и самостоятельному изучению дисциплины.....	6
1.1 Истоки создания и основные посылки Нейролингвистического программирования .....	6
1.2 Перепрограммирование мозга .....	9
1.3 Картография бессознательного.....	12
1.4 Развитие личности.....	14
1.6 Репрезентативные системы (РС) как модели восприятия .....	20
1.7 Базовые техники НЛП Якорения.....	23
2 Методические указания по адаптации образовательного процесса дисциплины к потребностям обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) .....	26
3 Вопросы к промежуточной аттестации .....	28
Список использованных источников .....	30

## **Введение**

Изучение дисциплины основано на формировании у студентов профессиональных компетенций: способностью к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности.

Цель курса – дать представления о месте, роли и значении нейролингвистического программирования в развитии психологической науки и практики; сформировать понимание базовых принципов нейролингвистического программирования и методических подходов к решению консультативных задач.

### **Задачи:**

- Раскрыть теоретико-методологические и этические принципы нейролингвистического программирования при решении профессиональных научных и практических задач;
- обеспечить формирование системы базовых знаний о теоретических основах нейролингвистического программирования;
- изучить основные понятия и базовые пресуппозиции НЛП;
- освоить методы и техники НЛП;
- освоить модели системного и стратегического мышления;
- овладеть навыками НЛП-консультирования.

Приобретенные студентами знания и практические навыки должны обеспечить им умение самостоятельно на достаточно высоком научном уровне организовывать и совершенствовать профессиональную деятельность исходя не только из социальных факторов, но и с учётом природной основы, типологических особенностей человека.

Методические указания включают в себя: методические указания к практическим занятиям и самостоятельной работе, вопросы для подготовки к промежуточной аттестации.

Учебные занятия по дисциплине проводятся в форме контактной работы и в форме самостоятельной работы обучающихся (<http://www.osu.ru/doc/3651>).

# **1 Методические указания к практическим занятиям и самостоятельному изучению дисциплины**

## **1.1 Истоки создания и основные послылки Нейролингвистического программирования**

### **Вопросы для самоподготовки и повторения:**

- 1 Когда появилось нейролингвистическое программирование?
- 2 Чем диктовалось появление новой психологической дисциплины?
- 3 Кто является создателем НЛП?
- 4 В чем смысл и основное содержание НЛП?
- 5 Каковы источники новой психологической дисциплины?

### **Упражнения**

1) Проанализируйте свою прошлую и настоящую жизнь (во всех ее сферах) с точки зрения «движения от» и «движения к». В вашей жизни преимущественно от чего-то уходите или все-таки к чему-то уходите? Зачем это сделал? Чего я хотел добиться? От чего уйти к чему прийти?

Закончив, составьте список всего того, к чему вы – теперь и все-таки - хотите прийти в своей жизни?

2) Выучите наизусть семь исходных предположений НЛП и попытайтесь объяснить их кому-нибудь из близких. Закончив еще раз перечитайте эти предположения и определите, насколько вы в них теперь верите. И наконец, тщательно обдумайте, насколько ориентация на все предположения могла бы облегчить вам жизнь.

3) Договоритесь с любым из своих знакомых о совместной работе, сядьте друг напротив друга, попросите его о чем-либо рассказать и начните последовательно (строго по отдельности) подстраиваться и присоединяться к позе, жестам, дыханию, выражению лица вашего партнера.

Освоившись с поведенческими аспектами пристройки, вступите в диалог со своим знакомым, по очереди «отзеркаливая» при этом тон, высоту, скорость речи, ритм высказывания (вашего партнера).

Попросите вашего знакомого отвечать «Да» на любые ваши вопросы.

Начните попеременно задавать такие вопросы, на которые ответ «Да» будет истинным (например, вы мужчина?), как и те, на которые этот ответ будет ложью (например, у вас розовые волосы?) Откалибруйте (то есть попросту установите) разницу в невербальных характеристиках реакций вашего партнера между ложным и истинным «Да».

Установите эту разницу, попробуйте проверить себя, расспрашивая партнера об условиях и обстоятельствах его жизни (У тебя чайник дома сосвистком?) причем на все вопросы он по-прежнему должен ответить «Да».

Зафиксируйте все случаи лжи, после чего проверьте, правы ли вы в этом, прямо спросив своего партнера.

Попросите вашего знакомого вспомнить сначала очень приятного, а затем и очень неприятного для вас человека. Откалибруйте разницу в его невербальных реакциях. После чего, запретив партнеру отвечать вам словесно, попробуйте только по его реакциям узнать ответ на следующие (и подобные им) вопросы, которые вы, разумеется, задаете вслух. Кого он видел совсем недавно?

Кто живет ближе к нему?

Кто из них мужчина, а кто женщина?

Обязательно сразу же проверьте точность собственной калибровки.

Создайте хорошо сформулированный результат для нескольких целей вашей жизни. Попробуйте оценить свою чувствительность и гибкость на пути достижения этих целей.

Проанализируйте события своей прошлой и настоящей жизни с точки зрения «движения ОТ» и «движения К». В вашей жизни вы преимущественно от чего-то уходите или к чему-то идёте?

Переформулируйте задачи своей жизни в модальности «движения К».

Перечитайте и постарайтесь запомнить основные пресуппозиции НЛП. Определите, насколько вы в них верите. Тщательно обдумайте, насколько ориентация на все эти пресуппозиции может облегчить вашу жизнь.

Сконструируйте и проработайте любой важный для вас образ желаемого будущего, одновременно определив не менее трех способов, спомощью которых можно прийти в это самое желаемое будущее. Какиересурсы для этого вам необходимо использовать?

### **Техника «Кто я?»**

1 Выберите место, где вам никто не мешает. Возьмите лист бумаги,вверху поставьте дату и напишите: «Кто я?». Ниже запишите свойответ на этот вопрос: ответ должен быть как можно более открытым ичестным. Затем, делая периодические паузы, продолжайте мысленнозадавать себе этот вопрос и записывать ответы.

2 Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Попробуйте не думать ни очем. Снова задайте себе вопрос: «Кто я?» и попытайтесь уловить нанего ответ в форме мысленного образа. Не думайте и не рассуждайтеоб этом, позвольте образу самому возникнуть в сознании. Затемоткройте глаза и как можно подробнее опишите этот образ; укажитетакже, какие чувства у вас в связи с ним возникли и какое он для васимеет значение.

3 Встаньте так, чтобы у вас было какое-то пространство для движения.Закройте глаза и опять спросите себя: «Кто я?». На этот раз ищитеответ в движении своего тела. Доверьтесь его мудрости, и пустьдвижение само развивается до тех пор, пока вы не почувствуете, чтооно завершилось. Если хотите, движение может сопровождатьсякакими-то звуками или пением. Выполнив это, опишите свой опыт.

### **Литература для подготовки к занятию:**

1. Андреева, Г. М. Социальная психология: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению специальности



«Психология» / Г. М. Андреева.- 5-е изд., испр. и доп. - Москва: Аспект Пресс, 2002, 2007, 2009. - 364 с. - Имен. указ: с. 350-354. - Библиогр.: с. 355-360. - ISBN 5-7567-0274-1.

2. Крысько, В. Г. Социальная психология: учебник для бакалавров / В.Г. Крысько; Гос. ун-т упр.- 4-е изд., перераб. и доп. - Москва: Юрайт, 2014. - 553 с. - (Бакалавр. Базовый курс). - На тит. л.: Книга доступна в электронной библиотечной системе biblio-online.ru. - Библиогр.: с. 547-553. - ISBN 978-5-9916-2588-3.

3. Григорьев, Н.Б. Психотехнологии группового тренинга: учебное пособие / Н.Б. Григорьев. - Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2008. - 176 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-98238-012-8; То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277328>

4. Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики / под ред. А.А. Обознова, А.Л. Журавлева; Российская академия наук, Институт психологии. - Москва : Институт психологии РАН, 2015. - Вып. 7. - 520 с. : ил. - (Труды Института психологии РАН). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9270-0316-7; То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=472726>

5. Альтушер, Д. Учись говорить «нет» / Д. Альтушер, К.А. Альтушер; пер. с англ. Л.Г. Третьяк. - Минск : Попурри, 2015. - 128 с. - ISBN 978-985-15-2523-8; То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429440>

## **1.2 Перепрограммирование мозга**

### **Вопросы для самоподготовки и повторения:**

1 Какиенаиболеезначительныеоткрытиявобластимозгаиспользуются в НЛП?

2 Что такое стратегичность нейролингвистического программирования?

3 В чем стратегичность нейролингвистического программирования?

4 Как определяется модель мышления?

5 Как обеспечивается ответная реакция при конструктивном восприятии?

6 Что такое имидж?

7 Как выстраивается обычно иерархия ценностей?

8 Как осваиваются разные позиции восприятия?

### **Упражнения**

Возьмите любую цель или действие, которое вы давно откладываете (сходить к врачу, починить машину, поговорить с начальником и т.п.) и оцените свою бессознательную готовность к этой деятельности. Какие техники НЛП могут помочь вам сформировать у себя эту готовность?

Закройте на мгновение глаза, зафиксируйте ту мысль, которая первой пришла вам в голову. Постарайтесь с помощью Доказывающей части мозга обосновать то, что вы подумали.

### **Техника анализа событий**

Какие именно события моей жизни оказались действительно судьбоносными?

С чего началось каждое из этих событий – т.е. что послужило их триггером (запускающим сигналом или явлением)?

Как происходили эти события и что делал в них я сам и другие?

Что обусловило не слишком удачный ход и развитие этих событий?

Какие обстоятельства и действия других?

Какие мои собственные действия были неверными или неэкологичными – и простотак, и в свете сложившихся обстоятельств и действий других?

В какие именно моменты я мог изменить течение этих событий и за счет каких именно действий?

Какой положительной цели служили все эти события в моей жизни?

К чему вели и от чего уводили?

Какой урок заключался в каждом из этих событий и чему я должен был в них научиться? Какие выводы мне следует сделать из того, что было?

Какие правила, умения и навыки стоит мне принять и освоить, чтобы впредь подобные события протекали завершались более благоприятным образом?

### **Литература для подготовки к занятию:**

1. Андреева, Г. М. Социальная психология: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению специальности «Психология» / Г. М. Андреева.- 5-е изд., испр. и доп. - Москва: Аспект Пресс, 2002, 2007, 2009. - 364 с. - Имен. указ: с. 350-354. - Библиогр.: с. 355-360. - ISBN 5-7567-0274-1.

2. Крысько, В. Г. Социальная психология: учебник для бакалавров / В.Г. Крысько; Гос. ун-т упр.- 4-е изд., перераб. и доп. - Москва: Юрайт, 2014. - 553 с. - (Бакалавр. Базовый курс). - На тит. л.: Книга доступна в электронной библиотечной системе biblio-online.ru. - Библиогр.: с. 547-553. - ISBN 978-5-9916-2588-3.

3. Григорьев, Н.Б. Психотехнологии группового тренинга: учебное пособие / Н.Б. Григорьев. - Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2008. - 176 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-98238-012-8; То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277328>

4. Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики / под ред. А.А. Обознова, А.Л. Журавлева; Российская академия наук, Институт психологии. - Москва : Институт психологии РАН, 2015. - Вып. 7. - 520 с. : ил. - (Труды Института психологии РАН). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9270-0316-7; То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=472726>

5. Альтушер, Д. Учись говорить «нет» / Д. Альтушер, К.А. Альтушер; пер. с англ. Л.Г. Третьяк. - Минск : Попурри, 2015. - 128 с. - ISBN 978-985-15-2523-8; То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429440>

### **1.3 Картография бессознательного**

#### **Вопросы:**

- 1 Как сложилась идея многообразия психологических типов?
- 2 Каковы особенности экстраверта?
- 3 Каковы особенности интроверта?
- 4 Почему у человека четыре функции?
- 5 Отчего одна функция называется ведущей?
- 6 В чем специфика подчиненной функции?
- 7 Может ли экстраверт стать интровертом?
- 8 Как Юнг трактовал чувство?
- 9 Чем рациональные функции отличаются от иррациональных?
- 10 Что такое динамическая модель психики?

#### **Упражнения**

Нарисуйте структуру человеческой психики по-З. Фрейду,-Р. Ассаджиоли,-Р. Десою и для каждой из этих моделей проанализируйте динамику работы вашей психики. Можете в качестве примера взять ваши желания – как социально-одобряемые, так и те, о которых вы вряд ли кому-нибудь расскажите.

Попробуйте представить то, что психологи называют метафорой бессознательного.

Расслабленноиненавязчивообразите(алучшепозвольте вообразиться самому) нечто глубокое или высокое (но обязательнообъемное и протяженное), а также умное и доброе, что одновременноявляется символом бессознательной части вашей психики. Это может быть колодец, чердак,

пещера, озеро или даже море. Получив (увидев) символ, скажите ему «Здравствуй», получите хоть какой-то ответ (ждите его) и, очень вежливо, и, опять-таки, ненавязчиво, попробуйте наладить диалог со своим собственным Великим Бессознательным.

### **Техника создания образа желаемого будущего**

1 Представьте самый хороший исход вашей будущей деятельности – например, результат или качество личности, которые вы хотите, но пока не имеете.

2 Мысленно просмотрите не менее трех «кинофильмов» о своем успехе, в которых вы будете видеть самого себя, исполняющего будущие роли с блеском и вдохновением – каждый по три раза.

3 «Войдите» в эти фильмы и мысленно проиграйте все эти будущие роли (т.е. если в п. 2 вы на себя смотрели как бы со стороны – были «режиссер», то теперь на происходящее смотрите как бы из своих глаз – стали «актером») – опять-таки по три раза каждый.

4 Пребывая в своем, в котором вы уже добились успеха или стали таким, каким хотите быть, посмотрите на свое настоящее, из которого вы пришли, и определите, что нужно сделать, чтобы достичь такого вот будущего.

5 Вернитесь в настоящее, еще раз посмотрите в будущее (представьте его), проверьте последовательность шагов, которые необходимы вам для достижения этого будущего, и еще раз прокрутите фильмы о будущем успехе.

6 Полностью ощутите себя в настоящем и почувствуете приобретенную уверенность – в себе, в результате или в новых качествах и состояниях вашей психики.

### **Литература для подготовки к занятию:**

1. Андреева, Г. М. Социальная психология: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению специальности

«Психология» / Г. М. Андреева.- 5-е изд., испр. и доп. - Москва: Аспект Пресс, 2002, 2007, 2009. - 364 с. - Имен. указ: с. 350-354. - Библиогр.: с. 355-360. - ISBN 5-7567-0274-1.

2. Крысько, В. Г. Социальная психология: учебник для бакалавров / В.Г. Крысько; Гос. ун-т упр.- 4-е изд., перераб. и доп. - Москва: Юрайт, 2014. - 553 с. - (Бакалавр. Базовый курс). - На тит. л.: Книга доступна в электронной библиотечной системе biblio-online.ru. - Библиогр.: с. 547-553. - ISBN 978-5-9916-2588-3.

3. Григорьев, Н.Б. Психотехнологии группового тренинга: учебное пособие / Н.Б. Григорьев. - Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2008. - 176 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-98238-012-8; То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277328>

4. Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики / под ред. А.А. Обознова, А.Л. Журавлева; Российская академия наук, Институт психологии. - Москва : Институт психологии РАН, 2015. - Вып. 7. - 520 с. : ил. - (Труды Института психологии РАН). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9270-0316-7; То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=472726>

5. Альтушер, Д. Учитесь говорить «нет» / Д. Альтушер, К.А. Альтушер; пер. с англ. Л.Г. Третьяк. - Минск : Попурри, 2015. - 128 с. - ISBN 978-985-15-2523-8; То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429440>

## **1.4 Развитие личности**

### **Вопросы для самоподготовки и повторения:**

1 Как обучиться правильному реагированию?

2 Каковы способы переопределения смысла и преимуществ болезни?

- 3 Как формировать образ результата исцеления?
- 4 Что такое оптимизация собственной жизни и постижение ее смысла?
- 5 Каковы логические уровни излечения?
- 6 Что такое психотравматический опыт?
- 7 Как происходит устранение проблемных состояний?
- 8 Что такое «повторное переживание»?
- 9 Как понимать диссоциацию как качественное необычное способ представления опыта?

### **Техника «генератор нового поведения»**

Создайте и проиграйте внутренний сценарий (фильм), в котором Вы видите, что Вы ведете себя так, как Вам нравится. Если сразу это не получается, для начала пусть это будет ваш знакомый или герой кинокартины, романа и т.д., справляющийся с ситуацией так, как Вам хотелось бы. Когда герой, исполняющий «главную роль в сценарии», выбран (может быть, это Вы или другой человек), просмотрите этот фильм от начала до конца. А после поместите себя в этот образ и сделайте все необходимые изменения, чтобы теперь именно Вы заняли место главного героя, и просмотрите фильм заново. Получалось? Если нет, попробуйте еще раз, чтобы внести эффективные изменения.

Добавьте звуковое сопровождение. Каким Вы хотите слышать звучание своего голоса? Проверьте, так ли он звучит. Если нет - сделайте нужные изменения.

Войдите в новый образ себя. Сейчас, когда Вы в своем новом образе, подвигайтесь в нем, как бы примеряя его на себя. Чувствуете ли Вы себя так, как Вам хотелось бы? Смотри изнутри этого образа, проверьте, действуете ли вы так, как хотели? Когда это новое поведение достаточно подробно изучено и принято, запомните его, а затем сделайте проверку.

### **Литература для подготовки к занятию:**

1. Андреева, Г. М. Социальная психология: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению специальности «Психология» / Г. М. Андреева. - 5-е изд., испр. и доп. - Москва: Аспект Пресс, 2002, 2007, 2009. - 364 с. - Имен. указ: с. 350-354. - Библиогр.: с. 355-360. - ISBN 5-7567-0274-1.

2. Крысько, В. Г. Социальная психология: учебник для бакалавров / В.Г. Крысько; Гос. ун-т упр.- 4-е изд., перераб. и доп. - Москва: Юрайт, 2014. - 553 с. - (Бакалавр. Базовый курс). - На тит. л.: Книга доступна в электронной библиотечной системе biblio-online.ru. - Библиогр.: с. 547-553. - ISBN 978-5-9916-2588-3.

3. Григорьев, Н.Б. Психотехнологии группового тренинга: учебное пособие / Н.Б. Григорьев. - Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2008. - 176 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-98238-012-8; То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277328>

4. Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики / под ред. А.А. Обознова, А.Л. Журавлева; Российская академия наук, Институт психологии. - Москва : Институт психологии РАН, 2015. - Вып. 7. - 520 с. : ил. - (Труды Института психологии РАН). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9270-0316-7; То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=472726>

5. Альтушер, Д. Учись говорить «нет» / Д. Альтушер, К.А. Альтушер; пер. с англ. Л.Г. Третьяк. - Минск : Попурри, 2015. - 128 с. - ISBN 978-985-15-2523-8; То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429440>



## **1.5 Раппорт и калибровка как условия индивидуальной эффективности энэлпетера**

### **Вопросы для самоподготовки и повторения:**

1 Что такое раппорт?

2 Что такое калибровка?

### **Упражнения**

Договоритесь с любым из своих знакомых о совместной работе, сядьте друг напротив друга, попросите его о чем-либо рассказать и начните последовательно (строго по отдельности) подстраиваться и присоединяться к позе, жестам, дыханию, выражению лица вашего партнера.

Освоившись с поведенческими аспектами пристройки, вступите в диалог со своим знакомым, по очереди «отзеркаливая» при этом тон, высоту, скорость речи, ритм высказывания (вашего партнера).

Попросите вашего знакомого отвечать «Да» на любые ваши вопросы.

Начните попеременно задавать такие вопросы, на которые ответ «Да» будет истинным (например, вы мужчина?), как и те, на которые этот ответ будет ложью (например, у вас розовые волосы?) Откалибруйте (т.е. установите) разницу в невербальных характеристиках реакций вашего партнера между ложным и истинным «Да».

Установите эту разницу, попробуйте проверить себя, расспрашивая партнера об условиях и обстоятельствах его жизни (У тебя чайник дома со свистком?) причем на все вопросы он по-прежнему должен ответить «Да».

Зафиксируйте все случаи лжи, после чего проверьте, правы ли вы в этом, прямо спросив своего партнера.

Попросите вашего знакомого вспомнить сначала очень приятного, а затем и очень неприятного для вас человека. Откалибруйте разницу в его невербальных реакциях. После чего, запретив партнеру отвечать вам словесно, попробуйте только по его реакциям узнать ответ на следующие (и

подобные им) вопросы, которые вы, разумеется, задаете вслух Кого он видел совсем недавно?

Кто живет ближе к нему?

Кто из них мужчина, а кто женщина?

Обязательно сразу же проверьте точность собственной калибровки.

### **Техника освобождения воли через цель**

1 Подумайте о том, какие жизненные цели для вас в настоящий момент самые важные. Набросайте список важнейших целей, которые приходят вам на ум — абстрактных и конкретных, трудных и легких, далеких и близких.

В их число могут входить, например, самореализация, покраска гаража, улучшение отношений с каким-то человеком, изучение нового языка и т.д.

Всеэтоможновключатьвсписокпостольку,посколькуоно:

а) действительно для вас важно и

б) является реальной целью, а не просто возможностью, надеждой или «долгом».

2 А теперь выберите из этого списка то, что находите для себя в настоящий момент самой важной целью.

3 Закройте глаза и позвольте возникнуть образу, символизирующему эту цель. Это может быть все что угодно: природный объект, животное, человек и т.д.

4 Не открывая глаз, представьте, что перед вами лежат длинный, прямой и ясный путь, восходящий к вершине холма. Вы можете различить вдалеке на вершине образ, символизирующий вашу цель.

5 По обеим сторонам дорога вы можете увидеть, услышать, почувствовать присутствие разнообразных существ, которые будут пытаться унести вас с пути и помешать вам достичь вершины.

Они могут делать все что угодно, кроме одной вещи: они не могут преградить вам путь, который по-прежнему остается прямым и ясным.

Эта существа представляют различные жизненные ситуации, людей, второстепенные цели и ваши внутренние состояния. У них есть множество

способов помешать вам они пытаются расхолаживать вас и соблазнять, запугивать и гипнотизировать. Они будут логически доказывать вам, что затея эта абсурдна, они будут пытаться шантажировать вас или вселять в вас чувство вины и т.д.

6 Воспринимайте себя как чистую волю и продолжайте свой путь. Попробуйте понять, в чем состоит стратегия каждого из этих существ.

Почувствуйте прилагаемые ими усилия. Вы можете даже побеседовать с нами, но затем продолжайте путь, ощущая свое волеизъявление.

7 Достигнув вершины, взгляните на образ своей цели, побудьте те какое-то время в его обществе, наслаждайтесь его обществом. Осознайте, что эта цель для вас значит и что она должна вам сказать.

8 Откройте глаза и напишите о своей цели, а также о силах, которые пытаются воспрепятствовать ее достижению.

9 В последующие дни повторно выполняйте это упражнение для своих второстепенных и третьестепенных целей. Вообще-то цели эта позаботятся о себе сами, потому что привычка к сознательному волеизъявлению, вырабатываемая в приложении к вашим важнейшим целям, делает вас гораздо более эффективными в целом, а также потому, что по мере осуществления ваших главных целей может высвободиться большая энергия, которая облегчит выполнение других задач. Разумеется вы можете делать объектами этого упражнения любые цели, памятуя, однако, что вы решили посвятить основные силы и внимание главным образом своим важнейшим жизненным целям и прежде всего той из них, которую вы выбрали первой.

### **Литература для подготовки к занятию:**

1. Андреева, Г. М. Социальная психология: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению специальности «Психология» / Г. М. Андреева.- 5-е изд., испр. и доп. - Москва: Аспект

Пресс, 2002, 2007, 2009. - 364 с. - Имен. указ: с. 350-354. - Библиогр.: с. 355-360. - ISBN 5-7567-0274-1.

2. Крысько, В. Г. Социальная психология: учебник для бакалавров / В.Г. Крысько; Гос. ун-т упр.- 4-е изд., перераб. и доп. - Москва: Юрайт, 2014. - 553 с. - (Бакалавр. Базовый курс). - На тит. л.: Книга доступна в электронной библиотечной системе biblio-online.ru. - Библиогр.: с. 547-553. - ISBN 978-5-9916-2588-3.

3. Григорьев, Н.Б. Психотехнологии группового тренинга: учебное пособие / Н.Б. Григорьев. - Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2008. - 176 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-98238-012-8; То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277328>

4. Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики / под ред. А.А. Обознова, А.Л. Журавлева; Российская академия наук, Институт психологии. - Москва : Институт психологии РАН, 2015. - Вып. 7. - 520 с. : ил. - (Труды Института психологии РАН). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9270-0316-7; То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=472726>

5. Альтушер, Д. Учитесь говорить «нет» / Д. Альтушер, К.А. Альтушер; пер. с англ. Л.Г. Третьяк. - Минск : Попурри, 2015. - 128 с. - ISBN 978-985-15-2523-8; То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429440>

## **1.6 Репрезентативные системы (РС) как модели восприятия**

### **Вопросы для самоподготовки и повторения:**

- 1 Почему нужно проводить различие между «картой» и «территорией»?
- 2 Что такое репрезентативная система?
- 3 Какую роль играет в практике НЛП расширенное описание глазодвигательных реакций?

4 Как можно пробиться к репрезентативным системам?

5 Что такое дискретный в НЛП? Какие восприятия рождаются логическим образом?

6 Что такое НЛП-коммуникация?

### **Техника коллапс обобщений (Н. Зинк и Д. Маншоу)**

1 Подумайте о несоответствии между вашим нынешним состоянием и вашим желаемым состоянием. Отметьте все не совпадения между тем состоянием, в котором вы сейчас, и тем, в котором вы хотите быть или между вашими настоящими возможностями и желаемыми возможностями.

2 В то время, когда вы думаете о своем нынешнем состоянии (состоянии проблемы, состоянии тупика), какой зрительный образ или представление возникает в вас? Какую картинку вы видите своим мысленным взором? Отметьте, в частности, где и на каком расстоянии от вас расположена эта картинка.

3 Когда вы думаете о желаемом для вас состоянии (результат, возможности), какое зрительное представление у вас возникает? Отметьте расположение и расстояние, на котором находится картинка.

4 Теперь позвольте вашему разуму обратить черную картинку в некоторый абстрактный символ или зрительное иконическое представление, которое поддерживайте в месте расположения первой картинка. Здесь вам нужно следовать вашему словарю и опыту. «Приклейте чертеж», рисунок, карикатуру — вот слова, которые могут для вас работать лучше, чем каноническое визуальное представление.

Некоторые люди создают основательно разработанные иконические изображения; другие разворачивают свои картинки в зрительные представления, представляющие собой просто цвет. Ключевой момент состоит в том, чтобы направить вас от мало масштабной картинки к крупномасштабному зрительному представлению.

5 Повторите процесс со второй картинкой — разверните ее в абстрактный символ или иконический образ.

6 Когда у вас будут два иконических образа или символа на своих местах, медленно начните давать им возможность меняться местами, затем верните их на место, затем поменяйте местами снова и т.д., создавал вращательное движение. Теперь начните двигать их быстрее. По кругу и по кругу. Еще и еще быстрее. Теперь очень быстро! делайте это в течение десяти двадцати секунд.

7 Освоив передвижение символьных или иконических изображений очень быстро, дайте им смешаться теперь в единый образ и позвольте этому новому образу переместиться в положение прямо перед вами, так, чтобы он был ясно виден.

8 Как только единый образ окажется на месте, начните не медленно рассказывать историю или случай, какие только придут в голову. Это может быть случай из вашей жизни, волшебная сказка, рассказ, который вы слышала, а да сочиненная история, построенная так как будто она случилась с вами... что угодно - просто начинайте рассказ сейчас.

В конце рассказа исследуйте, как сюжеты, образы и характеристики из рассказа касаются получения желаемого выхода или состояния, к которому вы стремитесь. И как следует обдумайте то, какое отношение имеет рассказ к вашей трудности а выходу из нее?

#### **Литература для подготовки к занятию:**

1. Андреева, Г. М. Социальная психология: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению специальности «Психология» / Г. М. Андреева.- 5-е изд., испр. и доп. - Москва: Аспект Пресс, 2002, 2007, 2009. - 364 с. - Имен. указ: с. 350-354. - Библиогр.: с. 355-360. - ISBN 5-7567-0274-1.

2. Крысько, В. Г. Социальная психология: учебник для бакалавров / В.Г. Крысько; Гос. ун-т упр.- 4-е изд., перераб. и доп. - Москва: Юрайт, 2014. - 553 с. - (Бакалавр. Базовый курс). - На тит. л.: Книга доступна в электронной библиотечной системе [biblio-online.ru](http://biblio-online.ru). - Библиогр.: с. 547-553. - ISBN 978-5-9916-2588-3.

3. Григорьев, Н.Б. Психотехнологии группового тренинга: учебное пособие / Н.Б. Григорьев. - Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2008. - 176 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-98238-012-8; То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277328>

4. Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики / под ред. А.А. Обознова, А.Л. Журавлева; Российская академия наук, Институт психологии. - Москва : Институт психологии РАН, 2015. - Вып. 7. - 520 с. : ил. - (Труды Института психологии РАН). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9270-0316-7; То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=472726>

5. Альтушер, Д. Учитесь говорить «нет» / Д. Альтушер, К.А. Альтушер; пер. с англ. Л.Г. Третьяк. - Минск : Попурри, 2015. - 128 с. - ISBN 978-985-15-2523-8; То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429440>

## **1.7 Базовые техники НЛП Якорения**

### **Вопросы для самоподготовки и повторения:**

- 1 Что мы понимаем под якорением?
- 2 Каковы условия эффективного якорения?
- 3 Как создаются цепочки якорей?
- 4 Как выйти из круга и вернуться в свое обычное состояние?
- 5 Как создать необходимый контекст при анализе проблематичной ситуации?

### **Упражнения**

Составьте список из трех совершенно необходимых вам в жизни ресурсных состояний и заякорите их, обязательно используя комплексные якоря (визуальные, аудиальные, кинестетические и дискретные)

Определите триггер запуска любой своей не слишком сильной негативной реакции, необходимое в данной ситуации ресурсное состояние, и создайте автоматическую связь «триггер – ресурс».

Для всех главных мест вашего пребывания поставьте якоря: комфорта; «здесь и теперь».

### **Техника постановки ресурсных якорей**

1 Выявите ситуацию, в которой вы нуждаетесь в ресурсах.

2 Определите необходимый вам ресурс.

3 Убедитесь в том, что ресурс действительно является подходящим, задав вопрос: «Если бы у меня был ресурс, улучшилось бы мое восприятие этой ситуации и мои действия в ней?» Если да, продолжайте. Если нет, вернитесь к шагу 2

4 Вспомните несколько случаев из жизни, когда у вас был этот ресурс, и выберите из них один - два, в котором он (ресурс) проявился интенсивнее всего.

5 Определите якоря, которые вы собираетесь использовать в каждой из трех основных репрезентативных систем.

6 В воображении вернитесь полностью в переживание ресурсного состояния, переживите его снова. Когда оно достигнет пика интенсивности, выйдете из него.

7 Теперь снова переживите свое ресурсное состояние, и в тот момент, когда оно достигнет пика, присоедините якоря. Повторите это несколько раз.

8 Проверьте качество якорения, включив якоря и убедившись, что вы действительно входите в это состояние. Если вы неудовлетворены, повторите шаг 7

### **Литература для подготовки к занятию:**

1. Андреева, Г. М. Социальная психология: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению специальности «Психология» / Г. М. Андреева.- 5-е изд., испр. и доп. - Москва: Аспект



Пресс, 2002, 2007, 2009. - 364 с. - Имен. указ: с. 350-354. - Библиогр.: с. 355-360. - ISBN 5-7567-0274-1.

2. Крысько, В. Г. Социальная психология: учебник для бакалавров / В.Г. Крысько; Гос. ун-т упр.- 4-е изд., перераб. и доп. - Москва: Юрайт, 2014. - 553 с. - (Бакалавр. Базовый курс). - На тит. л.: Книга доступна в электронной библиотечной системе [biblio-online.ru](http://biblio-online.ru). - Библиогр.: с. 547-553. - ISBN 978-5-9916-2588-3.

3. Григорьев, Н.Б. Психотехнологии группового тренинга: учебное пособие / Н.Б. Григорьев. - Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2008. - 176 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-98238-012-8; То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277328>

4. Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики / под ред. А.А. Обознова, А.Л. Журавлева; Российская академия наук, Институт психологии. - Москва : Институт психологии РАН, 2015. - Вып. 7. - 520 с. : ил. - (Труды Института психологии РАН). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9270-0316-7; То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=472726>

5. Альтушер, Д. Учитесь говорить «нет» / Д. Альтушер, К.А. Альтушер; пер. с англ. Л.Г. Третьяк. - Минск : Попурри, 2015. - 128 с. - ISBN 978-985-15-2523-8; То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429440>

## **2 Методические указания по адаптации образовательного процесса дисциплины к потребностям обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)**

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ОВЗ:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;

- создание контента, который можно представить в различных видах без потерь данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества;

- создание возможности для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников – например, так, чтобы лица с нарушением слуха получали информацию визуально, с нарушением зрения – аудиально;

- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счет альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;

- применение образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников обучения, выступление с докладами и защитой выполненных работ, проведение тренингов, организации коллективной работы;

- применение образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;

- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ОВЗ форм по отношению к установленной продолжительности их сдачи (например: зачет, проводимый в письменной форме – не более чем на 90 мин., проводимый в устной форме – не более чем на 15 мин.);

- продолжительность выступления обучающегося при защите курсового проекта (работы) – не более чем на 15 мин.;

- университет устанавливает конкретное содержание рабочих программ дисциплин, условия организации и проведения конкретных видов учебных занятий, составляющих контактную работу обучающихся с преподавателем и самостоятельную работу обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов (при наличии факта зачисления таких обучающихся).

### **3 Вопросы к промежуточной аттестации**

1. Базовые предпосылки НЛП (основные положения)
2. История рождения и развития НЛП
3. Репрезентативные системы. Предикаты
4. Ведущая и предпочитаемая репрезентативные системы. Синестезия
5. Фильтры и карты восприятия
6. Ключи доступа. Глазодвигательные петтерны
7. Раппорт. Присоединение, ведение, разрыв
8. Стадии научения и переучивания. Личностное редактирование
9. НЛП – консультирование. Модель, подход
10. Конгруэнтность. Калибровка
11. Соотношение субъективной и объективной реальности. «Карта и территория»
12. Настоящее и желаемое состояние
13. Якорение. Виды. Применение
14. Ассоциация и диссоциация. Визуализация
15. Мета-модель обобщение
16. Мета-модель исключение
17. Мета-модель искажение
18. Рефрейминг. Виды. Применение
19. Аптайм. Даунтайм. Извлечение
20. Упражнение «Линия времени», применение
21. Упражнение «Логические уровни», применение
22. Модель личной успешности. (три базовых понятия)
23. Модель успешной коммуникации
24. Стратегии достижения цели
25. Хорошо сформулированный результат
26. Ресурсное состояние. Упражнение «Круги силы»
27. Упражнение «Коллапс якорей». Применение

28. Субмодальности. Упражнение «Взмах». Применение
29. Экологическая рамка. Упражнение «Присоединение к будущему»
30. Позиционные описания.

## Список использованных источников

1. Андреева, Г. М. Социальная психология: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению специальности «Психология» / Г. М. Андреева.- 5-е изд., испр. и доп. - Москва: Аспект Пресс, 2002, 2007, 2009. - 364 с. - Имен. указ: с. 350-354. - Библиогр.: с. 355-360. - ISBN 5-7567-0274-1.

2. Крысько, В. Г. Социальная психология: учебник для бакалавров / В.Г. Крысько; Гос. ун-т упр.- 4-е изд., перераб. и доп. - Москва: Юрайт, 2014. - 553 с. - (Бакалавр. Базовый курс). - На тит. л.: Книга доступна в электронной библиотечной системе biblio-online.ru. - Библиогр.: с. 547-553. - ISBN 978-5-9916-2588-3.

3. Григорьев, Н.Б. Психотехнологии группового тренинга: учебное пособие / Н.Б. Григорьев. - Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2008. - 176 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-98238-012-8; То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277328>

4. Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики / под ред. А.А. Обознова, А.Л. Журавлева; Российская академия наук, Институт психологии. - Москва : Институт психологии РАН, 2015. - Вып. 7. - 520 с. : ил. - (Труды Института психологии РАН). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9270-0316-7; То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=472726>

5. Альтушер, Д. Учитесь говорить «нет» / Д. Альтушер, К.А. Альтушер; пер. с англ. Л.Г. Третьяк. - Минск : Попурри, 2015. - 128 с. - ISBN 978-985-15-2523-8; То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429440>