

## 2-я ступень курса «Мастер НЛП»

# Ценности

Имя, Фамилия участника

---

### Оглавление

Пресуппозиции НЛП.....	1
Цель и пресуппозиции .....	2
ХСР: хорошо сформулированный результат.....	2
Цели и ценности.....	2
Глубинные ценности и критерии.....	2
Мотивирующие субмодальности.....	3
Лучшие дни жизни.....	3
Жизненная страсть.....	3
Любимые Герои.....	4
Миссия.....	4
Рисунок Миссии.....	5
Формулировка Миссии.....	5
Роли в процессе достижения цели.....	7
Список моих ролей.....	7
Оценка ролей.....	8
Роли и метапрограммы.....	8
Спиральная Динамика Грейвза.....	10
Иерархия ценностей.....	11
Мета – зеркало.....	11
Нейрологические уровни Дилтса.....	12
Интеграция нейрологических уровней.....	12
Стратегия для саморазвития.....	13

### Пресуппозиции НЛП

По Майклу Холлу и Бобу Боденхамеру

1. Карта - не территория.
2. Реакции людей соответствуют их внутренним картам.
3. Значение зависит от контекста.
4. Сознание и тело неизбежно влияют друг на друга.
5. Индивидуальные навыки - это результат совершенствования и установления последовательности использования репрезентативных систем.
6. Мы подстраиваемся к ощущению реальности других людей, признавая их модели мира и присоединяясь к ним для установления раппорта.
7. Личность человека и его поведение это разные явления; мы представляем собой нечто большее, чем наше поведение.
8. В определенном контексте каждая форма поведения полезна и имеет ценность, т.е. любая форма поведения движима некоторым позитивным намерением.
9. Мы оцениваем поведение и изменение в терминах контекста и экологии.
10. Мы не можем не общаться; даже пытаясь избегать коммуникации, мы тем самым сообщаем что-то другим.
11. Смысл коммуникации заключается в той реакции, которую она вызывает.
12. Человек, задающий фрейм коммуникации, контролирует ее.
13. Не бывает поражений, есть только обратная связь.
14. Человек, обладающий наибольшей гибкостью, имеет наибольшее влияние в системе.
15. Нет сопротивления, есть только отсутствие раппорта.
16. У людей нет никаких нарушений, их психика работает прекрасно.
17. Люди способны обучаться очень быстро, иногда им достаточно одной попытки.
18. Лучше иметь выбор, чем не иметь выбора, и чем больше возможностей выбора, тем более гибко мы можем решать жизненные проблемы.
19. Люди выбирают наилучший из имеющихся вариантов действия.
20. Мы несем ответственность за то, как мы "управляем собственным мозгом", и тем самым своими состояниями.

### Цель и пресуппозиции

1. Выбрать от 6 до 9 пресуппозиций, принятых в НЛП.
2. Заякорить каждую из них (состояние, в котором абсолютно веришь в данную пресуппозицию) пространственно, расположив их в форме кольца (круга). Все что за кругом будет метапозицией, а внутри круга местом интеграции этих пресуппозиций (местом одновременного верования в них).
3. Выбрать задачу, цель, проблему (лучше интенсивную или длительную) и, удерживая ее в фокусе внимания, по очереди ассоциироваться в ресурсные пресуппозиции, пройдя так каждую через метапозицию.
4. Затем пройти несколько кругов, шагая по кругу без метапозиции, постепенно уменьшая радиус круга и перемещаясь к центру – точке интеграции всех ресурсов.
5. Выйдя, проверить, как изменилось восприятие цели. Отметить (записать, запомнить) те пресуппозиции, которые «почему-то» оказали наибольшее влияние.

### ХСР: хорошо сформулированный результат

- 1). Позитивен. 2). Контролируем. 3). Достижим. 4). Измерим. 5). Экологичен.

### Цели и ценности

Подумать и выписать все запланированные дела в одну колонку и во вторую, напротив, выписать те ценности, которые выражаются в этих делах.

Цели на определенный период времени.	Ценности

### Ценности и критерии

Ценности	Сенсорно обоснованные критерии		
	V	A	K

**Мотивирующие субмодальности**

Выявить мотивирующие субмодальности. Можно взять два образа – мотивирующий и нет. В контрастном анализе наиболее полным образом выявить значимые субмодальные характеристики во всех модальностях. Они будут наиболее полным образом проявляться в миссии.

	Мотивирующий образ	Немотивирующий образ
V		
A		
K		
D		

**Лучшие дни жизни**

Вспомнить лучшие дни и периоды своей жизни от рождения до настоящего момента. Какие состояния были тогда? Какие ценности тогда выражались? Выписать, запомнить.

Лучшие дни и периоды своей жизни	Состояния, субмодальности, ценности

**Жизненная страсть**

Вспомните свои жизненные страсти? Чем вы готовы заниматься, даже если за это вам придется платить деньги, отдать все свое состояние? Чем вы готовы заниматься, даже если это будет запрещено? Что приносит максимум интенсивности переживаний?

Какие ценности выражаются при этом? Выписать, запомнить.

Страсть	Глубинные ценности и состояния		

### Любимые Герои

Выписать всех героев книг, фильмов, сказок, историй, мультфильмов, реальных, исторических и т.д., которые привлекают, с которыми хотелось бы ассоциироваться. Какие ценности у этих героев?

Герои	Ценности и состояния героев		

### Миссия

«Воин выбирает путь с сердцем и следует по этому пути. Когда он смотрит, он радуется и смеется; когда он видит, он знает. Он знает, что жизнь его закончится очень скоро; он знает, что он как любой другой не идет никуда; и он знает, что ничто не является более важным, чем что-то другое.»

/К. Кастанеда

**Миссия** – это интеграция своих ценностей и верований в единое направление. Это предназначение жизни, которое выстраивает в единое пространство не только то, что было, есть и будет, но и то, что за пределами, частью чего большего является Миссия.

**Миссия** - это естественное предназначение жизни человека, идущее из глубин его самости.

**Миссия** существует и воплощается каждый миг и распространяется за пределы жизни, смерти, вечности.

**Миссия** проверяется на конгруэнтность самому человеку в пограничных точках осознания – сущностные состояния (глубинные ядра), экзистенциальные «пороги» (смерть, бессмысленность, свобода/несвобода).

**Миссия** - это все и ничего, это познаваемое и непознаваемое существующее в едином потоке.

**Миссию** нельзя придумать, нельзя выбрать, нельзя просчитать логически.

**Миссия** — это представление о цели, которое увлекает вас в ваше будущее. Она включает в себя ваши убеждения, ценности, действия и ваше представление о том, кто вы в этой жизни. Это ткань, сотканная из нитей ваших интересов, желаний и целей. Иногда она представляется большой и понятной, даже грандиозной. Но, прежде всего, миссия — это нечто необыкновенно увлекательное. Когда вашей жизнью руководит миссия, вы начинаете вести себя подобно Стивену Спилбергу, который говорит: «Я просыпаюсь в таком возбуждении, что даже не могу съесть свой завтрак».

**Миссия** — вовсе не то, что вы навязываете самому себе или лепите из своих обыденных интересов. Миссия гораздо больше и глубже.

**Миссия** — это то, что вы обнаружите в самой сердцевине. Открывая ее, вы сможете понять, являются ли те цели, к которым вы стремились, действительно вашими целями. Вы сможете проверить, доставит ли вам радость результат, который получится, когда вы достигнете своих целей. И вы сможете обрести уверенность в том, что на всем жизненном пути вас будет поддерживать вдохновение, питая энергией каждую клеточку вашего существа.

Если бы каменщика, работавшего несколько столетий назад на строительстве кафедрального собора Святого Петра в Ватикане, спросили: «Что ты делаешь?» — он, вероятно, ответил бы: «Я кладу кирпичи, возвожу стену, просто делаю свою работу». Это ответ человека, у которого есть определенная цель. Но ответ мог быть и другим: «Я возвожу один из самых больших в мире кафедральных соборов, который простоит века, как памятник тому, что могут совершить люди, которыми движет вера в Бога». Это уже ответ человека, у которого есть своя миссия. И это как раз то самое ощущение, к которому вы можете стремиться, выстраивая собственную миссию.

### Рисунок Миссии

Зарисовать все ваши ценности и символы, выражающие и имеющие отношение к вашей миссии, на единый лист. Ассоциироваться в него и прожить в нем, ощущая единство со всем сразу. Вобрать в себя единым потоком всего, что там нарисовано.

### Формулировка Миссии

Имея единый образ и ощущение миссии, позвольте ей воплотиться в рассказ.

---

---

---

---

---

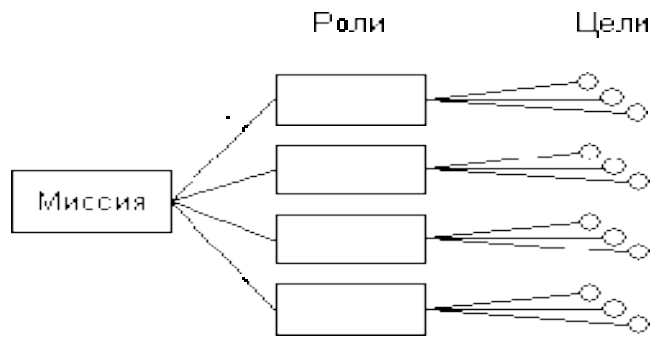
---

---



**Роли в процессе достижения цели**

- Индивидуальные.
- Профессиональные.
- Семейные.
- Социальные



Индивидуальные роли	Классические примеры
Художник	Пикассо, Микеланджело
Спортсмен	Майкл Джордан, Мартина Навратилова
Творец	Томас Джефферсон, Амори Лавинс
Исследователь	Николай Коперник, Исаак Ньютон
Шут	Стив Мартин, шут короля Лира
Герой	Мартин Лютер Кинг
Охотник	Том Браун старший
Лидер	Махатма Ганди, Уинстон Черчилль
Ученый	Альберт Эйнштейн
Волшебник	Мерлин
Мудрец	Иисус
Святой	Мать Тереза
Военный	Фельдмаршал Кутузов

**Список моих ролей**

Составьте свой список ролей для своей миссии: индивидуальных, профессиональных, семейных, социальных.

Индивидуальные	Семейные	Профессиональные	Социальные

--	--	--	--

### Оценка ролей

По Стиву Андреас

Каждая роль в вашей жизни представляет собой пространство для достижения определенных целей. Эти цели подразумевают определенные действия, которые изменяют окружающий нас мир. Это ваш способ провозглашения своих ценностей. И осуществление вашей миссии опирается на достижение целей в каждой из тех многочисленных ролей, которые вы исполняете в своей жизни.

Запишите каждую роль. Запишите свои глубинные ценности. Оцените каждую ценность для выполнения выбранной роли по 5 бальной системе, отвечая на вопрос: «**В какой степени реализуется ценность \_\_\_\_\_ в моей роли \_\_\_\_\_?**» Если вы можете для данной роли поставить себе оценку 5, переходите к следующей. Если все ваши роли оказались отмеченными оценкой 5, добавьте в таблицу новые ценности и новые роли. Суть заключается в том, чтобы инициировать бесконечный процесс самосовершенствования. Исследовательский процесс всегда связан с подъемами и падениями.

Рост вашего мастерства в исполнении той или иной роли, нацеленной на осуществление вашей миссии, станет вкладом в процесс совершенствования этой миссии и еще одним шагом на пути к жизни, наполненной радостью, смыслом, а также трудными и интересными задачами.

Роли	Глубинные ценности			

### Роли и метапрограммы

Метапрограммы	Основные роли		
Активный/рефлексивный			
Мотивация от/к			
Фокус сравнения			
Референция.			
Сам/другой/контекст			
Фокус сравнения			
Процесс/результат			
Процедуры/возможности			
Классификация мира			
Тип времени			
Ориентация во времени			
Глобальный/специфический			



Способ мышления			
-----------------	--	--	--

### Спиральная Динамика Грейвза

- Эволюция мимов происходит по нескольким траекториям:
- От менее сложного к более сложному природного, технологического и социального окружения.
- От выживания в джунглях к «серфингу» в Интернете и за его пределами посредством пробуждения новых способов мышления и сознания.
- От маленького клочка земли к «глобальной деревне» и киберпространству посредством межтерриториальной и информационной миграции.

Уровень /цвет	Отношение к миру	Направление мышления	Что ищет человек
Бежевый	Физические чувства диктуют условия жизни.	Естественные инстинкты и рефлексы, автоматическое существование.	Выживание, удовлетворение биологических и инстинктивных нужд, репродукция.
Фиолетовый	Мир полон опасных и таинственных сил и духовных существ, которых нужно умиротворять, которым нужно поклоняться.	Анимистическое мышление, направляется традициями и ритуалами группы.	Поклонение миру духов, прославление предков, защита от порчи, укрепление семьи.
Красный	Мир - джунгли, в которых побеждают сильные, а слабые им служат. Природа - противник, который должен быть побежден.	Мышление эгоцентричное, утверждение собственного доминирования, эксплуатация.	Сила и власть. Доминирование и контроль над другими. Чувственные наслаждения.
Синий	Мир управляется Высшей силой, которая наказывает зло и в конечном итоге вознаграждает хорошую работу и правильную жизнь.	Мышление абсолютистское, покорность высшим авторитетам и правилам, чувство вины.	Стабильность и порядок. Повиновение ради предстоящей награды. Смысл, значение, определенность.
Оранжевый	Множество ресурсов и возможностей для развития, для того, чтобы сделать жизнь лучше и достичь процветания.	Прагматическое мышление, направленное на достижение целей и результатов, на проверку вариантов, на маневрирование.	Новые возможности, успех. Соревнование ради достижения успеха. Влияние, автономия.
Зеленый	Земля, где гуманность приносит любовь, где общая польза достигается через сопричастность и разделение благ.	Релятивистское мышление, реагирующее на человеческие нужды, сопричастное, ситуационное, договорное, текучее.	Гармония, любовь. Воссоединение ради взаимного развития. Осознание, принадлежность.
Желтый	Мир - хаотический организм, в котором изменения - норма, а неопределенность - приемлемое состояние жизни.	Системное мышление, функциональное, интегративное, экзистенциальное, гибкое, вопрошающее, принимающее.	Независимость, самодостаточность. Встроенность в жизненную систему. Знание.
Бирюзовый	Мир - тонко сбалансированная система переплетающихся сил, равновесие в ответственных руках человека.	Холистическое мышление, трансперсональное, коллективное сознание, сотрудничество и взаимосвязанность.	Глобальное сообщество, выживание людей на Земле, глобальное осознание.
Коралловый (гипотетический)	Пока не проявлено, но скорее всего, ориентированное на контролирующую, консолидирующую роль лич-	Возможно, направляется еще неизвестными возможностями мозга... ?	?

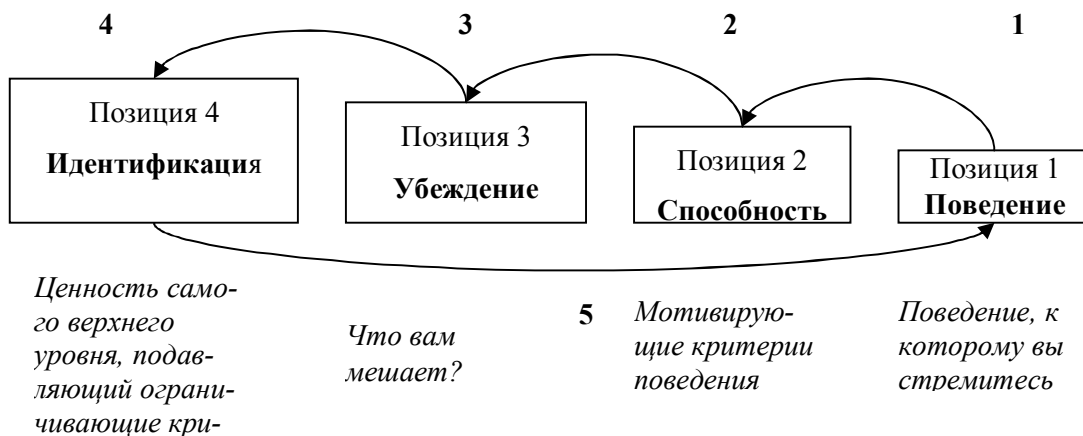
### Иерархия ценностей

1. Обозначьте ту форму *поведения*, к которой вы стремитесь, но никак не можете начать вести себя так. *Например*: Регулярно тренироваться, но дальше желания дело не идет.

2. Обозначьте *ценности*, которые мотивируют вас на новую форму поведения. *Например*: «Я хочу регулярно тренироваться, чтобы «быть здоровым» и «хорошо выглядеть».

Найдите сенсорную репрезентацию (критериальное соответствие), определяющую эти ценности. *Например*: Образ себя в будущем — здорового и красивого.

3. Переместитесь выделите те ценности, которые мешают вам приступить к выполнению задуманного. (ВНИМАНИЕ: Эти *ценности* будут принадлежать к *более высокому уровню*, поскольку, по определению, они «перевешивают» мотивационные критерии).



#### Последовательность шагов при определении ценностей

*Например*: Я не тренируюсь потому, что «времени нет» и «это больно».

Найдите сенсорную репрезентацию (критериальное соответствие), определяющую эти критерии.

4. Переместитесь в позицию №4 и найдите ценность более высокого уровня, который *окажется сильнее ограничивающего* критерия третьей позиции. Например, можно спросить: «Существует ли что-нибудь настолько важное, что я всегда найду для этого время и буду заниматься этим, несмотря на физическую боль? Какая ценность соответствует этому занятию и придает ему особую значимость?». *Например*: «Чувство ответственности за семью». Найдите сенсорную репрезентацию (критериальное соответствие), определяющую этот критерий.

5. Теперь вы готовы использовать следующие приемы:

а) Использование рычага. Не забывая о вашем критерии высшего уровня, возвращайтесь в позицию №1, пропуская позиции №2 и №3. Примените критерий высшего уровня к желаемому поведению, чтобы преодолеть ограничивающие возражения. *Например*: «Так как мое поведение является примером для всей семьи, мне следует проявить больше ответственности и найти время для того, чтобы поддерживать себя в форме и хорошо выглядеть».

б) Использование критериального соответствия, связанного с высшим критерием. Переместитесь в позицию №2 и настройте качества внутренней репрезентации критериев, ассоциированных с желаемым поведением, так, чтобы они были соотнесены с критериальным соответствием, с помощью которого вы определили критерий высшего уровня. *Например*: Представьте себе самого себя, здорового и красивого, увидите рядом счастливую и спокойную семью, порадитесь за них и скажите себе, что все это очень важно.

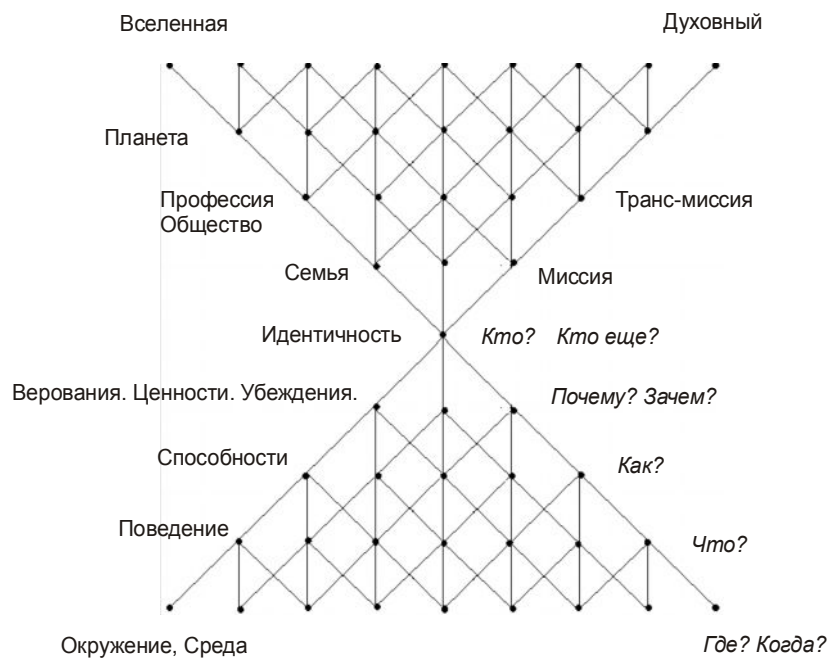
в) Подстройка к ограничивающим критериям. Переместитесь из позиции №2 в позицию №3 и найдите способ достичь желаемого поведения, который отвечал бы критериям всех трех уровней и не противоречил ограничивающим критериям. *Например*: «Существует ли такая программа тренировок, которая не отнимет много времени, не будет причинять физическую боль и позволит включиться в нее всей семье?»

### Мета – зеркало

1. Из 3-МП определите для себя человека, общение с которым представляет для вас определенную трудность. Создайте 1-ю и 2-ю позиции.
2. Визуализируйте этого человека из 1-ой позиции и укажите ту черту, которая делает общение с ним трудным. Например: *жестокый, противоречивый, навязчивый, бесчувственный, упрямый*, и т.д.

3. Из 3-МП визуализируйте себя в этом взаимодействии.
4. Дайте определение собственного поведения к “другому”. Например: *раздраженный, доброжелательный, злой, неуверенный*, и т.д.
5. Отметьте, как то, что вы делаете, служит катализатором поведения другого человека.
6. Подумайте, как иначе вы могли бы реагировать на другого человека. Что заставляет вас поступать так, как вы поступали ранее?
7. Отступите в сторону (4-МП) и посмотрите, как вы относитесь к себе в этом взаимодействии. Например: *настырный, злобный, ехидный, рассудительный, рассудительный, холодный*, и т.д. Определите, на каком логическом уровне возникают различные реакции. Каким образом ваша реакция на себя самого является зеркалом того, что делает другой человек?
8. Из 4-МП поменяйте местами две позиции, ассоциированные с вами самим, т.е. поместите свои реакции 3-позиции в 1-позицию, а из 1-ой во 2-ю позицию.
9. Войдите во 2-ю позицию. Посмотрите на себя глазами этого человека. Что бы вы могли пожелать тому, кто в 1-й позиции?
10. Войдите в 1-ю позицию с новыми ресурсами. Как изменилась ваша реакция и точка зрения? Как вы воспринимаете сейчас “другого”?
11. В 3-МП оцените: все ли устраивает вас в этой коммуникации.
12. Продолжайте менять реакции (на соответствующем логическом уровне) до тех пор, пока не почувствуете, что достигли прогресса во взаимоотношениях.

### Нейрологические уровни Дилтса



### Интеграция нейрологических уровней

1. Создайте на полу вашу Линию Жизни.
2. Подготовьте листы бумаги, напишите на них названия логических уровней и разложите эти листы на ЛЖ.
3. Теперь подумайте о своем совершенстве, как о ничем не ограничиваемой мечте.
4. Встаньте на лист «Окружение». И начните мечтать о своем совершенстве, позволив себе представлять все то и всех тех, кто будет вас окружать.
5. Перейдите на лист «Поведение» и повернитесь спиной ко всем последующим логическим уровням. И пометайте о том, что вы будете делать, когда станете совершенным.
6. Перешагните на лист «Способности». И начните мечтать о новых чудесных качествах совершенства — физических и психологических, которые вы скоро обретете в этой новой жизни. Подумайте о том, чего вы хотите в связи со своим совершенством.
7. Перешагните на лист «Ценности, Убеждения». И пометайте о том, что даст вам ваше обретенное совершенство. О ценностях-целях, которые теперь, будучи совершенным, вы сможете обрести. И о ценностях-средствах, каковые помогут вам это сделать. Обдумайте все то, во что должен верить человек, обладающий тем, что вы желаете получить. И поразмышляйте о том, как здорово можно жить, имея эти «экологичные» верования.

8. Перешагните на лист «Идентичность». И пометчайте о себе как о совершенном человеке. После чего задумайтесь о том, о чем давно уже не думали: о вашей уникальности как единственного, неповторимого и ни на кого не похожего человеческого существа. Подумайте о том, зачем такой уникальный человек как вы, нужен этому миру. В чем смысл вашей жизни для этого мира. И попробуйте ответить себе на очень непростой вопрос: а зачем этот мир нужен вам? Чем для вас он выступает и является в этой ставшей почти реальностью мечте, без всяких ограничений обыденного сознания и с высоты приобретенного вами опыта предшествующих логических уровней?
9. Перешагните на лист «Духовность». Развернитесь на 180°. И, имея за спиной логические уровни, которые вы только что прошли, задумайтесь о чем-то большем, чем ваша собственная жизнь. О том, во что вы, возможно, когда-то верили, но забыли. И ощутите, увидите или услышите присутствие этого Великого, и запомните.
10. И, сохраняя это ощущение, образ или звук, шагните на лист «Идентичность». И, начиная с него, не торопясь, опять-таки спиной, пройдите все логические уровни, как бы внося увиденное, услышанное и/или прочувствованное на уровне «Духовность» в каждый из них, одновременно заново отвечая на все те вопросы, на которые вы уже отвечали
  - *Зачем я нужен миру? Кто я такой? Во что я верю? К чему я стремлюсь? Чего хочу? Какими способностями обладаю? Что делаю и как поступаю? Кто и что меня окружает?*
11. Сойдите с листа логических уровней «Окружение», пройдите к листу «Духовность», и последовательно собери все листы логических уровней, как бы укладывая их в единый пакет — голограмму вашей новой жизни.

### Стратегия для саморазвития

В данном формате применяется принцип обратного планирования и различных уровней изменения, чтобы отследить шаги достижения желаемого состояния, как в ретроспективе: от желаемого состояния к исходному состоянию. Состоит из следующих этапов:

1. Представьте физическую линию времени. Вообразите линию, простирающуюся слева направо на полу перед вами. Она символизирует ваше прошлое, настоящее и будущее. Установите метапозицию вне линии времени.
2. Из метапозиции определите желаемый долгосрочный эффект, относящийся к вашей личной жизни или карьере. Представляя это будущее, исходите из критериев своей личностной оценки, каким вы хотите стать в момент достижения задуманного.
3. Ассоциируйтесь со своей линией времени в пространстве, представляющем вас в будущем. Найдите то местоположение, где вы переполнены счастьем от достигнутого успеха (на любом уровне) и одновременно готовы щедро этим поделиться, потому что достигли того, чего хотели, в изобилии. *Что это такое, чем вы можете поделиться с другими (любовь, дружба, время, поддержка, здоровье, вера и т.д.)?* Дайте полную сенсорную репрезентацию эффекта, удостоверьтесь, что ваша физиология симметрична и ресурсна.
4. Определите убеждения для процветания и успеха. Сделайте шаг назад по своей линии времени в направлении настоящего и спросите: *“Какие убеждения и приоритетные ценности мне необходимо выработать, чтобы полностью стать таким, каким я хочу быть?”* Ассоциировано, в полной мере переживите это состояние во всех системах (прочувствуйте, какое оно).

Итак, вы знаете, что достигли успеха и процветаете, причем так, что чувствуете переполняющие вас великодушие и щедрость. Есть такие вещи в жизни, которые чем больше их отдаешь, тем полнее, с лихвой они к вам возвращаются. И вы должны расставаться с ними легко, добровольно, не сожалея, иначе не ощутите истинного благородства щедрости.

Вы расстанетесь с ними, потому что можете и хотите этого, а не по приказу или принуждению. И нет нужды оглядываться на ушедшее. Вы не знаете когда, где и даже как, но отданное вернется к вам. В жизни есть и плохое, и хорошее, но хорошего - все равно больше. Очень часто зло преподносит нам важные уроки, и в ваших силах совершать поступки, преумножающие добро на земле.

5. Отступите еще шаг назад по своей линии времени по направлению к сегодняшнему дню и спросите, какие умения и способности мне необходимо развить, чтобы поддержать убеждения и ценности, позволяющие мне стать таким, каким я хочу? Полностью ощутите это состояние ассоциировано.
6. Сделайте третий шаг назад по своей линии времени по направлению к настоящему и спросите, какие шаги мне надо предпринять, какие действия совершить, чтобы обрести эти необходимые для достижения моей цели умения и способности, чтобы я мог стать тем, кем хочу? Полностью прочувствуйте эти поведения ассоциировано.

Успешно добравшись до своего настоящего положения, двигайтесь вперед по линии времени от настоящего к будущему. Походите вперед-назад между своим настоящим и желаемым состоянием, пока не почувствуете, что скользите легко, без усилий в направлении себя в будущем.