

# 12 Заповедей Самопрограммирования

ИЛИ

*Что Работает, и Что Не Работает в НЛП*

---

© Павел Давыдов

"Личная Эффективность В Мире Информации": <http://info-fusion.org>  
*Ваш навигатор в Мир Возможностей.*

---

Этот документ можно **свободно** распространять, без изменений и бесплатно.  
**Поделитесь им с теми, кто это оценит!**

---

Существует очень хороший список, который можно назвать “заповедями самопрограммирования”. Самопрограммирования - для кого? Для человека, желающего (пере)настроить свой мозг на эффективный образ жизни.

Эти заповеди - из арсенала **нейро-лингвистического программирования** (НЛП). Однако, в связи с тем, что отношение к НЛП у разных людей - разное, мне бы не хотелось конкретно привязывать эти идеи именно к нему. Тем более, что они не являются его “исключительной собственностью”. В разных версиях эти принципы можно встретить в различных направлениях саморазвития человека.

НЛП может работать или не работать (к этому мы еще вернемся). Однако, несомненная заслуга этой психотехнологии состоит уже в том, что ее активисты все эти заповеди собрали и переработали в единую систему.

Конечно, возникает вопрос: так ли уж всемогуще НЛП, как утверждают его сторонники?

**Вот в этом мы и будем сейчас разбираться.**

Интересно, что все споры вокруг нейро-лингвистического программирования ведутся о том, “секта” это или нет, и насколько манипулятивны его техники. При этом и сторонниками, и противниками упускается ключевой момент: а **работает ли НЛП вообще**, и если *работает*, то в какой степени?

Система работает, только если верны ее **базовые предположения**. В НЛП их называют пресуппозициями, но не обращайтесь внимания на громкие термины. В любой области знаний их используют либо для “пускания пыли в глаза”, либо для маскировки собственной некомпетентности. Пресуппозиция просто означает “предположение”.

Гуру НЛП отмечают, что предположения эти надо проверять и оценивать в соответствии с их практической полезностью. То есть - слепо принять на веру и смотреть, что выйдет. В этом - уже ощутимый минус: многие люди просто не могут принять то, чего они не понимают.

В этой статье я рассмотрю самый полный перечень из 12 основных “заповедей”. При этом мы “убьем сразу двух зайцев”: рассмотрим эти (спорные, но весьма интересные!) принципы, и разберемся в их адекватности)))

В принципе, список этих базовых предположений можно найти в любой хорошей книге по НЛП. Количество пунктов, их формулировка и порядок могут отличаться... Но вопрос не в этом. А в том, что найти **непредвзятое** мнение получится вряд ли. Если вы обратитесь к “профессионалу”, то и ответ получите явно рекламного толка.

Идти к критиканам, как вы понимаете, смысла еще меньше. Большинство из них мало разбираются в том, о чем пытаются судить. А поэтому - лучше разобраться самому.

Итак... Переходим к самим “заповедям”.

## **1. Каждый человек живет в своей собственной, уникальной модели мира. Эти модели (“карты реальности”) неизбежно отличаются от самого мира (“объективной реальности”).**

Базовый, самый важный принцип. Сформулирован он был задолго до возникновения НЛП. Проблема: многие люди просто не в состоянии принять, что их личная реальность не соответствует “объективной”. В какой-то степени они правы, ведь объективная реальность - это абстракция. Реально для человека только то, чем живет лично он.

Имеем: такие люди программировать себя не могут, потому что не хотят. Без понимания и принятия этого принципа человек обречен реагировать на жизненные ситуации автоматически. Так, как было заложено в раннем детстве, и как он считает единственно правильным или самым лучшим.

## **2. Внутренние ресурсы каждого человека предоставляют ему потенциал для решения его проблем.**

Уточнение: решение задач (не только “проблем”) - это основная по важности функция мозга (после обработки информации). А за ресурсами во внешний мир обращаться все равно придется.

“Проблема” приходит извне, и решить ее можно только через взаимодействие со средой.

### **3. Смысл сообщения - в вызываемой им реакции, а не в том, что предполагалось сообщить.**

Очень ценный принцип. Взят из кибернетики, где распространяется на любые действия вообще (концепция “обратной связи”). Работает только у тех, кто обладает достаточной гибкостью мышления, чтобы упрямо не наступать на одни и те же грабли.

### **4. Психика и тело - это части одной и той же системы. Поэтому есть взаимосвязь между нашими внутренними нервными процессами и внешним наблюдаемым поведением.**

...и не только))) Это психофизика в действии. Все правильно...

### **5. В любой ситуации человек делает лучший выбор из доступных ему вариантов.**

В общем, да. И все-таки - небольшое уточнение: лучший в смысле результативности, в его конкретном случае.

Простой пример: человек может считать, что лучший ответ на агрессию - самостоятельное обезвреживание агрессора. В принципе, такая возможность всегда доступна. Однако, если силы не равны, он выбирает более продуктивную для него тактику: избегание агрессора и поиск союзников.

### **6. В человеческих отношениях наиболее влиятелен тот, кто проявляет наибольшую гибкость и разнообразие в поведении.**

Спорно... Это зависит от среды. Во многих случаях большее влияние имеют люди, исповедующие прямо противоположный взгляд: упорное безоглядное следование жестким принципам. На вопросы почему и где неплохо отвечает человеческая этология.

С другой стороны, в долгосрочной перспективе более эффективен тот, кто не просто настырен, но и гибок. Но это уже вопрос не столько личных отношений, сколько достижения более “общих” целей.

**7. Метод проб и ошибок - это часть процесса обучения. Если Вы не получили желаемый результат, это не значит, что вы потерпели неудачу. Вы просто получили обратную связь.**

Принцип отрицательной обратной связи из кибернетики, о котором мы уже говорили. “Одни и те же грабли” - помните?

**8. Если то, что вы делаете, не действует, сделайте что-нибудь другое.**

...логичный вывод из предыдущего принципа)))

**9. Между человеком и его поведением есть определенная разница.**

Хорошее замечание. С ним согласится каждый, кто замечал разницу между своим самовосприятием и мнением окружающих. Другое дело, что в других тот же самый эффект многие просто не учитывают.

**10. За любым поведением стоит положительное намерение.**

Весьма спорный пункт, который постоянно нуждается в уточнении. Более удачной формулировкой, пожалуй, будет такая: “Смысл любого поведения - достижение определенной цели, которая с точки зрения самого человека является правильной”.

С этим, наверно, согласятся все. Чингисхан тоже хотел сделать мир лучше)))

**11. Память и воображение используют одни и те же нервные связи и потенциально имеют одно и то же действие.**

Само построение этой фразы - пример той самой “манипулятивной логики”, за которую НЛП критикуют. Первая часть, пожалуй, бесспорна. Вторая же вовсе не следует из первой (как может показаться при поверхностном прочтении). Она верна в плане вызываемых эмоций. А вот насчет влияния на будущее...

Дело в том, что этот принцип используется в техниках визуализации желаемого - для настройки мозга на его достижение. А действенность визуализации до сих пор вызывает много споров. Лично я, например, склонен в нее верить - но это мое личное мнение.

## **12. Знание, мышление, память и воображение возникают из последовательностей и сочетаний систем представлений.**

Все верно. Кто-нибудь не согласен?

---

Вот такие “заповеди самопрограммирования”. Естественно, их можно использовать самостоятельно, выбрав те, которые кажутся самыми полезными.

Что же касается НЛП... Вывод прост: “Не поверишь - не поедешь”. Вера двигает горы. Если Вы сможете убедить себя в том, что НЛП работает - **оно Ваше**. Берите и пользуйтесь на здоровье)))

Если вам понравилась эта статья из журнала "*Личная Эффективность В Мире Информации*" за ноябрь 2007, но Вы еще на него не подписались...

...то самое время это сделать **прямо сейчас** - тем более что есть шанс попасть в число бесплатных подписчиков:

<http://info-fusion.org>

*До встречи в выпусках журнала!*

---

© Павел Давыдов

"Личная Эффективность В Мире Информации": <http://info-fusion.org>  
***Ваш навигатор в Мир Возможностей.***

Этот документ можно **свободно** распространять, без изменений и бесплатно.  
**Поделитесь им с теми, кто это оценит!**

---