

**Ричард Бандлър**

Съосновател на НЛП

Алесιο Роберти и Оуен Фицпатрик

**ЕДНО  
УНИКАЛНО  
ВЪВЕДЕНИЕ В  
НЛП**

*Как да изградите  
успешен живот*

*Авторите заявяват моралното си право да бъдат идентифицирани като автори на настоящото произведение.*

*Книгата е регистрирана в каталога на Британската библиотека.*

*Всички описани герои в тази книга, посещаващи часовете по НЛП, са измислени. Всяка прилика с живи или починали реално съществуващи хора е напълно случайна.*

Richard Bandler, Alessio Roberti, Owen Fitzpatrick  
THE ULTIMATE INTRODUCTION OF NLP  
How to build a successful life

© Richard Bandler, Alessio Roberti, Owen Fitzpatrick, 2013  
HarperCollinsPublishers  
All rights reserved.

Translation copyright 2015, by Locus Publishing Ltd.

Ричард Бандлър, Алесио Роберти, Оуен Фицпатрик  
ЕДНО УНИКАЛНО ВЪВЕДЕНИЕ В НЛП  
Как да изградите успешен живот

© Александра Павлова, превод, 2015  
© Огнян Илиев, художествено оформление, 2015  
© Локус Пъблишинг ЕООД, 2015  
**ISBN 978-954-783-208-4**

**Ричард Бандлър**

Съосновател на НЛП

Алесιο Роберти и Оуен Фицпатрик

**ЕДНО  
УНИКАЛНО  
ВЪВЕДЕНИЕ В  
НЛП**

*Как да изградите  
успешен живот*



София, 2015



# Съдържание

---

Благодарности .....	7
Въведение .....	11
Глава 1. Семинар със съоснователя на НЛП .....	15
Глава 2. Кратка история на НЛП .....	23
Глава 3. Как да се чувстваме добре .....	41
Глава 4. Как да станете умел комуникатор .....	75
Глава 5. Как да изградите прекрасен живот .....	113
Глава 6. След семинара .....	131
Глава 7. Дневникът на Джо .....	135
Глава 8. Техники, използвани в тази книга .....	143
Освободете се от лошите спомени .....	143
Предизвикайте позитивно усещане с помощта на умениято „закотвяне“ .....	144
Засилете позитивните чувства .....	145
Елиминирайте негативните усещания .....	145

Силата на напасването/наподобяването: невербална комуникация . . . . .	147
Да изградим по-добро бъдеще . . . . .	148
Списък със субмодалности . . . . .	150
Източници . . . . .	153
Обществото на невролингвистичното програмиране . . . . .	155
За авторите . . . . .	157

# Благодарности

---

**Т**ази книга никога нямаше да види бял свят без изключителната помощ на следните хора. Отправляме огромните си благодарности към всички тях за тяхната подкрепа, предложения и усърдна работа за реализирането на книгата.

На първо място на нашия агент, Робърт Кърби, за невероятната му подкрепа, трудолюбие и вярата му в тази книга. Робърт е истински професионалист и неговото търпение, проникателност и съвети се оказаха изключително ценни.

Благодарности на блестящия екип на „Харпър Колинс“ и най-вече на Карол Тонкинсън и Виктория Макгауън за прекрасната им подкрепа и вярата им в книгата.

И последно, но не по важност, благодарим на всички наши колеги, на посетителите на семинарите, на помощния персонал и на Треньорската асоциация по НЛП в целия свят. Без вас семинарите, променящи живота, нямаше да се състоят.

## От Ричард

Бих искал да благодаря на съпругата си, Гленда, за нейната помощ, подкрепа и за вълшебната ѝ усмивка.

Благодаря и на клиентите си за тези 40 години, през които преживяха големи трудности и ме научиха на толкова много неща.

Благодаря и на Джон и Катлийн Ла Вал за тяхното приятелство и нестихваща помощ и поощрение.

### **От Алесуо**

Бих искал да благодаря на д-р Ричард Бандлър, чиято креативност и щедрост при споделянето на невероятните му открития имаха значителен принос за моя живот и за цялата сфера на личностната промяна.

Дължа огромна благодарност на Джон и Катлийн Ла Вал, които подкрепяха, насърчаваха и поддържаха моята работа до този момент. Тяхната постоянна обратна връзка ми помогна да развия своите НЛП и треньорски умения.

Благодарности на кодиректора на Коучинг школата по НЛП в Италия, Антонела Ридзуто, чиято всеотдайност всяка година помага на повече от 10 000 души да открият потенциала си.

Благодарности и на Матиа Бернардини и Алис Рифели, чиято професионална и усърдна работа прави възможни книгите, променящи живота.

И накрая, бих искал да благодаря на двамата най-прекрасни души в живота ми, Чинция и Дамиамо, моята най-голяма любов.

### **От Оуен**

Бих искал да благодаря на родителите си, Марджъри и Брайън Фицпатрик – наистина най-прекрасните родители, за които човек би могъл да мечтае, и хората, на които най-много се възхищавам в живота си.



Благодаря на прекрасните си внучки, Луси и Ифа, чиято красота ме кара да се усмихвам всеки ден.

И на моите невероятни приятели, сред които Брайън, Тереза, Кристина, Сандра, Джилиън, Елена, Кейт и Роб, за техните съвети и подкрепа за книгата.

Благодаря и на всички мои треньори и ментори през годините, най-вече на Джон и Катлийн Ла Вал, за техните безценни съвети. С две думи, те промениха живота ми.

И последно, благодаря на Вас, д-р Ричард Бандлър. Когато се запознах с Ричард като тийнейджър, установих, че неговият гений, съвети и вяра буквално преобърнаха моя свят. Благословен съм, че имам такъв учител, ментор и приятел в живота си.



# Въведение

---

**Е**дин уъркшоп между две корици – това е най-достъпната книга на Ричард Бандлър в момента. Това е историята на един мъж на име Джо, който посещава едnodневен въвеждащ курс по НЛП при д-р Ричард Бандлър, слуша как преподава Ричард, практикува преподаваните техники, среща се с други участници и се учи, докато те споделят своите мисли и прозрения за това как да приложат съдържанието на курса в различни области на личния и професионалния си живот.

Четейки тази книга, и вие можете да станете един от участниците в курса, като чувате това, което те чуват, виждате това, което те виждат, преживявате това, което те преживяват и научавате нещата, които те научават!

Решихме да напишем история, в която главни действащи лица са участници в курса, защото именно участниците са в центъра на нашето обучение, всеки със своите потребности, амбиции, проблеми и желания, търсеци нови идеи, средства и решения.

Дълги години и ние самите бяхме участници в курсовете на Ричард. После станахме треньори и над десет години работехме като асистенти в международните курсове на Ричард. Днес имаме шанса да сме международни треньори и да споделяме наученото от Ричард по це-

лия свят. Така че за нас е огромно удоволствие и чест да бъдем съавтори на тази книга заедно с него и да споделим какво сме научили от него и нашите ученици до този момент.

Написахме тази книга, защото смятаме, че има огромна нужда основното послание на тези страници да бъде споделено в глобален мащаб. Светът се променя бързо и това ни кара парадоксално да осъзнаваме, че разполагаме с много повече ресурси отпреди, а съвременните технологии ни позволяват да вършим невероятни и изумителни неща и все пак депресиите, тревогата, страхът, паниката и стресът продължават да растат.

Основното послание на тази книга е, че съществуват точните инструменти, които могат да ви помогнат да поемете контрола над живота си. В нея Ричард ще ви научи как да промените начина си на мислене и живота си – и как да помогнете и на другите да го направят.

Започнахме да пишем книгата в Рим, продължихме в Дъблин, работехме по нея в Лондон и Ню Йорк и получавахме отзиви от хора в Лос Анджелис, Токио и дори Австралия. Тя е резултат от 20 години интервюта на хиляди хора, посещавали уъркшоповете по НЛП, продукт на участници, споделили личните си преживявания с нас. Тя е международен проект, фокусиран не върху НЛП, а върху начина, по който хората да се научат да използват НЛП, за да променят живота си.

Днешният свят има огромна нужда да промени начина си на мислене. Има огромна нужда да се вдъхне надежда за един по-добър свят. Намираме се на важен кръстопът – да позволим да бъдем водени от нарастващата инерция на предизвикателните обстоятелства или

да решим да поемем по желанието от нас път. Необходима ни е промяна на посоката. Необходима ни е промяна на съзнанието. Трябва да разберем, че можем да окажем влияние върху начина, по който се развива светът.

НЛП е движение. Вие можете да бъдете част от него. Започнете сега – вие сте на ход!

*Алесио и Оуен*



## Глава I

# Семинар със съоснователя на НЛП

---

Джо прибра телефона в джоба си, дълбоко пое въздух и се успокои. След като току-що се бе скарал с приятелката си, той определено не беше в добро настроение. И все пак знаеше, че е много важно да извлече максимална полза от деня. Влезе в лобито на хотела, където веднага забеляза позната физиономия сред асистентите, които се занимаваха с регистрацията.

Джо се усмихна. Това, че видя Алън, малко го развесели.

– Джо! – извика Алън. – Много се радвам да те видя отново.

– Аз също – отвърна Джо. – Да, наистина очаквах с нетърпение днешния ден. Най-сетне реших да разбера повече за това НЛП.

НЛП означаваше „невролингвистично програмиране“. Тъй като беше виждал много книги по темата, Джо имаше представа колко е популярно. Беше разбрал, че това е отношение и методология, които позволяват на хората да мислят и общуват по-ефективно, а той се нуждаеше и от

двете. Допреди година се бе примирил с мисълта, че просто си е такъв и животът му е такъв и нищо не може да направи. Но после разбра, че нещата могат да се променят и сега наистина искаше да работи върху себе си и да направи някои подобрения.

– Само да те информирам какво предстои – поде Алън, – вече си виждал Ричард в действие. Днес ще научиш повече за самата област на НЛП.

Алън говореше за д-р Ричард Бандлър, съоснователя на НЛП. Джо беше срещнал Ричард на един курс, който бе посетил преди година. По онова време той беше самотен и депресиран. За да му помогне, сестра му Мария му беше дала брошура за тридневен курс, озаглавен „Изберете свободата“, който включваше уъркшоп с д-р Бандлър. Там се запозна с Алън, който беше асистент на курса.

Сега Алън каза:

– И както винаги, аз ще съм наоколо, за да помагам с каквото мога.

– Чудесно – отвърна Джо. – Много благодаря.

За трите дни на предишния курс Джо постепенно бе осъзнал, че е възможно да промениш нещата, дори когато предизвикателствата изглеждат непреодолими. Сега изгаряше от нетърпение да научи повече.

– Е, какви са акцентите за днес?

– Ще усвоите няколко невероятни стратегии как да подходите към силно емоционални състояния, как да станете по-добри в комуникацията си с другите хора и наистина да подобрите различните сфери на живота си. Може би най-добрият начин да се опише това е, че разликата е важна. Така може да се изгради успешен живот.

Точно в този момент Джо наистина искаше да успее. Беше изправен пред два важни проблема. След първия



курс нещата при него действително се бяха променили. Сега имаше хубава работа и хубава връзка с момиче, по което беше луд. Имаше всичко, за което можеше да мечтае. Но това означаваше, че има много за губене. Всъщност сега се чувстваше по-притеснен, отколкото преди 12 месеца! Когато животът му не беше нищо особено, нямаше значение какво му се случва или какво прави. Но сега знаеше, че трябва да направи нещо и то скоро, ако иска да задържи нещата, които са важни за него.

Алън го дръпна встрани.

– Е, как я караш? Как е красивата ти приятелка?

– Добре е. Тоест, разбираме се чудесно... но предполагам, че няма идеални неща. Просто сега обмисляме да заживеем заедно.

– Да заживеете заедно? Леле! Това е прекрасна новина, Джо. Очаквам покана за големия ден!

– По-полека, Алън. Бракът е съвсем друго нещо! Маркар че е супер.

Джо замълча. Знаеше, че не звучи убедително.

– По всичко личи, че вече се опознаваме много по-добре... и имаме своите различия. Така че трябва да свикнем с това.

Джо сведе очи, припомняйки си за спора, който току-що бяха провели с приятелката си.

– Джо – каза сериозно Алън, – ако мислиш, че тя е избраницата, трябва да се постараяш да я задържиш. Цял живот ще съжаляваш, ако не го направиш.

Когато Джо вдигна поглед, забеляза някакво напрежение в очите на Алън. Защо беше всичко това? Знаеше, че Алън е прав, но се чувстваше зле дори когато говори за връзката си. Реши да смени темата.

– В работата е много по-добре – каза уверено той. –

Повишиха ме, така че естествено съм доволен от това. Макар че – той продължи по-бавно, – установих, че понякога ми е трудно с новата позиция. Сега трябва много повече да общувам с клиенти и просто... не мисля, че много ме бива с хората.

Внезапно осъзнал, че Алън го изучава, той се смути.

– Както и да е, от моята уста звучи по-зле, отколкото е всъщност. Просто си мисля, че има някои неща, за които НЛП би могло да ми помогне. Ти попита!

Той се усмихна свенливо.

– Просто запомни – каза Алън с усмивка, – че няма такова нещо като *експерт по хората*. Би могло да ти е от полза да се научиш да се чувстваш добре сред хора и да станеш по-добър в общуването с тях.

Джо кимна.

– Семинарът би трябвало да ти помогне – рече обнадеждаващо Алън. – Това е, вече си регистриран, Джо. Успех!

– Благодаря!

Джо тъкмо се обърна и пое към залата за семинара, когато видя още една позната физиономия.

Тереза, ирландската лекарка, с която се беше запознал на първия си семинар на Ричард Бандлър, го прегърна.

– Джо, каква приятна изненада! Нека те запозная с моята красива дъщеря, Емили.

Емили изглеждаше около деветнайсетгодишна. Имаше дълга червена коса и носеше джинси и тениска с Мики Маус. Усмихна се учтиво, когато се здрависа с Джо.

– Е – каза Джо с надеждата да разчупи леда, – и ти ли си нова тук или аз съм единственият?

– За пръв път ми е – отвърна Емили. – Просто прочетох няколко книги, които имаме вкъщи, това е. Тя е експертът по НЛП в семейството. – И посочи майка си с палец. – Нали знаеш какво казват: „Старата метла най-добре знае къде са мръсните ъгли“.

– Много странно, скъпа, но единствените мръсни ъгли, които знам, са в твоята стая! – каза Тереза със своя топъл майчински глас. – Вярно е, че от няколко години изучавам НЛП и го използвам в ежедневната си практика и в личния си живот, но не съм експерт. Всъщност най-полезния урок, който научих от НЛП, е, че „човек се учи цял живот“, както казват, така че ако имаш чувството, че знаеш всичко, очевидно пропускаш нещо! А най-лошото е, че си толкова заслепен от своята сигурност, че дори не разбираш, че си го пропуснал.

– Леле – каза Джо на Емили с хитра усмивка, – майка ти е страшна!

– Най-добрата – потвърди Емили. – Понякога се питам дали е истинска!

– О, вие двамата, престанете! – и с тези думи Тереза закачливо потупа Джо по рамото.

Когато тримата поеха към залата за семинари, Джо и Тереза започнаха да си разказват какво се е случило след последната им среща. По едно време спряха да говорят за малко, тъй като забелязаха една жена да рови из чантата си. Лицето ѝ беше почервеняло и изглеждаше силно разтревожена. После, тъкмо когато Джо и Тереза се канеха да попитат дали е добре, тя въздъхна дълбоко от облекчение и извади малко огледалце от чантата си.

Джо и Тереза се спогледаха и той поклати глава. „Целият този стрес заради едно огледалце за гримиране“, помисли си. „Ако този семинар е подобен на последния, наистина ще ù бъде от полза.“

Джо, Тереза и Емили влязоха в залата за семинари и намериха три места едно до друго по средата на централния сектор. Джо се озова между Тереза и някакъв мъж около петдесетте, облечен в ярък костюм и с червени дизайнерски очила.

– Здравейте, аз съм Джо.

– Казвам се Едгар Мартин и работата ми е да променям животи – каза засмяно мъжът. – Приятно ми е да се запознаем, Джо. Какво те води тук днес?

Джо се усмихна.

– Накратко ли? Преди година се намирах в лош етап от живота си и имах проблеми. Сестра ми ме убеди да отида на семинар и това промени някои неща при мен. Знам, че това се дължеше на НЛП, затова дойдох да науча нещо за него. Ами ти?

– Интересен път си поел, Джо – каза Едгар. – Тук съм, за да обогатя набора си от инструменти, така да се каже. Макар че не съм водопроводчик – той отново се засмя на собствената си шега. – Аз съм психиатър и психотерапевт.

Джо се усмихна вежливо.

– Страхотно – каза и извади личния си дневник.

– Хубав дневник имаш, Джо – отбеляза Едгар. – Навсякъде ли го носиш със себе си?

Джо кимна.

– Е, не навсякъде – той намигна в опит да отвърне на чувството за хумор на Едгар, но в отговор получи само безизразен поглед. Леко поизчервен, той продължи: – От