

---

Обязательная для каждого книга по само-  
помощи!

*Пол Маккенна,*  
всемирно известный гипнотизер, один  
из наиболее продаваемых и авторитетных авторов  
Великобритании, личный трансформационный  
тренер голливудских звезд, олимпийских  
чемпионов, бизнесменов и королевской семьи

Если вы не знаете, что такое НЛП, эта  
книга может быть лучшей для того, что-  
бы войти в тему.

*Николай Голубев,*  
*Москва*

Безоговорочно рекомендуется всем изуча-  
ющим НЛП!

*Дмитрий Пригожин,*  
*Казань*

---

Эта книга больше, чем любая другая, помогла мне понять, как работают наш мозг и наше мышление для совершения изменений.

*Дэйвид Франко,  
преподаватель, Белфаст*

Книга, способная изменить жизнь! Техники НЛП, помогающие понять, как люди могут достичь того, что доступно только гениям.

*Шон Хэтфилд,  
бизнесмен, Лондон*

РИЧАРД БЭНДЛЕР, РОБЕРТИ АЛЕССИО,  
ФИЦПАТРИК ОУЭН

**НЛП**

**ТЕХНИКИ ВЛИЯНИЯ  
и ИЗМЕНЕНИЯ ЖИЗНИ**



**ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО**

---

**НЛП**

**МЕХАНИЗМЫ ВЛИЯНИЯ  
и ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ**



**ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО**



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 159.96  
ББК 88.6  
Б97

*Права на перевод получены соглашением  
с HarperCollins Publishers Limited. Никакая часть  
данной книги не может быть воспроизведена  
в какой бы то ни было форме без письменного  
разрешения владельцев авторских прав.*

**Richard Bandler, Alessio Roberti and Owen Fitzpatrick**  
The Ultimate Introduction to NLP. How to build a successful life  
Originally published in the English language by  
HarperCollins Publishers Ltd.

**Бэндлер, Ричард.**

Б97 НЛП. Техники влияния и изменения жизни. Практическое руководство = НЛП. Механизмы влияния и достижения целей. Практическое руководство/ Ричард Бэндлер, Алесслио Роберти, Оуэн Фицпатрик. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 192 с.

ISBN 978-5-17-164912-8 (Нескучная психология)

ISBN 978-5-17-164914-2 (Умный тренинг,  
меняющий жизнь)

Самоучитель НЛП Ричарда Бэндлера — это изложение основ НЛП в форме простой, но увлекательной истории. Вы сможете окунуться в атмосферу семинаров мастера НЛП и из первых рук узнать о простых техниках, которые он разработал за последние 45 лет.

Опираясь на знания, полученные из этой книги, вы станете эффективным коммуникатором, сможете легко и быстро производить глубокие и устойчивые личностные изменения, преодолевать любые психологические ограничения, излечивать фобии и психосоматические расстройства, устранять нежелательные привычки и зависимости, нарушения обучения, производить изменения в отношениях с партнерами и близкими вам людьми.

С помощью простых техник НЛП вы станете сильной личностью, счастливым, успешным человеком, способным достигать своих целей.

**УДК 159.96**  
**ББК 88.6**

*Книга выходила ранее под названием «НЛП: Самоучитель.  
Руководство для изменения жизни к лучшему».*

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-0-00-749741-6 (англ.)  
ISBN 978-5-17-164912-8  
(Нескучная психология)  
ISBN 978-5-17-164914-2  
(Умный тренинг, меняющий жизнь)

**The Ultimate Introduction to NLP**  
© Richard Bandler, Alessio Roberti  
and Owen Fitzpatrick, 2013  
© Лола О.,  
перевод на русский язык, 2019  
© ООО «Издательство АСТ», 2024

# ОГЛАВЛЕНИЕ

---

Благодарности .....	9
Введение .....	11
Глава 1. На семинаре у сооснователя НЛП ....	14
Глава 2. Краткая история НЛП .....	23
Глава 3. Как поддерживать хорошее самочувствие .....	47
Глава 4. Как стать искусным коммуникатором .....	92
Глава 5. Постройте лучшее будущее! .....	137
Глава 6. После семинара .....	158
Глава 7. Дневник Джо .....	162
Глава 8. Техники, описанные в этой книге ...	176
Ресурсы .....	187



# БЛАГОДАРНОСТИ

---

Эта книга увидела свет благодаря многим замечательным людям.

Без их помощи нам вряд ли удалось бы справиться с таким сложным проектом.

Мы выражаем признательность каждому, кто принимал участие в создании книги.

В первую очередь мы хотели бы поблагодарить нашего агента Роберта Кирби.

Его феноменальная энергия и безграничная вера в успех поддерживали нас на каждом этапе пути. Его советы, терпение и дальновидность стали для нас огромным подспорьем.

Мы говорим «спасибо» потрясающей команде издательства HarperCollins. Отдельно хотелось бы поблагодарить Кэрол Тонкинсон и Викторию Магоун за их высокопрофессиональную работу по реализации проекта.

Кроме того, мы благодарим всех коллег, организаторов и участников многочисленных семинаров, а также тренеров Общества НЛП по всему

миру. Без вас не было бы этих семинаров, изменяющих жизнь людей к лучшему.

## От Ричарда

Я хотел бы поблагодарить мою жену, Гленду, за ее помощь и волшебную улыбку.

Я также благодарю всех моих клиентов за последние сорок лет, которые преодолели свои трудности и многому научили меня.

Спасибо моим друзьям Джону и Кэтлин Ла Валль за их верность и постоянную поддержку.

## От Алессио

Я благодарен своему учителю, доктору Ричарду Бэндлеру, чьи глубокие знания и душевная щедрость позволили мне стать совершенно другим человеком.

Я в неоплатном долгу перед Джоном и Кэтлин Ла Валль, которые поддерживали меня

во всех начинаниях. Их внимание к моей работе, бесценные советы и постоянная обратная связь помогли мне стать настоящим мастером НЛП.

Я признателен руководителю итальянской школы коучинга и НЛП Антонелле Риццутто. Ее увлеченность позволяет ежегодно обучать десятки тысяч человек.

Спасибо Маттия Бернардини и Алисе Рифелли, чья профессиональная и усердная работа помогает создавать книги, которые меняют жизнь.

Наконец, я хотел бы поблагодарить двух самых необычных людей в моей жизни, Чинзию и Дамиамо. Я люблю вас!

## От Оуэна

Я выражаю сердечную благодарность моим родителям, Марджори и Брайану Фицпатрик. Я рад, что судьба подарила мне таких замечательных родителей. Во всем, что бы я ни делал, я равняюсь на вас двоих. Я благодарен моим любимым крестницам — Люси и Ифе, чья красота заставляет меня улыбаться каждый день. Я хочу сказать «спасибо» моим близким друзьям Брайа-

ну, Терезе, Кристине, Сандре, Джиллиан, Елене, Кейту и Робу. Без вашей поддержки мне было бы очень трудно справляться со всеми моими проектами, включая эту книгу. Благодарю всех моих тренеров и наставников, особенно Джона и Кэтлин Ла Валль, за их бесценные советы. Они просто изменили мою жизнь.

И, конечно же, я хочу от всей души поблагодарить своего главного учителя — доктора Ричарда Бэндлера. Знакомство с ним определило всю мою жизнь. Его гениальная проницательность, доброе сердце и вера в меня буквально перевернули мой мир. Ричард — не просто наставник. Он — мой лучший друг и проводник по жизни.

# ВВЕДЕНИЕ

---

Книга, которую вы держите в руках, необычна. Можно с уверенностью сказать, что на сегодняшний день это самое доступное и понятное пособие для тех, кто делает первые шаги в НЛП.

По сути, это живой семинар под книжной обложкой. Мы расскажем вам историю молодого человека по имени Джо, который попал на однодневный тренинг по НЛП к Ричарду Бэндлеру — одному из создателей нейролингвистического программирования. На тренинге Джо узнает об НЛП, учится базовым техникам и вместе с другими участниками открывает для себя приемы, которые помогают добиться значительных результатов в личной и профессиональной сфере.

Вы окунетесь в атмосферу тренинга, услышите живой голос доктора Бэндлера и получите свой первый опыт по применению НЛП.

Главный герой в этой истории — не учитель, а ученик. И это неслучайно. Ведь именно запросы людей, их потребности, амбиции, желания и идеи позволили разработать новые

инструменты для решения любых жизненных задач.

В течение многих лет мы сами были учениками, а впоследствии и ассистентами доктора Бэндлера. Затем мы стали вести свои собственные тренинги. Делясь знаниями, полученными от Ричарда, мы постепенно приобрели известность во многих странах, так что теперь работаем международными тренерами.

Быть соавторами доктора Бэндлера для нас честь и особая ответственность. Мы охотно включились в работу, поскольку знаем не понаслышке, сколь велика потребность в знании, изложенном на страницах этой книги.

Мир, в котором мы живем, меняется каждую секунду. Человеческая цивилизация накопила колоссальное количество ресурсов и достигла невероятных успехов в развитии технологий. Вместе с тем эмоциональная сфера сегодня уязвима как никогда. Люди все больше подвержены депрессии, тревоге, панике и стрессу.

Но существуют универсальные инструменты, которые помогут любому человеку взять судьбу в собственные руки. Благодаря урокам Ричарда Бэндлера вы узнаете об этих инструментах и перестроите свое мышление, а значит, измените свою жизнь и научитесь помогать людям в изменении их жизни.

Книга, которую вы держите в руках, — результат многолетней практики. Мы начинали писать

ее в Риме, продолжили в Дублине, работали над ней в Лондоне и Нью-Йорке и получали отзывы из Лос-Анджелеса, Токио и даже Австралии. Это результат двадцатилетней работы с тысячами людей, посещавших тренинги по НЛП. На этих страницах собран опыт самых разных людей, с разными потребностями и целями. Мы рассказываем не о нейролингвистическом программировании, а о том, как с его помощью вы сможете решить любую жизненную задачу.

Человечество остро нуждается в новом менталитете, новой философии, новой надежде. Современные люди поставлены перед непростым выбором. Двигаться ли в общем потоке, подстраиваясь под сложные внешние обстоятельства? Или пойти своим собственным путем, который ведет к высшему призванию, к исполнению личных чаяний и надежд? Для выбора верной дороги нужно изменить сознание.

НЛП — это путь. Вы можете стать частью этого пути. Так скорее же открывайте первую главу!

Алессио и Оуэн

## Глава 1

---

# НА СЕМИНАРЕ У СООСНОВАТЕЛЯ НЛП

**Д**жо отключил телефон и нахмурился. Они снова поссорились! Не лучшее начало для такого ответственного дня. Надо как-то взять себя в руки... Джо сделал несколько глубоких вздохов и решительно вошел в вестибюль. В толпе помощников он увидел знакомое лицо. Это был Алан.

— Джо! — крикнул он. — Ты здесь? Просто фантастика! Рад тебя видеть, дружище!

— Взаимно, — ответил Джо, подходя к стойке. — Так долго ждал этого дня и теперь немного волнуюсь. Настало время побольше узнать об НЛП!

Джо уже знал, что НЛП означает «нейролингвистическое программирование». Всякий раз, заходя в книжный магазин, он с любопытством изучал полки, пестревшие всевозможными самоучителями, пособиями и исследованиями на эту тему.

НЛП пользовалось огромным спросом. Джо видел, что люди, применяющие эти методы, становятся более свободными, общительными и эффективными, с успехом решают личные и профессиональные проблемы. Сам же он всегда испытывал затруднения в отношениях с людьми и порой туго соображал. Он уже почти смирился с мыслью, что ничего не может поделать со своей собственной жизнью. Но год назад в его душе поселилась робкая надежда на то, что все может измениться благодаря НЛП.

— Хочу тебя немного ввести в курс дела. — Голос Алана оторвал Джо от размышлений. — С Ричардом ты уже знаком. Осталось только узнать, что же такое НЛП.

Джо знал доктора Бэндлера, одного из создателей нейролингвистического программирования. Он впервые увидел его год назад, на трехдневном семинаре «Мой выбор — свобода». Тогда Джо страдал от депрессии, и сестра прислала ему приглашение на семинар. Там же он познакомился с Аланом, одним из ассистентов Ричарда.

— Если что-то будет непонятно — обращайся, — сказал Алан.

— Спасибо, — кивнул Джо. — Думаю, поддержка мне понадобится.

Тот трехдневный семинар заставил Джо по-другому посмотреть на собственную жизнь. Он впервые осознал, что сам может изменить свою судьбу. Теперь, год спустя, он был готов к тому,