25.НЛП. Суггестивные методы психокоррекции

НЛП. Суггестивные методы психокоррекции

- 70-е годы XX века – лингвист Джон Гриндер и математик-программист Ричард Бендлер выбрали выдающихся мастеров коммуникации (в области политики, бизнеса, медицины, просвещения и психотерапии), изучили их опыт вербального и невербального воздействия, и выделили повторяющиеся структуры.

НЛП. Суггестивные методы психокоррекции

- Умения и навыки взаимодействия с людьми.
- Специальные лингвистические приемы влияния на убеждения.
- Использование ресурсов психики.

Базовые предположения НЛП

- Карта – это не территория (наше представление о реальности может не соответствовать реальности).
- Люди разные.
- Сознание и тело –это части одной системы и зеркально отражают друг друга (визуализация, ресурсные позы и движения).
- Любое поведение имеет позитивное намерение, зачем-то нужно и выполняет функцию (вместо осуждения и негодования – интерес и вопрос для чего? Зачем?).
- Бессознательное всегда выбирает наилучший вариант поведения.
- Не бывает неудач, есть только опыт (что я понял? Какие способности развил? Чему научился).
- В каждой ситуации человек располагает всеми ресурсами для нужных изменений.
- Вселенная – сфера дружественная.

НЛП. Суггестивные методы психокоррекции

- Модальности восприятия (ВАК) – передача информации и общение на одном языке.
- Подстройка и ведение.
- Якорение (визуальное, аудиальные и кинестетические якоря).
- Рефрейминг (придать опыту позитивное значение, изменить отношение).
- Внушение и скрытые команды.