

---

# *СУБМОДАЛЬНАЯ ОПТИМИЗАЦИЯ ВНУТРЕННЕГО МИРА*

---

*Автотехники работы  
субмодальностями*

*"Using your brain  
for a change"*



Однажды я сел в самолет, чтобы лететь в Техас проводить семинар. Парень, сидевший в самолете рядом со мной, читал книгу под названием "Структура Магии". Что-то на обложке привлекло мое внимание. Я спросил его:

--"Вы маг?"

--"Нет, я психолог".

--"Зачем это психолог читает книгу о магии?"

--"Это не книга о магии, это серьезная книга об общении".

--"Тогда почему она называется "Структура Магии"?"

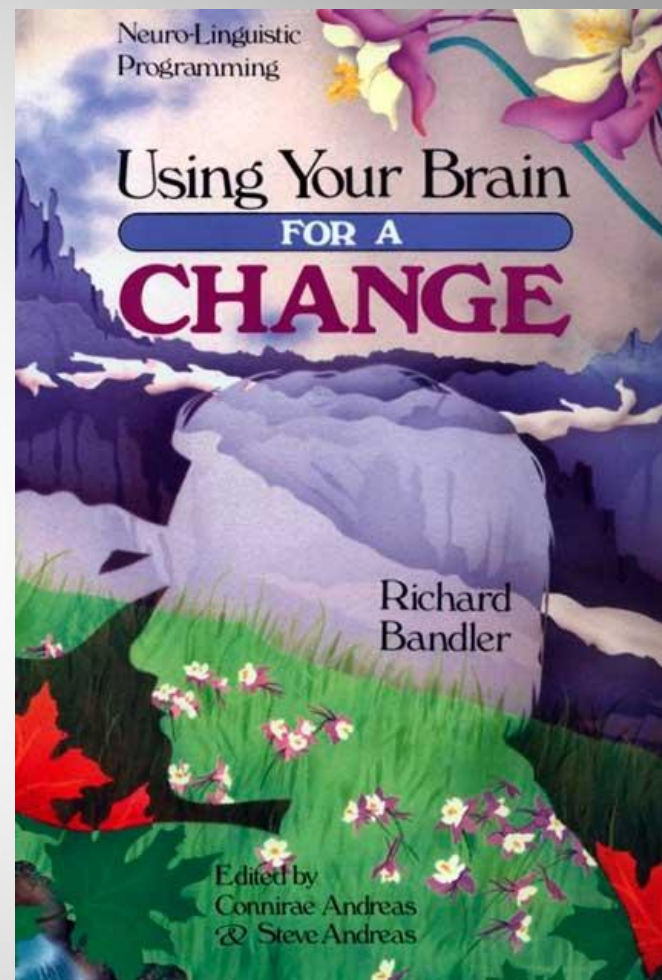
Потом он три часа сидел и объяснял мне, о чем эта книга. То, что он говорил мне о ней, никакого отношения не имело к тому, что я, как мне казалось, делал, когда писал ее. В лучшем случае отношение не достигало даже незначительной степени; он запутался во второй главе. Но пока он рассказывал мне о книге, я задавал ему вопросы, типа "как именно?" и "что именно?"

--"Ну, если вы посмотрите на это таким образом..."

--"Если бы я посмотрел на это таким образом, что бы я увидел?"

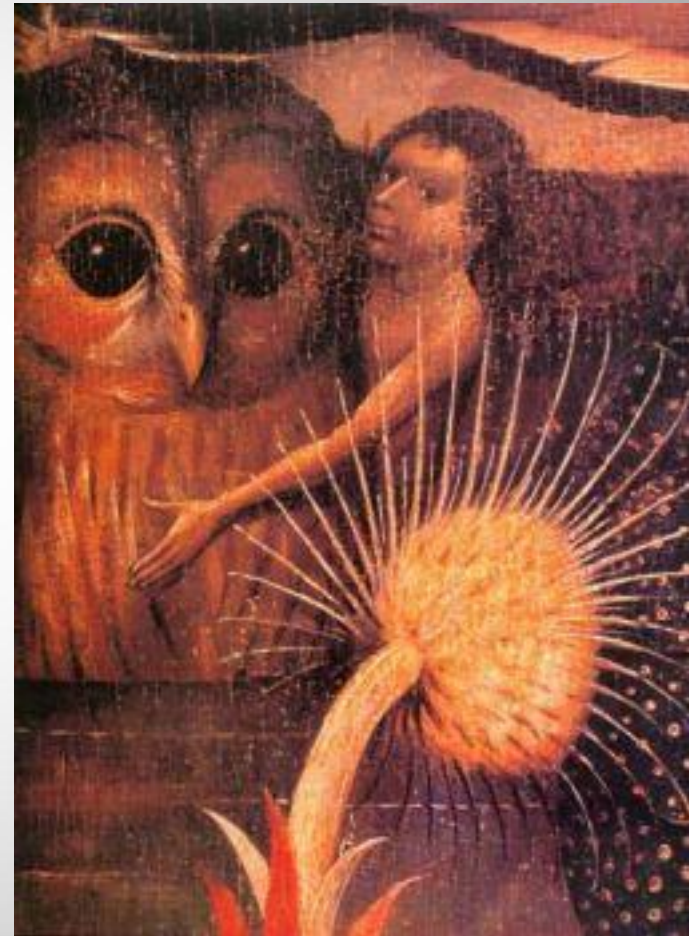
--"Ну вот, вы знаете, вы берете эту картину и берете другую картину (он не знал, что большинство людей не видят постоянно двух картин), и вы уменьшаете эту картину, а ту - увеличиваете".

Когда он начал описывать эти вещи, которые были для него само собой разумеющимися, я сидел там и думал: "Ого! Это чудно. Тут может быть целый новый мир!"



# Без кнопки «ВЫКЛ»

- Большинство людей не пользуется собственными мозгами активно и продуманно. Ваш мозг похож на автомат без кнопки "выкл.". Если вы не займете его каким-нибудь делом, он просто будет жужжать и жужжать, пока ему не надоест.
- Если вы поместите человека в камеру сенсорной депривации, где отсутствуют внешние стимулы, - он начнет генерировать внутренние. Если ваш мозг слоняется без дела из угла в угол - он наверняка начнет делать что-нибудь, и ему, похоже, все равно, что именно. Вам, может быть, не все равно - но не ему.
- Например, случалось ли вам когда-нибудь просто бродить взад-вперед, обдумывая собственные дела, или похрапывать - как вдруг ваш мозг высвечивает такую картинку, что вы накладываете в штаны от страха?
- Сколь часто люди просыпаются среди ночи от того, что только что вновь пережили экстатически приятный опыт? Если у вас был неудачный день, то потом ваш мозг покажет вам яркие повторы - снова и снова без конца. Мало того, что у вас был плохой день; вы можете загубить весь вечер - а, возможно, еще и часть следующей недели.



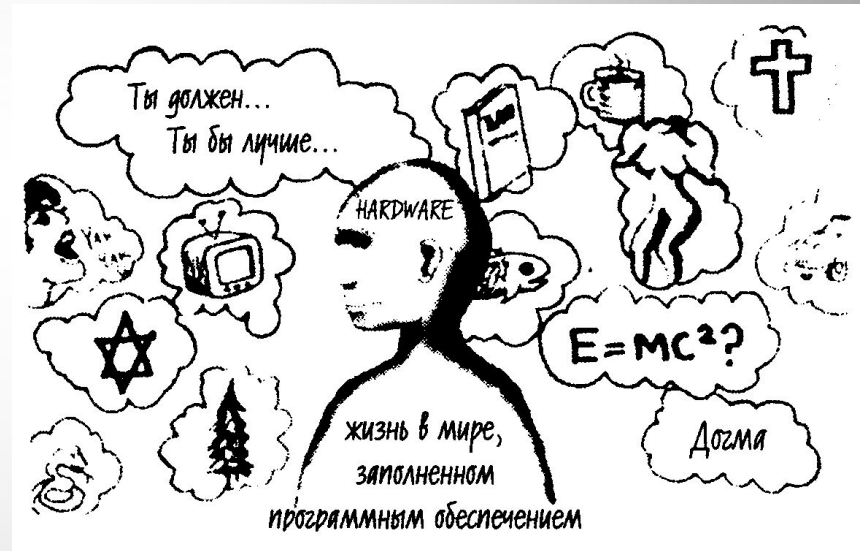
# Давным - давно

- Большинство людей на этом не останавливается. Сколь многие из вас думают о неприятных вещах, случившихся давным-давно?
- Как будто бы ваш мозг говорит: "Давай еще раз! У нас еще час до обеда, давай подумаем о чем-нибудь по-настоящему мрачном."
- Может быть, нам удастся разозлиться по этому поводу на три года позже, чем стоило бы".
- Вы слышали о "незавершенном действии"? Оно завершено; вам просто не понравилось, что из этого вышло.



# Рабы собственных МОЗГОВ

- Я хочу, чтобы вы узнали, как вы можете научиться изменять собственный опыт и получать какую-то власть над тем, что происходит в вашем мозгу.
- Большинство людей являются рабами собственных мозгов. Они как будто прикованы к заднему сиденью автобуса - а за рулем кто-то другой. Я хочу, чтобы вы научились управлять собственным автобусом.
- Если вы не укажете своему мозгу примерное направление, он будет либо ехать, куда глаза глядят - сам по себе, - либо другие люди найдут способы управиться с ним за вас; а они могут не всегда иметь в виду ваши сокровенные интересы. Даже если всегда - они могут их неверно понять!



# Зачем ждать?

- Скольким из вас хотелось бы иметь "фотографическую память"? И сколь многие из вас снова и снова живо вспоминают неприятные переживания прошлого? Это определенно делает жизнь немного сочнее.
- Если вы идете смотреть фильм ужасов, и возвращаетесь домой, и садитесь - акт усаживания будет стремиться вернуть вас прямо в кресло кинотеатра. Сколь многие из вас испытывали это переживание? И вы заявляете, что у вас отсутствует фотографическая память! Она у вас уже есть; вы просто не используете ее направленным образом.
- Если вы способны демонстрировать фотографическую память, когда дело касается воспоминания прошлых неприятностей - то, похоже, было бы хорошо, если бы вы могли намеренно использовать часть этой способности для более полезных переживаний.
- Сколь многие из вас когда-либо думали о чем-то, чего еще даже не произошло, - и заранее плохо себя из-за этого чувствовали? Зачем ждать? С тем же успехом можно начать расстраиваться сейчас, верно? А потом, в конце концов, этого в действительности не происходит. Но вы не упустили возможности это пережить, не так ли?



# Машина для вычищения

- Эта способность может также работать по-другому. Некоторые из вас лучше проводят отпуск до того, как отправляются в отпуск в действительности - а потом, приехав, получают разочарование. Разочарование требует соответствующего планирования. Вы думали когда-нибудь о том, на какое количество хлопот вам нужно пойти, чтобы разочароваться? Для этого вы должны действительно тщательно все спланировать. Чем больше планирования, тем больше разочарования.
- Некоторые идут в кино, а потом говорят: "Ну, это просто не столь хорошо, как я думал, что это будет". Это вызывает во мне вопрос: если у него в голове крутился такой хороший фильм, зачем он пошел в кино? К чему идти, сидеть в помещении с влажным полом и неудобными стульями, чтобы посмотреть фильм и потом сказать: "У меня даже нет сценария, но в собственной голове я могу это сделать лучше".
- Такого типа вещи происходят, если вы позволяете своему мозгу работать как попало. Люди больше времени тратят на обучение пользованию кухонной печью, чем собственными мозгами. Особый акцент на целенаправленном использовании вашего мышления иными способами, чем вы уже это делаете, - отсутствует. От вас ожидается, что вы "будете сами собой" - как будто у вас есть выбор.
- Здесь вы в тупике, поверьте мне. Я полагаю, можно было бы стереть электрошоком все ваши воспоминания, а потом превратить вас в кого-то другого - но результаты, которые я видел, были не очень соблазнительными. Пока мы не найдем что-то вроде машины для вычищения мозгов - я думаю, вам, видимо, придется ограничиться собой. И это не так плохо, поскольку вы можете научиться пользоваться своим мозгом более функциональными способами. В этом и состоит НЛП.







# Фобии

- Сколь многих из вас преследуют навязчивости? Вы говорите себе: "Хотел бы я суметь выкинуть это из своей головы". Но не удивительно ли в первую очередь то, что вы это в свою голову заполучили! Мозги и впрямь феноменальны. Они заставляют вас делать абсолютно поразительные вещи. Проблема с мозгами не в том, что они не могут учиться - как нам слишком уж часто говорят. Проблема с мозгами в том, что они учатся слишком быстро и слишком хорошо.
- Например, подумайте о фобии. Это поразительная вещь - умение не забыть обязательно перепугаться при виде паука. Вам никогда не найти фобика, глядящего на паука со словами: "О черт! Я забыл испугаться". Есть на белом свете несколько вещей, которыми вы хотели бы овладеть с таким же совершенством?
- Наличие фобии - это колоссальное достижение в научении, если подумать о ней таким образом. И если вы исследуете личностную историю, то часто обнаруживаете, что это было научение с одной попытки: человеку потребовался лишь один мгновенный опыт, чтобы научиться чему-то так качественно, чтобы запомнить это на всю оставшуюся жизнь.

- Аблутофобия — боязнь плавать
- Аблютофобия — боязнь купания
- Абультофобия — боязнь мыться
- Агирофобия — боязнь перейти оживленную улицу
- Аглиофобия — боязнь боли
- Агорафобия — боязнь открытого пространства
- Айлурофобия — боязнь кошек
- Айхмофобия — боязнь острых предметов
- Аквафобия (также гидрофобия) — боязнь воды
- Акнефобия — боязнь кожных угрей
- Акрофобия — боязнь высоты
- Акрибофобия — боязнь не понять смысл прочитанного
- Акустикофобия — боязнь громких звуков
- Алекторофобия — боязнь кур
- Альгофобия Альгофобия, алгофобия — боязнь боли
- Аллодоксофобия — боязнь чужих мнений
- Амаксофобия — боязнь управлять автомобилем
- Аматофобия — боязнь пыли
- Амбулофобия — боязнь ходить
- Амихофобия — боязнь повредить кожу
- Аналефобия — страх посмотреть вверх
- Ангинофобия — боязнь стенокардических приступов
- Андрофобия (также аррхенфобия, гомминофобия) — боязнь мужчин
- Анемофобия — боязнь быть застигнутым врасплох бурей
- Антофобия — боязнь цветов
- Ануптафобия — страх остаться незамужней (неженатым)
- Апейрофобия — страх перед бесконечностью
- Апатофобия — боязнь уборных, страх заходить в уборные
- Апифобия — ужас перед пчёлами, осами, шмелями
- Арахнофобия — боязнь пауков
- Аритмофобия (также цумерофобия) — фобия числа (определённого)
- Аррхенфобия — см. андрофобия
- Астрапофобия (также бронтофобия, кераунофобия) — боязнь грозы, грома и молнии. В большей степени свойственна детям
- Астрофобия — страх перед ночным небом, звёздами; частично астрапофобия
- Атаксиофобия — боязнь нарушения координации движений
- Атазагорафобия — боязнь забыть или быть забытым
- Аурофобия — страх перед золотом

- Базистазифобия (*базостазофобия, стазабазофобия*) — боязнь стояния
- Базифобия (*амбулофобия, базофобия*) — боязнь ходить пешком
- Бактериофобия (*бациллофобия, верминофобия, вермифобия, гельминтофобия, сколецифобия*) — боязнь заразиться бактериями от заражённых предметов, боязнь червей, заразных насекомых
- Баллистофобия — боязнь пули, ракет, метательных предметов
- Барофобия — боязнь подъёма тяжестей, земного притяжения, гравитации
- Батеофобия (*акрофобия, аэроacroфобия, аэроносифобия, гипсифобия, гипософобия*) — боязнь высоты
  - боязнь высоты, проявляется при нахождении на высоте (на крыше, балконе высокого этажа, над пропастью)
  - боязнь глубины (водоёма), проявляется при плавании в водоёмах с большой глубиной
- Батофобия — боязнь высоких зданий
- Батрахофобия (*буфонофобия*) — боязнь лягушек и жаб
- Баттофобия — боязнь глубоких водоёмов
- Бациллофобия (*бактериофобия, верминофобия, вермифобия, гельминтофобия, сколецифобия*) — боязнь червей, заразных насекомых
- Беленофобия (*белонефобия, белонофобия, оксифобия*) — боязнь острых предметов, уколаться
- Библиофобия — боязнь книг, библиотек
- Блаптофобия — боязнь нанести кому-либо поражение
- Бленнофобия — боязнь слизи
- Богифобия (*фазмофобия*) — боязнь призраков, духов, дьяволов, пугал, монстров
- Ботанофобия (*ботанофобия*) — боязнь растений
- Бромгидрофобия (*аутодизомофобия, бромидросифобия*) — боязнь собственного запаха, потливости
- Бромидросифобия — боязнь запахов тела
- Бронтофобия (*кераунофобия*) — боязнь грозы, грома, молнии, шторма
- Буфонофобия (*батрахофобия*) — боязнь лягушек и жаб
- Барбафобия — боязнь усов, бороды, растительности на лице
- Венерофобия — страх заразиться венерическими заболеваниями
- Венустрофобия — боязнь красивых женщин
- Верминофобия — боязнь микроорганизмов, их заражения, червей и насекомых
- Вертигофобия — страх головокружения
- Виккафобия — боязнь колдунов и колдуний
- Виргинитифобия — боязнь быть изнасилованной
- Винофобия — страх употребления алкоголя
- Вомитофобия — боязнь рвоты в неподходящем месте
- Гаптофобия — боязнь прикосновения окружающих
- Гафефобия — боязнь нечаянных прикосновений
- Гексакосийгексеконтагексафобия Гексакосийгексеконтагексафобия — боязнь числа 666
- Гелиофобия — боязнь пребывания на солнце
- Гемофобия — боязнь крови; когда человек видит кровь, он может или упасть в обморок или начать кричать
- Гетерофобия — собирательный термин, обозначающий не фобию в клиническом смысле, а негативное отношение к гетеросексуалам или гетеросексуальности
- Гермафобия — боязнь заражения или инфекции
- Геронтофобия — боязнь общения со стариками; боязнь старения
- Гефиорофобия — боязнь проходить по мосту (разновидность батеофобии)
- Гидрозофобия — боязнь вспотеть и простудиться
- Гидрофобия:
  - боязнь воды
  - боязнь жидкостей
  - устаревшее название бещенства (раньше гидрофобия считалась одним из главных его симптомов)
- Гимнофобия — боязнь наготы
- Гинекофобия Гинекофобия — боязнь женщин (разновидность анохоретизма)
- Гипенгиофобия — боязнь ответственности
- Гипомонстрэскуипедалофобия Гипомонстрэскуипедалофобия — боязнь длинных слов [источник не указан 123 дня]
- Гленофобия — боязнь кукол (боязнь взгляда куклы)
- Глобофобия — боязнь воздушных шаров
- Глоссофобия — боязнь выступать перед публикой
- Гомилофобия — боязнь общения, страх проявить несостоятельность, показаться смешным, подозрительным, привлечь к себе внимание

- Гоминофобия — см. андрофобия
- Гомофобия — собирательный термин, обозначающий не фобию в клиническом смысле, а негативное, даже порой агрессивное отношение к гомосексуалам или гомосексуальности
- Графофобия — боязнь писать, брать в руки письменные принадлежности
- Демофобия — боязнь толпы, большого скопления людей
- Дерматопагофобия — боязнь заболеть кожной болезнью
- Динофобия — боязнь головокружения
- Дисморфофобия — боязнь своего уродства (часто мнимого), неприятие своей внешности
- Дистантофобия — боязнь расстояний
- Диласкалейнофобия — боязнь школы
- Дентофобия — боязнь зубных врачей
- Доксофобия — боязнь похвал
- Зелофобия — боязнь ревности
- Земмифобия — боязнь крыс
- Зоофобия — боязнь животных, чаще всего какого-либо определённого вида (кошек, кур и пр.)
- Зоифобия — боязнь жизни
- Иерофобия Иерофобия — боязнь встречи с предметами религиозного культа
- Изолофобия — боязнь одиночества в жизни
- Интернетофобия Интернетофобия — боязнь выхода в Internet [*источник?*]
- Иофобия — боязнь случайного отравления
- Иремофобия — боязнь тишины
- Кайрофобия — боязнь новых ситуаций, незнакомого места
- Кардиофобия — навязчивый страх самопроизвольной остановки сердца
- Канцерофобия Канцерофобия — боязнь заболевания раком
- Кенофобия — понятие близкое к агорафобии — боязнь больших незаполненных пространств, например, пустой площади
- Кераунофобия — см. бронтофобия
- Кипридофобия — см. венерофобия
- Клаустрофобия — боязнь замкнутого пространства
- Клептофобия — боязнь воров, часто в пожилом возрасте, сочетается с навязчивыми идеями обворовывания
- Климакофобия — боязнь ходьбы по лестницам
- Коинофобия — боязнь заходить в помещение, в котором много людей
- Контрафобия — навязчивое провоцирование ситуации, вызывающей страх, например страх высоты сочетается со стремлением стать лётчиком, стюардессой и пр.
- Копофобия — фобия переутомления
- Космософобия — страх космических катастроф
- Криминофобия — боязнь совершить преступление
- Криофобия — боязнь холода и льда
- Ксантофобия — боязнь желтого цвета (одна из разновидностей хроматофобии)
- Ксенофобия — обозначает не фобию в клиническом смысле, а неприязненное, негативное отношение к «чужакам», иностранцам и т. д.
- Ксерофобия — боязнь сухости, засухи
- Компьютерофобия — боязнь компьютера
- Лалофобия — боязнь говорить из-за страха возникновения заикания
- Латерофобия — боязнь лежать на левом боку (при кардиофобии)
- Лепрофобия — боязнь заразиться проказой
- Лигирофобия — боязнь громкого шума
- Лиссофобия — навязчивый страх сойти с ума
- Логофобия — боязнь разучиться говорить слова
- Лутрафобия — страх перед выдрами
- Малевзиофобия (также токофобия) — страх перед родами
- Маниофобия — боязнь заболеть психическим расстройством
- Менофобия — боязнь менструации и сопровождающих болей
- Металлофобия — боязнь металлов и металлических предметов
- Метиофобия — боязнь алкоголя
- Мезофобия — навязчивый страх заражения, попадания инфекции и последующего заболевания
- Мизофобия — боязнь загрязнения
- Микофобия — боязнь грибов
- Микрофобия — страх перед микробами
- Миксеофобия — боязнь полового акта из-за страха обнажения половых органов, прикосновения к телу партнёра
- Монофобия:  
  - страх перед одиночеством, боязнь быть отторгнутым и нелюбимым
  - фобия, которая не сочетается с прочими фобиями
- Морфинофобия — боязнь стать морфинистом
- Моторофобия — боязнь автомобилей
- Некрофобия — боязнь трупов, похорон, похоронных принадлежностей
- Неофобия — боязнь всего нового
- Нефофобия — боязнь облаков

- Никтофобия — боязнь темноты, наступления ночи, мучительное ожидание бессоницы
- Нозофобия — навязчивый страх заболеть неизлечимым заболеванием
- Нумерофобия (аритмофобия) — фобия числа (определённого)
- Одонтофобия — боязнь обратиться к стоматологу, лечения зубов
- Омброфобия — боязнь попасть под дождь
- Омматофобия — боязнь «порчи» и «сглаза»
- Онанофобия — боязнь негативных последствий онанизма
- Охлофобия (также демофобия) — страх перед неуправляемой толпой людей
- Паразитофобия — боязнь глистов, блох, клопов и других паразитов
- Пантофобия (панфобия, панофобия) — боязнь всего, что может произойти
- Паралипофобия — боязнь причинить вред близким людям в результате каких-либо беспечных и ошибочных действий
- Параскавелекатриафобия — боязнь пятницы, 13-го дня месяца
- Партенофобия — боязнь девственниц
- Патройофобия — боязнь наследственности, наследственных заболеваний
- Пейрафобия — страх перед публичным выступлением
- Педофобия:  
боязнь детей
- боязнь рождения ребёнка в семье
- боязнь кукол, похожих на грудных младенцев
- Пелалофобия — боязнь облысения
- Пенияфобия — боязнь стать нищим
- Пенисофобия — боязнь мужских гениталий (чаще всего у женщин, бывает и у мужчин)
- Пентерафобия — боязнь тещи
- Петтофобия — боязнь неудержания кишечных газов в присутствии посторонних
- Пирофобия — боязнь пожара
- Погонофобия — боязнь бород
- Потамофобия — боязнь быстрого течения, вдоворотов
- Полифобия — боязнь нескольких вещей
- Психофобия — боязнь душевных заболеваний и душевнобольных
- Рабдофобия — боязнь наказания
- Радиофобия — боязнь радиации и рентгеновских лучей
- Ректофобия Ректофобия — боязнь затруднений при дефекации
- Рипофобия (также мезофобия) — боязнь грязи
- Руброфобия (также эритрофобия) — боязнь красного цвета
- Русофобия — боязнь, неприятие или же отрицание всего, что связано с «русским»
- Релингофобия — боязнь читать криминальную хронику, сообщения о катастрофах
- Селафобия — боязнь вспышек яркого света
- Сифилофобия Сифилофобия — навязчивый страх заболеть сифилисом
- Спидофобия Спидофобия — навязчивый страх заболеть СПИДом
- Сатанофобия (также демонофобия) — боязнь сатаны
- Силеродромофобия — боязнь езды на железнодорожном транспорте, особенно в период ускорения
- Ситофобия Ситофобия (греч. σιτος — пища):  
боязнь приёма пищи, например при язвенной болезни, упорном поносе, тошноте, расстройствах желудка
- навязчивый страх — боязнь приёма пищи; наблюдается главным образом при неврозах, психопатиях
- полный или частичный отказ от пищи по бредовым мотивам при наличии сохранного аппетита, наблюдается при психозах
- Скабиофобия (также акриофобия) — боязнь чесотки
- Скопофобия (также скоттофобия) — боязнь казаться смешным, привлечь к себе внимание
- Скотофобия Скотофобия (греч. σκotos — *темнота*) — боязнь темноты, синоним никтофобия
- Социофобия — боязнь общества или людей вообще
- Спектрофобия — боязнь зеркал
- Стазобазофобия — боязнь стояния и ходьбы
- Сомнифобия — боязнь ложиться спать
- Таласофобия — боязнь моря, морских путешествий
- Танатофобия — боязнь смерти
- Телефонофобия — боязнь говорить по телефону
- Теофобия — боязнь Бога, божьей кары
- Термофобия — боязнь жары, нагретых помещений
- Тетрафобия Тетрафобия — боязнь числа 4
- Технофобия — боязнь засилия техники (особенно электронной); негативное восприятие социальных последствий технического прогресса
- Токофобия — см. малевзиофобия
- Токсикофобия — боязнь отравиться
- Топофобия — страх остаться одному в помещении, страх, что не удастся спастись при пожаре, землетрясении или каком-либо ещё стихийном бедствии

- Тремофобия — боязнь дрожания
- Трипанофобия — страх перед укусами
- Трискайдекафобия (также *тердекафобия*) — боязнь числа 13
- Трихофобия — боязнь попадания волос в пищу, на одежду, на тело
- Тахофобия — боязнь скорости
- Тремофобия — боязнь дрожания
- Трипанофобия — страх перед укусами
- Трискайдекафобия (также *тердекафобия*) — боязнь числа 13
- Трихофобия — боязнь попадания волос в пищу, на одежду, на тело
- Тахофобия — боязнь скорости
- Уранофобия — боязнь смотреть на небо
- Урофобия — боязнь позыва к мочеиспусканию в условиях невозможности его реализации (боязнь описаться)
- Уретрофобия — боязнь справления малой нужды
- Фагофобия — боязнь подавиться пищей
- Фазмофобия — боязнь привидений, духов, и др. паранормальных существ (явлений)
- Фармакофобия — боязнь приёма лекарственных препаратов
- Фенгофобия — боязнь солнечного света
- Филемафобия — страх перед поцелуями
- Фобофобия — страх иметь фобии
- Фотофобия — боязнь света
- Франкофобия — боязнь всего французского
- Филофобия — боязнь влюбляться
- Харпаксофобия — боязнь разбойников
- Хилофобия — боязнь леса (заблудиться, встретиться с дикими зверями)
- Хионофобия — боязнь снега
- Хипенгиофобия — страх перед ответственностью
- Хоплофобия — боязнь ножей
- Хрематофобия — боязнь прикасаться к деньгам (часто в сочетании с мезофобией)
- Хроматофобия — боязнь какого-либо цвета
- Хронофобия Хронофобия — боязнь времени (форма тюремного невроза) Ценофобия — боязнь пустых комнат
- Цибофобия — боязнь пищи
- Циклофобия — боязнь велосипедистов, двухколесного транспорта
- Эйзоптрофобия — см. *спектрофобия*
- Эйхофобия — боязнь выслушивать или произносить добрые пожелания
- Эозофобия — боязнь наступления дня (времени суток)
- Электрофобия — боязнь электричества
- Эметофобия — боязнь рвоты
- Эмихофобия — боязнь царапин
- Эпистаксофобия — страх носового кровотечения
- Эргазиофобия — боязнь совершения какого-либо действия, движения
- Эритрофобия: страх покраснеть
- невротический страх возникающий при рассматривании предметов, окрашенных в красный цвет
- Ятрофобия — навязчивый, выходящий за обычные рамки, страх перед врачами
- Айлурофобия (также *аилурофобия*, *гатофобия*, *галеофобия*, *элуорофобия*) — боязнь кошек
- Апифобия (также *мелиссофобия*) — боязнь пчёл, ос
- Агризоофобия — боязнь диких животных
- Алекторофобия — боязнь кур, цыплят
- Арахнефобия (также *арахнофобия*) — боязнь пауков
- Бактериофобия (также *бациллофобия*, *сикрофобия*) — боязнь заражения микробами
- Бактрахофобия — боязнь рептилий, пресмыкающихся
- Бациллофобия — см. *бактериофобия*
- Бленнофобия — боязнь слезы
- Буфонофобия (батрахофобия) — боязнь лягушек и жаб
- Верминофобия — боязнь бактерий, микробов, заразиться, червей, заразных насекомых
- Герпетофобия — боязнь рептилий, пресмыкающихся, змей
- Гиппофобия — боязнь лошадей
- Дорафобия — боязнь обрасти волосами после прикосновения к шкуре животного, меха или кожи животных
- Земмифобия — боязнь крыс
- Изоптерофобия — боязнь насекомых, поедающих древесину, термитов
- Инсектофобия — боязнь насекомых
- Ихтиофобия — боязнь рыб
- Кинофобия — боязнь собак, укуса бешеной собаки
- Книдофобия — боязнь жалящих насекомых, укусов
- Лутрафобия — боязнь выдр
- Микрофобия — страх перед микробами.
- Мирмекофобия — боязнь муравьёв
- Моттефобия — боязнь моли
- Мусофобия — боязнь мышей

- Остраконофобия — боязнь моллюсков
- Офилидофобия (также *эпистемофобия*) — фобия змей
- Паразитофобия — боязнь глистов, блох, клопов и других паразитов
- Педикулофобия — боязнь вшивости
- Птеранофобия — боязнь птичьих перьев
- Ранидафобия — боязнь лягушек
- Селахофобия — боязнь акул
- Сикрофобия — см. *бактериофобия*
- Сколелифобия — боязнь червей, заразных насекомых
- Сфексофобия — боязнь ос
- Таурофобия — боязнь быков
- Тениофобия — боязнь заражения ленточными гельминтами; разновидность нозофобии
- Фтириофобия — боязнь вшивости
- Эквинофобия — боязнь лошадей
- Элурофобия — боязнь кошек, котов
- Энтомофобия — боязнь насекомых
- Эпистемофобия — см. *офилидофобия* Гравидофобия — боязнь встречи с беременной; боязнь забеременеть
- Гедонофобия — боязнь удовольствий
- Гелленологофобия — боязнь сложной научной греческой терминологии
- Гелофобия — боязнь смеха
- Генуфобия — боязнь колен
- Гипнофобия — боязнь заснуть (страх умереть во сне)
- Гомофобия — собирательный термин, обозначающий не фобию в клиническом смысле, а негативное отношение к гомосексуальности или гомосексуальным людям
- Декстрофобия — боязнь предметов, расположенных справа от больного
- Дорофобия — боязнь получать или делать подарки
- Дромофобия — боязнь переходить улицу
- Копрофобия — боязнь дефекации
- Кейрофобия — боязнь парикмахеров, боязнь порезать клиента при бритье
- Кионофобия — боязнь снега
- Коудрофобия — боязнь клоунов
- Лаканофобия — боязнь овощей
- Милитарифобия — боязнь службы в армии
- Нефофобия — боязнь облаков
- Панофобия — боязнь всего, что может произойти
- Пелалофобия — боязнь лысых

- Пентерофобия — боязнь тещи
- Погонофобия — страх перед бородами
- Папафобия — боязнь Папы Римского
- Сингенесофобия — боязнь родственников
- Тестофобия — боязнь экзаменов
- Хайрофобия — боязнь засмеяться в неподобающей обстановке (например, на похоронах)

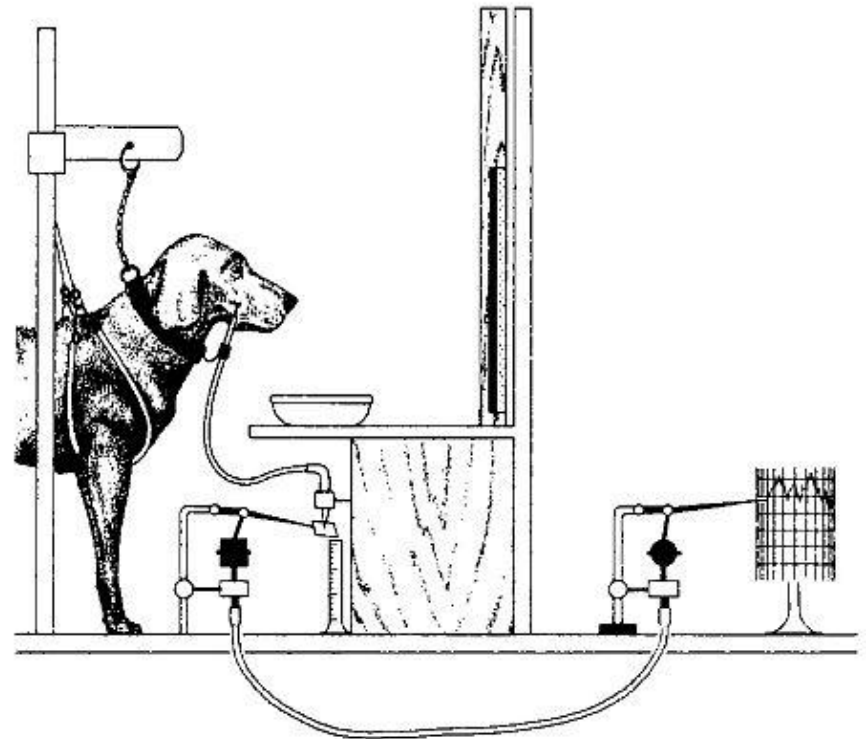
Здесь содержится временный список т. н. фобий. т. н. фобий (др.-греч. φόβος — «страх»), признанных существующими. Лишь небольшая часть из терминов списка являются психическими отклонениями.





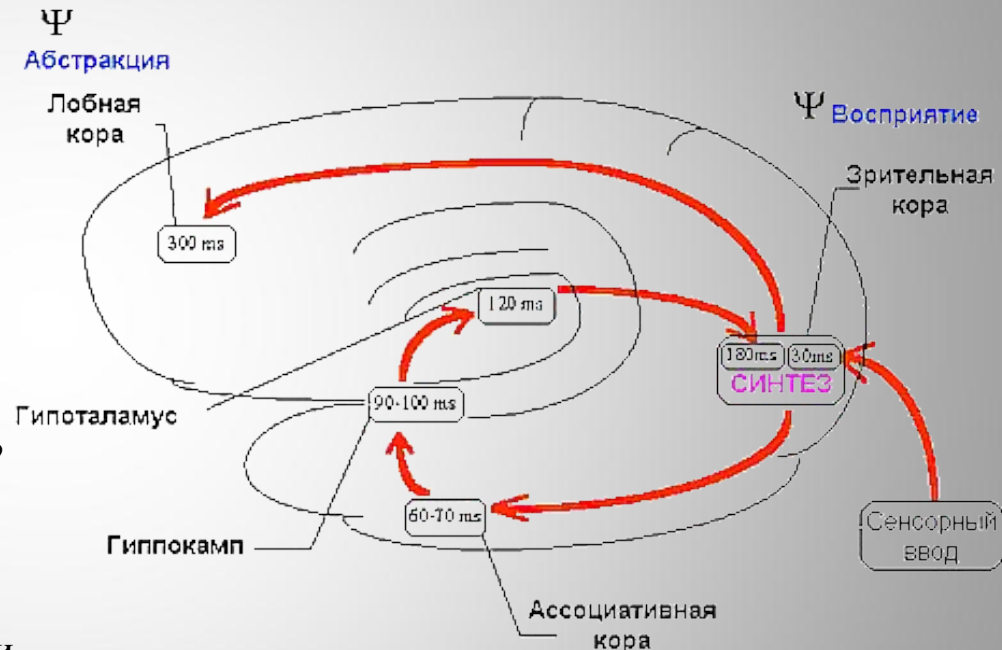
# Павловская собака

- Скольким из вас читали про Павлова, и его собак, и колокольчик, и все такое? И у скольких из вас прямо сейчас выделяется слюна? Им требовалось повесить на собаку сбрую, и звенеть колокольчиком, и без конца кормить ее - чтобы обучить этой реакции.
- Все, что вы сделали, - это прочитали об этом и у вас та же реакция, что была у собаки. Это пустяк - но это показатель того, сколь быстро может обучаться ваш мозг. Вы умеете учиться быстрее, чем любой компьютер. О чем нам нужно знать больше - это о субъективном опыте научения, так чтобы вы могли управлять своим обучением и лучше контролировать собственный опыт и то, чему вы учитесь.
- Вам знаком феномен "нашей песни"? Во время, которое вы провели с кем-то очень значимым, у вас была любимая песня, которую вы слушали постоянно. Теперь всякий раз, когда вы слышите эту песню, вы думаете об этом человеке и вновь испытываете те приятные чувства. Это работает точно, как Павлов и слюноотделение. Большинство людей понятия не имеют о том, сколь просто связывать таким образом переживания или сколь быстро вы можете этого добиться, если делать это систематически.



# Живые образы

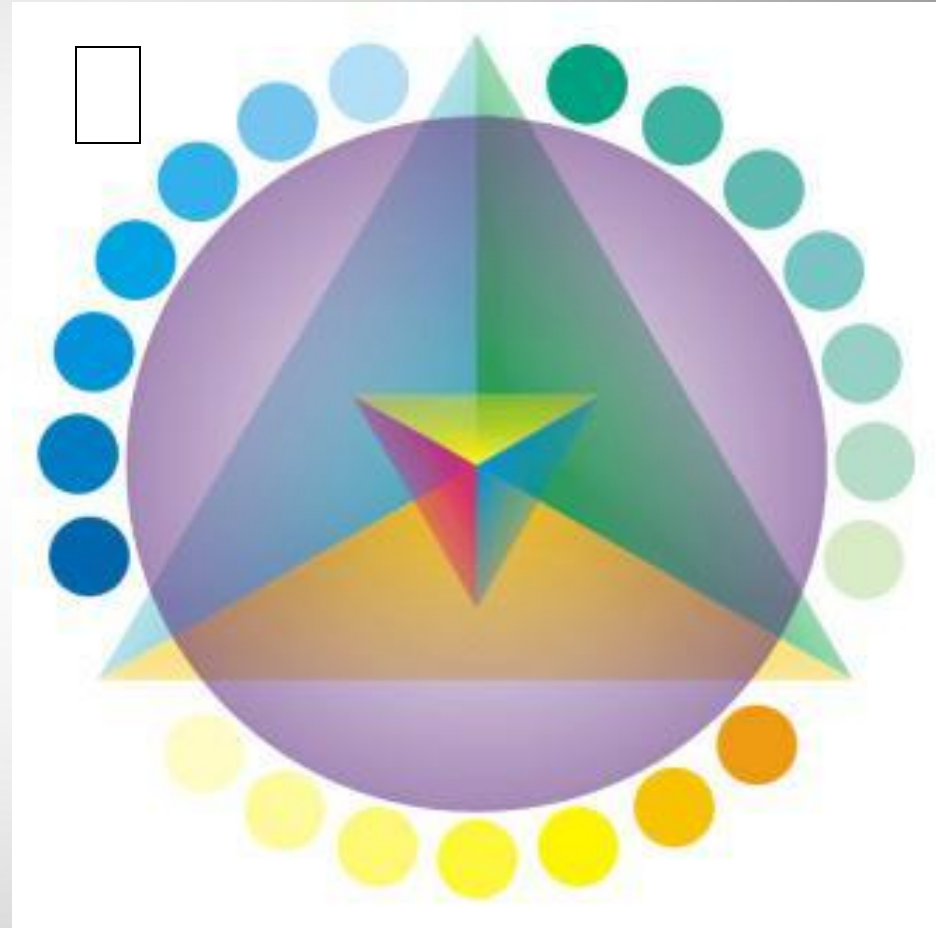
- Если вы создаете действительно живые образы в своем мозгу - особенно если вы можете создавать их вовне - вы можете научиться быть гражданским инженером или психотиком. Один зарабатывает больше, чем другой, но ему не так интересно.
- В том, что делают люди, есть структура; и если вы можете уяснить эту структуру, то можете понять, как ее изменить. Можно еще подумать о контекстах, в которых замечательно было бы иметь эту структуру.
- Подумайте об оттягивании со дня на день. Что если бы вы использовали этот навык, чтобы отложить на потом неприятное переживание, когда вас кто-то оскорбляет? "О, я знаю, что должен сейчас плохо себя почувствовать; сделаю это позже". Что если бы вы оттянули акт поедания шоколадного пирожного и мороженого навечно - у вас просто руки так и не дошли до них.





## УПРАВЛЕНИЕ СОБСТВЕННЫМ МОЗГОМ

- Я бы хотел, чтобы вы попробовали несколько очень простых экспериментов - чтобы немножко поучить вас тому, как можно научиться управлять собственным мозгом. Этот опыт понадобится вам для того, чтобы понять оставшуюся часть этой книги, поэтому рекомендую вам действительно проделать следующие короткие эксперименты.
- Подумайте о событии из прошлого, которое было очень приятным, - возможно, о том, о котором вы давно не вспоминали. Задержитесь на мгновение, чтобы вернуться к этому воспоминанию, - и убедитесь, что вы видите то, что видели, когда это приятное событие совершалось. Можете закрыть глаза, если так проще.
- Я хочу, чтобы, глядя на это приятное воспоминание, вы изменили яркость изображения и отметили, как изменяются в ответ ваши чувства. Сначала делайте его все ярче и ярче. Теперь делайте его все более и более тусклым, пока вы едва сможете различить его. Теперь снова сделайте его ярче.
- Как это меняет ваше самочувствие? Всегда есть исключения, но для большинства из вас, если вы сделаете картину ярче, - ощущения усилятся. Увеличение яркости обычно увеличивает интенсивность ощущений, а уменьшение яркости - обычно наоборот.
- Сколь многие из вас когда-либо думали о возможности намеренно изменять яркость внутреннего образа, чтобы иначе чувствовать себя? Большинство из вас просто позволяют своему мозгу беспорядочно показывать вам любую картину на его выбор - а вы в ответ хорошо или плохо себя чувствуете.



# Приятное воспоминание - ЯРКОСТЬ

- Подумайте о событии из прошлого, которое было очень приятным, - возможно, о том, о котором вы давно не вспоминали. Задержитесь на мгновение, чтобы вернуться к этому воспоминанию, - и убедитесь, что вы видите то, что видели, когда это приятное событие совершалось. Можете закрыть глаза, если так проще.
- Глядя на это приятное воспоминание, измените яркость изображения и отметьте, как изменяются в ответ ваши чувства.
  - сначала делайте его все ярче и ярче.
  - теперь делайте его все более и более тусклым, пока вы едва сможете различить его.
  - теперь снова сделайте его прежним.
- Как это меняет ваше самочувствие? Всегда есть исключения, но для большинства из вас, если вы сделаете картину ярче, - ощущения усилятся. Увеличение яркости обычно увеличивает интенсивность ощущений, а уменьшение яркости - обычно наоборот.

- Попросите часть мета выбрать **ПРИЯТНОЕ ВОСПОМИНАНИЕ ДА/НЕТ**
- Попросите часть мета найти **ЧУВСТВО**, связанное с этим **ПРИЯТНЫМ ВОСПОМИНАНИЕМ ДА/НЕТ**
- Попросите часть мета изменить яркость воспоминания и отметить как меняется в ответ на это **ЧУВСТВО**

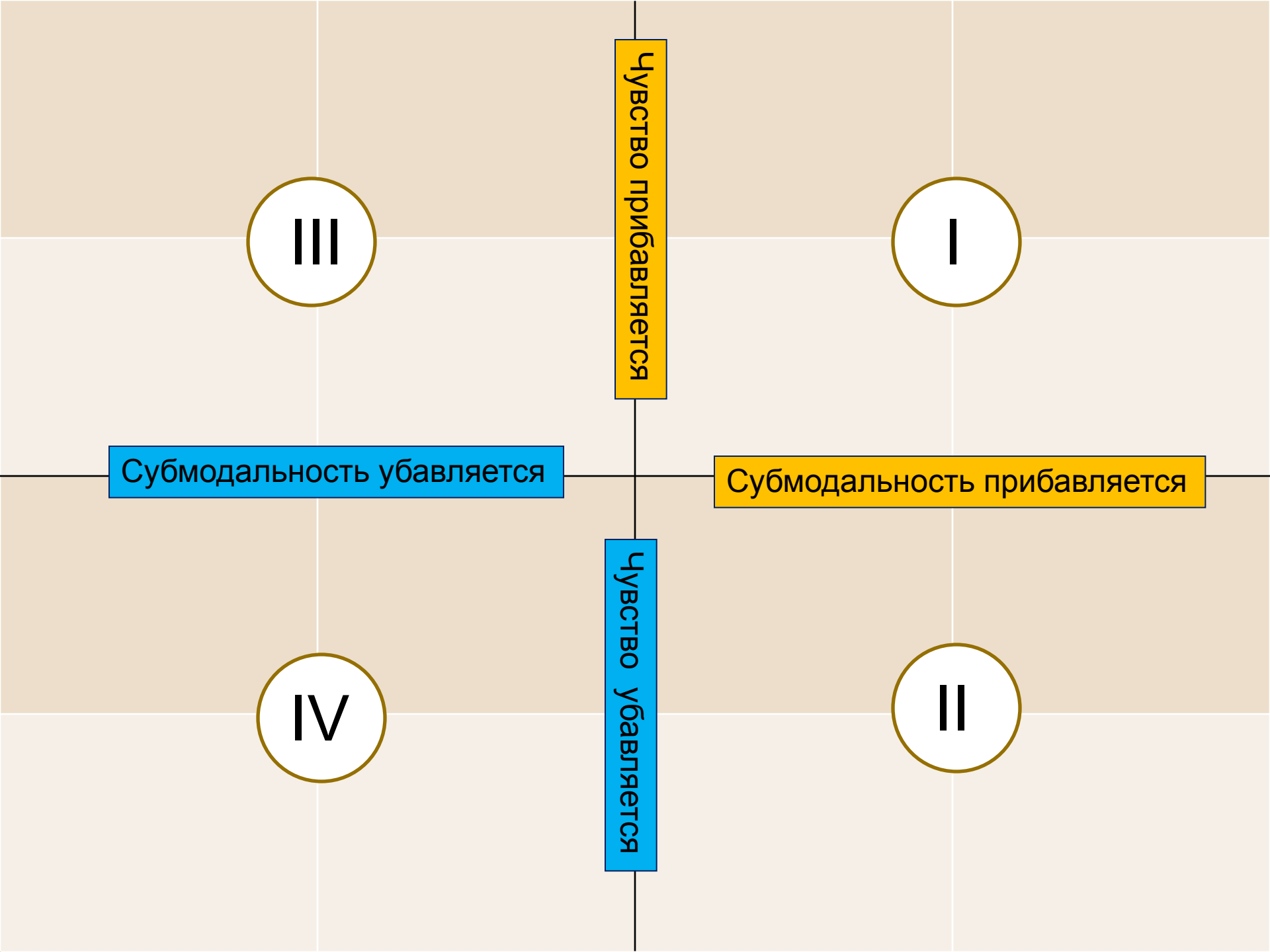
Проверьте варианты:

- (I) яркость прибавляется – чувство прибавляется
- (II) яркость прибавляется – чувство убавляется
- (III) яркость убавляется – чувство прибавляется
- (IV) яркость убавляется – чувство убавляется

---

# ТИПОВЫЕ ГРАФИКИ СУБМОДАЛЬНОСТЬ – ЧУВСТВО

масштаб 4X4



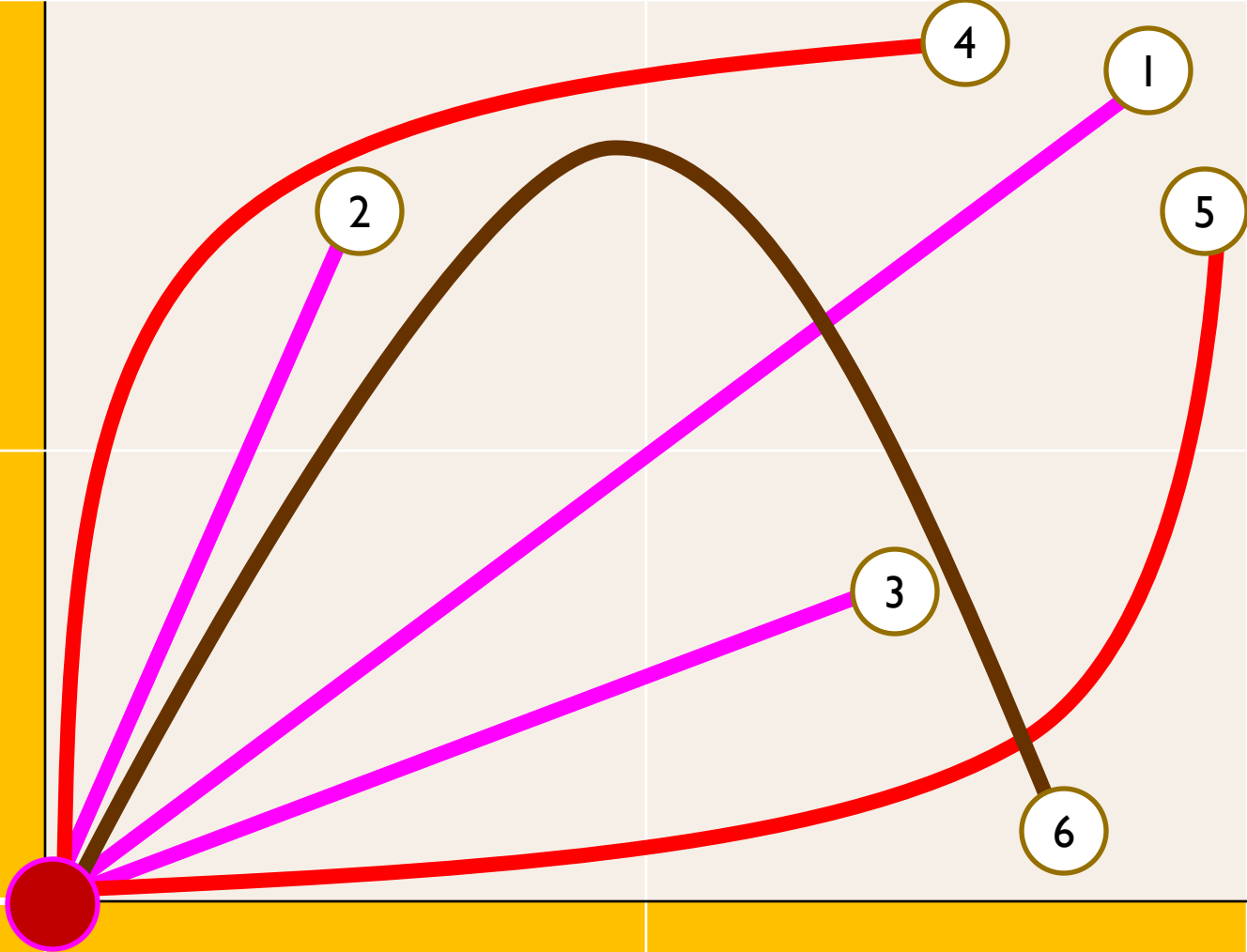
Чувство прибавляется  
в два раза

Чувство прибавляется



Субмодальность  
прибавляется

Субмодальность  
прибавляется  
в два раза







Субмодальность прибавляется

Субмодальность прибавляется в два раза

Чувство убавляется

Чувство убавляется в два раза



2

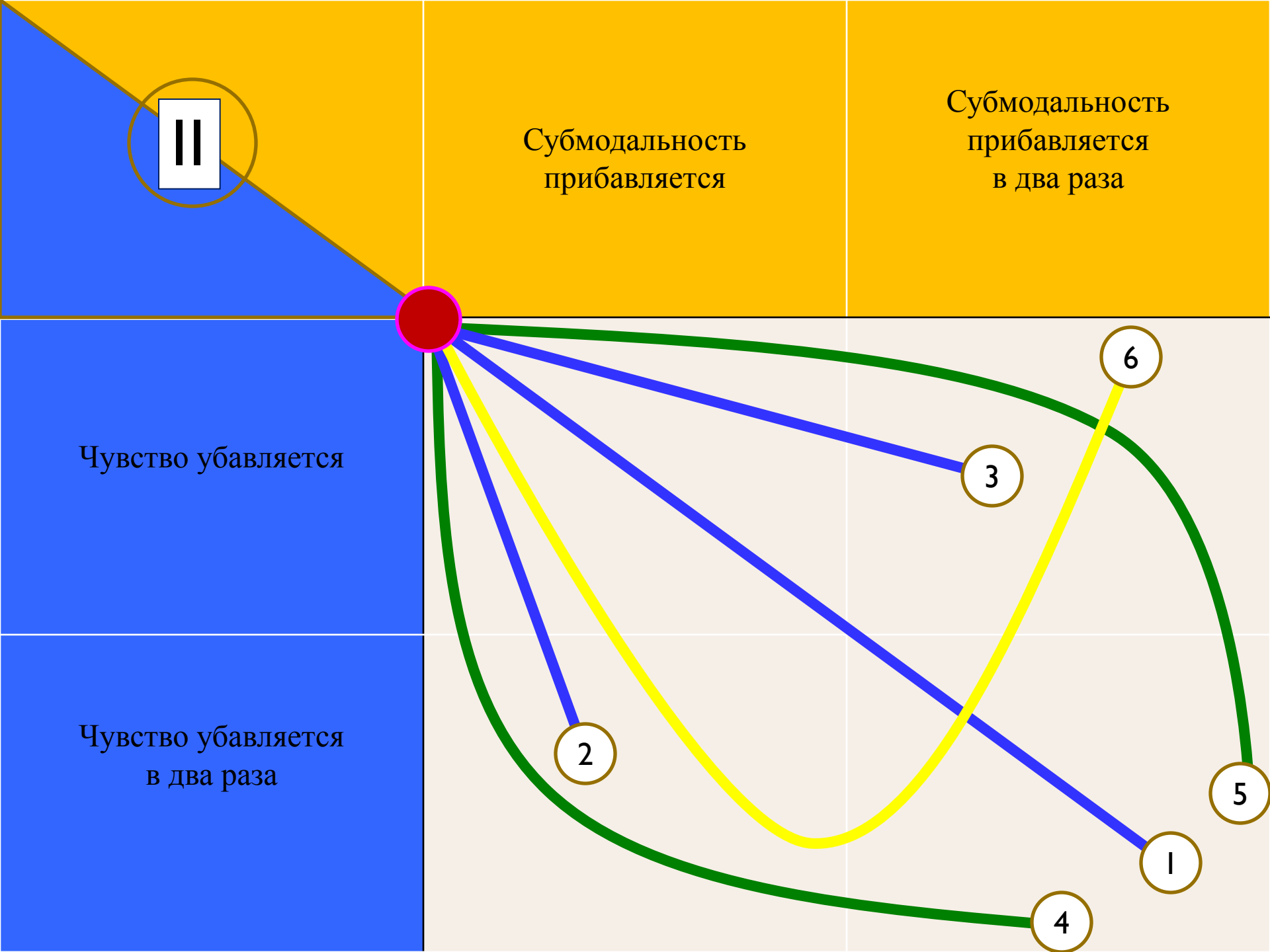
3

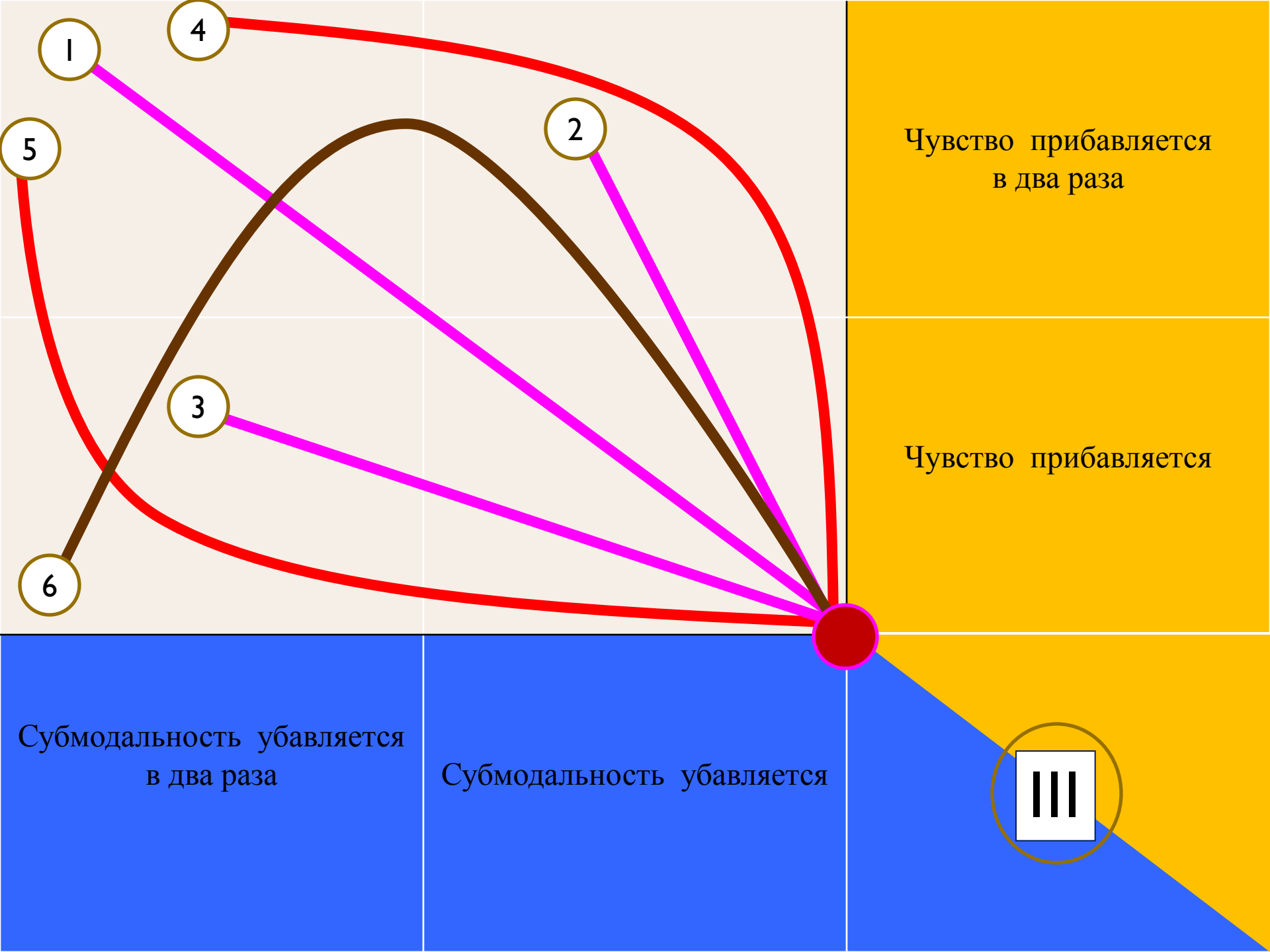
6

5

1

4





1

4

2

5

3

6

Чувство прибавляется  
в два раза

Чувство прибавляется

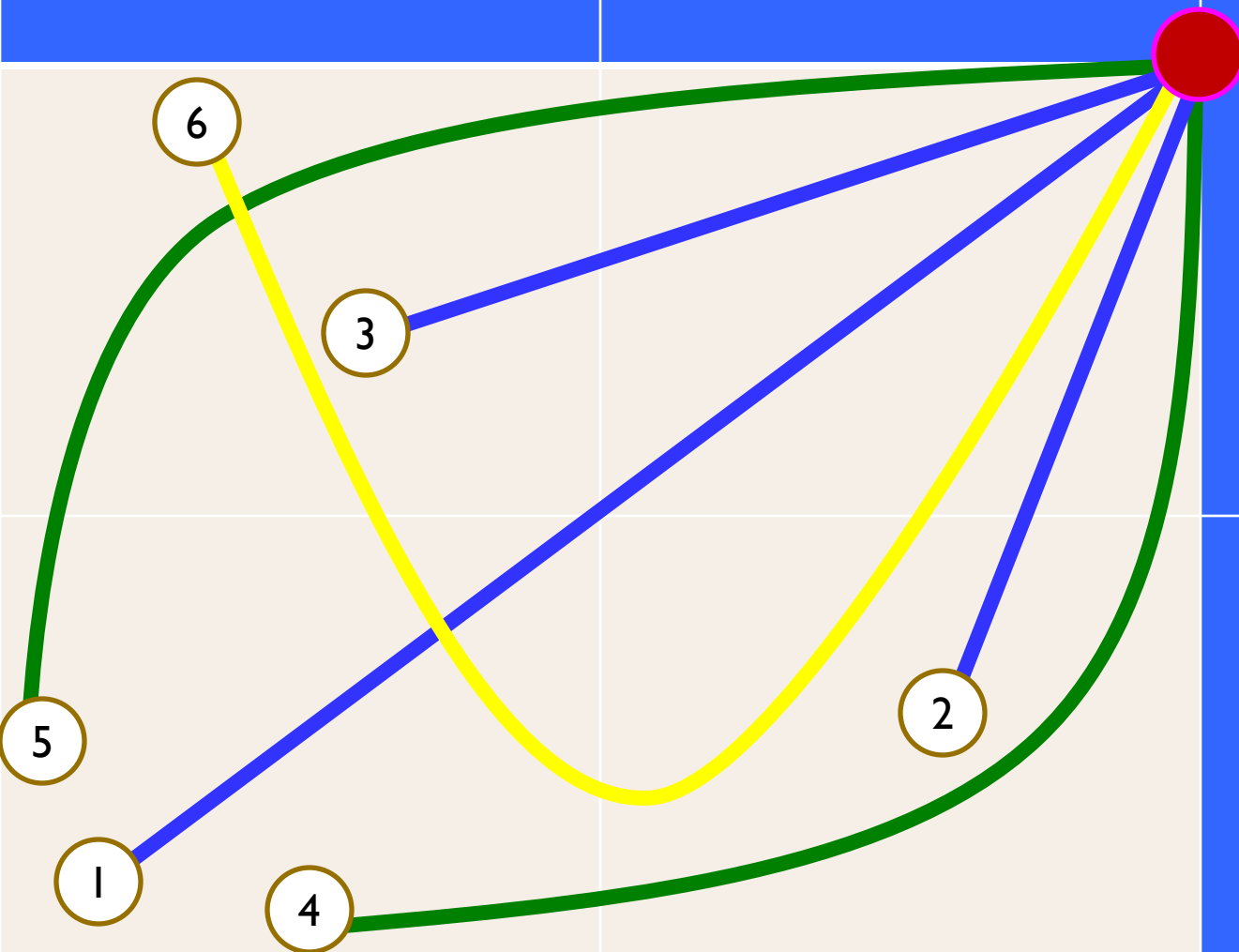
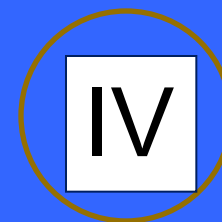
Субмодальность убавляется  
в два раза

Субмодальность убавляется



Субмодальность убавляется  
в два раза

Субмодальность убавляется

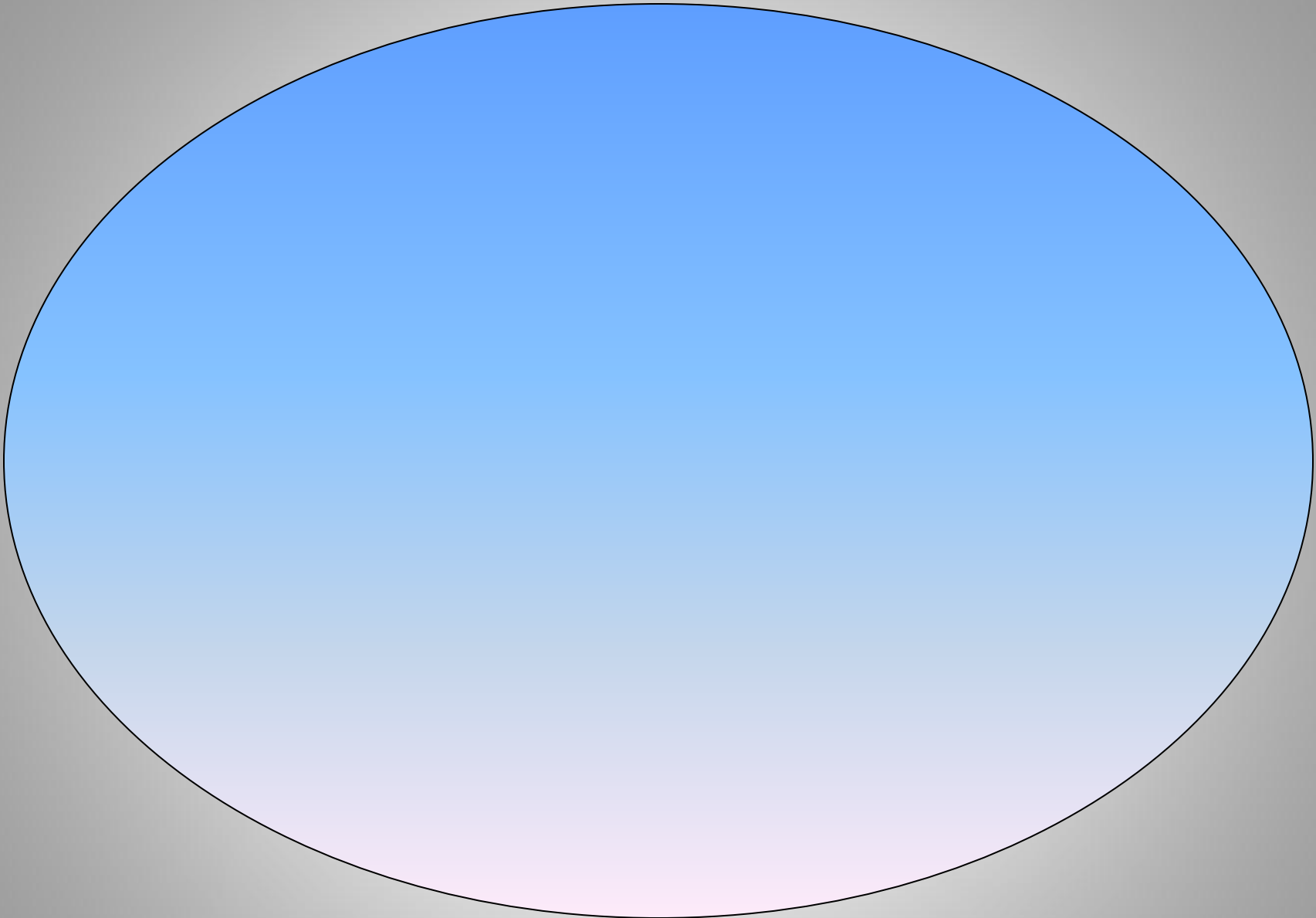


Чувство убавляется

Чувство убавляется  
в два раза

# Приятное воспоминание - ЯРКОСТЬ

- ВЕРНИТЕ ЯРКОСТЬ ПРИЯТНОГО ВОСПОМИНАНИЯ, С КОТОРЫМ ВЫ ТОЛЬКО ЧТО РАБОТАЛИ К ЕГО ИСХОДНОМУ УРОВНЮ/ЗНАЧЕНИЮ



## УПРАВЛЕНИЕ СОБСТВЕННЫМ МОЗГОМ

- Теперь подумайте о неприятном воспоминании: что-то такое, о чем вы думаете, - и это вызывает у вас неприятные эмоции. Теперь сделайте картину все более и более тусклой. Если вы достаточно сильно убавите яркость, она больше не будет вам досаждать. Можете сэкономить тысячи долларов психотерапевтических счетов.
- Я научился этим вещам от людей, которые их уже делали. Одна женщина сообщила мне, что она счастлива постоянно; она не позволила событиям подобраться к ней. Я спросил ее, как она это делает, и она ответила: "Ну, эти неприятные мысли приходят мне в голову; но я просто убавляю яркость".
- Яркость - одна из "субмодальностей" зрительной модальности. Субмодальности - это универсальные элементы, которые можно использовать для изменения любого зрительного образа, независимо от содержания. У слуховой и кинестетической модальностей тоже есть субмодальности; но мы пока поиграем со зрительными.



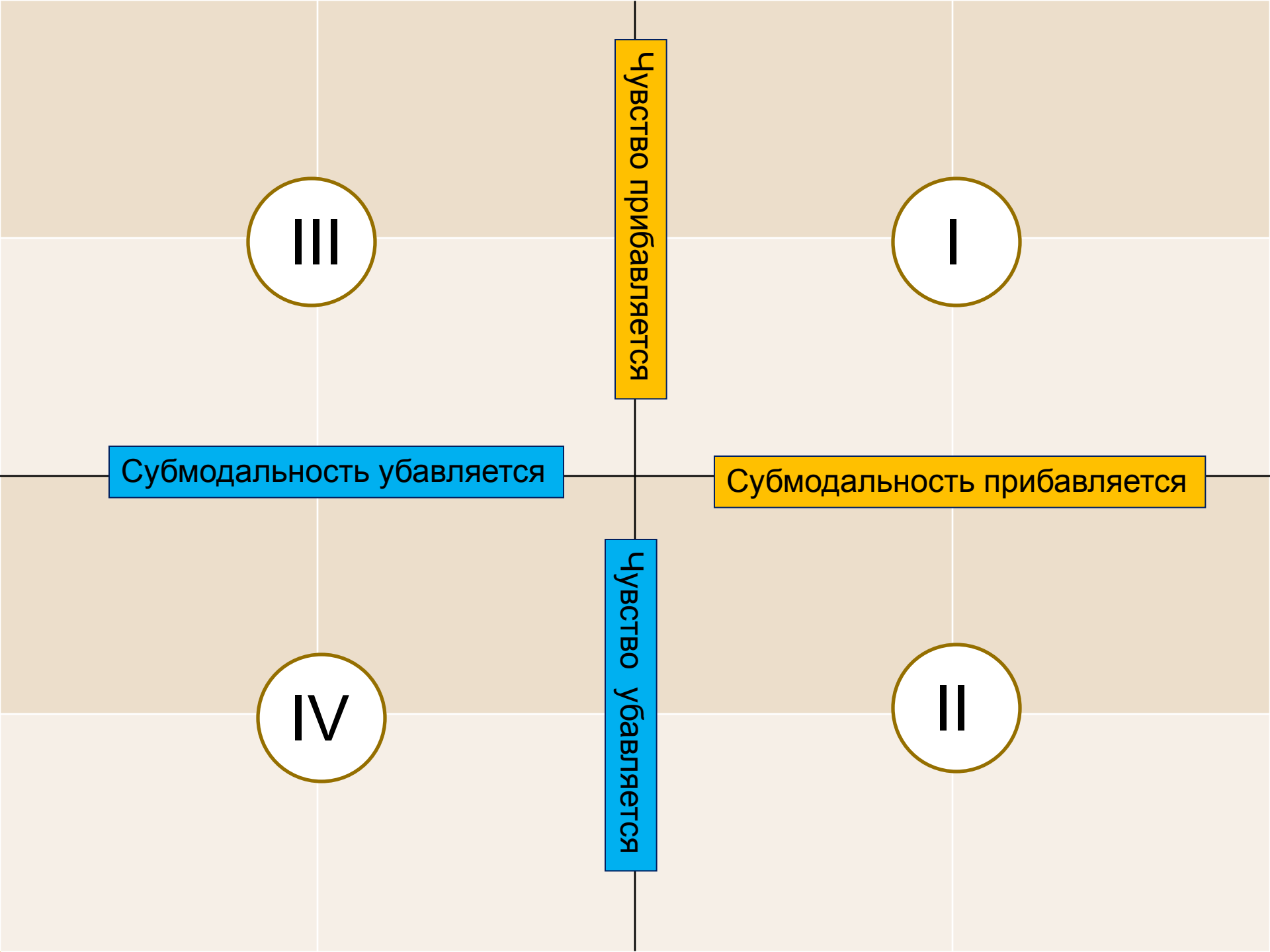
# Неприятное воспоминание - ЯРКОСТЬ

- Теперь подумайте о неприятном воспоминании: что-то такое, о чем вы думаете, - и это вызывает у вас неприятные эмоции.  
--теперь сделайте картину все более и более тусклой  
--если вы достаточно сильно убавите яркость, она больше не будет вам досаждать
- Я научился этим вещам от людей, которые их уже делали. Одна женщина сообщила мне, что она счастлива постоянно; она не позволила событиям подобраться к ней. Я спросил ее, как она это делает, и она ответила: "Ну, эти неприятные мысли приходят мне в голову; но я просто убавляю яркость". Так вы можете сэкономить тысячи долларов психотерапевтических счетов.

- Попросите часть мета выбрать НЕПРИЯТНОЕ ВОСПОМИНАНИЕ ДА/НЕТ
- Попросите часть мета найти ЧУВСТВО, связанное с этим НЕПРИЯТНЫМ ВОСПОМИНАНИЕМ ДА/НЕТ
- Попросите часть мета изменить яркость воспоминания и отметить как меняется в ответ на это ЧУВСТВО

Проверьте варианты:

- (I) яркость прибавляется – чувство прибавляется
- (II) яркость прибавляется – чувство убавляется
- (III) яркость убавляется – чувство прибавляется
- (IV) яркость убавляется – чувство убавляется





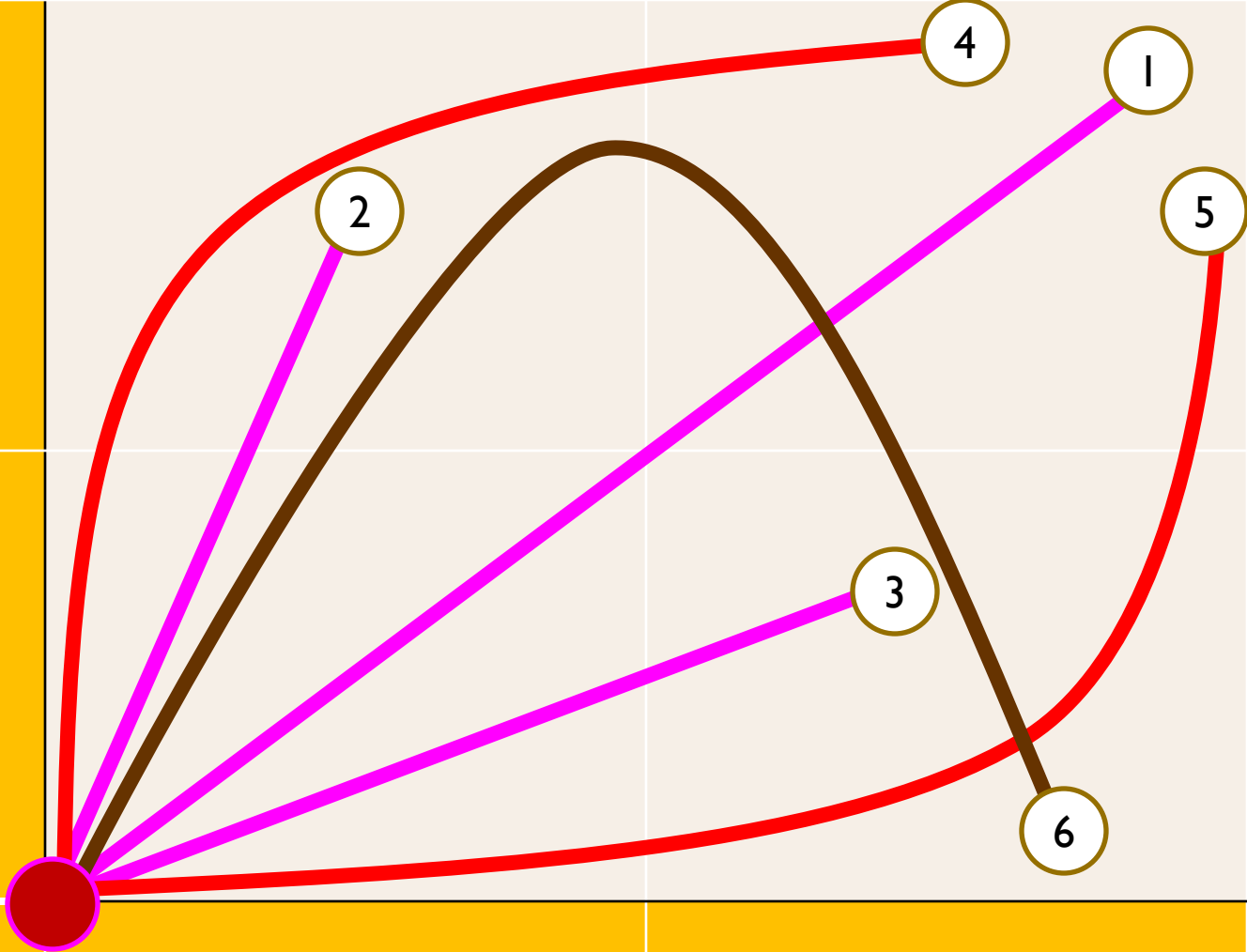
Чувство прибавляется  
в два раза

Чувство прибавляется



Субмодальность  
прибавляется

Субмодальность  
прибавляется  
в два раза





Субмодальность  
прибавляется

Субмодальность  
прибавляется  
в два раза

Чувство убавляется

Чувство убавляется  
в два раза



2

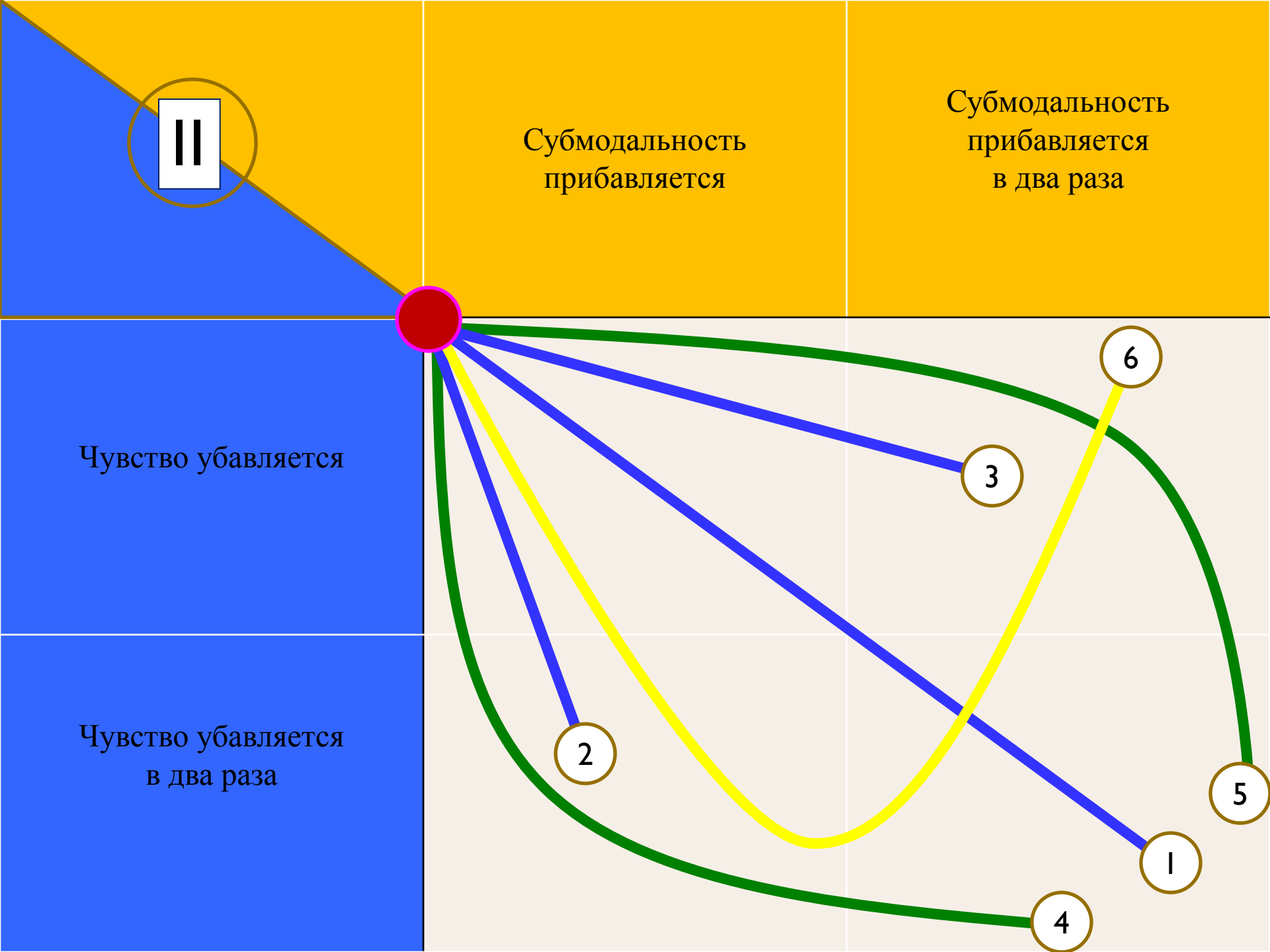
3

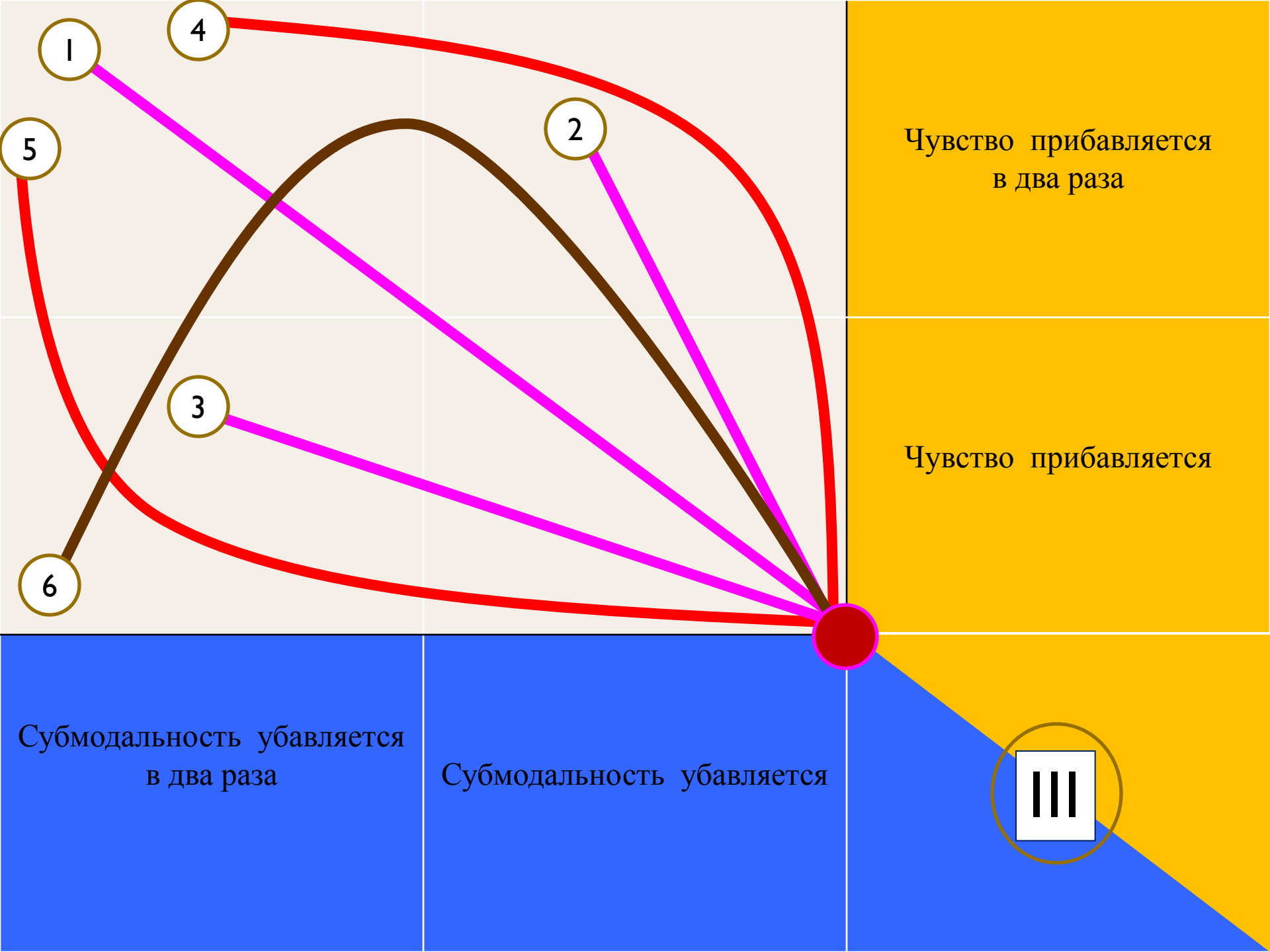
6

1

4

5





1

4

2

5

3

6

Чувство прибавляется  
в два раза

Чувство прибавляется

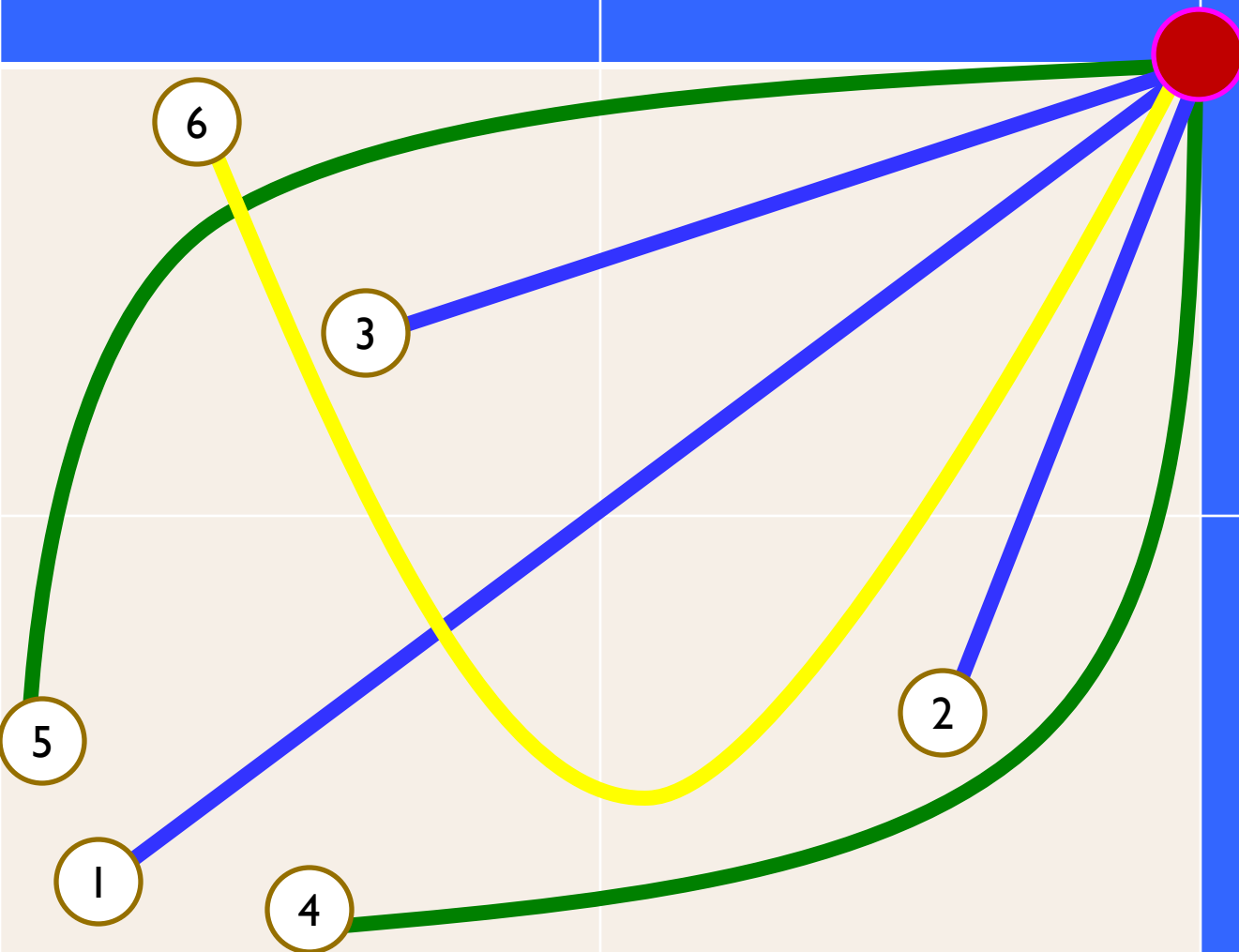
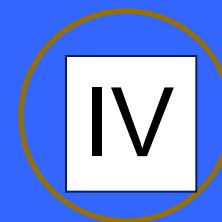
Субмодальность убавляется  
в два раза

Субмодальность убавляется



Субмодальность убавляется  
в два раза

Субмодальность убавляется

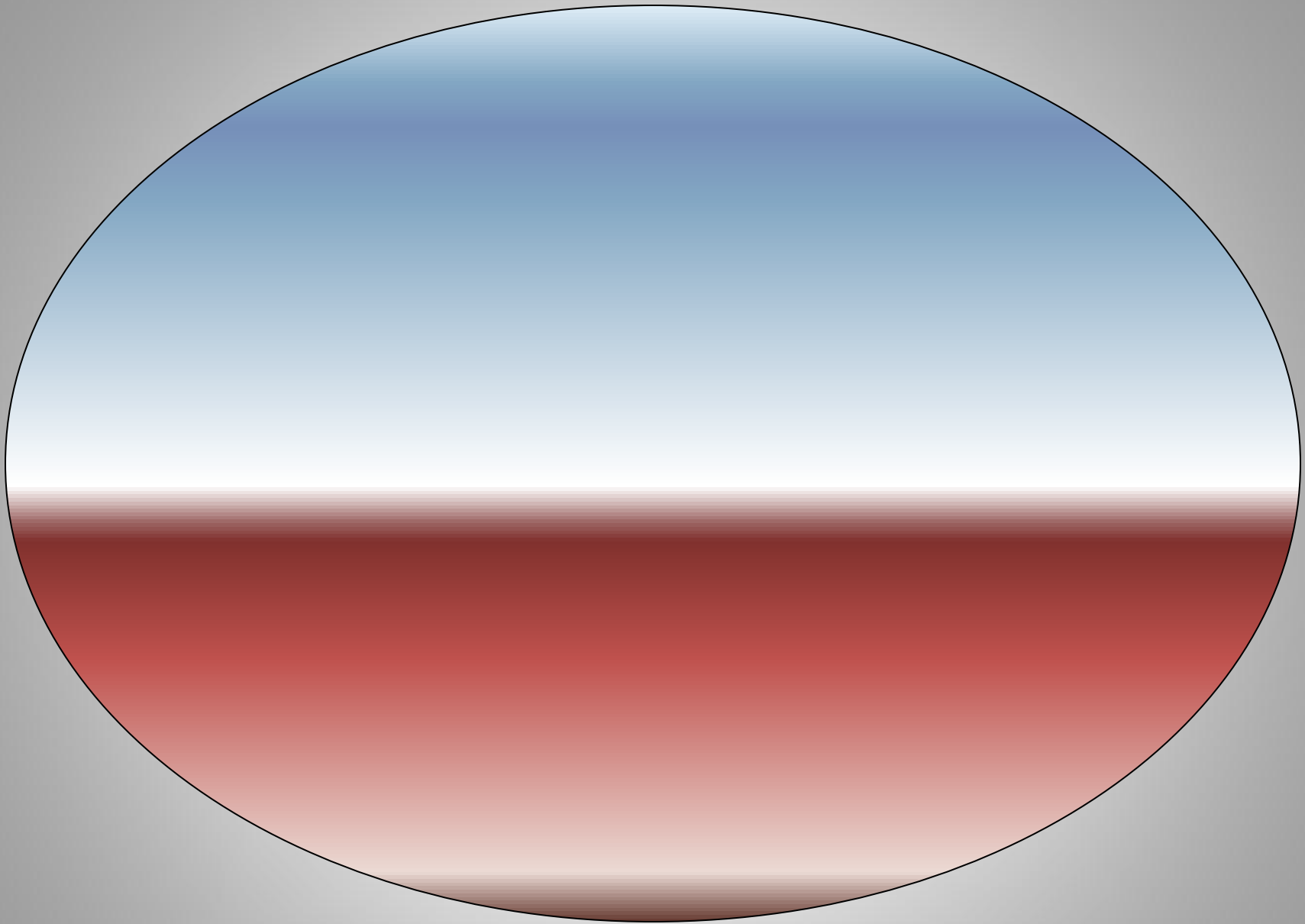


Чувство убавляется

Чувство убавляется  
в два раза

# Неприятное воспоминание - ЯРКОСТЬ

- ВЕРНИТЕ ЯРКОСТЬ НЕПРИЯТНОГО ВОСПОМИНАНИЯ, С КОТОРЫМ ВЫ ТОЛЬКО ЧТО РАБОТАЛИ К ЕГО ИСХОДНОМУ УРОВНЮ/ЗНАЧЕНИЮ



## *УПРАВЛЕНИЕ СОБСТВЕННЫМ МОЗГОМ - ЯРКОСТЬ*

- Яркость - это лишь один из многих параметров, которые можно варьировать. Прежде чем мы перейдем к другим, я хочу поговорить об исключениях из правил обычного воздействия яркости.
- Если вы сделаете картину такой яркой, что она смоет детали и станет почти белой, - это скорее снизит, нежели увеличит интенсивность ваших ощущений. В верхнем экстремуме связь обычно теряется.
- У некоторых людей связь в большинстве ситуаций обратная, так что увеличение яркости снижает интенсивность их ощущений.
- Некоторые исключения относятся к содержанию. Если ваша приятная картина - это свет свечи, или сумерки, или закат солнца, то часть ее особого очарования связана с тусклостью; если вы сделаете изображение ярче, ощущения могут ослабнуть.
- С другой стороны, если вы вспомнили случай, когда вы боялись темноты, то страх может быть связан с невозможностью увидеть, что там находится. Если вы сделаете этот образ ярче и увидите, что там ничего нет, - страх скорее уменьшится, а не увеличится.
- Так что исключения есть всегда, и когда вы их исследуете, в них тоже появляется смысл. Какова бы ни была связь, вы можете использовать эту информацию, чтобы изменить свои переживания.



# Сходная задача оптимизации освещенности



Осветительные приборы рассеянного света весьма подходят для общего освещения. Они отличаются равномерным распределением яркости света, мягкими тенеобразующими свойствами и насыщенностью окружающего пространства, что важно для создания зрительного комфорта.

В качестве светильника могут использоваться разнообразные поверхности или полости (натяжной потолок, стена или пол из прозрачного декоративного камня, а так же любой светильник, у которого имеется рассеивающий абажур)



# Баланс света и тени



На фото: модель спальни, где можно регулировать яркость и цветовые оттенки света. Налицо полное отсутствие открытых источников света. Мягкий свет рассеивается с потолка, падает на кровать от двух бра и от стеной ниши - на изголовье. Подсветка внутри мебели - тоже скрытая.



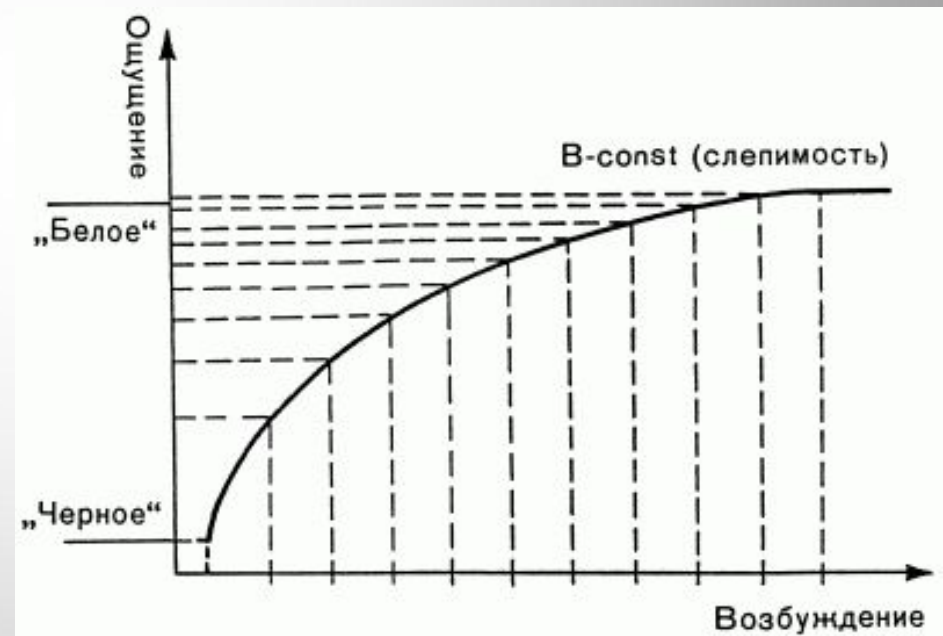
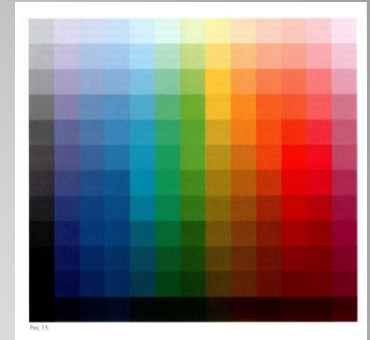
# Верхний экстремум яркости

- Если вы сделаете картину такой яркой, что она смывает детали и станет почти белой, - это скорее снизит, нежели увеличит интенсивность ваших ощущений. В верхнем экстремуме связь между субмодальностью и чувством обычно теряется.



# Полярная пороговая реакция

- У некоторых людей связь в большинстве ситуаций обратная, так что увеличение яркости снижает интенсивность их ощущений.



# При свечах

- Некоторые исключения относятся к содержанию. Если ваша приятная картина - это свет свечи, или сумерки, или закат солнца, то часть ее особого очарования связана с тусклостью; если вы сделаете изображение ярче, ощущения могут ослабнуть.



# Призраки ночи

- С другой стороны, если вы вспомнили случай, когда вы боялись темноты, то страх может быть связан с невозможностью увидеть, что там находится. Если вы сделаете этот образ ярче и увидите, что там ничего нет, - страх скорее уменьшится, а не увеличится.



# Ослепительный миг

- *Вечный покой сердце  
вряд ли обрадует.  
Вечный покой - для  
седых пирамид,  
А для звезды, что  
сорвалась и падает,  
Есть только миг,  
ослепительный миг.*





# УПРАВЛЕНИЕ - РАЗМЕР

- Теперь давайте поиграем с другой субмодальной переменной. Выберите другое приятное воспоминание и меняйте размер картины. Сначала делайте ее все больше и больше, а потом все меньше и меньше, отмечая, как меняются в ответ ваши ощущения.
- Связь обычно такова, что большая картина интенсифицирует вашу реакцию, а меньшая ослабляет ее. Здесь тоже есть исключения, особенно на верхнем конце шкалы. Когда картина становится очень большой, она может вдруг показаться нелепой или нереальной. Тогда ваша реакция может измениться качественно, а не по интенсивности - например, от удовольствия к смеху.
- Изменив размер неприятной картины, вы, вероятно, обнаружите, что ее уменьшение ослабляет также и ваши ощущения. Если придание ей по-настоящему огромных размеров превращает ее в нелепую и смешную, то вы и это можете использовать, чтобы почувствовать себя лучше. Попробуйте. Выясните, что вам подходит.



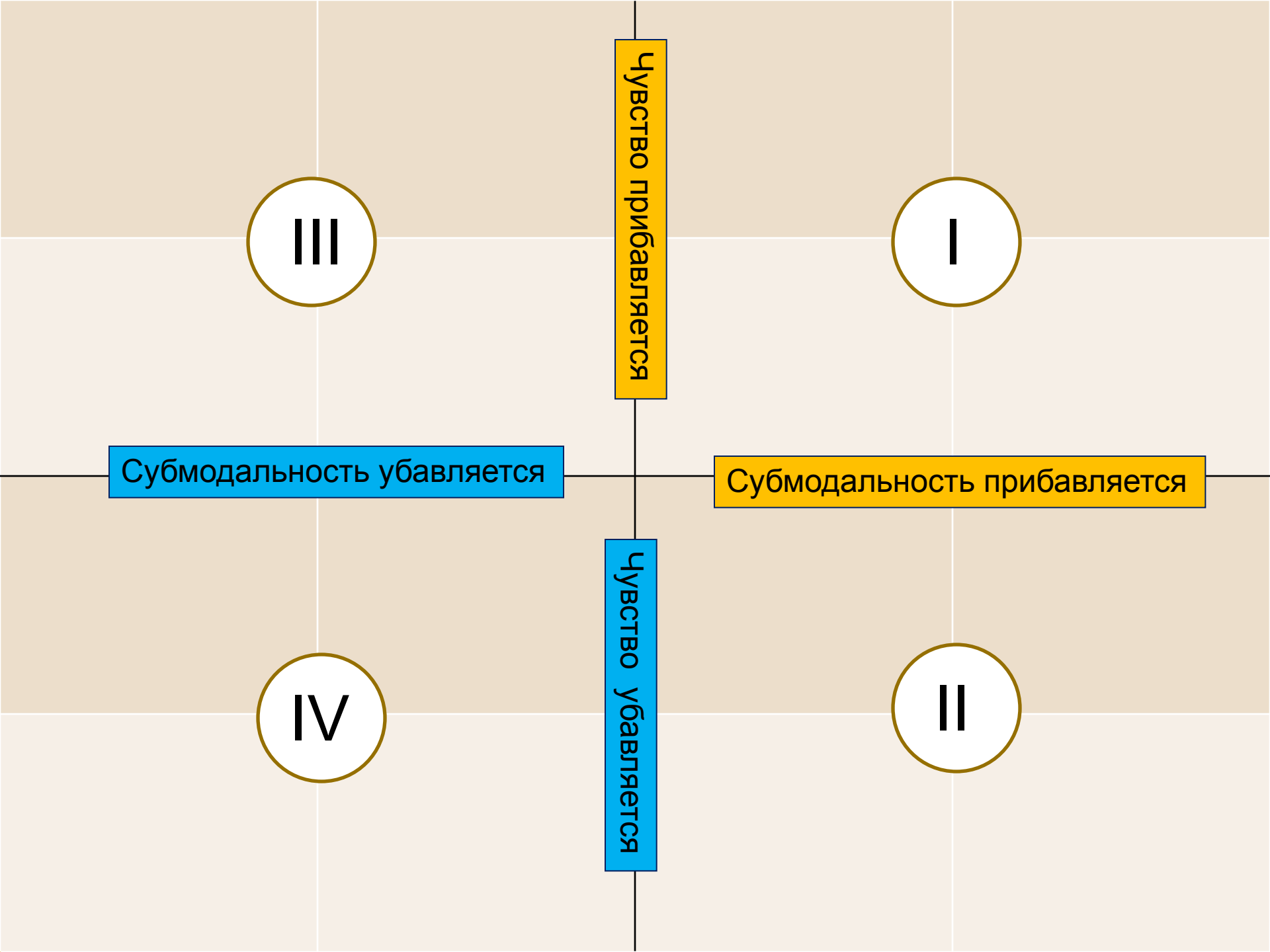


# Приятное воспоминание – РАЗМЕР увеличивается

- Теперь давайте поиграем с другой субмодальной переменной.
- Выберите другое приятное воспоминание и меняйте размер картины.
- Сначала делайте ее все больше и больше, а потом все меньше и меньше, отмечая, как меняются в ответ ваши ощущения.
- Попросите часть мета выбрать ПРЯТНОЕ ВОСПОМИНАНИЕ ДА/НЕТ
- Попросите часть мета найти ЧУВСТВО, связанное с этим ПРЯТНЫМ ВОСПОМИНАНИЕМ ДА/НЕТ
- Попросите часть мета изменить РАЗМЕР КАРТИНКИ воспоминания и отметить как меняется в ответ на это ЧУВСТВО

Проверьте варианты:

- (I) размер прибавляется – чувство прибавляется
- (II) размер прибавляется – чувство убавляется
- (III) размер убавляется – чувство прибавляется
- (IV) размер убавляется – чувство убавляется



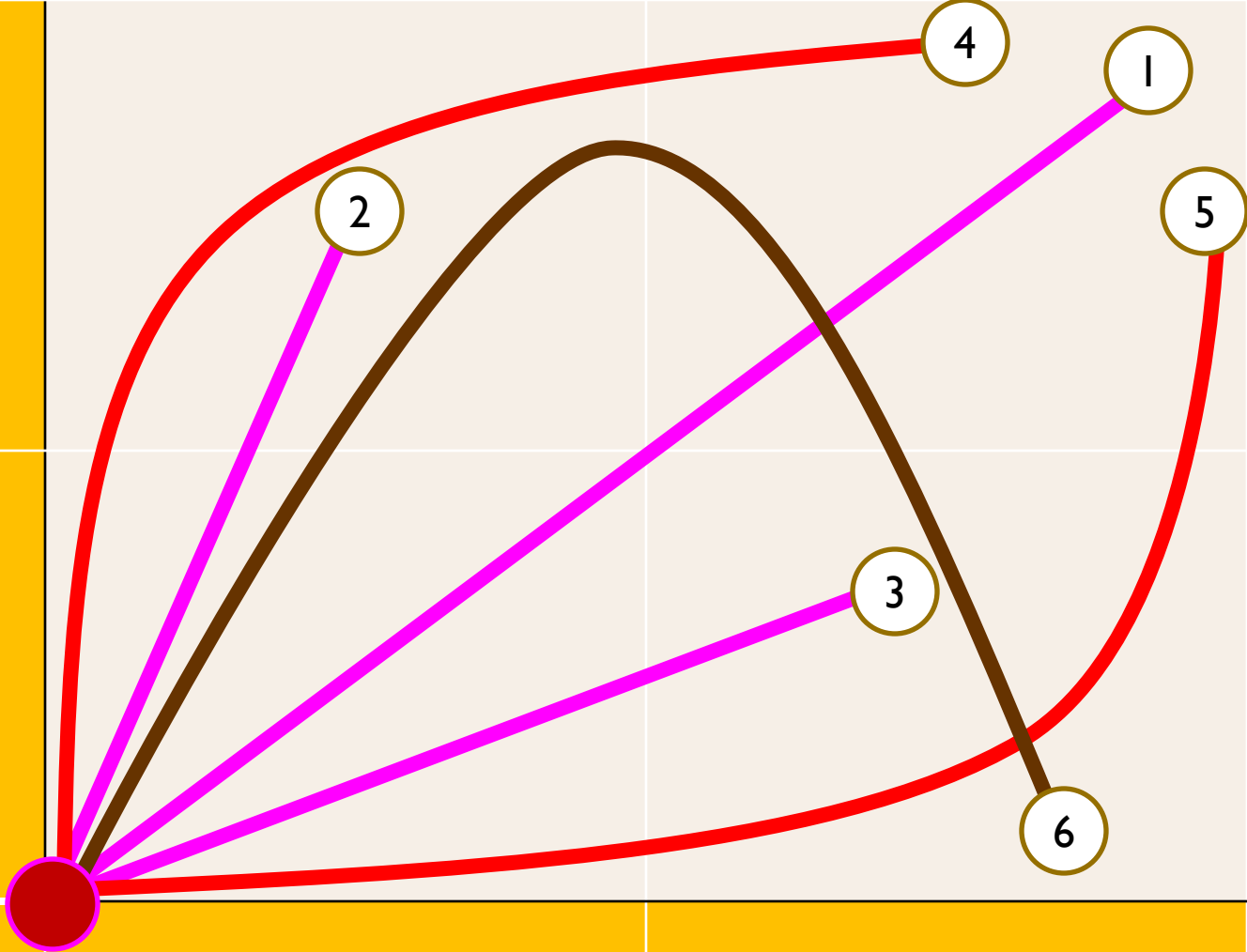
Чувство прибавляется  
в два раза

Чувство прибавляется



Субмодальность  
прибавляется

Субмодальность  
прибавляется  
в два раза



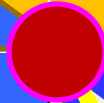


Субмодальность  
прибавляется

Субмодальность  
прибавляется  
в два раза

Чувство убавляется

Чувство убавляется  
в два раза



2

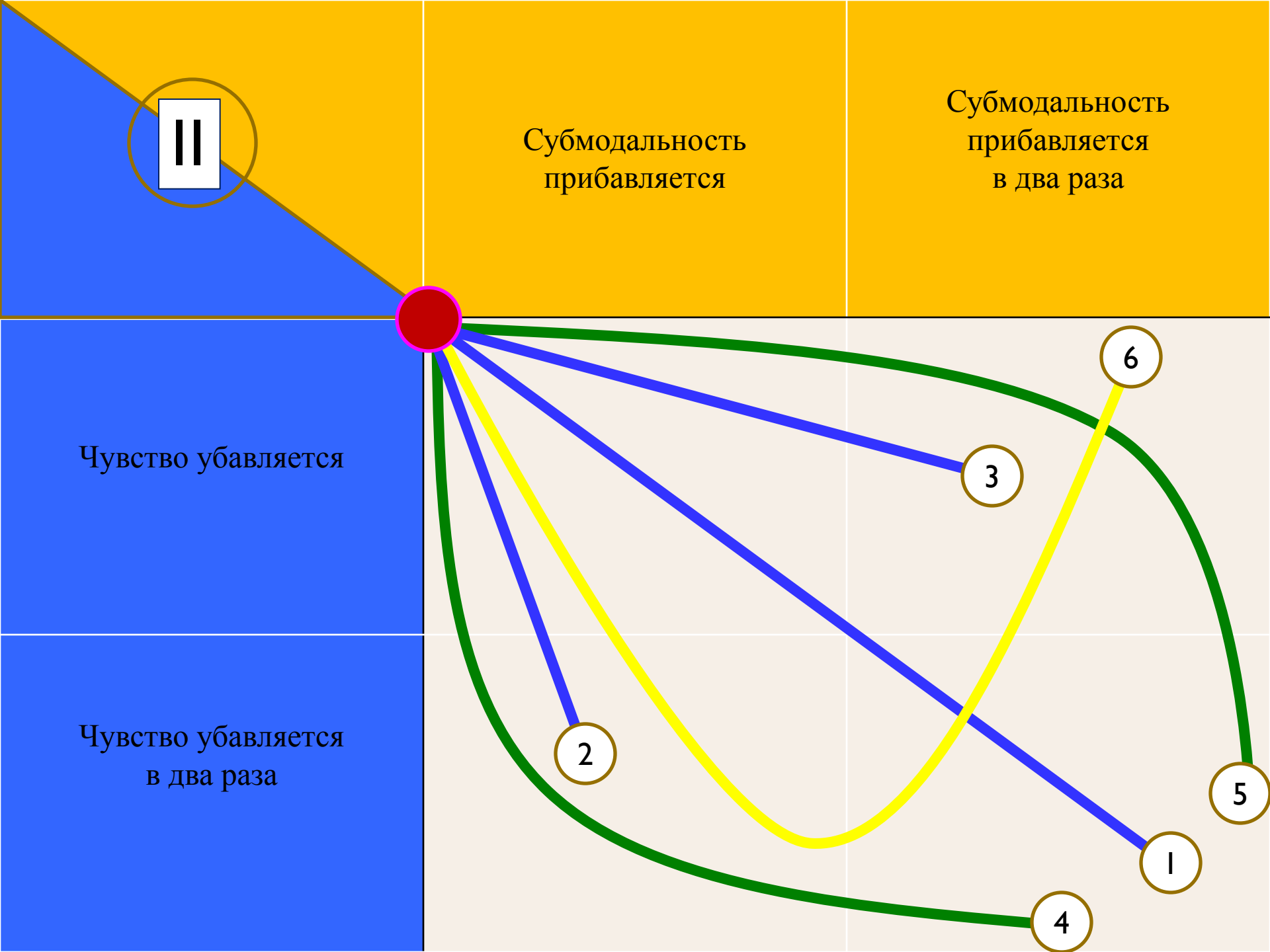
3

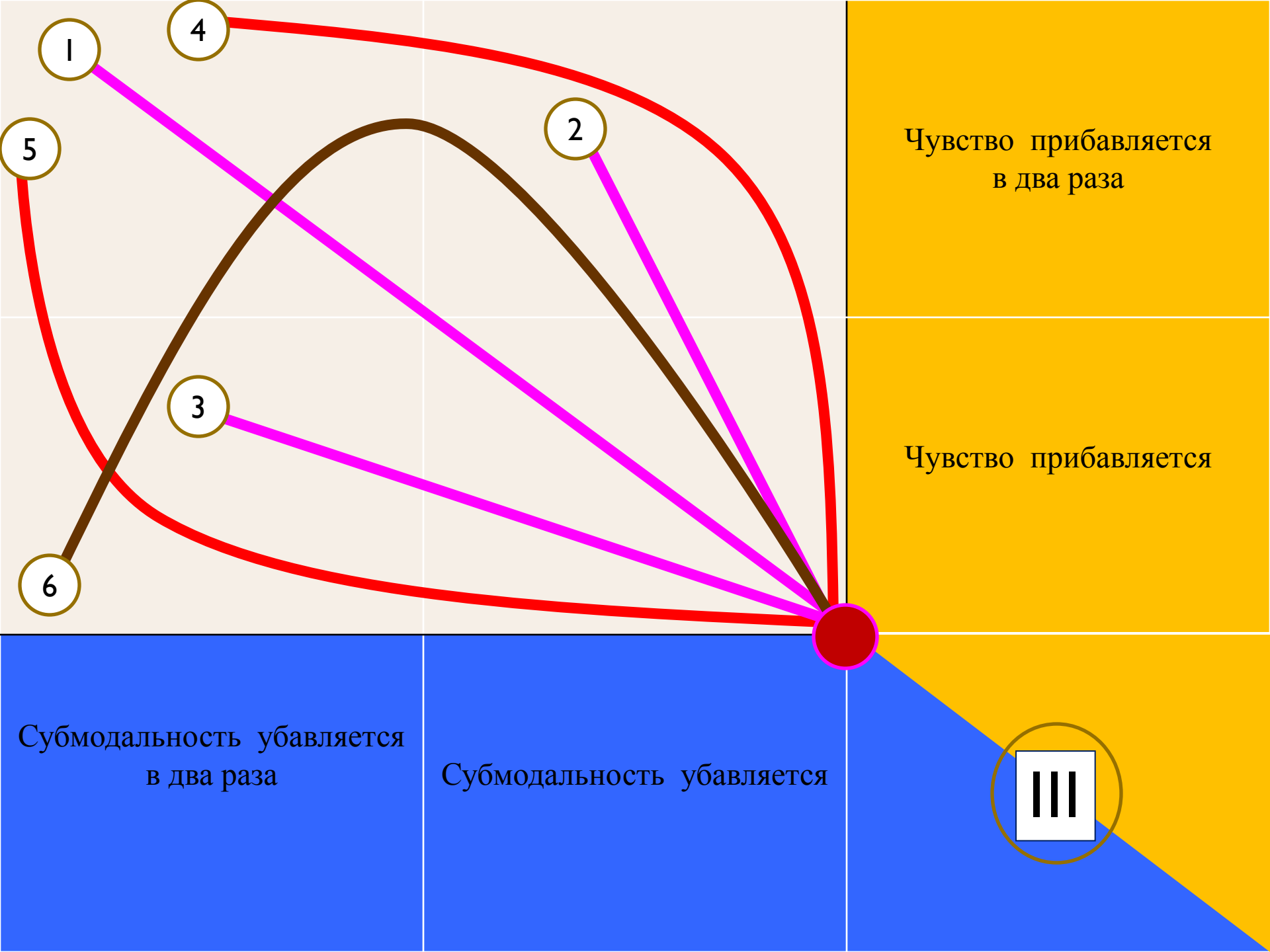
6

5

1

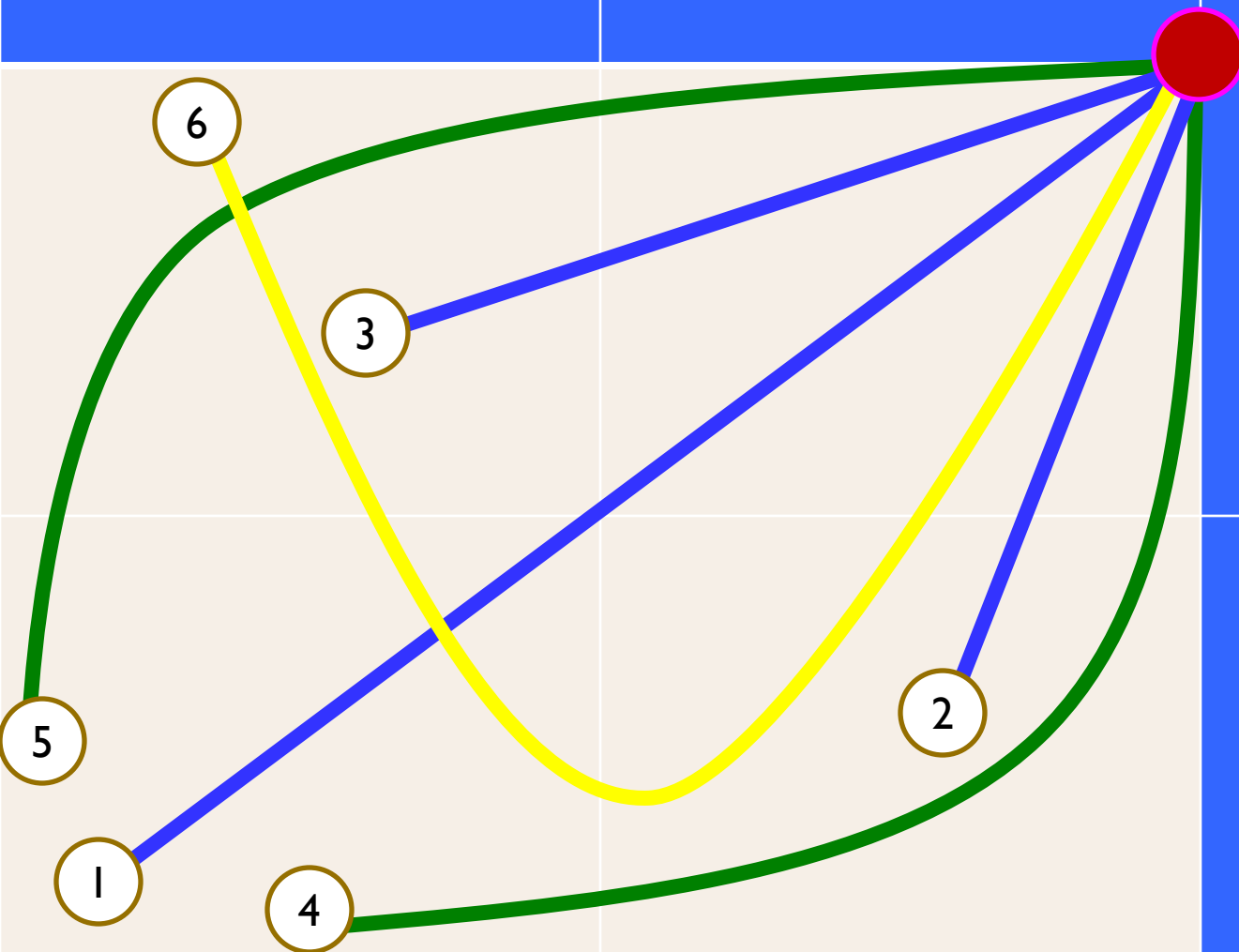
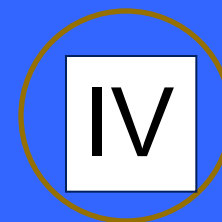
4





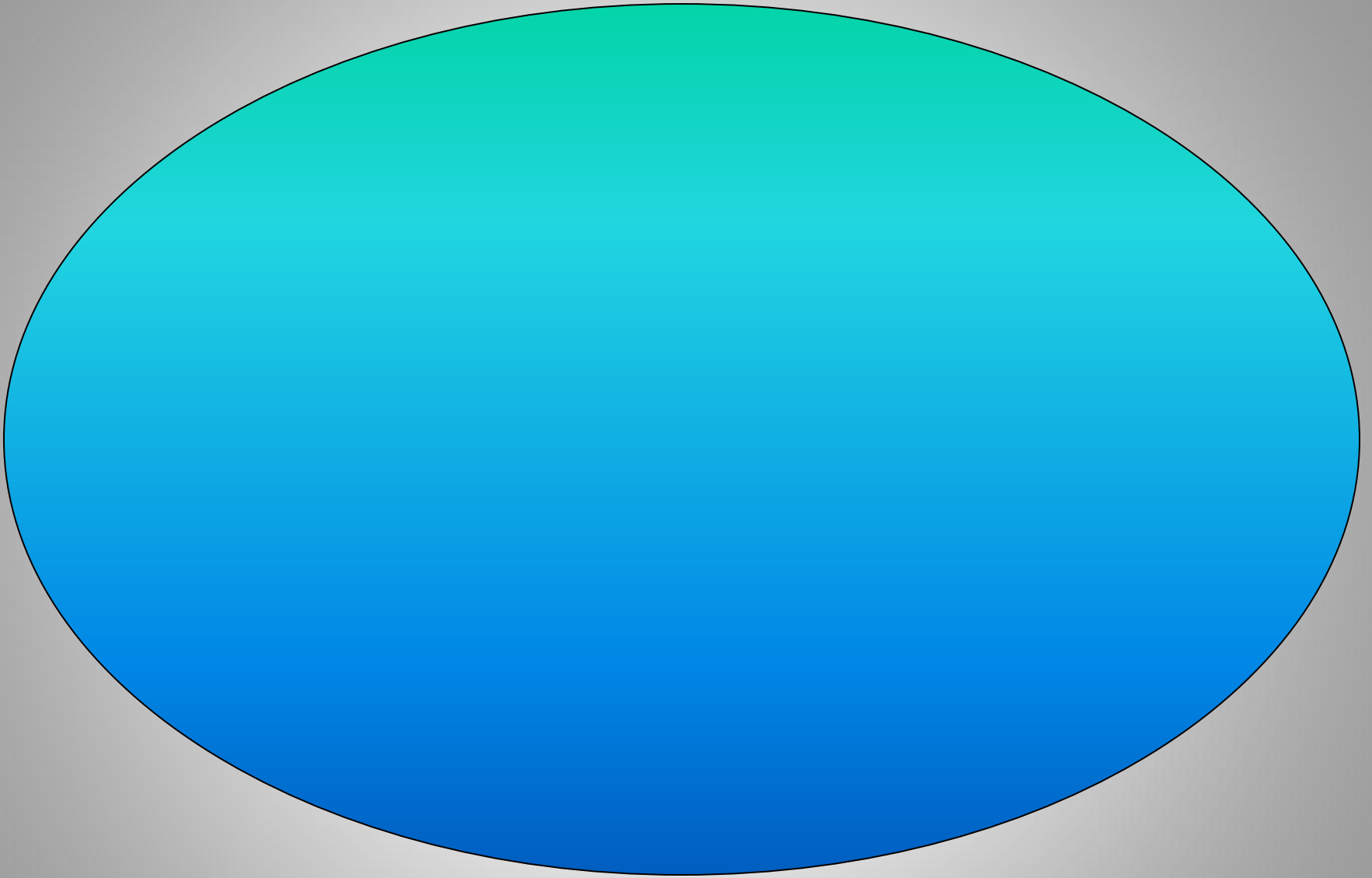
Субмодальность убавляется  
в два раза

Субмодальность убавляется



Чувство убавляется

Чувство убавляется  
в два раза



# Гротеск

- Связь обычно такова, что большая картина интенсифицирует вашу реакцию, а меньшая ослабляет ее.
- Здесь тоже есть исключения, особенно на верхнем конце шкалы.
- Когда картина становится очень большой, она может вдруг показаться нелепой или нереальной. Тогда ваша реакция может измениться качественно, а не по интенсивности - например, от удовольствия к смеху.

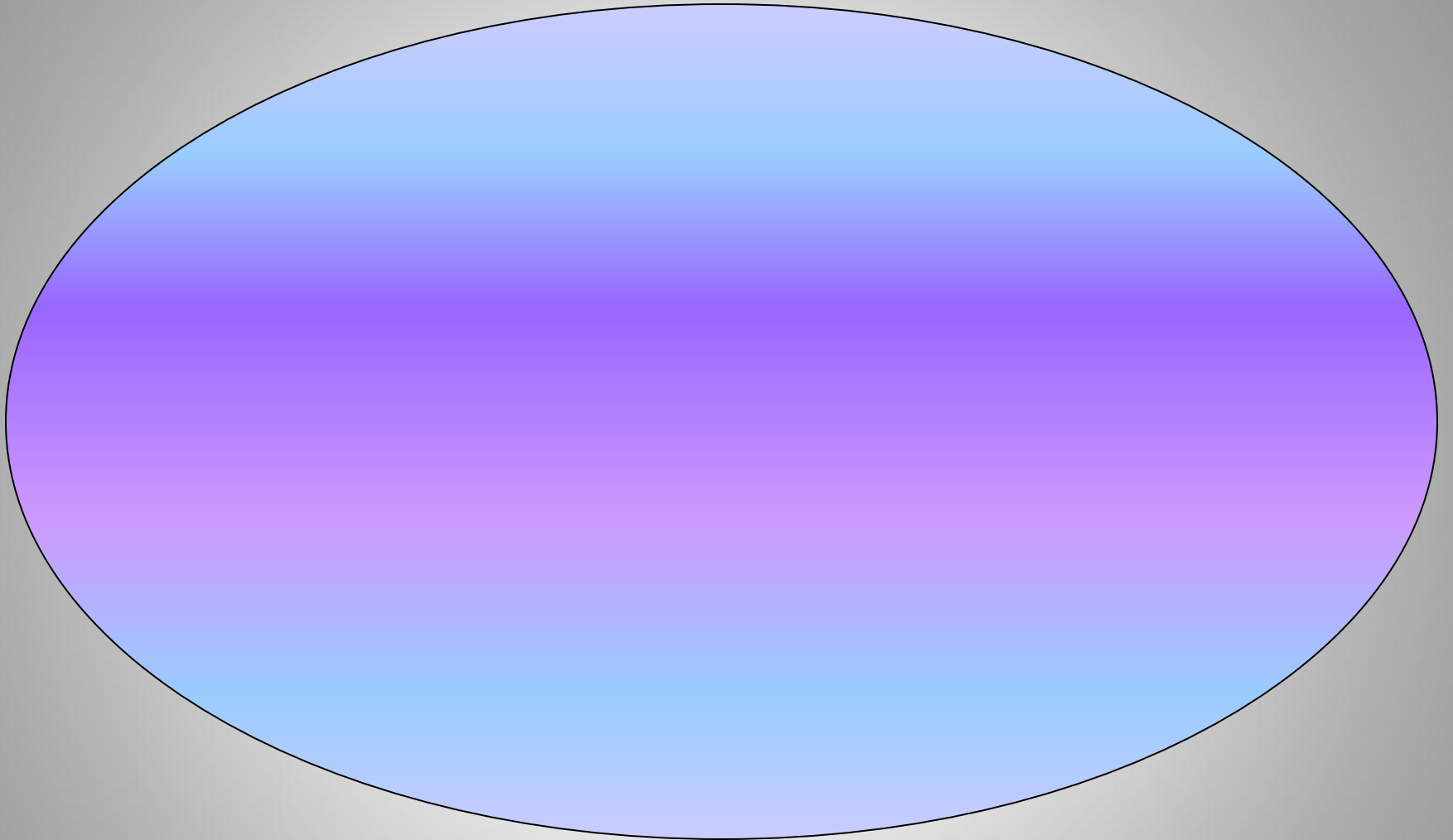




# Гротескный ужас

- Изменив размер неприятной картины, вы, вероятно, обнаружите, что ее уменьшение ослабляет также и ваши ощущения.
- Если придание ей по-настоящему огромных размеров превращает ее в нелепую и смешную, то вы и это можете использовать, чтобы почувствовать себя лучше.
- Попробуйте. Выясните, что вам подходит.





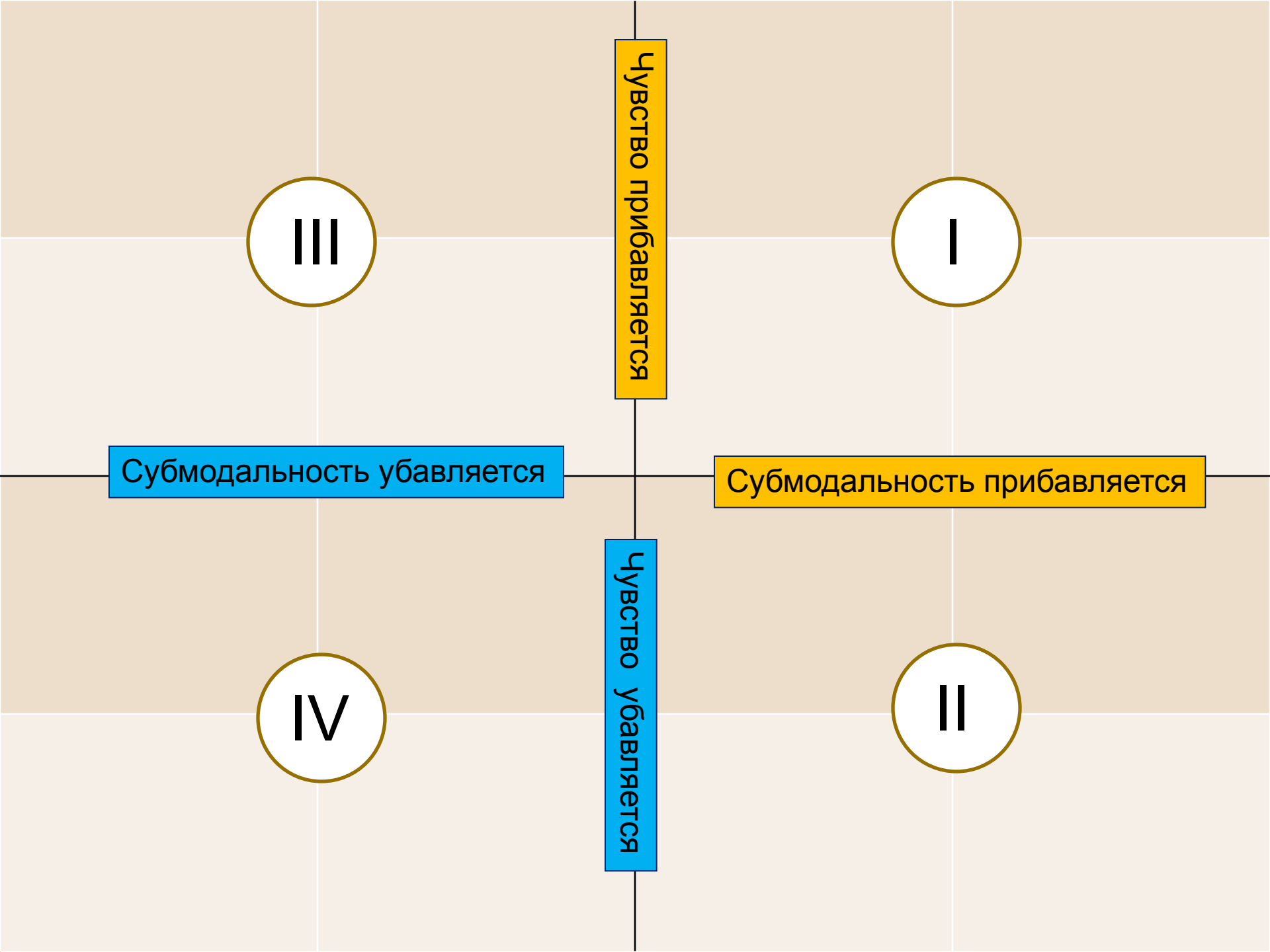
# Неприятное воспоминание - РАЗМЕР

- Теперь подумайте о неприятном воспоминании: что-то такое, о чем вы думаете, - и это вызывает у вас неприятные эмоции.  
--теперь сделайте картину все более и более тусклой  
--если вы достаточно сильно убавите яркость, она больше не будет вам досаждать
- Я научился этим вещам от людей, которые их уже делали. Одна женщина сообщила мне, что она счастлива постоянно; она не позволила событиям подобраться к ней. Я спросил ее, как она это делает, и она ответила: "Ну, эти неприятные мысли приходят мне в голову; но я просто убавляю яркость". Так вы можете сэкономить тысячи долларов психотерапевтических счетов.

- Попросите часть мета выбрать НЕПРИЯТНОЕ ВОСПОМИНАНИЕ ДА/НЕТ
- Попросите часть мета найти ЧУВСТВО, связанное с этим НЕПРИЯТНЫМ ВОСПОМИНАНИЕМ ДА/НЕТ
- Попросите часть мета изменить РАЗМЕР воспоминания и отметить как меняется в ответ на это ЧУВСТВО

Проверьте варианты:

- (I) размер прибавляется – чувство прибавляется
- (II) размер прибавляется – чувство убавляется
- (III) размер убавляется – чувство прибавляется
- (IV) размер убавляется – чувство убавляется



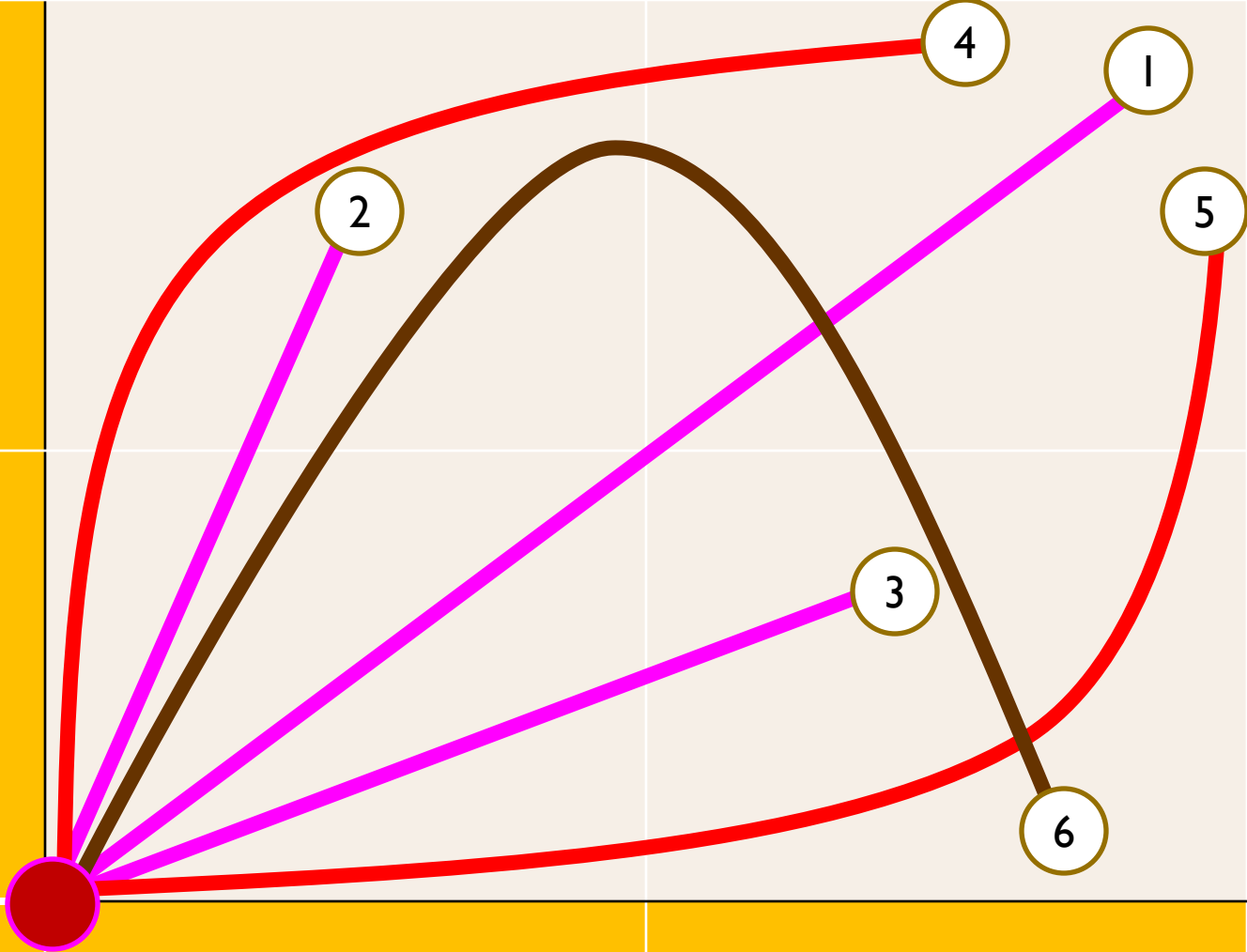
Чувство прибавляется  
в два раза

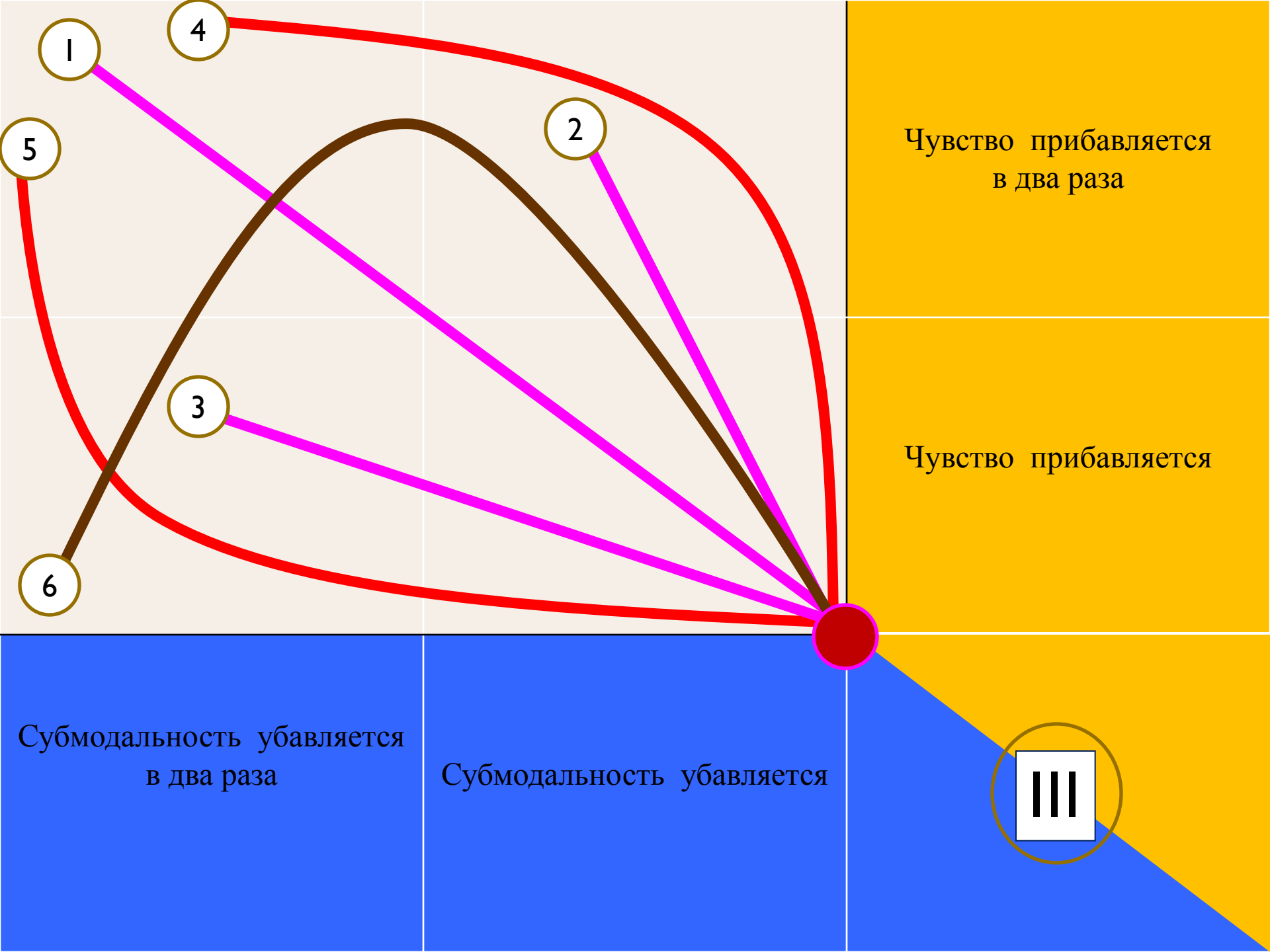
Чувство прибавляется



Субмодальность  
прибавляется

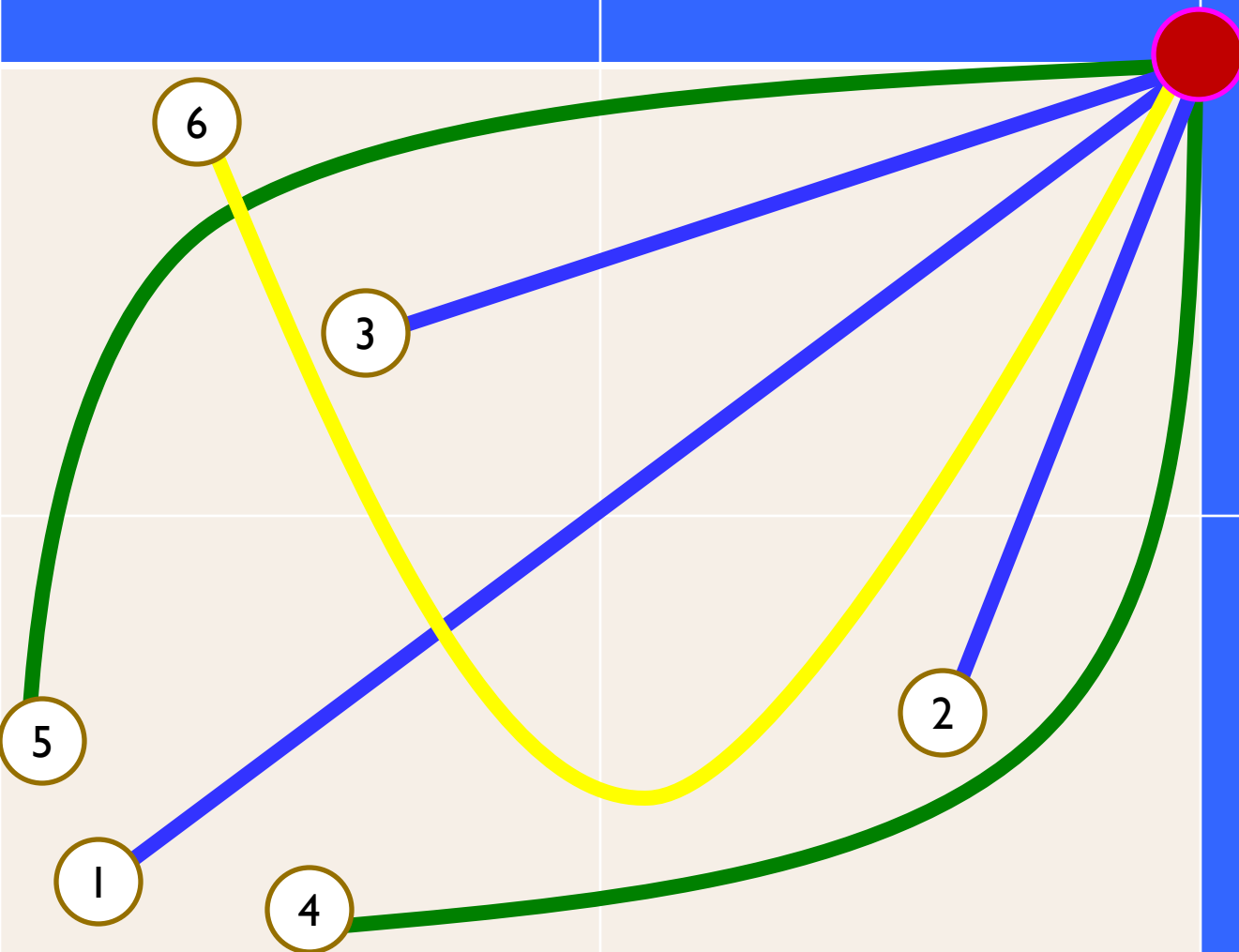
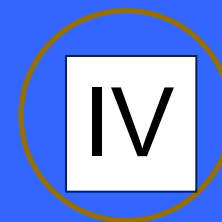
Субмодальность  
прибавляется  
в два раза





Субмодальность убавляется  
в два раза

Субмодальность убавляется



Чувство убавляется

Чувство убавляется  
в два раза

- Попросите часть мета выбрать направление изменения РАЗМЕР – ее уменьшения/увеличения такое, чтобы неприятное чувство В ИТОГЕ УМЕНЬШАЛОСЬ



# Управление - размер

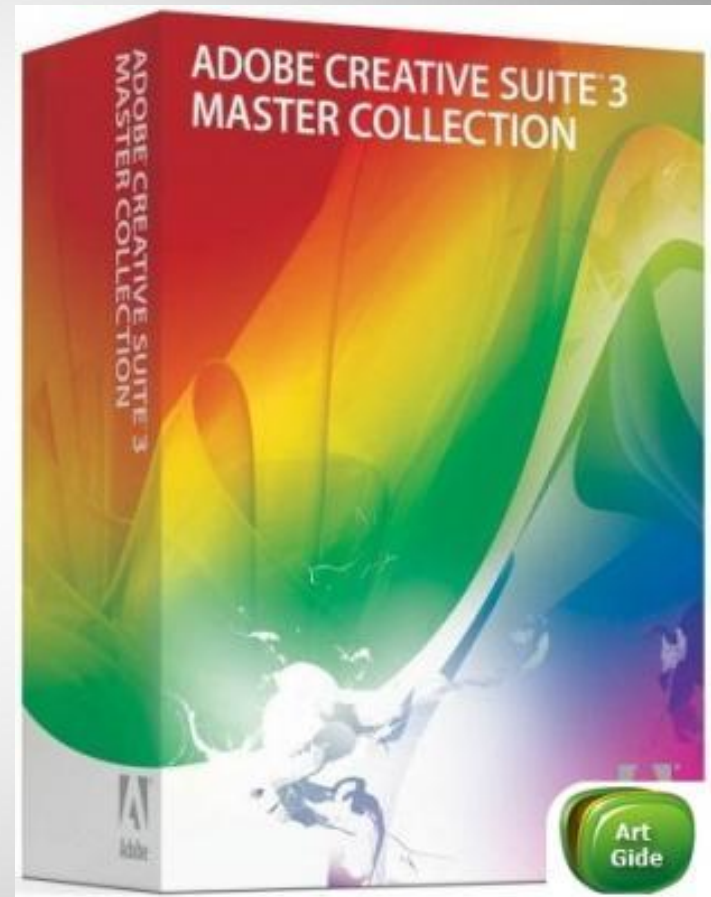
- Неважно, какова связь, если вы выясните, как она работает в вашем мозгу - так что сможете научиться контролировать свой опыт. Если подумать, в этом не должно быть абсолютно ничего удивительного. Люди говорят о "тусклом будущем" и "ярких перспективах". "Все в черном свете". "У меня в голове все смешалось". "Это пустяк, но она раздувает все это до непомерных размеров". Когда некто произносит что-то подобное, это не метафоры; обычно это буквальное и точное описание того, что испытывает внутри себя этот человек.
- Если кто-то "непомерно что-нибудь раздувает", вы можете посоветовать ей сжать картинку. Если она видит "тусклое будущее" - пусть сделает его поярче. Это звучит просто, так оно и есть.
- Внутри вашего разума существуют все те вещи, с которыми вам никогда не приходило в голову поиграть. Вы не хотите ввязываться в отношения с собственной головой, так? Пусть вместо вас это делают другие. Все, что происходит в вашей голове, воздействует на вас, и потенциально все это вам подконтрольно. "Кто будет управлять вашим мозгом?" - вот в чем вопрос.
- А теперь я хочу, чтобы вы продолжили эксперимент с варьированием других зрительных элементов, чтобы выяснить, как можно сознательно изменять их для воздействия на вашу реакцию. Я хочу, чтобы у вас было личное, опытным путем полученное понимание того, как вы можете контролировать свой опыт. Если вы действительно приостановитесь и попробуете поизменять переменные из списка, приведенного ниже, - у вас будет прочная основа для понимания остальной части книги. Если вы считаете, что у вас нет времени, - отложите эту книгу, пересядьте в конец автобуса и почитайте вместо нее какие-нибудь комиксы или "Нэйшнл Инкуайерер".





# Субмодальная калибровка

- Что касается тех из вас, кто действительно хочет научиться управлять своим собственным мозгом...
  - возьмите любой опыт и попробуйте изменить каждый из перечисленных ниже зрительных элементов;
  - проделайте то же самое, что вы делали с яркостью и размером: попробуйте пойти в одном направлении, а потом в другом, чтобы определить, как это изменяет ваши переживания.
- Чтобы на самом деле выяснить, как работает ваш мозг, изменяйте только один элемент за раз.
- Если вы меняете два параметра или более одновременно, то не узнаете, какое из них - или насколько сильно - воздействует на ваши ощущения.
- Я рекомендую проделывать это с приятным переживанием.



# Список субмодальностей

- Цвет. Меняйте интенсивность цвета от очень ярких цветов до черно-белого.
- Расстояние. Меняйте от очень близкого до далекого.
- Глубина. Меняйте картину от плоского, двумерного фото до полной глубины трех измерений.
- Длительность. Варьируйте от быстрых мельканий до устойчивого образа, сохраняющегося некоторое время.
- Четкость. Меняйте изображение от кристально чистой детальной четкости до размытой неразличимости.
- Контраст. Отрегулируйте разницу между светом и тенью от абсолютного контраста к более непрерывным градациям серого.



# Список субмодальностей

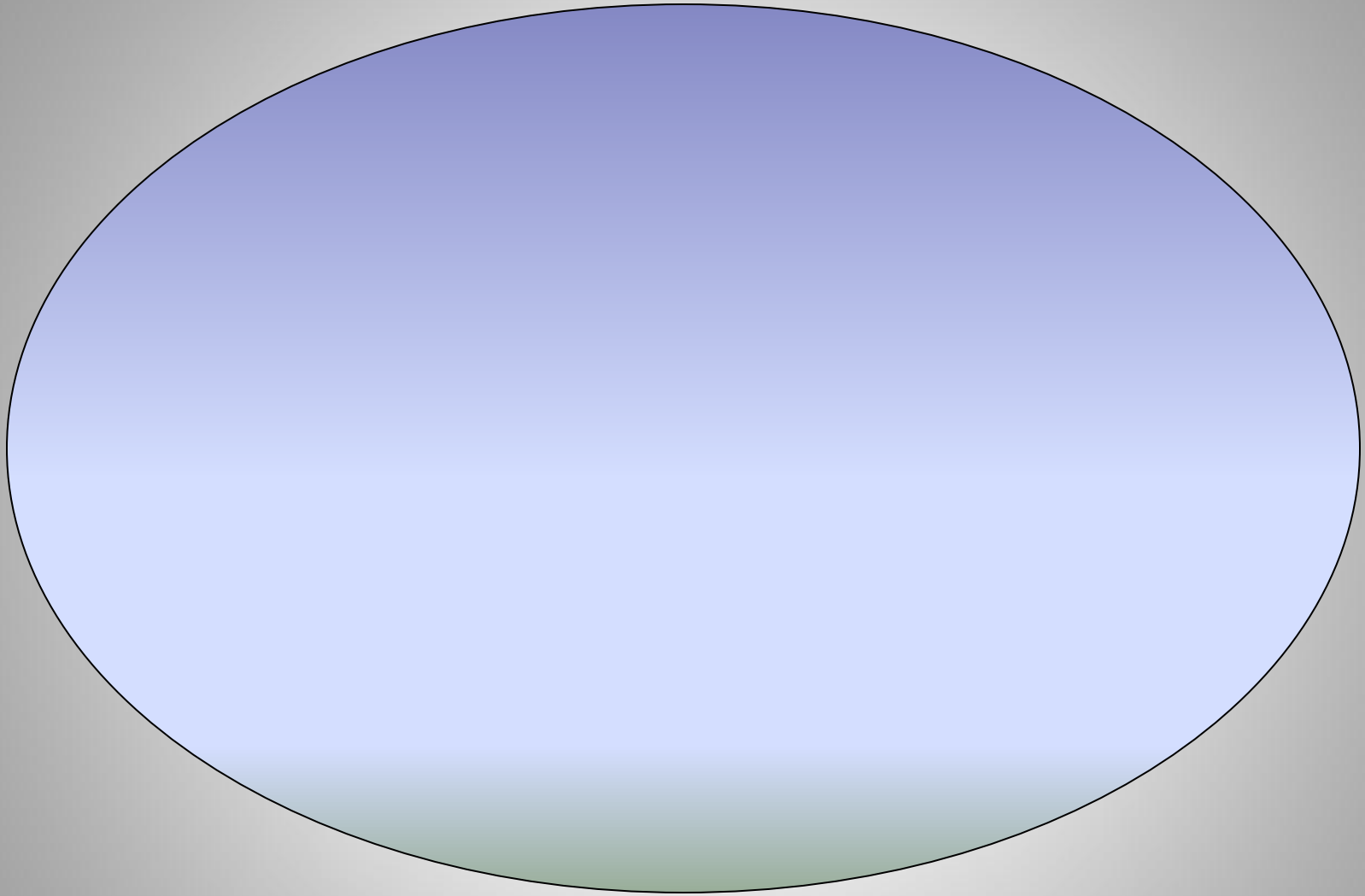
- Пределы. Варьируйте от ограниченной картины в рамке до панорамного изображения, которое замыкается за вашей головой, так что если вы повернетесь, то сможете увидеть еще часть.
- Движение. Меняйте изображение от неподвижного фото или слайда до кинофильма.
- Скорость. Регулируйте скорость фильма от очень медленной до очень быстрой.
- Оттенок. Изменяйте баланс цветов. Например, увеличьте интенсивность красных тонов и уменьшите голубых и зеленых.
- Прозрачность. Сделайте образ прозрачным, так чтобы вы могли видеть, что находится под поверхностью.
- Пропорции. Сделайте обрамленную картину длинной и узкой, а потом короткой и широкой.
- Ориентация. Наклоните верхнюю часть картины от себя, а потом к себе.
- Передний план/задний план. Варьируйте различие между передним планом (то, что вас больше всего интересует) и задним (обстоятельства, которым просто случилось при сем присутствовать) или отделенность первого от второго. Потом попробуйте поменять их местами, так чтобы задний план стал интересным передним. (См. еще параметры для экспериментирования в приложении).



# Применение

- Теперь у большинства из вас должен быть опыт использования нескольких из множества способов, какими можно, меняя субмодальности, изменить свой опыт.
- *Всякий раз, обнаружив элемент, работающий по-настоящему эффективно, - сделайте паузу, чтобы понять, где и когда вы хотели его использовать.*
- Например, выберите жуткое воспоминание - хотя бы эпизод из фильма. Возьмите эту картину и очень быстро сделайте ее очень большой. Это встряхивает. Если вам по утрам трудно разогнаться, попробуйте это вместо кофе!
- Я просил вас пробовать по одному элементу за раз, так, чтобы вы могли выяснить, как они работают. Выяснив, как они работают, вы можете комбинировать их, чтобы получить еще более интенсивные изменения.





# (1) План перехода к авто калибровке

- 1 Выбрать конкретный слабоположительный образ да/нет
- 2 Определить чувство К, связанное с этим образом да/нет

Проверьте варианты:

- (I) субмодальность прибавляется – чувство прибавляется
- (II) субмодальность прибавляется – чувство убавляется
- (III) субмодальность убавляется – чувство прибавляется
- (IV) субмодальность убавляется – чувство убавляется

В каждом варианте выберите один из шести графиков:

- (1) линейный график
- (2) линейный график
- (3) линейный график
- (4) нелинейный график
- (5) нелинейный график
- (6) горбообразный график



## (2) План перехода к авто калибровке

6. Откалибровать список субмодальностей X да/нет:

--Цвет

--Расстояние

--Глубина

--Длительность

--Четкость

--Контраст

--Пределы

--Движение

--Скорость

--Оттенок

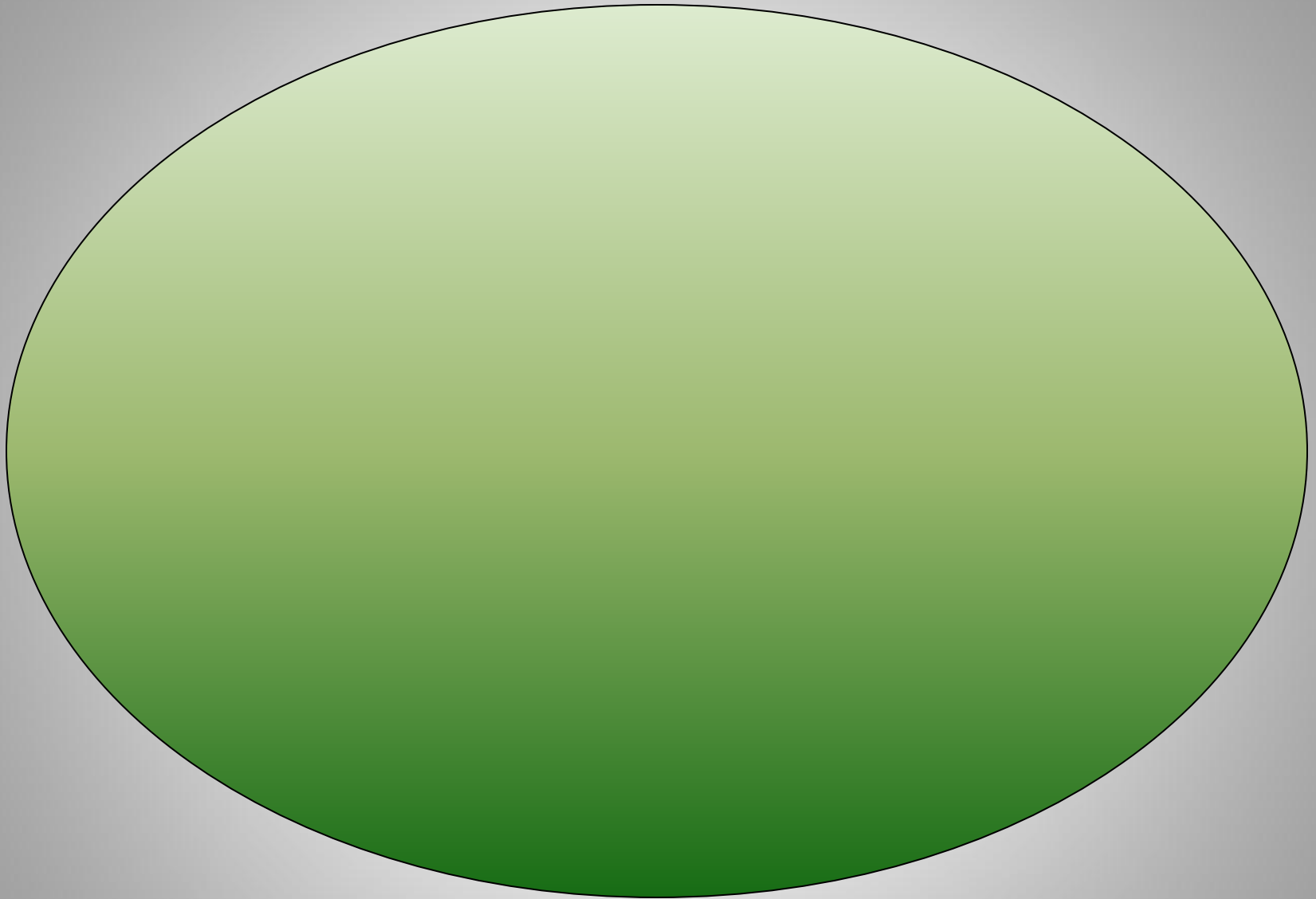
--Прозрачность

--Ориентация

--Передний план/задний план

*7.1 Отметить элементы изменения субмодальностей X, работающих по-настоящему эффективно да/нет*

*7.2 Создать план использования (где/когда) эффективных элементов изменения субмодальностей да/нет*



# Калибровка субмодальности X

- 1 Выбрать конкретный слабоположительный образ да/нет
- 2 Определить чувство К, связанное с этим образом да/нет

Проверьте варианты:

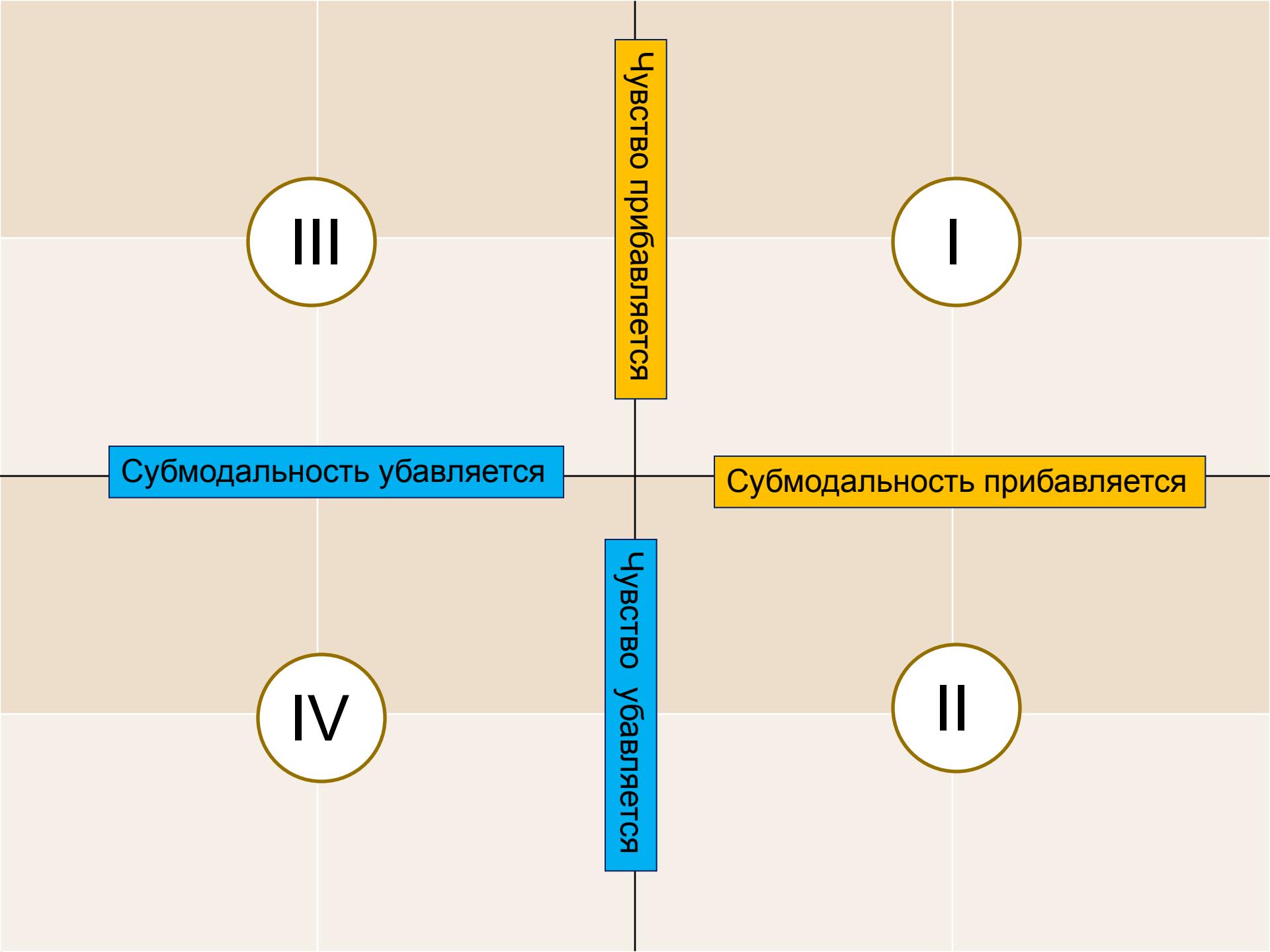
- (I) субмодальность прибавляется – чувство прибавляется
- (II) субмодальность прибавляется – чувство убавляется
- (III) субмодальность убавляется – чувство прибавляется
- (IV) субмодальность убавляется – чувство убавляется

В каждом варианте выберите один из шести графиков:

- (1) линейный график
- (2) линейный график
- (3) линейный график
- (4) нелинейный график
- (5) нелинейный график
- (6) горбообразный график

---

# ТИПОВЫЕ ГРАФИКИ СУБМОДАЛЬНОСТЬ - ЧУВСТВО



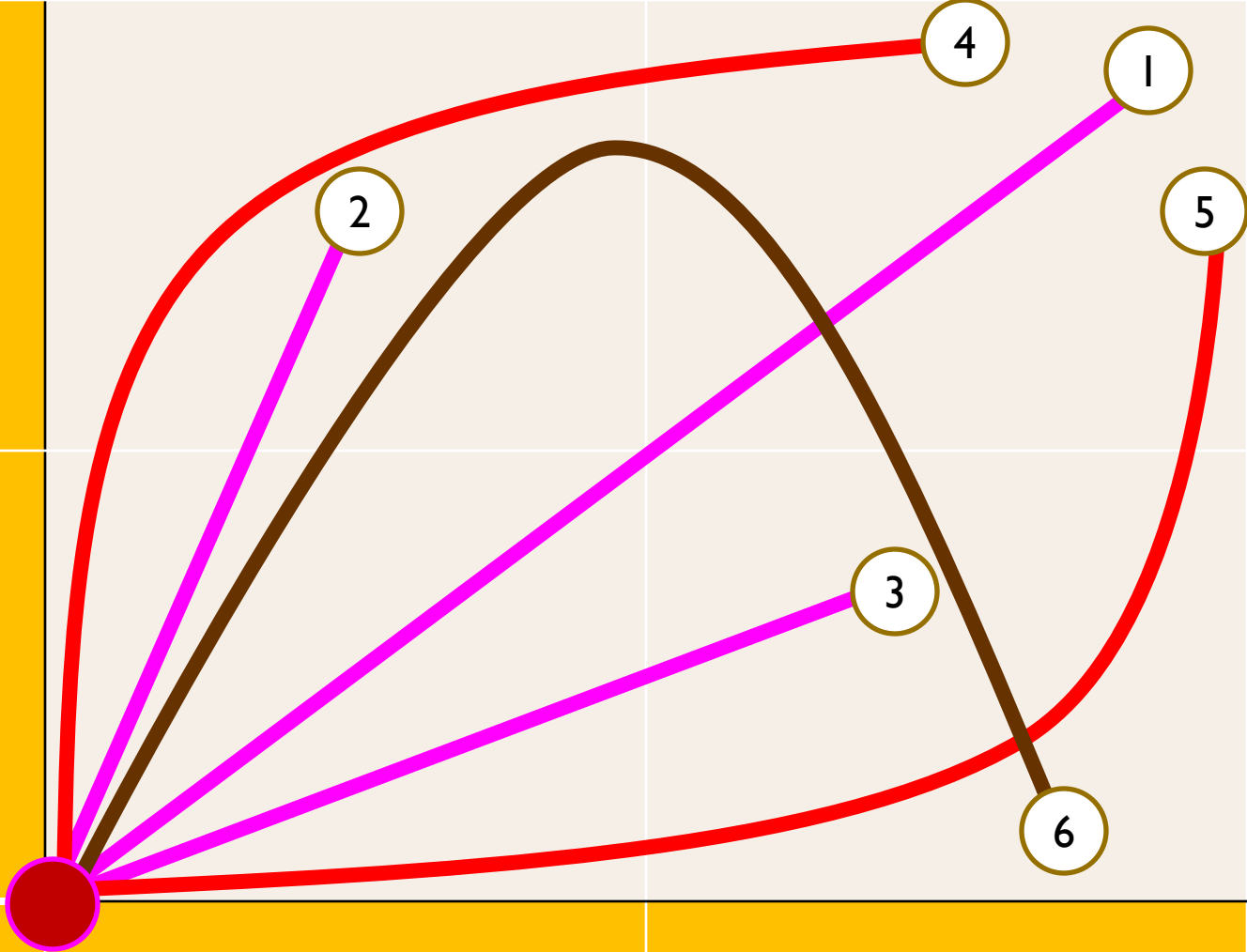
Чувство прибавляется  
в два раза

Чувство прибавляется



Субмодальность  
прибавляется

Субмодальность  
прибавляется  
в два раза



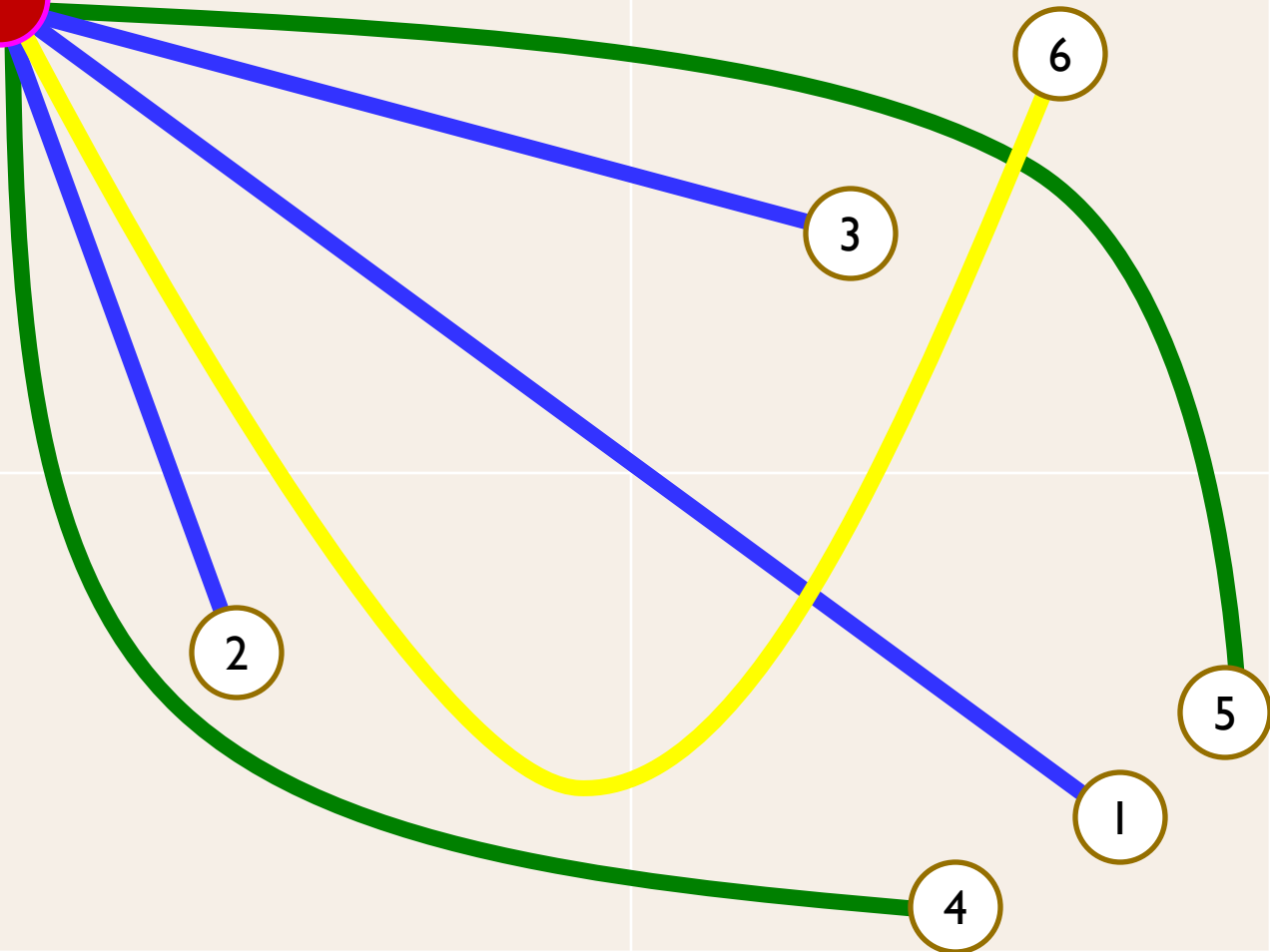
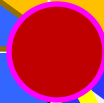


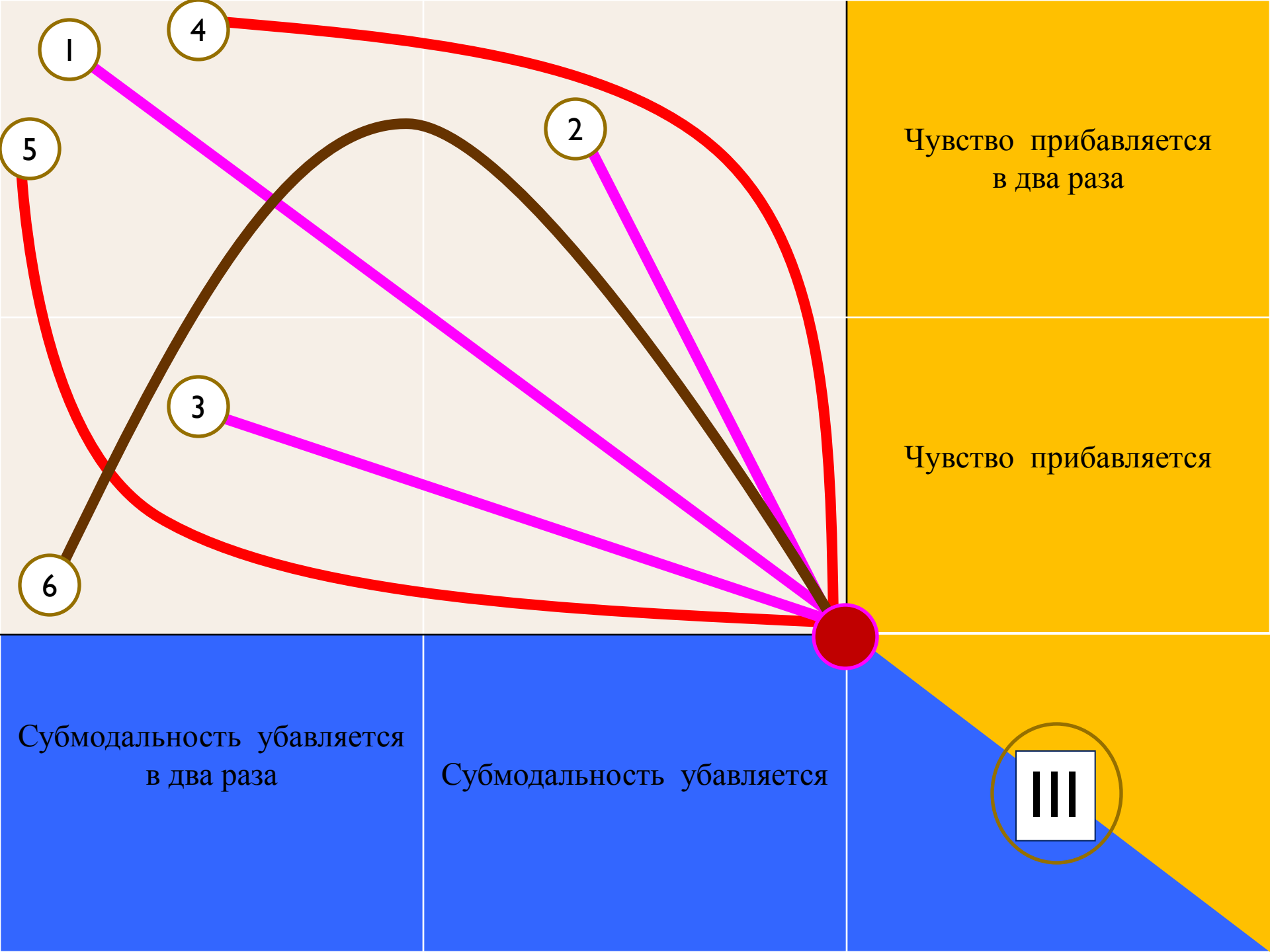
Субмодальность прибавляется

Субмодальность прибавляется в два раза

Чувство убавляется

Чувство убавляется в два раза

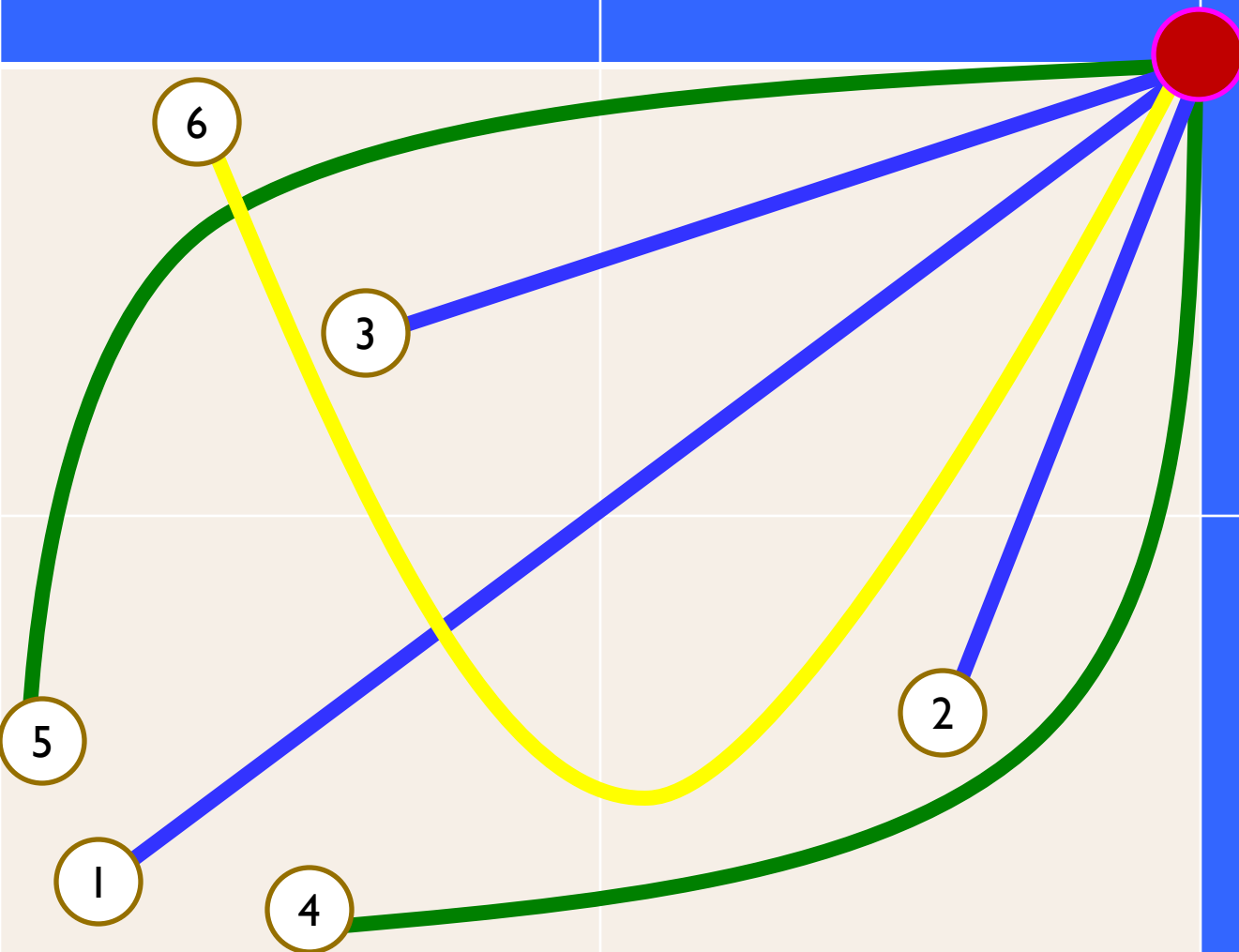
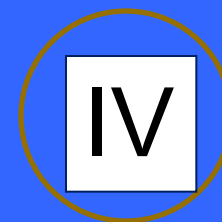






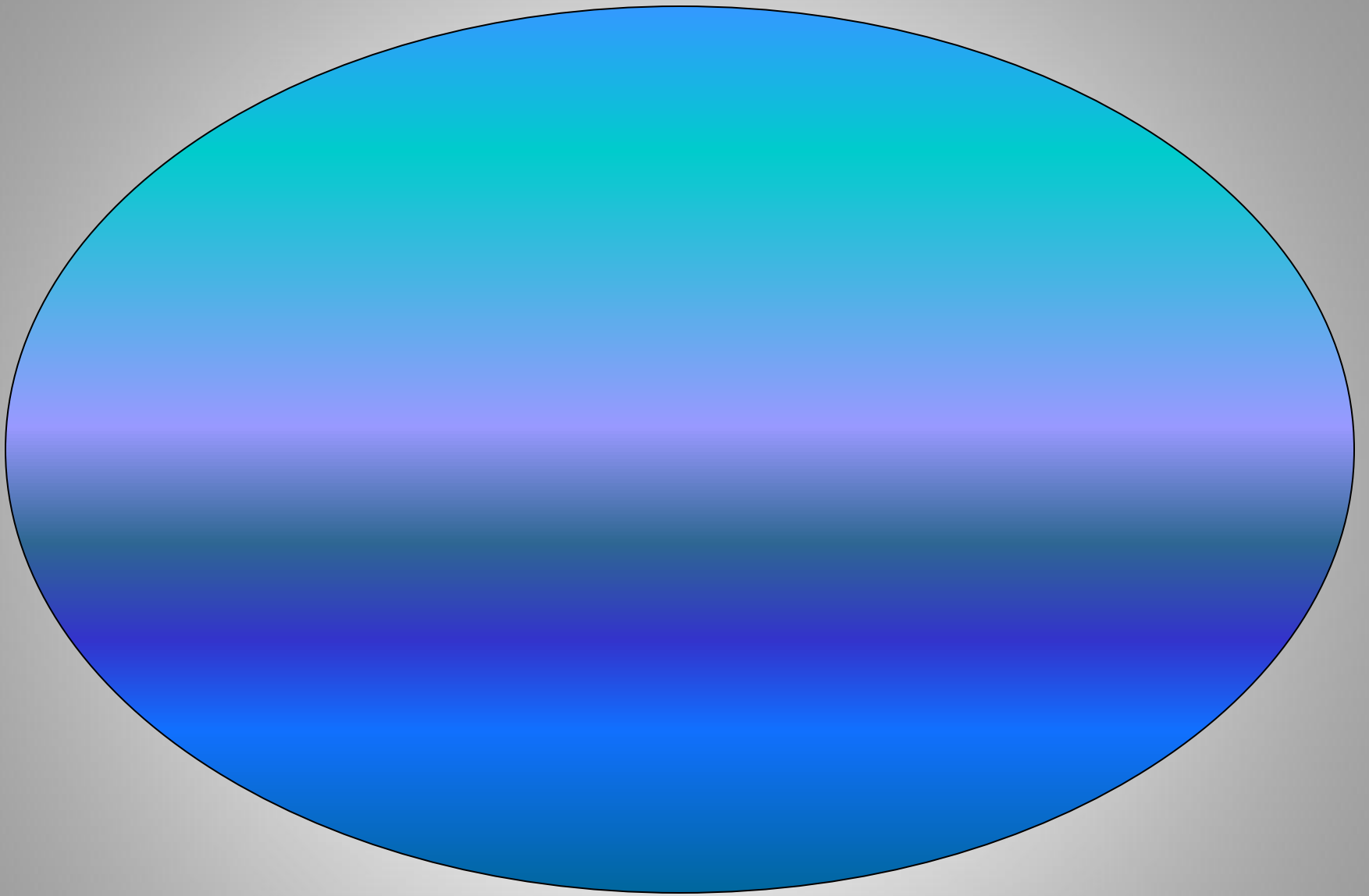
Субмодальность убавляется  
в два раза

Субмодальность убавляется



Чувство убавляется

Чувство убавляется  
в два раза



# План перехода к авто калибровке

6. Откалибровать список  
субмодальностей X да/нет:

--Цвет

--Расстояние

--Глубина

--Длительность

--Четкость

--Контраст

--Пределы

--Движение

--Скорость

--Оттенок

--Прозрачность

--Ориентация

--Передний план/задний план

*7.1 Отметить элементы изменения  
субмодальностей X, работающих  
по-настоящему эффективно да/нет*

*7.2 Создать план использования  
(где/когда) эффективных элементов  
изменения субмодальностей да/нет*

# Списки субмодальностей I

## Цвет

## Расстояние

## Глубина

## Длительность

## Четкость

## Контраст

## Пределы

## Движение

## Скорость

## Оттенок

## Прозрачность

## Ориентация

## Передний план/ задний план

Положение	Где находится картинка? Где этот образ расположен в пространстве? Покажите местоположение образа руками. Картинка слева или справа от центра? Эта картинка наклонна?
Расстояние	Как близко (далеко) от вас находится образ? Попробуйте показать рукой расстояние до образа.
Цветной - ч/б	Это цветное или черно-белое? Есть ли в картинке цвета?
Цвета	Какие цвета в этом образе? Цвета живые, яркие или блеклые?
Яркость	Эта картинка скорее яркая или темная? В этом контексте это ярче или темнее, чем обычно?
Фокус	Этот образ резкий или он размыт? Картинка в фокусе или размыта?
Детальность	Насколько детализирован этот образ? Деталей много или мало? Вы видите только общие контуры или можете различать детали?
Фон	Есть ли фон?
Форма	Какой формы эта картинка - круглая, квадратная, прямоугольная?
Ассоциация - диссоциация	Вы видите себя со стороны или смотрите на все своими глазами? Если диссоциация: Вы видите себя справа, слева или сверху? Вы видите свое лицо или спину?
Панорамность	Вы находитесь внутри образа? Картинка вас окружает или вы видите ее со стороны?
Граница	Есть ли у этой картинки границы или ее края расплывчаты? Имеет ли граница цвет? Как широка эта граница?
Движение	Это кино или слайд (фотография)? Есть ли в этом образе движение или он статичен? Насколько быстро это движение?
Пропорции	Размеры людей и вещей в этой картинке имеют нормальное соотношение, или что-то больше/меньше?
Размерность	Это плоское или объемное

(а) Цвет

(б) Расстояние

(в) Глубина

(г) Длительность

(д) Четкость

(е) Контраст

(ж) Пределы

(з) Движение

(и) Скорость

(к) Оттенок

(л) Прозрачность

(м) Ориентация

(н) Передний план/  
задний план

- (1) Перспектива (точка зрения)
- (2) Размер

- (3) Ассоциированный
- (4) Диссоциированный

- (5) Цветной
- (6) Черно-белый

- (7) Передний план
- (8) Задний план

- (9) Насыщенность (живость)
- (10) Я/контекст

- (11) Баланс цветов или оттенков
- (12) Частота или количество  
(разделенный экран или множественные образы)

- (13) Очертания
- (14) Расположение

- (15) Рамка
- (16) Панорама (угол зрения)

- (17) Расстояние
- (18) Аспектное отношение (высота к ширине)

- (19) Контраст
- (20) Четкость

- (21) Ориентация (наклон, вращение и т. д.)
- (22) Фокус

- (23) Длительность
- (24) Плотность ("зернистость", фрагментарность)

- (25) Движение (слайд-фильм)
- (26) Скорость

- (27) Прозрачный
- (28) Непрозрачный

- (29) Направление
- (30) Мерцание

- (31) Трехмерный
- (32) Плоский

- (33) Направление освещения
- (34) Горизонтальная или вертикальная опора

- (35) Симметрия
- (36) Дискретный (печатный)

- (37) Блеск
- (38) Увеличение

- (39) Яркость
- (40) Текстура

(а) Цвет

(б) Расстояние

(в) Глубина

(г) Длительность

(д) Четкость

(е) Контраст

(ж) Пределы

(з) Движение

(и) Скорость

(к) Оттенок

(л) Прозрачность

(м) Ориентация

(н) Передний план/  
задний план

(1) Перспектива (точка зрения)

(2) Размер

(3) Ассоциированный

(4) Диссоциированный

(5) Цветной

(6) Черно-белый

(7) Передний план

(8) Задний план

(9) Насыщенность (живость)

(10) Я/контекст

(11) Баланс цветов или оттенков

(12) Частота или количество  
(разделенный экран или  
множественные образы)

(13) Очертания

(14) Расположение

(15) Рамка

(16) Панорама (угол зрения)

(17) Расстояние

(18) Аспектное отношение  
(высота к ширине)

(19) Контраст

(20) Четкость

(21) Ориентация (наклон, вращение и т. д.)

(22) Фокус

(23) Длительность

(24) Плотность ("зернистость",  
фрагментарность)

(25) Движение (слайд-фильм)

(26) Скорость

(27) Прозрачный

(28) Непрозрачный

(29) Направление

(30) Мерцание

(31) Трехмерный

(32) Плоский

(33) Направление освещения

(34) Горизонтальная или вертикальная опора

(35) Симметрия

(36) Дискретный (печатный)

(37) Блеск

(38) Увеличение

(39) Яркость

(40) Текстура

(а) Цвет -цветообразование

(б) Расстояние – до  
картинки – внутри  
самой картинке

(в) Глубина – до картинке –  
внутри самой картинке

(г) Длительность -  
периодичность  
появления самой  
картинке – объектов  
внутри картинке

(д) Четкость – резкость?

(е) Контраст - ?

(ж) Пределы – самой  
картинке – границы  
внутри картинке

(з) Движение – самой  
картинке – фигуры в  
картинке – фона в  
картинке

(и) Скорость – самой  
картинке – фигуры в  
картинке – фона в  
картинке

(к) Оттенок

(л) Прозрачность

(м) Ориентация

(н) Передний план/ задний  
план

(1) Перспектива (точка зрения)

(2) Размер

(3) Ассоциированный

(4) Диссоциированный

(5) Цветной

(6) Черно-белый

(7) Передний план

(8) Задний план

(9) Насыщенность (живость)

(10) Я/контекст

(11) Баланс цветов или оттенков

(12) Частота или количество  
(разделенный экран или множественные  
образы)

(13) Очертания – четкость контуров?

(14) Расположение картинке в пространстве –  
справа –слева – вверху – внизу –  
впереди – сзади

(15) Рамка – рамка есть – рамки нет

(16) Панорама (угол зрения)

**(17) Расстояние**

(18) Аспектное отношение  
(высота к ширине)

**(19) Контраст**

**(20) Четкость**

(21) Ориентация (наклон, вращение и т. д.)

(22) Фокус

**(23) Длительность**

(24) Плотность ("зернистость",  
фрагментарность)

(25) Движение (слайд-фильм)

(26) Скорость

(27) Прозрачный

(28) Непрозрачный

(29) Направление

(30) Мерцание

(31) Трехмерный

(32) Плоский

(33) Направление освещения - шесть  
направлений

(34) Горизонтальная или вертикальная опора

(35) Симметрия

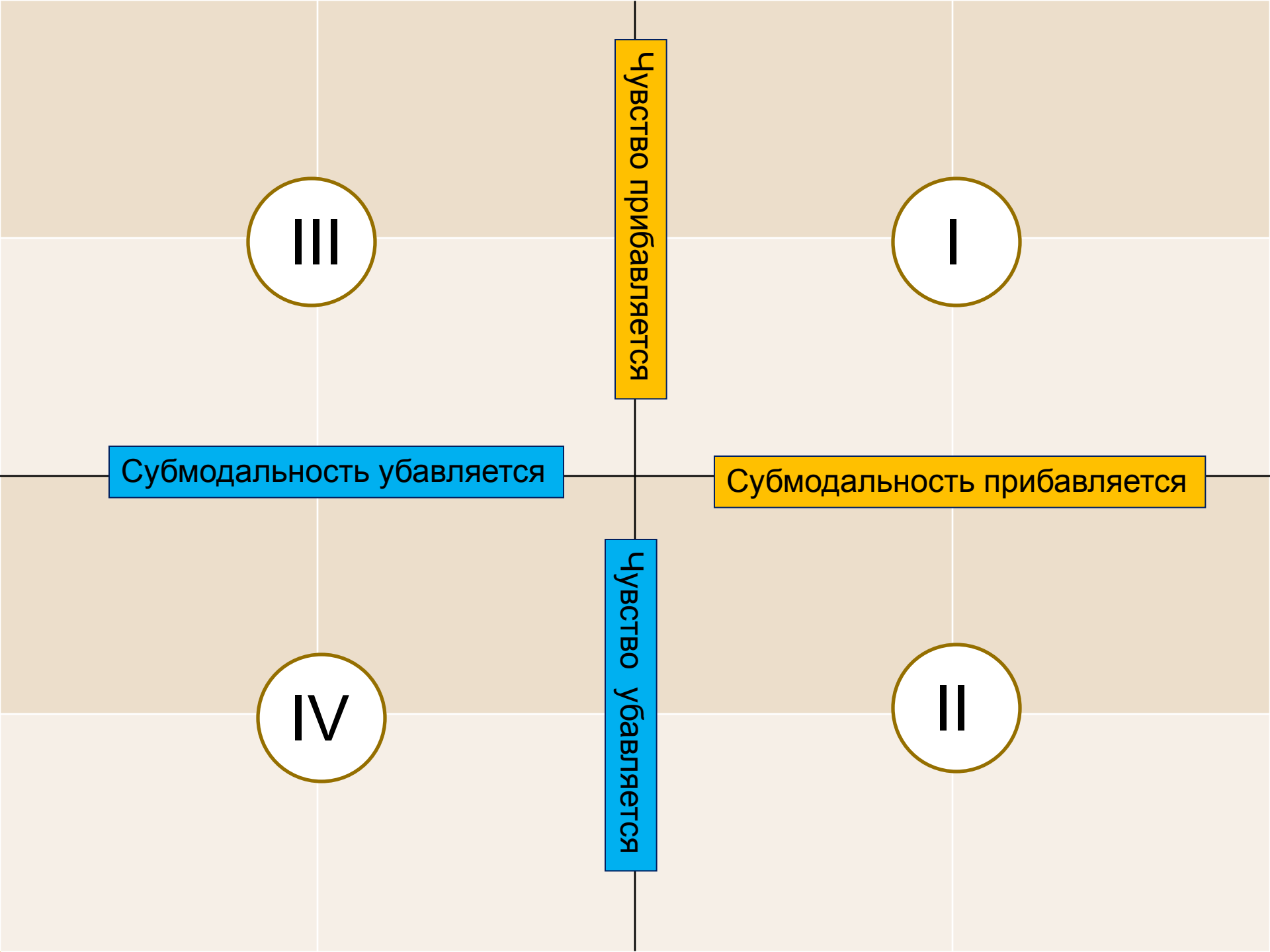
(36) Дискретный (печатный)

(37) Блеск

(38) Увеличение

(39) Яркость

(40) Текстура





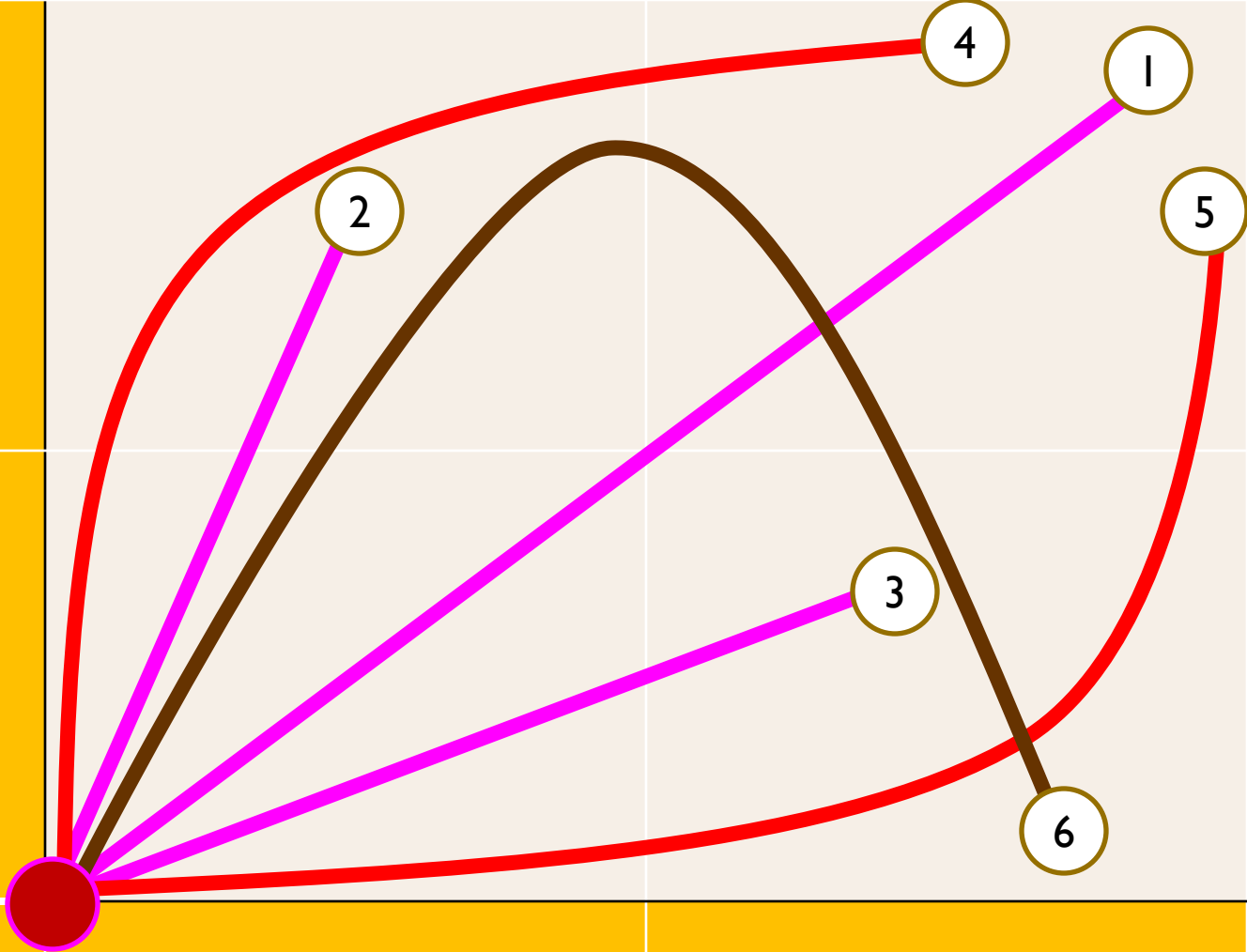
Чувство прибавляется  
в два раза

Чувство прибавляется



Субмодальность  
прибавляется

Субмодальность  
прибавляется  
в два раза





Субмодальность  
прибавляется

Субмодальность  
прибавляется  
в два раза

Чувство убавляется

Чувство убавляется  
в два раза



2

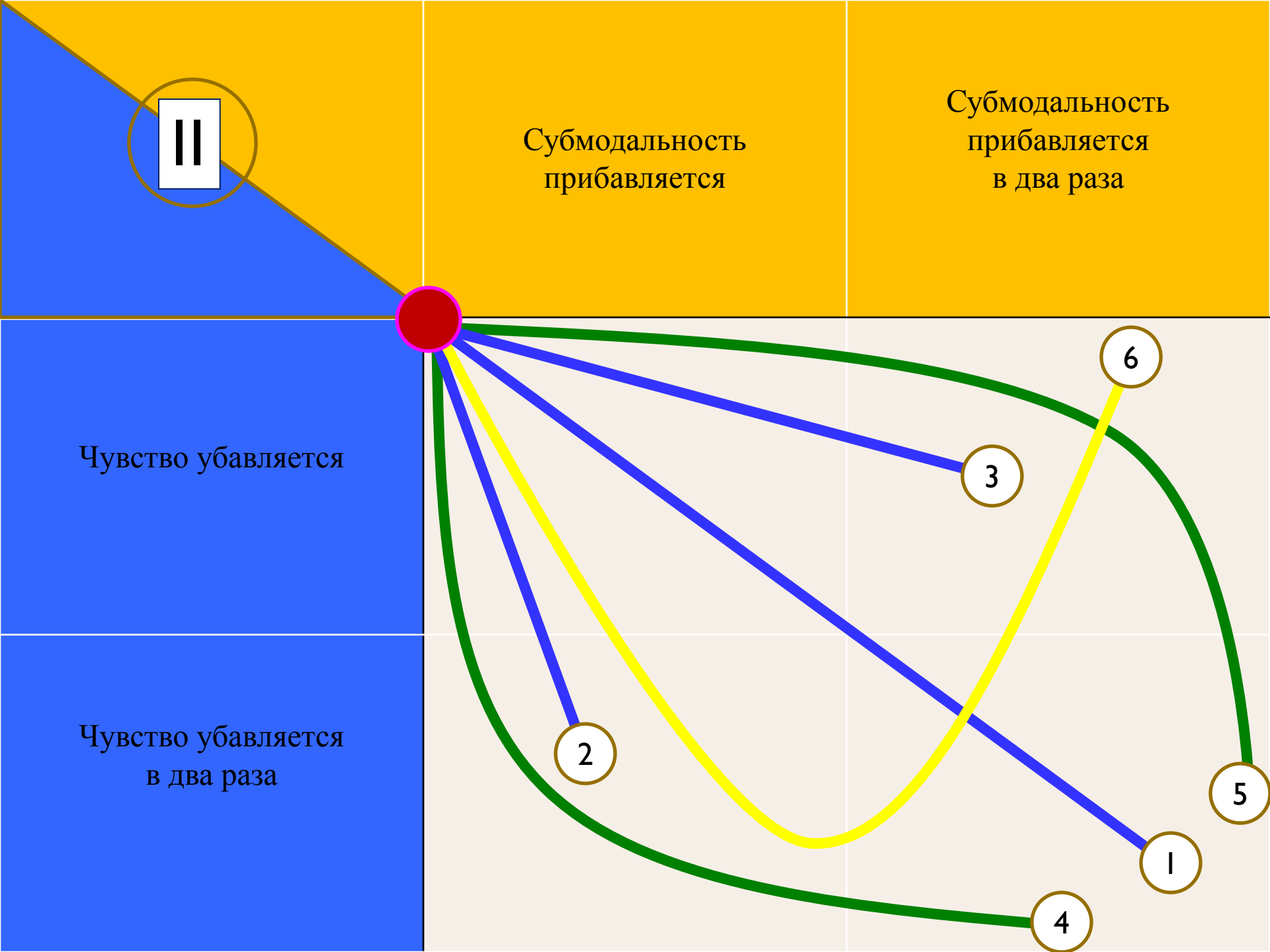
3

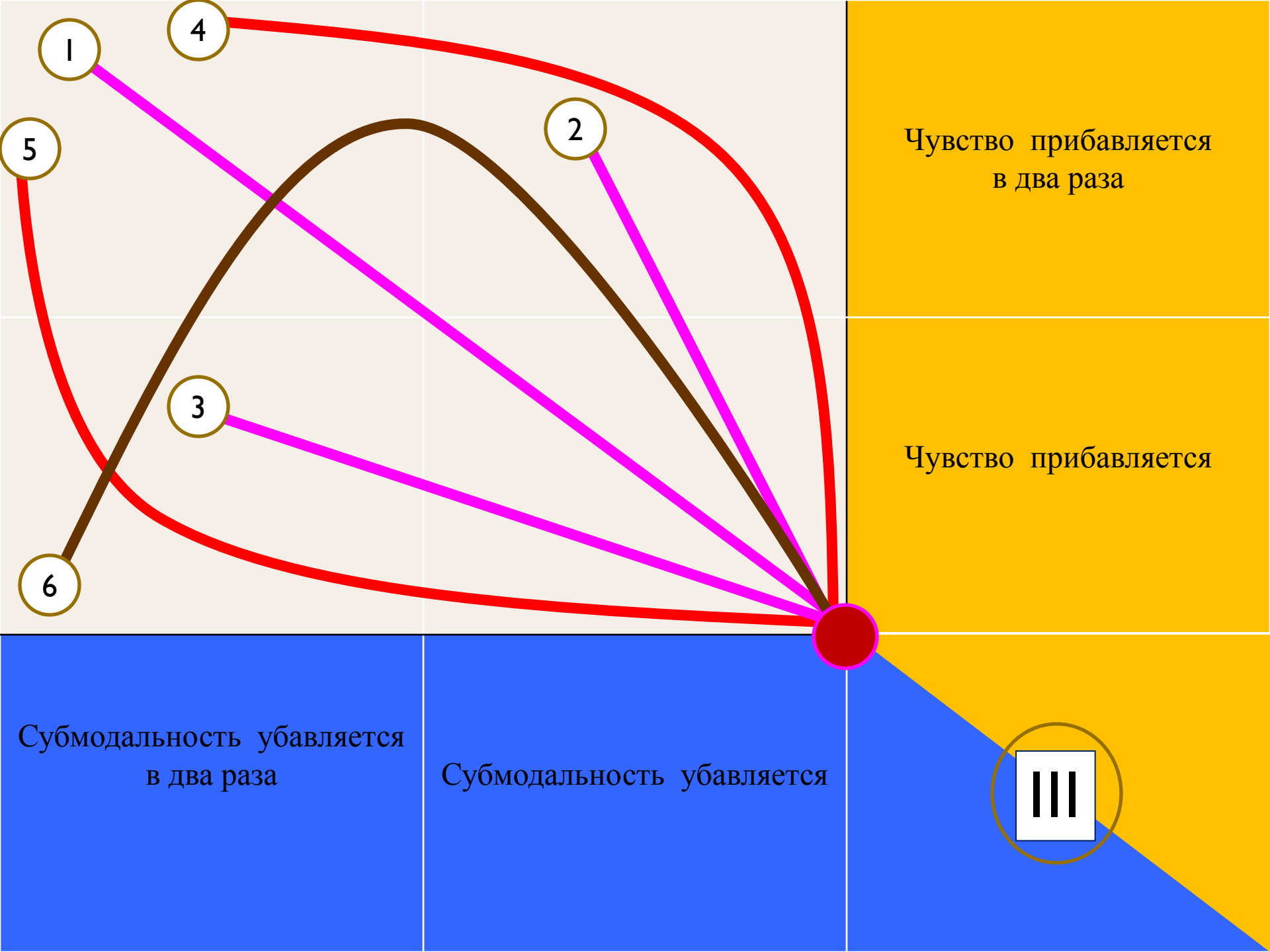
6

5

1

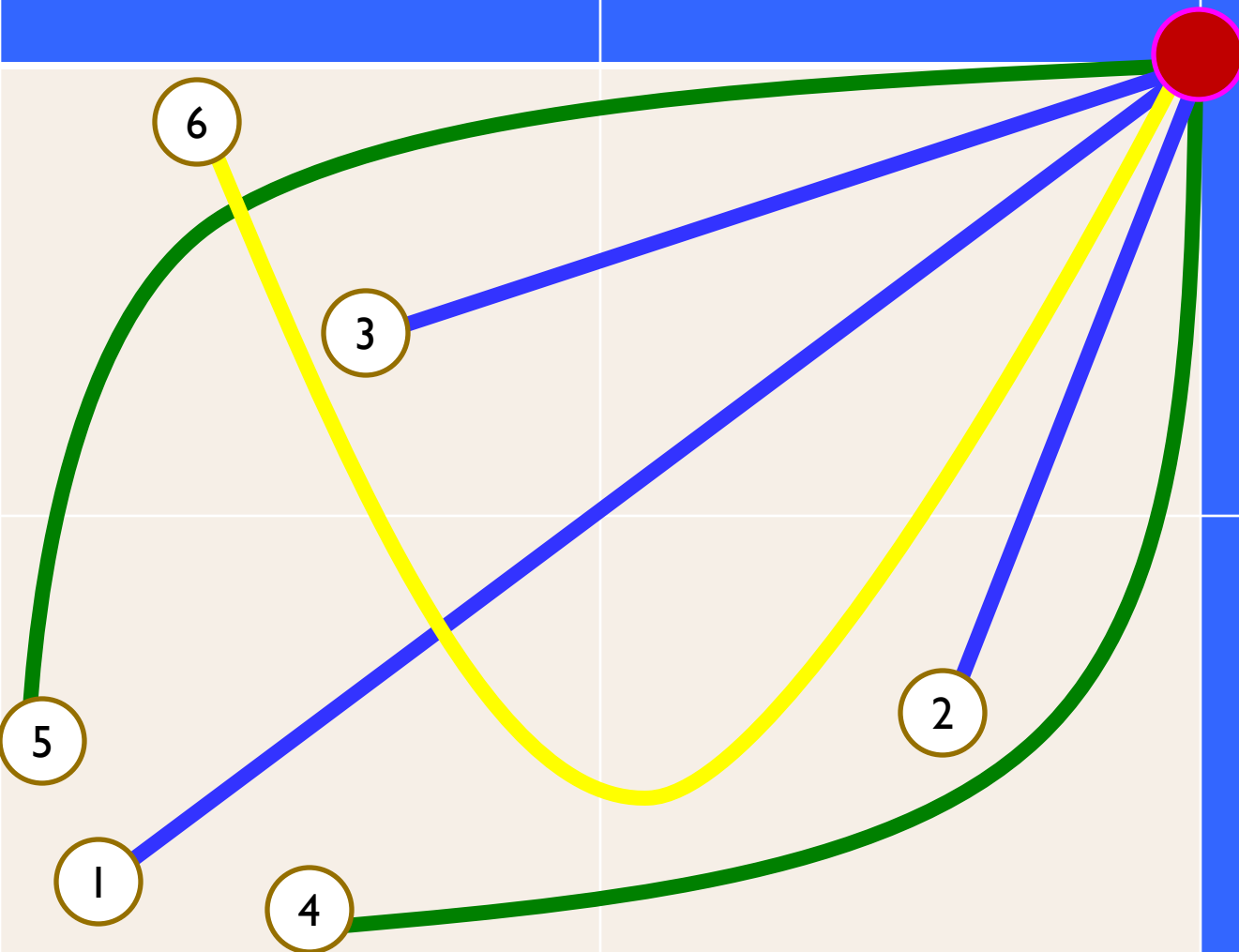
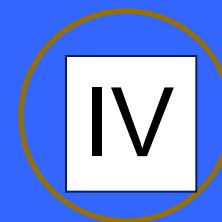
4





Субмодальность убавляется  
в два раза

Субмодальность убавляется



Чувство убавляется

Чувство убавляется  
в два раза

