



СЕВЕРНЫЙ (АРКТИЧЕСКИЙ)  
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ М.В. ЛОМОНОСОВА

# «Нейро-лингвистическое программирование»

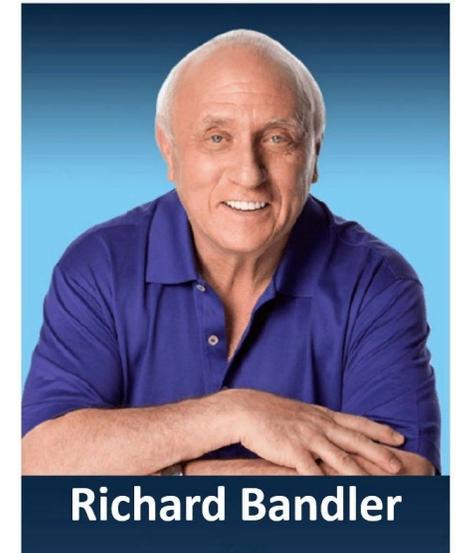
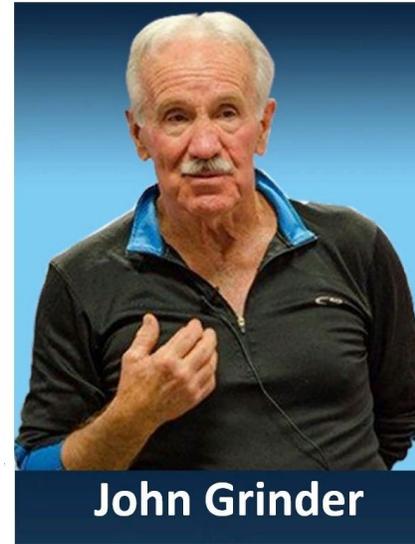
Выполнила:  
Коптева Арина Сергеевна  
Студентка 3 курса  
Группа 341909 психология





НЛП (нейро-лингвистическое программирование) – популярное направление практической психологии, которое было основано в 60-х годах 20 века.

НЛП- это направление в психотерапии и практической психологии - основано на технике моделирования (копирования) вербального и невербального поведения людей, добившихся успеха в какой-либо области, и наборе связей между формами речи, движением глаз, тела и памятью.



*Основателями НЛП являются профессор лингвистики Джон Гриндер и студент Ричард Бендлер из Калифорнийского университета.*



# А вот теперь я расскажу тебе на что способно НЛП. Поверь, на очень и очень многое!



НЛП – это комплекс психотехник, а также вербальных и невербальных приемов, которые способны «вносить» в мозг человека определенную информацию с целью изменения его мышления и поведения. В основе нейролингвистического программирования лежит работа с сознанием человека.

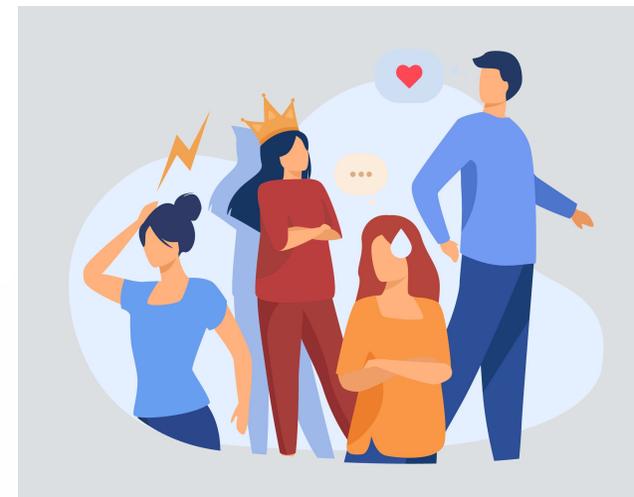




А вот теперь я расскажу тебе на что способно НЛП. Поверь, на очень и очень многое!

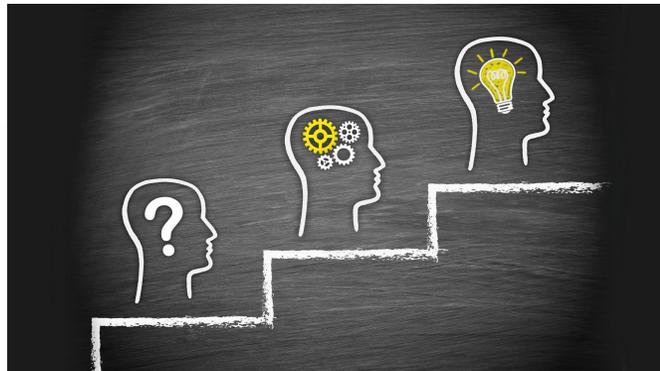
НЛП позволяет человеку полностью управлять собой: своим телом, физическим состоянием и здоровьем, своими мыслями, эмоциями, чувствами, страхами и предрассудками.

Человек способен регулировать свой вес, давление, температуру тела, сердцебиение, общее самочувствие.



С помощью НЛП-техник можно вызвать у себя ощущение радости и легко избавиться от любых негативных переживаний.

НЛП дает новый взгляд на проблемы, позволяя не только решить их самым легким и быстрым путем, но и извлечь из этого еще и максимальную выгоду.



НЛП помогает быстрее достигать целей в жизни, что очень важно, если ты занимаешься своим развитием, как личности.

Любая цель становится ближе и доступнее, если применять НЛП-техники.

Я думаю, у тебя уже появился интерес к нейролингвистическому программированию!

И даже, если ты не изучаешь психологию, то все равно можно найти решение ее применения к своему личному вопросу, который тебя так давно уже мучает или проблеме, которую ты хотел бы решить раз и навсегда.



## Мы не замечаем этого, но НЛП используется практически во всех сферах жизни.

Например в образовании:

Преподаватели в школах и других учебных заведениях тоже активно могут использовать НЛП:

- давать информацию в том виде, в каком ученики её лучше воспринимают: одни — через глаза, другие — через уши, третьи — через тактильные ощущения;
- как можно чаще прибегать к визуализации;
- якорение: если преподаватель поднял руку — все должны замолчать;
- речевые стратегии: для привлечения внимания повысить голос, не договорить предложение, резко замолчать, создать ореол таинственности («прочитайте дома, что произошло между Онегиным и Татьяной в беседке»);
- позитивные комментарии;
- шутки, юмор (но не высмеивание и не унижение).



Рекомендуемые техники для начинающих, которые при правильном использовании работают безотказно:

- отзеркаливание (точный повтор движений, мимики, поз, интонации собеседника);
- раппорт через местоимение «МЫ»;
- три «да»;
- разрыв шаблона;
- переключение внимания;
- рефрейминг;
- якорение;
- мыслевирус;
- подстройка и др.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНСТРУМЕНТОВ НЛП



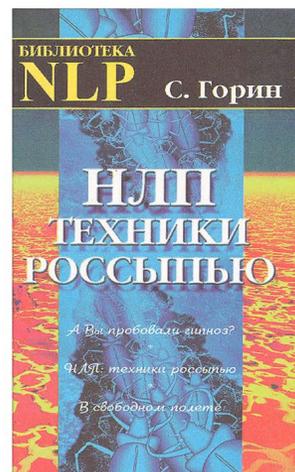
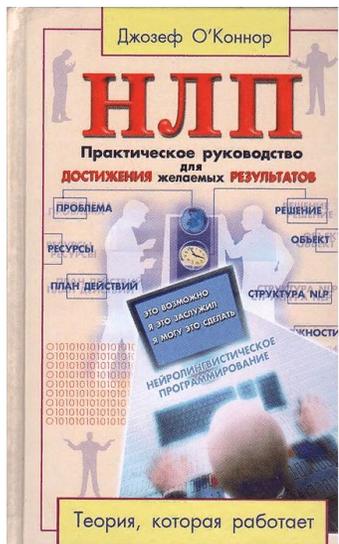
Хочешь выяснить, как именно работает каждая технология из этого списка в конкретных ситуациях. Переходи по ссылкам в источниках и научись программировать себя и свое окружение!



# Список литературы для тех кто захотел узнать больше:

<https://psihomed.com/nlp/>

<https://ponervam.ru/nlp.html>



Рефрейминг —  
ориентация  
личности  
с помощью  
речевых  
стратегий

Джон Гриндер, Ричард Бендлер

