
БЛАГОДАРНОСТИ

Я должен поблагодарить очень многих людей, принимавших участие в этой работе. Среди тех, кто внес интеллектуальный и практический вклад в данный материал, не только те, с кем я знаком лично, но и те, кто жил и работал до меня, на протяжении всей истории человечества. Я хотел бы выразить признательность таким людям, как Аристотель, Зигмунд Фрейд, Конрад Лоренц, Фриц Перлз, и многим другим, кто подготавливал почву для современного понимания человеческой души. Джон Гриндер и Ричард Бэндлер, создатели нейро-лингвистического программирования (НЛП), оказали на меня огромное влияние и как создатели многих принципов и методов, на которых основаны процессы, описанные в этой книге, и как личные наставники и мои друзья. Также на мою работу повлияли Милтон Эриксон, Грегори Бейтсон и Тимоти Лири — мне посчастливилось стать личным учеником каждого из них.

Я также хотел бы поблагодарить покойную Вирджинию Сатир, работа которой внесла большой вклад в эту книгу. Мой коллега, покойный Годд Эпштейн, ставший первым слушателем и критиком многих моих идей, также постоянно оказывал влияние на мои исследования. Я хотел бы поблагодарить многих моих коллег, НЛП-практиков, тренеров и многих людей, позволивших мне помогать им, направлять их и учиться у них в своей собственной работе с убеждениями в попытках лучше понимать, как люди стремятся к счастью и благополучию, что такое выбор и творчество. Наконец, но, конечно, не в последнюю очередь, я благодарю свою мать — моего главного наставника на пути практического и интуитивного понимания и развития идей, представленных в этой книге.

Кроме того, я хотел бы выразить благодарность Дэйву Янгу за расшифровку стенограммы в главе об аллергиях, Майклу и Дайане Филлипс из Anchor Point за редактирование и Пауле Уолтерс за критику и предложения. Восточный институт НЛП (Eastern Institute of NLP) предоставил мне записи с семинаров, а Стив и Коннира Андреас из NLP Comprehensive поделились со мной аудио- и видеоматериалами с семинаров, а также дали полезные рекомендации по поводу редактирования. Кроме того, мы хотим поблагодарить Линн Тернер за на-

2 • Благодарности

бор текста. Мы также благодарим многих наших друзей, студентов и коллег, которые вдохновляли нас продолжать эту работу.

Эта книга впервые была опубликована в 1990 году, и в этом издании мы хотим поблагодарить множество самых разных людей. Сейчас во всем мире уже есть сотни прекрасных НЛП-практиков, посещавших семинары Health Certification Trainings (НСТ). Это прекрасные и талантливые люди, которые добиваются изменений в собственном здоровье и помогают быть здоровыми многим другим людям. Мы приветствуем вас!

Мы хотим поблагодарить институты НЛП, организовавшие тренинги Health Certification Trainings, на которых мы преподаем и исследуем процессы, описанные в этой книге, и многие другие организации. Среди организаторов наших семинаров: Йэн Макдермотт, Лондон, Англия; Ол Ведум Дал и Бендт Хансен, Дания; Аллан Сантос, Бразилия; Вольфганг Ленк, Германия; Джуп де Ветт, Нидерланды, и Anchor Point Institute, Солт-Лейк-Сити, Юта. Особая благодарность — организаторам постоянных программ НСТ. Это Хуан Франсиско Рамирес, Centro Mexicano De Programacion Neurolinguistic, Гвадалахара, Мексика; Coaching Plaza под руководством Ханса Полака, Неймеген, Нидерланды; а также NLP and Coaching Institute под руководством Тима и Крис Халлбомов в Сан-Франциско, Калифорния. Мы знаем, сколько энергии и времени вы вкладываете в реализацию нашей мечты о здоровой и живой планете. Благодарим вас за это.

Роберт Дилтс, Тим Халлбом, Сьюзи Смит

ОБ АВТОРАХ

Роберт Дилтс — исследователь, автор книг, тренер и консультант в области нейро-лингвистического программирования (НЛП) — модели человеческого поведения, обучения и коммуникации — начиная с ее создания в 1975 году Джоном Гриндером и Ричардом Бэндлером. Постоянный ученик и коллега Гриндера и Бэндлера, Роберт также учился у доктора Милтона Эриксона и Грегори Бейтсона.

Роберт — основной автор книги «Нейро-лингвистическое программирование. Том 1» (*Neuro-Linguistic Programming Vol. I*) (в соавторстве с Джоном Гриндером, Ричардом Бэндлером и Джудит Делозье, 1980 год), которая стала основным справочным текстом в сфере НЛП. Автор многих других книг по НЛП. Книги «Изменение убеждений с помощью НЛП» (1990) и «Убеждения: путь к здоровью и благополучию» (в соавторстве с Тимом Халлбомом и Сьюзи Смит, 1990) отражают его работу в сфере изменения ограничивающих убеждений и создания функциональных систем верований. Книги «Инструменты для мечтателей» (*Tools for Dreamers*) (в соавторстве с Тоддом Эпштейном и Робертом В. Дилтсом, 1991) и «Навыки для будущего» (*Skills for the Future*) (в соавторстве с Джинно Бониссоне, 1993) исследуют применение НЛП в бизнесе и творчестве. Книга «Навыки эффективной презентации» (1994) посвящена ключевым навыкам, необходимым для успешных публичных выступлений.

В книгах «Стратегии гениев. Том 1, 2, 3» (*Strategies of Genius Volume I, Volume II & Volume III*) (1994 — 1995) описаны методы и дистинкции НЛП для моделирования мыслительных процессов известных исторических фигур — Аристотеля, Шерлока Холмса (а.к.а. Артур Конан Дойль), Уолта Диснея, Вольфганга Моцарта, Альберта Эйнштейна, Зигмунда Фрейда, Леонардо да Винчи и Никола Тесла. Книга «Динамическое обучение» (в соавторстве с Тоддом Эпштейном, 1995), исследует эффективные стратегии обучения. Работа «Навыки эффективного лидерства» (1996) посвящена инструментам и навыкам, необходимым для «создания мира, в котором люди захотят жить».

Книга «Инструменты духа» (в соавторстве с Робертом Макдональдом, 1997) исследует исследование принципов и процессов НЛП в сфере духовного роста и развития. В книге «Моделирование с помощью

НЛП» (1998) описаны инструменты и навыки, позволяющие моделировать поведение выдающихся людей, а также процедуры моделирования, позволяющие исследовать эффективные лидерские способности. Книга «Фокусы языка» (1999) описывает набор вербальных паттернов рефрейминга, предназначенных для изменения убеждений в процессе вербального консультирования.

Книга «Энциклопедия НЛП и нового кода НЛП» (*Encyclopedia of Systemic Neuro-Linguistic Programming and NLP New Coding*) (в соавторстве с Джудит Делозье, 2000) — всесторонний обзор нейролингвистического программирования, включая самые разные приложения, методы и техники. В книге «9 принципов для высокоэффективных людей» (в соавторстве с Энн Диринг и Джулианом Расселом, 2002) описана новая модель лидерства, отражающая и использующая методы эффективного лидерства и предлагающая подходы к снижению стресса и повышению удовлетворенности.

Среди последних книг Роберта — «Коучинг с помощью НЛП» (2003), руководство и набор инструментов для коучей, позволяющие помогать клиентам достичь их целей на нескольких уровнях обучения и изменений, и «Путешествие героя: путь открытия себя» (в соавторстве со Стивеном Гиллигеном, 2009), руководство для самостоятельного развития и трансформации, которые позволят вам восстановить связь со своим глубочайшим призванием, изменить ограничивающие убеждения и привычки, излечить эмоциональные раны и физические симптомы, углубить отношения с близкими и лучше относиться к самому себе. В октябре 2010 года вышла в свет долгожданная «НЛП-2: Поколение Next» (в соавторстве с Джудит Делозье и Деборой Бэкон Дилтс).

Эта книга посвящена новым разработкам, обогатившим сферу нейролингвистического программирования после выхода в свет «Нейролингвистическое программирование. Том 1». В последние 30 лет разработчики и практики НЛП расширили его рамки и создали модели и приложения нового поколения.

Роберт — соучредитель (вместе с Тимом Халлбомом и Сьюзи Смит) *Institute for Advanced Studies of Health (IASH)*. Основанная в 1994 году, IASH — некоммерческая организация, поддерживающая исследования и обмен данными в области использования системных методов НЛП в здравоохранении. В рамках этой миссии IASH проводит программы для The NLP World Health Community and Health Certification Train-

ing. IASH поддерживает международный каталог НЛП-практиков, сертифицированных в сфере здравоохранения.

Тим Халлбом — международный НЛП-тренер, автор книг и разработчик. Соавтор нескольких книг, в том числе «NLP. Новые технологии достижения успеха», «Инновации в НЛП» (*Innovations in NLP*), «Сила вашего разума» (*Your Mind Power*) и «Коучинг на рабочем месте» (*Coaching in the Workplace*), руководстве по коучингу для менеджеров. Автор и соавтор нескольких DVD- программ, в том числе *Early days of NLP* с Робертом Дилтсом, *Journey into Beliefs* с Робертом Дилтсом и Крис Халлбом, *The Dynamic Spin Release™* и *The WealthyMind™* с Крис Халлбом.

Тим внес огромный вклад в развитие НЛП. Он усовершенствовал и разработал такие процессы, как реимпринтинг, интеграция конфликтующих убеждений и новые способы использования глазных ключей доступа. Как тренер и разработчик, предложил несколько НЛП-техник, в том числе методы изменения ограничивающих убеждений, работу с двойными посланиями и методы для работы с проблемами здоровья. Недавно стал специалистом по коучингу Международной академии поведенческой медицины (*International Academy of Behavioral Medicine*) как разработчик, который внес большой вклад в сферу коучинга.

В 1992 году Тим стал одним из основателей «Аспирантуры» НЛП вместе с Робертом Дилтсом и Сьюзи Смит — *Health Certification Training Program*, которая считается одной из самых продвинутых программ обучения НЛП. Он и его жена Крис — разработчики программы *WealthyMind™*, которой в настоящее время обучают в более чем 20 странах мира. Кроме того, Тим активно работает в сфере профессионального коучинга. Его сертификационная программа по коучингу в Северной Америке, основанная на подходе НЛП, , вскоре будет одобрена Международной федерацией коучинга (*International Coach Federation*).

Его последняя книга — «Коучинг на рабочем месте».

Тима также хорошо знают в лучших и самых известных институтах НЛП во всем мире, в том числе в *International Teaching Seminars (ITS)*, Лондон, *The Institute for Eclectic Psychology (IEP)* и *Coaching Plaza* в Нидерландах; *CMPNL*, Мексика, и многих других. В течение многих лет он преподавал в университете НЛП вместе с Робертом Дилтсом и в компании *NLP Comprehensive* со Стивом и Коннирой Андреас.

Тим — НЛП-мастер, обучивший тысячи эффективных НЛП-практиков. Институт Тима, которым он руководит вместе со своей женой и партнером Крис, — NLP and Coaching Institute of California. Всемирно признанная организация, НЛПСА предлагает качественное обучение и следует жестким этическим принципам. Как НЛП-мастер Тим организовал и провел в своем институте более 60 тренингов уровня «НЛП-практик». Вместе с женой Тим разработал очень полезный набор подходов к изменениям под названием Dynamic Spin Release. Этот подход они начали развивать в 2008 году и сейчас преподают во всем мире.

Введение в этот процесс доступно на DVD. Тим и Крис также работают над новой книгой, которая описывает ясные и последовательные способы идентификации и изменения ограничивающих убеждений. В ноябре 2009 года они оба были основными докладчиками на международной конференции НЛП в Лондоне, их доклад был посвящен методу Dynamic Spin Release™.

Краткая история работы Тима в сфере НЛП:

- Обучение НЛП в начале 80-х годов у Ричарда Бэндлера и Джона Гриндера.
- В 1990 году Тим был президентом National Association of NLP, позже ставшей International Association for NLP.
- Стал одним из основателей и президентом International Institute for the Advanced Studies in Health (IASH) вместе с Робертом Дилтсом и Сьюзи Смит. Сегодня является его советником.
- Стал одним из основателей Anchorpoint Institute вместе с Сьюзи Смит, где, кроме проведения тренингов, издавал журнал Anchor Point — самый популярный журнал по НЛП в мире; его читали более чем в 30 странах!
- В 1978–1999 годах Тим был лицензированным психотерапевтом. В это время он начал активную практику коучинга, которую продолжает до сих пор. Тим и сегодня работает в сфере индивидуального коучинга.
- Сейчас Тим и его жена Крис живут в Сан-Франциско, Калифорния, и в Солт-Лейк-Сити, Юта. Веб-сайты Тима: www.NLPca.com и www.dynamicspinrelease.com

Сьюзи Смит. Сооснователь Anchor Point Institute (ранее — Western States Training Associates/NLP of Utah), вместе с Тимом Халлбомом проводит практические тренинги для профессионалов, компаний и правительственных организаций. Начала проводить сертификационные тренинги по НЛП в 1985 году и с тех пор активно преподает навыки НЛП во многих странах мира. Ее тренинги отличаются тем, что их участники получают множество реальных, практических и полезных навыков. Сьюзи умеет сделать даже самый сложный процесс понятным и легким для обучения.

Имеет степень бакалавра Университета Юты и степень магистра естественных наук в области консультирования Политехнического института Вирджинии. Имеет сертификат Four Winds Society по шаманскому целительству и шаманским методам «возвращения души» сертификат гипнотерапевта American Council of Hypnotist Examiners и сертификаты НЛП-практика, НЛП-мастера и тренера. Веб-сайт Сьюзи: www.suzismith.net. Сьюзи — соавтор книги *NLP: The New Technology of Achievement* и автор серии аудиопрограмм компании Nightingale-Conant «NLP-The New Technology of Achievement». Сопродюсер аудиопрограмм *How to Build Rapport* и *Healing Yourself*, а также видеопрограмм *Eliminating Allergies*, *Neurological Levels in the Mind-Body Connection* и *Conflict Integration*.

Среди ее последних аудиопрограмм: *Preparing for a Medical Intervention*, *Creating a Compelling Future*, *Dealing with Allergies* — и комплект из двух программ *Communicating with Your Symptoms*. В сотрудничестве с новатором НЛП Робертом Дилтсом и Тимом Халлбомом стала соучредителем Anchor Point и разрабатывала новые приложения НЛП в области здравоохранения и благополучия. Сьюзи продолжает исследования и разработки в сфере НЛП, его использовании в области долголетия, продолжительности жизни и здоровья. Сьюзи проводит тренинги по всему миру, а также консультирует различные частные и правительственные организации.

В своей частной практике Сьюзи специализируется на применении НЛП в области физического и эмоционального здоровья, давая людям новые поведенческие выборы в их личной и профессиональной жизни. Недавно Сьюзи включила в свою практику телефонный лайф-коучинг.

Чтобы получить информацию о тренингах, обращайтесь:

В США:

NLPU

Тел.: +1 (831) 438 8314

8 • Об авторах

www.nlpu.com

NLP and Coaching Institute

Тел.: +1 (801) 2772-014

www.nlpca.com

В Латинской Америке (Мексика) CMPNL

www.cmpnl.mx тел. 523-33-6158-447

В Европе: Coaching Plaza

www.coachingplaza.com — тел. 310-10 2270-667