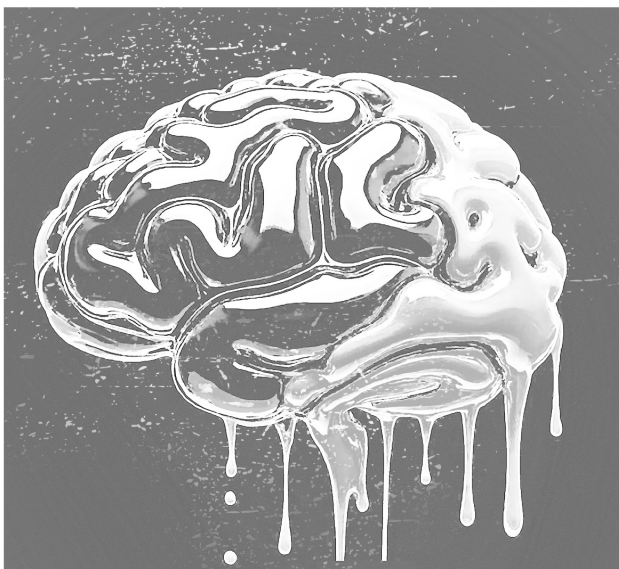


Нейролінгвістичне програмування у дії: стратегії психологічного впливу для жінок

В ваших руках — практичний посібник з виконання бажань. Переважно жіночих. Книга напевно буде цікава і чоловікам, але написана вона спеціально для жінок — для тих, хто хоче відчути себе вільною та незалежною, сильною та владною, ефектною та цілеспрямованою, сексуальною та надзвичайно привабливою.

Легко, невимушено та з гумором автор книги познайомить вас з найефективнішими техніками сучасного напрямку в психології — нейролінгвістичного програмування (НЛП). Це техніки, що дозволяють не тільки впливати на оточуючих, отримувати максимум психологічного комфорту у відносинах з людьми, домагатися гармонії у спілкуванні та абсолютного взаєморозуміння на вербальному та невербальному рівнях, успішної реалізації багатьох задумів та ідей як в особистій, так і в професійній сфері, а й захищати себе від небажаного психологічного впливу.

ДМИТРО СУЛИМЕНКО



НЕЙРОЛІНГВІСТИЧНЕ ПРОГРАМУВАННЯ У ДІЇ СТРАТЕГІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ ДЛЯ ЖІНОК

Видавничий дім
«С К І Ф»
Київ — 2025

Сулименко Дмитро

С 89 Нейролінгвістичне програмування у дії: стратегії психологічного впливу для жінок. / Дмитро Сулименко. — Київ: Видавничий дім «С К І Ф», 2025. — 268 с.

ISBN 978-966-370-218-6

В ваших руках — практичний посібник з виконання бажань. Переважно жіночих. Книга напевно буде цікава і чоловікам, але написана вона спеціально для жінок — для тих, хто хоче відчувати себе вільною та незалежною, сильною та владною, ефектною та цілеспрямованою, сексуальною та надзвичайно привабливою.

Легко, невимушено та з гумором автор книги познайомить вас з найефективнішими техніками сучасного напрямку в психології — нейролінгвістичного програмування (НЛП). Це техніки, що дозволяють не тільки впливати на оточуючих, отримувати максимум психологічного комфорту у відносинах з людьми, домагатися гармонії у спілкуванні та абсолютного взаєморозуміння на вербальному та невербальному рівнях, успішної реалізації багатьох задумів та ідей як в особистій, так і в професійній сфері, а й захищати себе від небажаного психологічного впливу.

ISBN 978-966-370-218-6

© Дмитро Сулименко, 2025.
© Видавничий дім «С К І Ф», 2025.

Передмова

З листів читачів

Книжка сподобалася. Перший раз з ходу «проковтнула» — спати не лягла, поки не прочитала. Зранку стала детально вивчати. І що характерно — з'явився дивний блиск в очах. І — дотепер. Книжка дає заряд впевненості в собі — однозначно.

Щоразу, відкриваючи книжку з практичної психології, люди підсвідомо чекають обіцянки: «Прочитавши цю книжку, ви зможете стати щасливішими». Тут цієї обіцянки не буде. Тут узагалі немає обіцянок — тільки рецепти. Рецепти щастя? Швидше, рецепти *успіху*.

Успіх — це коли ваші бажання виконуються. Успіх — це коли виконання бажань приносить радість. Успіх — це коли і виконання, і наслідки виконання бажань залежать від вас.

Тому цю книжку можна було б назвати «Практичне керівництво з виконання бажань», але вона називається «Нейролінгвістичне програмування у дії: стратегії психологічного впливу для жінок», тому що бажання будуть виконуватися — жіночі. Це книга для жінок. Це книга про жінок. І це книжка, написана чоловіком. І тут я змушений пояснити.

Коли я тільки думав над тим, чи варто братися за цю книжку, мене долали сумніви. З одного боку, я не знав, чи сприймуть мої ідеї та думки жінки, чи зможу я навчитися розмовляти потрібною мовою, чи достатньо я розумію жінок, щоб бути їм корисним. З іншого — я замислювався, чи варто ділитися з жінками секретами про те, як перемагати в коханні.

Справді, відгуки на перше видання книжки рясніли звітами про вдале заміжжя, відбитих у суперниць чоловіків, звільнення від прихильностей, закоханих шанувальників... Мене хвалили

за знання жіночої душі, але лаяли за те, що я навчив жінок підступності. Тож інструменти показали свою ефективність.

Звідки я їх узяв? Мені в цьому допомогло *нейролінгвістичне програмування (НЛП)* — провідний напрям сучасної психології. Сенс НЛП — розкриття секретів успішних людей. Перетворення магії на технологію. Його ідея дуже проста: якщо хоч одна людина у світі може досягати потрібного тобі результату, цього можеш навчитися і ти.

Що ж до того, що жінки від цієї книжки виграли більше, ніж чоловіки, то я переконався в простій речі: справжній чоловік цікавиться справжньою жінкою. І що більше буде справді цікавих і яскравих жінок, то кращим буде вибір у нас — справжніх чоловіків.

Глава 1

Ідеальна хода

— Як ви ходите?! Адже це розуму незбагненно! Уся відклячиться, у вузол ось тут зав'яжеться, уся скукожиться, наче старий рваний черевик, — і ось чеше на роботу, наче палі вбиває... А ми як ходимо?..

Ідеальних походок не буває. Як не буває ідеальних фігур, облич, зачісок, голосів... Не буває. Зате можна придбати, створити, вигадати щось, що максимально відповідає вашим власним уявленням про ідеал. Або суспільним нормам.

Наше з вами завдання — створити ходу, що ідеально відповідає вимогам і запитам вашого тіла. Щоб і враження потрібне справити, і почуватися при цьому комфортно. Запам'ятаємо зараз: бувають ходи, які більше підходять для вас, і менш підходящі.

Але щоб раз і назавжди задовольнити ваше «прагнення до ідеалу», я таки опишу вам спосіб, яким можна навчитися ходи «суспільних еталонів краси» — моделей. Це відносно стандартний тип походок, якого спеціально навчають моделей, танцівниць, учасниць численних конкурсів краси — професійних красунь.

Їм дуже важливо справити правильне враження: привернути увагу, змусити обернутися, викликати захоплені погляди... А вам — важливо? Напевно. Згадайте сцену з безсмертного «Службового роману»:

— А можна навчитися так ходити, чи це... недоступно? — з боязкою надією запитує Людмила Прокопівна.

— Ну, розумієте, можна, звісно, і зайця навчити палити... У принципі нічого немає неможливого... — Вірочка осідлала свого улюбленого коника.

— Ви думаєте?

— ...для людини з інтелектом. Ну, ось встаньте-но!

Ходу моделі ми вам зробимо просто зараз. **Хода моделі**

Незважаючи на те що я навряд чи зможу заявити щось на кшталт: «Немає нічого простішого!» — освоїти ходу моделі дійсно легко. Навіть попри те, що навчальної відеокасети до книжки не додається, та й картинок тут теж немає... Усе можна пояснити за допомогою простої метафори — «Мотузочки» (як це робить Ігор Незовибатько на своїх тренінгах із «Мистецтва чарівності»).

Отже, є дві мотузочки. Одна прив'язана до маківки й тягне вгору, друга — до грудей, вона тягне вперед. Звісно, ви можете реально прив'язати всі ці мотузочки, але для досягнення потрібного ефекту буде достатньо їх тільки уявити.

Персональна консультація. Нелпер:

— Уявіть, що ви вмієте миттєво переміщатися на будь-які відстані... Гей! Куди ви поділися?

Пробуємо. Прикріпили першу мотузочку, і ось вона вже тягне нас вгору — до небес. Хребет розпрямляється, з'являється талія (навіть у тих, хто давно вже й думати забув про її наявність), підборіддя трохи відходить донизу (мотузку прив'язано до *верхівки*!) — так і хочеться встати навшпиньки... Правильно — ми справді стали трохи більш повітряними. Але на землі стоїмо щільно: на повній ступні, витягнувшись у струнку. Підбори тут, ясна річ, тільки вітаються: ми ж моделей із себе робимо!

Тепер розслабляємося! А мотузочок продовжує тягнути вгору. Усе тіло розслаблене, хребет витягнутий. Дихати не забуваємо! Дихання глибоке, рівне... Висимо на мотузочці спокійно й розслаблено. Так плащик на вішалці висить. Пробуємо.

Друга мотузочка. Вона тягне вперед. Вона задає первинний імпульс до руху: мотузочок натягнувся — груди за ним, плечі трохи відстали, і ось уже все тіло попливло, підтримуване двома мотузочками. Головне тут — не дивуватися, коли

помітите, що груди наче збільшилися... Плечі ж самі собою розправилися! Розслаблення...

Тільки не треба намагатися полетіти! Сtribуча хода здатна прикрасити хіба що п'ятирічну дівчинку — вам же пристала «спокійна грація пантери». Робимо крок відразу на повну ступню — заодно і гомілковостопні суглоби розминаємо. І плавніше, повільніше... З гідністю!

Помічаємо: сама собою «намалювалася» хода «від стегна», самі собою засунулися плечі в ритм руху — трохи, а за ними — розслаблені руки. Не просто переміщення в просторі — танець. Нехай у голові грає відповідна нагоди мелодія. Краса! «Чоловіки таку жінку не пропускають».

— Навіщо джентльмен пропускає даму вперед?

— Щоб подивитися на неї ззаду.

Ось, власне, і все. Залишилося тільки зробити нову ходу звичною — освоїти. І коли вона стане повністю вашою — тримайтеся, мужики!

Нова хода — нова людина. Ми змінювали тільки ходу, але чи тільки хода змінилася? Не тільки. Ще змінилося самопочуття, самосприйняття — піднялася самооцінка. Так? Якщо не так — вам пропонується відкласти книжку вбік і погуляти хоча б двадцять хвилин, пробуючи, приміряючи, освоюючи нову ходу. *Свідомість і тіло — частини єдиної системи.*

Що відбувається, коли ми починаємо рухатися по-іншому? Спочатку приходиться замішання — тіло *дивується!* Ще б тут не здивуватися: все життя рухалося за напрацьованими траєкторіями, а тут господиня змушує пробувати щось зовсім нове. Це «замішання» нам на руку — ми ним зазвичай користуємося для *перемикання емоційного стану.*

Дуже зручно! Як переключитися з однієї емоції на іншу — протилежну? Один зі способів — через *нейтральну* — збентеження. Що робити, якщо ваш співрозмовник занудьгував, розлютився або засумував? Викликати

здивування! Воно миттєво змиває сліди попереднього стану, і людина відкривається для нових емоцій.

Причому це діє не тільки на душу, а й на розум. Дивуючись, співрозмовник потрапляє в ситуацію, коли в його голові немає готової програми реагування. Він зараз першу-ліпшу програму дій готовий сприйняти, аби вийти з цієї ситуації невизначеності! Це один із принципів розмовного гіпнозу, ми про це ще поговоримо, а зараз повернемося до ваших внутрішніх змін.

Отже, запропонувавши тілу нову ходу, ми викликали його здивування. Куди далі попрямують наші емоції? Давайте простежимо.

«Верхня мотузочка» випрямляє хребет: усі внутрішні органи нарешті приймають уготоване природою положення — зітхнули вільно. Верхівка пішла вгору, підборіддя — трохи вниз. Відчутно збільшується зріст, з'являється королівська гідність і поблажливість.

«Нижня мотузочка» піднімає груди, розправляє плечі — тепер можна нормально дихати. Розслаблено. Теж полегшення. Загальне розслаблення тіла, зняття «м'язових затисків» дає змогу забути всі тривоги — зануритися в спокійний, чистий, упевнений стан. Тепер ми вільні!

До речі, коли мої колеги моделювали зовнішні ознаки впевненої поведінки, ними виявилися:

- тілесна стійкість, міцна опора під ногами;
- вільне дихання, з можливістю вдихнути на повні груди, не змінюючи пози;
- плавність жестів.

І це зрозуміло, адже будь-яка незручність поступово, крапля за краплею, витрачає нашу особисту силу. А яка впевненість без внутрішньої сили? Тому навіть такі прості зміни в позі та ході дають відчутний ефект.

Прийємне переживання. Насолоджуйтеся ним! Сам щойно прогулявся — краса... Щоправда, мені легше: я з цією ходою не перший рік розважаюся — звик. Але, навіть звикнувши,

користуюся нею аж ніяк не завжди: вона не моя. А як знайти свою ходу?! Спокій, заради цього цей розділ і затівавсь.

Принципи особистісного редагування

Хода могутності — так називається одна з технік НЛП із блоку *особистісного редагування*. Що це за блок такий? Це набір поведінкових стратегій, призначених для пошуку, вдосконалення та застосування «прихованих» резервів власного організму. Часто — це суто дослідницький пошук, коли на початку шляху не маєш жодного уявлення про те, куди він вас заведе.

Я не дарма помістив слово «приховані» в лапки: нам не доведеться розкривати «глибинні пласти підсвідомості» в пошуках ресурсів, ми не станемо занурюватися в стан глибокого гіпнотичного трансу — ми спробуємо те, що завжди було нам доступно. Ми просто раніше про це не здогадувалися. Не здогадувалися, що всі наші ресурси — на поверхні.

Чому така назва — «хода могутності»? Мабуть, це наслідок того внутрішнього стану, який неминуче утворюється в тілі, коли ви йдете, використовуючи цю ходу. Вона ідеально вам підходить! І це означає, що у вас вивільняється вся та енергія, яка раніше витрачалася на підтримку колишнього звичного, але незручного положення. Енергія витрачалася на фіксацію м'язових затисків, на стримування природних рухів — на боротьбу із самою собою. Коли ви йдете своєю (!) *ходою могутності*, ви абсолютно реально відчуваєте прилив сил. Звідси й назва.

Можна дати й веселішу інтерпретацію. Могутність — від слова «можу»! Можу йти так, можу — саяк. Я можу! І завжди могла. І я можу знайти ще десяток подібних походок! Або більше — як захочу. Я — різна! Це і є те самовідчуття, яке дає хода могутності.

Що нам буде потрібно для її придбання? Близько години вільного часу і метрів п'ять вільного простору. І все.

Прямо-таки чую змішаний гул внутрішніх голосів читачок. Деякі особи сказали собі, що години вільної у них немає і в найближчій п'ятирічці не передбачається. Інші — прикинули в умі розміри власної квартирки і зрозуміли, що «простіше зайця навчити курити». Треті — навпаки — не повірили моєму оптимізму, згадавши, скільки років ставлять свої ходи моделі й танцівниці.

Зустрічаються двоє крутих.

— Братане, я чув, ти літак купив.

— Так, купив. Дуже зручно!

— І за скільки нині літаки?

— П'ять мільйонів доларів.

— Ні фіга собі! Це ж два місяці працювати!!!

Що тут можна сказати? Тільки те, що вірити «на слово» мені не треба. Пробуйте, перевіряйте, шукайте варіанти. Не вийде — можете взагалі цю книжку викинути. Навіщо читати, якщо все одно толку мало?

Перший принцип особистісного редагування. *«Як з'їсти слона? — По шматочку за раз».* Хода — це досить складний процес. Одночасно (у чітко визначеній послідовності) задіюються десятки груп м'язів. І в цю давно налагоджену систему ми збираємося вносити зміни.

Тому ми виокремимо ключові параметри ходи, з якими і будемо працювати. З кожним — окремо. Це важливий момент — стежити тільки за одним параметром «за раз». Свідома увага — річ, до образливого обмежена. Але вже що є, те є — будемо користуватися нею з максимальною ефективністю.

Ми можемо переспрямувати свою увагу й усвідомити те, що раніше не усвідомлювалося. На цій ідеї й ґрунтується перенавчання: ми «витягаємо» вже сформовану навичку на рівень свідомості і змінюємо свідомо, тобто так, як це потрібно нам.

Взагалі, коли ми працюємо з будь-якою відпрацьованою до автоматизму навичкою, ми діємо за таким алгоритмом:

— Усвідомлення навички та необхідності її корекції.

— Внесення необхідних змін.

— Свідоме відпрацювання нової навички до повного автоматизму.

— Несвідоме використання навички.

Саме за цим алгоритмом проходить більшість процесів навчання. Саме за ним ми будемо відпрацьовувати нові стратегії, запропоновані в цій книзі. Ми з вами братимемо те, що ви і так успішно робили (несвідомо), ставитимемо запитання, які дають змогу замислитися над цим свідомо, і вироблятимемо нові несвідомі навички. Ясна річ, більш ефективні.

При цьому не дивуйтеся, якщо в проміжку, коли ви намагатиметеся керувати собою свідомо, ваші дії втратять свою грацію і природність. Все ж у *свідомості* потужність набагато скромніша, ніж у *несвідомого*.

Коли у сороконіжки запитали, як вона справляється з усіма своїми ногами, вона задумалася і не змогла зробити ні кроку... Щоправда, після того як вона здогадалася ходити «в ногу», вона змогла ходити набагато швидше.

Тому, до того як у вас сформується нова навичка, тренуйтеся «на кішках». У сенсі в тих умовах, коли ці тренування не принесуть нікому істотної шкоди. Особливо вам!

З якими параметрами ходи зазвичай працюють? Взагалі-то, якщо у вас є подруга, готова допомогти вам у справі придбання нової — досконалішої — ходи, то завдання істотно спрощується. Достатньо пару-трійку (десятків — ха-ха!) разів пройтися перед нею своєю звичною ходою, і вона легко вкаже на параметри, що потребують додаткового коригування. Скажімо, голова занадто низько опущена, плечі пішли вперед, одна рука нерухома... Буває й таке.

Оскільки таку подругу ще треба знайти, а потім ще вмовити займатися вами, її заміню вам я. Заочно, звісно. І якщо вже я не маю щастя споглядати вас особисто, працюватимемо з усією вашою ходою. З голови до п'ят.

Параметри, на які ми будемо звертати увагу під час коригування кожного елемента ходи, такі:

- амплітуда рухів;
- їхня симетричність;
- тонус м'язів;
- швидкість руху.

Складно? Буде ще складніше! Або простіше: багато хто робить свою ходу могутності хвилин за двадцять, та ще й задоволення від цього примудряється отримувати. Я, наприклад. Так що — не партеся! Усе в нас вийде!

Тепер намітимо, як будемо «розбивати» ходу на елементи.

Урок географії. Вчителька запитує Вовочку:

- Які частини світу ти знаєш?
- Лампочка, вимикач, дроти, розетка...

Спочатку ми виділимо «великі блоки», потім і їх розіб'ємо на частини:

- голова, шия, обличчя;
- плечовий пояс, руки, кисті;
- груди, живіт, таз;
- стегна, коліна, ступні.

Що з усім цим робити? Грати! Візьмемо, наприклад, найнижчий блок. Тут можна регулювати довжину кроку, його ширину («по струнці» або «по двох рейках» — «хода моряка»), шкарпетки всередину або назовні, з носка на п'яту або з п'яти на шкарпетку, коліна згинаємо чи ні, наскільки... Настав час сформулювати другий принцип особистісного редагування.

Другий принцип особистісного редагування. *Освоюючи свій особистісний простір, пробуємо крайні варіанти.* Наприклад, освоюючи такий параметр ходи, як нахил голови, ми пробуємо варіанти від буквального торкання підборіддям грудей до максимального закидання голови назад. Навіщо? Для розширення меж комфорту.

Надання максимально можливого вибору — це один із найголовніших методів зміни в НЛП. Річ у тім, що нелпери виходять із того, що ми в кожен момент часу несвідомо

обираємо *найкращу дію з доступних нам на цей момент*. Питання лише в тому, як познайомити наше несвідоме з новими можливостями.

Іноді на своїх консультаціях я даю «просте» завдання — написати 100 відповідей на запитання «Хто я?». Звичайно, людям доводиться потрудитися. Але яке відчуття свободи приходить у той момент, коли вони розуміють, наскільки різними вони можуть бути! Але ж весь цей рольовий діапазон доступний у будь-який момент!

Кожен обирає найкращий варіант із тих, що вважає доступними. Це справді доволі глобальний принцип. Якщо хтось на вас кричить — це найкраще, що він може зараз зробити. На його думку. І варто підкинути йому кращий варіант (з його точки зору) — він вибере його.

Деякі сеанси сімейної терапії проходять приблизно за такою схемою. Приходить пара, скаржиться на постійні сварки, наприклад. Після пари запитань з'ясовується, що «все йде нормально, поки він не починає на мене кричати». Далі консультант працює з чоловіком:

— Чого ви хочете домогтися, коли кричите на свою дружину?

— Я хочу, щоб вона прислухалася до моїх слів.

— І як — працює?

— Взагалі-то не дуже...

— Ви хотіли б дізнатися, як досягти цієї ж мети ефективніше?

— Звичайно!

— Як ви думаєте, ваша дружина зможе вам підказати, як краще привернути її увагу?

— Так, напевно...

Тепер консультант звертається до дружини:

— Скажіть, чи були такі ситуації, коли ваш чоловік говорив так, що ви відразу розуміли, що до його слів варто прислухатися?

— Були.

Після того як дружина згадає кілька подібних ситуацій, консультант пропонує їй розповісти чоловікові про те, як це було. Завдання консультанта — акцентувати увагу пари на інтонаціях, міміці та жестах, характерних для ситуацій ефективного спілкування.

Залишилося тільки дати парі випробувати «нові» варіанти поведінки і переконатися, що вони дійсно ефективні. Проблему знято. І зауважте: консультант ні словом не обмовився про те, що криком тепер користуватися не треба — цей варіант, як і раніше, залишається з ними.

Готувати можна і на багатті, але, коли є мікрохвильова піч, нікого не дивує, що господиня воліє користуватися нею. Натомість у похідних умовах доречний саме старий варіант — багаття.

Точно так само і з ходою. Колишня хода залишиться при вас. Забрати її я не зможу. І не стану. Та й користуватися новою вас ніхто не змусить. Тому сміливо пробуйте «найдикиші» варіанти: розмахування руками, як пропелерами, «скручування-скукоживання», ходу «шкарпетки всередину», на прямих ногах... Ми даємо своєму тілу максимальний вибір, максимальну свободу. Тільки так ми гарантовано не втратимо жодного шансу зробити ходу ще комфортнішою, ще зручнішою. А себе — ще могутнішим.

Прискорене навчання по-нелперськи

Як знайти ідеальний варіант ходи? Сама процедура «примірки» нових параметрів ходи досить проста: пройтися в одному крайньому положенні, пройтися в іншому. Потім ходимо — шукаємо баланс. Орієнтуємося, ясна річ, виключно на свої *внутрішні відчуття*.

Зазвичай, обирають максимально *зручне* положення, але є й варіанти. Для когось критерієм буде стан впевненості, для когось — легкості. Хтось шукатиме спокій, хтось — грайливість. Варіантів — маса. Як і породжуваних у результаті походу.

Зміст

Передмова	3
Глава 1. Ідеальна хода	5
Глава 2. Мета — стрункість	25
Глава 3. Потрібна і цікава	68
Глава 4. Технологія знайомств	117
Глава 5. Залежність від людини	144
Глава 6. Жорстокі ігри	169
Глава 7. Теорія кохання	199
Післямова.....	241
Додаток	243
Словник НЛП	256

ХУДОЖНЄ ВИДАННЯ

Дмитро СУЛИМЕНКО

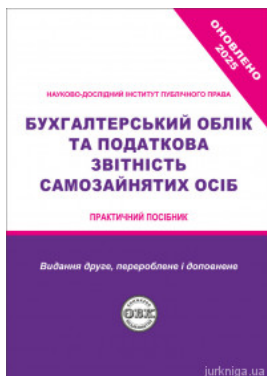
НЕЙРОЛІНГВІСТИЧНЕ ПРОГРАМУВАННЯ У ДІЇ: СТРАТЕГІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ ДЛЯ ЖІНОК

Підписано до друку 05.06.2025 р. Формат 60х84 1/16.
Друк цифровий. Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman.
Ум. друк. арк. 16,75. Тираж 300 прим.

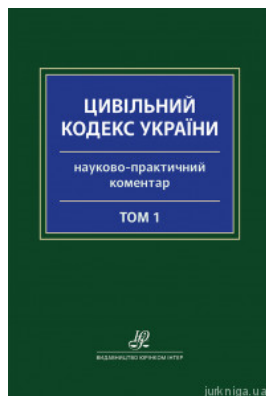
ТОВ Видавничий дім «СКІФ»

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів
видавничої продукції ДК № 581 від 03.08.2001 р.

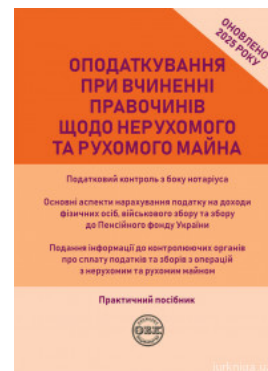
Книги, які можуть вас зацікавити



Бухгалтерський облік
та податкова звітність
самозайнятих осіб



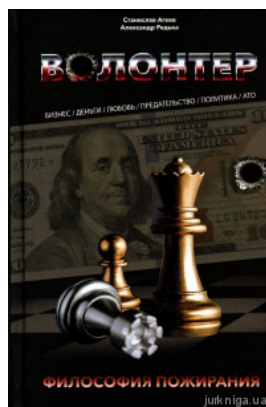
Науково-практичний
коментар Цивільного
кодексу України: у 2
томах



Оподаткування при
вчиненні правочинів
щодо нерухомого та
рухомого майна



Кваліфікаційний
адвокатський іспит.
Теоретична частина



Волонтер. Філософія
пожирания



Кримінально-правова
характеристика
зґвалтувань

Перейти до галузі права
Філософія та психологія права



Перейти на сайт →