

Формула влюбленности

Статья опубликована в журнале Вестник НЛП №32.

Авторы: Мирон Геннадьевич Старченко

Темы, затрагиваемые в статье: Техники НЛП

Всем драконихам...

и принцессам...

посвящается.

Вот и закончился НЛП мастер... Метапрограммы, убеждения ... самое сильное впечатление – конечно же стратегии. Хочется сразу что-нибудь помоделировать. Что??

Вселенная дружелюбна – вокруг люди, и у каждого есть что-то уникальное и интересное. Мне посчастливилось найти влюбленного ... и даже его помоделировать!

Что же он такого делает, чтобы на ровном месте вот так взять и влюбиться, что ему надо для этого? Конечно же воображение, приятное чувство (состояние) ну и немного знания своих субмодальностей.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ, если вы человек процесса и любите все делать сразу – **ДОЧИТАЙТЕ** инструкцию ДО КОНЦА. :)

Все делается очень просто.

Шаг первый - ищем в кого бы влюбиться. Соответственно сразу выбираем – за что влюбиться. Можно в девушку – за красоту, миловидность и грацию (это юношам), можно в мужчину – за мужественность, силу, красоту и ум (это девушкам). Можно в преподавателя - за то, что хороший человек, что умный, что умеет поддержать в нужный момент, за обаяние, за умение завораживать своим предметом (студентам обоих полов). Можно свекровь – за то, что такая хозяйственная, домовитая и добрая... кому что. Моделируемый был влюблен в девушку - так что дальше в основном на этом примере.

Шаг второй – запечатлеваем образ. Что-то типа фотографии. Желательно заготовить несколько образов.

Шаг третий - запоминаем, в виде фильмов или в виде набора слайдшоу как в человеке проявляется то, за что мы его собираемся полюбить. Здесь важно понять самому - как в выбранном вами человеке это выглядит (за что любить). Как в преподавателе и в его поведении выглядит, что он умный, как

в молодом человеке выглядит, что он мужественный, как в девушке выглядит, что она обаятельна, в свекрови – что добрая. Понять и визуально запомнить это. Так же нужно найти и запомнить (или взять на якорь) чувство, которое должно появляться при мысли об объекте. Хорошо, если это чувство уже как-то появляется при мысли об объекте.

Шаг четвертый - берем начальную фотографию, из тех, что запомнили на шаге два, и слегка раскрашиваем ее – делаем ее приятнее и привлекательнее. Ну конечно, вы позаботились чтобы ваша фотография осталась реальной? Тут как раз и понадобится наша палитра субмодальностей.

Шаг пятый. Берется один из образов, подготовленных на предыдущем шаге. Далее берутся фильмы, подготовленные на шаге три, и создаем из них коротенькие фильмы – буквально подвижные зарисовки на несколько секунд. Раскрашиваем начальные кадры этих зарисовок в те же краски (субмодальности), что и раскрашенная вами выбранная фотография. Можно ее использовать как начальный кадр для одного из фильмов. В фильмах будут видны те черты человека, за которые вы его собираетесь любить. Далее соединим вместе начальную фотографию, подвижную зарисовку и приятное чувство, которое мы планируем испытывать при виде объекта. Это можно делать пространственным якорением, чувство приятного нужно прошкалировать и усилить, так же можно обогатить планируемое состояние ощущениями приятного (из личного арсенала). Тут желательно дать волю фантазии... Моделируемый мысленно замедляет движение и иногда доводит его до слайдшоу, при этом пропадают звуки, моделируемый иногда добавляет музыку. Каждый слайд слайдшоу раскрашивается в связанные у него с приятным субмодальности. Иногда происходит «наезд камеры» на поворот головы, на красивую позу или движение, на какую-то милую особенность. Он буквально любит движениями, внешним видом избранницы. Глазам, лицу и фигуре придается блеск и внутреннее свечение, некоторая загадочность, окружающий фон уходит на второй план. Но это работает у моделируемого. Если вы хорошо знаете свои субмодальности – используйте их. То есть вы видите короткий фильм и вам от этого фильма приятно. Если вы мужчина, а девушка красива, то сделать это довольно просто,... ну и наоборот. Теперь повторяем все быстрее: подправленная фотография, затем движущаяся зарисовка, одновременно с этим приятное чувство, а теперь еще раз все быстрее и быстрее. У модели «быстрее» - это не скорость фильма, а частота повторений, причем при последующих повторениях длина фильма уменьшается. В конце остается фактически первое фото, а все чувство приятного, которое появлялось при просмотре фильма, концентрируется на этом фото. Собственно это и есть цель - в конце шага при вспоминании фотографии вы должны получить сразу желаемое приятное чувство. У модели данный шаг и все «преобразования» часто запускаются самопроизвольно при виде объекта, со стороны это видно как некая мимолетная «отрешенность». Кто-то скажет, что состояние можно было просто заякорить на фотографию как на триггер - вероятно ... но это еще и тренировка для последующих шагов...

Шаг шестой. Начинаем делать фильмы, в котором участвуете вы сами. В фильме вы общаетесь с объектом влюбленности, и все выглядит так, что это приятно. Эта зарисовка должна вам нравиться со стороны. Потом вы ассоциируетесь в этот фильм и проживаете его. Он должен понравиться и изнутри. Здесь есть важное замечание – в этих фильмах не должно быть осмысленных слов, кстати и на предыдущем шаге тоже. Замедление добавлять не нужно, при каждом следующем прокручивании фильм чуть укорачивается, можно укорачивать за счет убирания части сюжета из середины, при этом чувство усиливается – как бы «концентрируется». Отчасти можно ускорить и фильм, но он должен оставаться приятным и не становиться смешным. Если ассоциированный фильм вами без звуков не воспринимается – добавьте звуки природы, приятную музыку... При укорачивании фильма эти звуки не теряют смысл. Теперь, как всегда, - сначала одна из «обработанных» на предыдущем шаге, фотография (она уже более приятная, чем в самом начале), затем фильм, все быстрее и быстрее, до тех пор, пока все не проскочит за один миг. Таких фильмов с разным сюжетом, и с приятным чувством нужно создать несколько. Будьте творческими, разнообразьте чувства и сюжеты. Кстати, на предыдущем шаге тоже лучше создать несколько зарисовок – будет надежнее. В этом месте есть важное замечание – никакого внутреннего диалога, желательно осмысленные слова в фильмах тоже не вставлять – а то вдруг ваш объект в реале говорит по- другому.

В принципе все - это уже можно использовать. Часто это работает довольно хорошо. Однако это как раз та стадия развития вашего чувства, когда «посмотрев второй раз», его можно разрушить. Опытные мамы знают надежное лекарство от любви с первого взгляда – это второй взгляд. Суть в том, что начальную картинку мы подправили, и она не совсем совпадает с реальностью. Если на этом этапе отследить эту тонкость, то еще можно понять, что это все - наше воображение. Для мам – можно попытаться прикрутить в этом месте внутренний диалог и сравнение с реальностью, но ... обычно не помогает. Есть еще одно средство. Мы получили «влюбленность издалека» и без слов, на этом этапе такого влюбленного желательно наконец в реале познакомить с объектом ... пара слов и наваждение может развеяться... а может и нет.

Некоторые особо творческие молодые люди на данном этапе начинают создавать картинки не столь платонического содержания, я бы сказал даже – эротического... Слов там обычно тоже мало, зато чувств больше. В этом случае знакомство с речевыми оборотами объекта, теперь уже вождения, могут не помочь - внутренний диалог не устоит.

Желательно не впадать в вождение, а остановиться на стадии романтической увлеченности, проверить экологичность вашего выбора и все-таки познакомиться с намеченным вами человеком поближе..

Надеюсь, что при более близком знакомстве вы выяснили какие метапрограммы предпочитает ваш объект. Если они хорошо сочетаются с вашими, то у вас есть предпосылки для комфортного ежедневного общения.

Если, к тому же, вы совпали по ценностям, а еще лучше по убеждениям, то я верю, что ваша влюбленность, ваше умение раппорта и ведения поможет вам заинтересовать выбранного вами человека. В этом случае влюбленность достойна дальнейшего развития, и ее можно переводить в стадию более глубокой привязанности.

Шаг семь – счастливое число. Создайте несколько фильмов со словами, сюжеты нужно делать чуть подлиннее, чем ранее – должны уместиться короткие диалоги. Создавайте их, используя реальные фразы, полученные на стадии знакомства, уже можно использовать реальные цвета. Итак, опять начальный слайд, потом фильм (он, конечно же, должен нравиться), потом ассоциация в фильм и приятные чувства от общения, потом фильм заканчивается - и приятные воспоминания о фильме. Все это несколько раз с ускорением. Можно добавить в фильм чуть больше телесного контакта – очень даже полезно. Нужно прожить пару - тройку фильмов. После прохождения этого шага при встрече вы сможете броситься к этому человеку, как к родному, ... ну, по крайней мере, как к очень близкому. Остудить пыл на этом этапе может помочь использование второй и третьей позиции и внутреннего диалога – то есть посмотреть на себя глазами выбранного вами человека, посмотреть, как все это выглядит со стороны и дать себе обратную связь. Опыт реального общения во всем этом тоже очень помогает. Если и эти тесты пройдены, то можно двигаться дальше.

На данном этапе в этой техники возникает опасность такого чувства как ревность. Дело в том, что установлено - ее механизм такой: человек видит близкого человека и воображает, как он (близкий человек) находится в объятиях другого, или хотя бы очень эмоционально общается с кем-то другим. Далее следуют негативные чувства. Если же все это происходит не в фантазии, а на самом деле, то все еще круче. В терминах нашей техники, при виде, теперь уже близкого нам человека, должно возникнуть приятное чувство, но... появляется коварный соперник и обламывает нам все, что только можно... Короче, полный минус... дальше идет отрицательная кинестетика в больших количествах – это собственно ревность и есть. Но мы же гибкие люди, на ревность есть лекарство из нашего же арсенала.

Дополнительный противоревностный шаг. Представляем себе или вспоминаем, как близкий человек общается с кем-то еще, представляем себя на месте неприятеля, проигрываем роль кованного соперника во второй позиции и ... получаем удовольствие. Собственно этот шаг не мой – я его вычитал в психологической литературе. Сначала нам нужен сюжет с коварным соперником (у кого-то соперницей). Делаем его коротким, схематичным, но трогающим чувства. Чур близких людей на роль соперника не выбирать. Итак, опять первый приятный слайд, слайд с соперником тот же слайд, на котором мы заменили соперника собой. А потом фильм, как в этой же ситуации (реальной или выдуманной) получаем удовольствие от общения именно мы... а не кто-то там еще. Теперь несколько раз с ускорением. Паратройка зарисовок с усложняющимся для восприятия сюжетом – мы должны быть готовы к, вроде как, равнодушию к нам и ... к двусмысленным

ситуациям. Это довольно нересурсный в середине шаг, и для его проведения вам может понадобиться помощь. Помним - вселенная дружелюбна и изобильна.

Кстати, обращаюсь к тем, кто всего лишь пробует, как эта техника работает, и не собирается использовать ее результаты по жизни – не делайте этот шаг. Появление ревности – это хороший сигнал, что вы уже достаточно себя накрутили и эффект техники появился, можно раскручивать обратно. Соответственно, когда ревность пропадет – это сигнал того, что мероприятия по распрограммированию прошли успешно.

На этом этапе еще можно остановиться и оставить чувство на уровне крепкой привязанности, можно продолжить отношения в виде дружбы. Если пойти дальше, то мы получим страсть ... еще не поздно остановиться?

Для мужчин, которые все-таки решили продолжить, есть одно дополнение. Если вы решили влюбиться в объект у которого есть дети, то следует понимать, что большая часть внимания женщины отдается им - детям. Может появиться чувство, аналогичное ревности, но с этим чувством «противоречивостная» техника не помогает. Есть другой подход - когда маленькие дети воспринимаются, как продолжение любимой женщины. А уже подросшие - как уникальные личности, которые можно любить самих по себе.

Шаг восемь. Чтобы чувство приобрело всеобъемлющий характер надо сделать так, чтобы все в этом мире напоминало нам о любимом человеке. Как это сделать? Элементарно. Посмотрите на человека, его жесты, манеру держаться, тембр голоса, форму кисти руки, фигуру, элементы одежды, цвет волос,... - в общем, вам нужны те элементы вашего повседневного опыта, которые могут встречаться у других людей, но напоминали бы вам о любимом. Подумайте, как то, что есть в вашем окружении и в людях вокруг, может напоминать о том, кто вам дорог. Можете добавить сюда предметы, например повседневного обихода, и вы можете получить эффекты: «А из этой чашки она пила в прошлое воскресенье», «а на этом диване он сидел вчера». Фанатизма тоже не надо, да и, слава богу, трудно его сразу достичь. Фактически все делается с помощью якорения или взмаха в разных репсистемах, просто для большого количества контекстов и якорей. Берете вещь, смотрите на нее, думаете, как эта вещь может быть связана с выбранным человеком, вспоминаете исходное фото техники, испытываете всю гамму чувств о любимом. Появление чувств при обнаружении вещи являются «экзитом» этого микротоута. Лицам с убедителем «число раз» рекомендуется заняться повторением. Либо вспоминаете какой-нибудь образ, желательно не образ начальника, например вазу на работе, и делаете взмах - вазу на исходный слайд любимого. При достаточном количестве выбранных предметов и контекстов очень многое в этом мире будет напоминать о дорогом вам человеке. Можно поступить проще, и на какое то время расставить в желаемых контекстах фотографии. Запущенный один раз процесс на определенном этапе начинает идти сам по себе – идет мощная генерализация. В конкретном у модели случае наблюдался следующий

эффект: у молодого человека начало «вдруг» улучшаться настроение и при этом он вспоминал о девушке (это конкретный случай). При обратном перепросмотре обнаружилось, что у выбранной девушки был узнаваемый оттенок волос. А настроение поднималось, когда в поле зрения попадала блондинки именно с этим оттенком. Было очень весело наблюдать, как все это работает. Короче - субмодальности и сенсорные критерии рулят.

Шаг девять. Далее можно усилить фильмы. В течение какого-то времени, при каждом удобном случае и любом контексте начинайте мечтать о любимом человеке. Как вы можете с ним в этом месте что-то делать, о чем-то говорить, как это будет приятно любимому и вам. Как вы делаете любимому или для любимого что-то приятное и получаете от этого удовольствие. Ассоциируйтесь в фильм, добавьте побольше кинестетики. Погрузитесь в поток фантазии. И по окончании этого времени на что бы вы не посмотрели, вы вспомните о любимом. В принципе, этот шаг дополнительный, после предыдущего шага он часто запускается сам. На данном шаге важно, чтобы вы общались с, надеюсь, уже любящим вас человеком и приближали свои фантазии к реальности, если надо фантазировали совместно и корректировали фантазии по ходу дела. Данный шаг был дописан ради этого комментария.

Вот собственно и все, так что помечтав какое-то время, и, если вы уже общаетесь с этим человеком и ваши мечты не сильно расходятся с возможной реальностью, то вы получите глубокую привязанность, и практически зависимость. Если тесты по пути проведены корректно, и вы действительно общались с выбранным вами человеком, то привязанность взаимную.

Будьте внимательны – если вам не отвечают взаимностью, подумайте - надо ли вам доводить себя до такого результата. В конце концов - мечты- мечтами, а калибровку еще никто не отменял ...

При самостоятельной работе и достаточном энтузиазме, весь цикл мероприятий, принципе, можно уложить в одну-две недели. Следует отметить, что, особенно на первых этапах, делу может сильно повредить сравнение с реальностью и внутренний диалог, то бишь - оценка. Бывают, конечно и перегибы, когда воображаемый персонаж выходит лучше реального человека, тогда можно перейти на стадию бреда и получить поэта с готовой музой. Избежать этого помогает периодическое общение в реале. Честно говоря, внутренний диалог совместно с диссоциацией, двойной диссоциацией и изменением субмодальностей позволяет всю эту технику растащить обратно, плюс техника взмаха. По сути надо разрушить синестезию между воспоминаниями об объекте и возникающим чувством - на практике бывает достаточно изменить субмодальности первого кадра конструируемого в самом начале техники, или замены его на что-нибудь с помощью взмаха. Будьте экологичны к себе, выбирая это «что-нибудь».

В технике есть место для творчества, ее легко подстроить под себя, не теряя результат, например, вместо конструирования самого первого фильма на шаге пять можно взять реальный отрезок событий (девушка красиво

проходит мимо) и раскрасить его в субмодальности приятного, далее по тексту – тоже работает. Можно увеличить количество повторений и скорость (интенсивность). Или, для аудиалов, естественно на входе желательно хоть раз послушать голос, и он должен нравиться хотя бы в первом приближении. Для аудиалов на шаге шесть можно добавить голоса, но добавить их как красивую музыку, то есть разговор слышен и звучит красиво, но в суть разговора не вдумываемся, получаем удовольствие от мелодии. Мы помним, что это модель, и при ее составлении кое- что индивидуального было убрано, например, иногда перед первой фотографией техники (с улучшенными субмодальностями) моделируемый добавлял исходное фото и далее сознательно раскрашивал его, но чаще всего это не делалось. Что-то можно добавить - главное чтобы работало, и чтобы результат был нужен.

С помощью этой техники можно влюбиться с нуля, а можно обновить и улучшить отношение в семье. Во втором случае надо сначала разрешить конфликты, разрядить отрицательные якоря, и договориться о предстоящих общих целях, короче – подготовиться. Можно заметить, что если так «подготовиться», то чего еще надо – и так нормальная семейная жизнь начнется. Да, согласен, но ведь можно раскрасить ее еще и приятными взаимными чувствами.

Можно приобрести чувство симпатии к любому человеку, к преподавателю, например. При этом желательно использовать приятное чувство - гордости собой, когда вас этот преподаватель поддерживает, одобряет, ... из этого ряда. Тем более, если ваш преподаватель вас реально поддерживает и вам просто надо быть к нему расположенным.

В принципе, до конца техники можно не доходить - промежуточные этапы тоже полезны и приятны.

Достоверных и универсальных сенсорных критериев любви у меня, к сожалению, нет – об этом можно поговорить как-нибудь отдельно, поэтому статья и называется «формула влюбленности».

Вот, собственно и вся техника.

В принципе, в этом месте статью можно было бы и закончить... , и все же есть одна тема про которую нелишне будет вспомнить еще раз – это экология.

Пробегите глазами технику. Вы можете заметить, что экологические проверки встроены в технику на «сознательном» уровне. Проводя технику можно вообще не учитывать чувства того, в кого, собственно, происходит влюбление. Можно не принимать во внимание метапрограммы, убеждения, ценности... Это даже не рекомендуется в самом начале. Благодаря этому понижается критицизм, за счет чего облегчается начальный процесс.

НО...

Если у вас все-таки есть планы построить какие-либо отношения с выбранным вами человеком, то ... с более близким знакомством и с общением затягивать не стоит.

Если все же решили влюбиться самостоятельно и делаете это не общаясь, то вы все равно вкладываете в уста своего объекта какие-то слова, мысли... и

чем дальше заходит процесс, тем больше вероятность того, что это будет удаляться от реальности, и тем больше вероятность, что вы будете влюбляться в свои мечты. Если вдоволь намечтавшись вы все же решитесь... и пойдете общаться с объектом влюбленности, то... – можно получить слишком сильный разрыв шаблона... это не экологично прежде всего по отношению к вам. Да и созданное чувство может при этом куда-то подеваться – будете потом говорить, что «техника не сработала».

А если серьезно, то доходя до разных шагов данной техники и проводя их с разной интенсивностью можно получить чувства:

- Благорасположения.
- Симпатии.
- Собственно влюбленности.
- Привязанности.
- Наваждения.
- И даже психологической зависимости.

Последний пункт – это, конечно при очень сильном энтузиазме ... или глупости.

Используя технику следует помнить, что все это вы делаете - «тихо сам с собою», и объект ваших чувств «ни в чем не виноват». Опять таки - что, сами взаимоотношения нужно строить отдельно от техники.

А отношения можно построить только общаясь – трудно хлопать в ладоши одной рукой.

Общайтесь! Интересуйтесь не только внешними визуальными и аудиальными характеристиками выбранного вами объекта... Стройте с человеком отношения - узнавайте убеждения, ценности, метапрограммы, и то как все это проявляется во вкусах, душевных порывах, в интересах, в увлечениях... За одно узнаете чем интересуется и увлекается ваша избранница. Узнавайте как к вам относится ваша избранница (или избранник) – интересно ли ей с вами, уютно ли, нравиться ли вы ей,... Хочет ли она (он) быть с вами?

И, конечно, используйте все это как обратную связь - если легкую симпатию можно просто оставить как есть, и ничего с ней дальше не делать, то более сильное чувство вероятно придется отыгрывать обратно дополнительными техниками.

Градус чувства желательно остановить на экологичном для вас обоих уровне. В общем данная техника позволяет вам повлиять на свое чувство к выбранному вами человеку. При этом, какие отношения будут между вами – зависит от вас обоих ... «фирма гарантий не дает».

Относительно экологии соображения такие - прежде чем что-то делать, задайтесь, пожалуйста, вопросом: «А надо ли?».

И несмотря ни на что, влюбленность – классное чувство, оно окрыляет и раскрашивает нашу жизнь. Из техники видно, что изначально влюбленность существует только в воображении влюбленного. И пока это так - любая дракониха имеет возможность найти своего принца и стать принцессой.