**БАЗОВЫЕ ПРЕСУППОЗИЦИИ НЛП**

**1. Карта - это еще не территория.**

Вы наверное слышали выражение: "Сколько людей, столько и мнений". Вот это сюда. Дело в том, что у каждого из нас свое субъективное восприятие реальности, что-то мы искажаем, что-то упускаем, что-то чрезмерно обобщаем. Поэтому ничья точка зрения не может быть единственно истинной, и поэтому всегда стоит помнить в коммуникации, что то, что говорит ваш собеседник, это лишь его восприятие, а ваше (или чье-либо еще) может оказаться совершенно другим, ну или похожим, но с отличиями. И то, что скажете вы ему, он тоже поймет по своему.

**2. Сознание и тело, это части единой системы.**

Вспомните самый кислый лимон в своей жизни, представьте свежеотрезанный его ломтик, с которого стекают капельки сока, представьте его запах... Закройте на минутку глаза и постарайтесь максимально насыщенно почувствовать его вкус, когда ваши зубы смыкаются на его сочной мякоти, выдавливая на язык неимоверную кислоту... Представьте, как вы жуете этот лимон, ломтик за ломтиком, и его кислый сок наполняет рот, и вы его глотаете... и снова...

Неужели у вас не выделилось ни капли слюны, пока вы представляли этот процесс?

Все, что происходит в нашем сознании, немедленно отражается на физиологии, и наоборот, наше физическое самочувствие влияет на нашу психику. Это естественная и прочная связь.

**3. Весь необходимый жизненный опыт заключен в нашей нервной системе.**

Сознательно мы можем не помнить многого, но наше бессознательное внимание непрерывно фиксирует каждую деталь того, что мы воспринимаем, и это остается в нашей памяти.

**4. Человеческое восприятие, накопленный опыт и мышление представлено ВАК системами.**

Информацию из внешнего мира мы получаем по трем основным каналам: Визуальному (зрение), Аудиальному (Слух) и Кинестетическому (ощущения, чувства, запахи, вкус). Аудиальная система имеет в себе аудиально-дигитальную, отвечающую за смысловую речь. Любой опыт имеет сенсорную обоснованность будучи описанным в этих системах.

**5. Смысл коммуникации заключается в вызываемой реакции.**

Если бы нам было безразлично, среагирует ли хоть как-нибудь человек на наши слова (наше поведение), мы, наверное, могли общаться и с мебелью. Но мы такого не делаем (в здравомыслящем большинстве). А значит, если мы вступаем в коммуникацию, мы ожидаем какую-либо реакцию, даже если не осознаем это сознательно.

**6. Не бывает неудачи, бывает результат (обратная связь).**

Неудача - это условная (для каждого своя) оценка, результат - это свершивший факт, как следствие любого нашего действия. Он не является плохим или хорошим, он является информацией (обратной связью) по поводу наших действий.

И сюда же хочется вспомнить слова Р.Бэндлера и Д.Гриндера: "Если то, что вы делаете не срабатывает - делайте что угодно другое".

**7. Любое поведение есть выбор наилучшего из имеющегося.**

В нашем опыте есть набор реакций на ту или иную ситуацию, и большую часть выборов мы делаем бессознательно. Наше бессознательное внимание выбирает наилучший из имеющихся вариантов поведения под данную ситуацию опираясь на предыдущий опыт.

**8. Любое поведение имеет позитивные намерения и привязано к первоначальному окружению.**

Когда любое поведение сформировывалось, существовал конкретный его смысл, напрямую завязанный с ситуацией (окружением) в тот момент, и данное поведение преследовало позитивные (для этого человека) намерения. Со временем окружение могло измениться, и данное поведение уже может не являться лучшим выбором, но, за отсутствием достойных альтернатив сознание по старой памяти выбирает все то же поведение под схожие ситуации.

Стоит помнить, что со временем поведение могло нацеплять на себя кучу вторичных выгод, делающих его не явно позитивным и поныне.

**9. Каждый человек обладает всеми необходимыми ресурсами.**

Все необходимые нам ресурсы мы можем черпать из колоссального архива информации памяти накопленного опыта (как сознательной, так и бессознательной), и если что-то мы не можем вспомнить, достаточно представить, как бы это могло бы быть - сознание воспользуется кусочками памяти и сложит мозаику "несуществующего" опыта.

**10. Вселенная, в которой мы живем, обладает всеми ресурсами и представляет дружественную среду.**

Ничего не берется из ниоткуда. Если у нас и появился запрос на какой-либо ресурс, значит мы уже получили информацию о его существовании в окружении, даже если и не помним этого сознательно. Окружающий мир настолько всеобъемлющ, что мы не можем воспринимать его весь одновременно, и поэтому мы настраиваем "фильтры" своего внимания на что-то наиболее интересующее нас. Это может быть что-то дружественное, а может - не дружественное, мы видим то, на что мы смотрим.