

# АРТ терапия с ПЛЕТЕНЕ



- АКО искаш да релаксираш и да се обучавааш;
- АКО искаш да се събереш със сродни души;
- АКО искаш любимите ти хора и ти да сте с изработени от ТЕБ грехи....

**ЕЛА при НАС**  
**ОТКРИЙ УДОВОЛСТВИЕТО**  
**и успокоението от плетенето**



## Бонбонета

организира  
курсове по плетиво  
на 2 куки за начинаещи

Заниманията са в центъра на София, в уютна атмосфера, с чаша чай и прясно опечени сладки в удобно за Вас време.

тел: 0898359968  
e-mail: office@bonboneta.net  
www.bonboneta.net

Невролингвистичното програмиране (НЛП) е технология с която всеки може да контролира съзнанието и подсъзнанието си, че да има успешен личен и професионален живот. НЛП специалистите могат да „препрограмират“ мисленето и поведението на човек, да премахнат депресии и фобии, както и да помогнат на клиентите да напреднат в кариерата.



## По-съвършени с невролингвистично програмиране

### ■ Работи се с подсъзнанието

НЛП е вид терапия на базата на психоанализа, аналитична терапия, хипноза, която използва най-добрите компоненти от всички тези науки и надгражда над тях методи за бърз ефект и преодоляване на проблема на клиента. Докато с психоанализата може да се справите с фобия след месеци работа, с НЛП това става за няколко срещи или от раз. Александър Попов, който е лицензиран терапевт от Ричард Бандлер (еден от създателите на НЛП) и работи в център за хармония, баланс и психотерапия „Емпатия“, казва, че с НЛП хората не се разглеждат като повредени, а като заучили нещо погрешно. При фобия например мозъкът е заучил, че паякът е нещо страшно и че трябва да се пази от него, и човекът има тази реакция всеки път, когато го види. В този случай, чрез разговор или хипноза, НЛП терапевтът достига до подсъзнанието на клиента, за да му каже, че е добре да запази защитния си механизъм, но така че да може да се сгръжи адекватно, а не да блокира от паяци, от височина или когато се качи в асансьор. Александър Попов обяснява, че при страх невронните връзки в мозъка се групират в блокаж. Когато се използва НЛП и хипноза, те се прегрупират по правилен за нас начин. „Мозъкът е хардуер, в който има софтуер. НЛП специалистът работи със софтуера, който може да се препрограмира и допълни. Фобията например се разглежда като проникнал вирус. Работата на НЛП специалиста е да разбере какво точно е обхванал вирусът, да го изтръгне и на негово място да запише нещо правилно“, обяснява терапевтът. НЛП още е вид терапия, която помага на хората да се освободят от своите проблеми, като им дава достъп до ресурсите на подсъзнанието и им обяснява къде то дава накъсо. Подсъзнанието не работи на езика на логиката, а на езика на картините, звуковете, усещанията, вкусовете и миризмите. Затова хора с голямо въображение постигат бързи успехи с НЛП. Тук помага и хипнозата, която е

използване на въображението по правилния начин, както казва Александър Попов. „Ние използваме мозъка по неправилен начин. Когато човек казва, че не иска да му се случи нещо, определено той си го представя като картина, подсъзнанието е изпълнително и му го остава в живота. Моята функция е да науча човек как да формулира това, което иска, за да изпраща към подсъзнанието си правилни команди“, обяснява той.

### ■ Еволюция на съзнанието е да искаме да сме щастливи

Александър Попов твърди, че повечето хора, които идват при него, знаят какъв проблем имат и той обикновено е в краен стадий, например силна депресия. Според НЛП, депресията е нещо, което ние сами си причиняваме и сме се научили да се чувстваме зле. Причината е психосоматична, както е и при рака. Човек се самонаказва заради нещо и трябва да промени мисленето си, за да оздравее. Терапевтът пояснява: „Функция на подсъзнанието ни е да ни защитава от опасности. Ако сме живи и здрави, то си е свършило работата и не се интересува, че може да сме в депресия и да сме нещастни. Еволюция на съзнанието е да искаме да сме щастливи“. С НЛП хората се учат как да използват ресурсите на съзнанието и подсъзнанието си, за да тръгнат в посоката, която искат.

### ■ В помощ на любовта

**Още за НЛП**  
Невро - отнася се до мозъка и разума и има отношение към това как организираме мисленето си.  
Лингвистично - свързано е с езика, с употребата му и влиянието му върху нас.  
Програмиране - това е формирането на последователно повтарящи се елементи на поведението и как осъществяваме целенасочени действия.  
Според НЛП всяка ситуация има няколко избора или решения - затова ако нещо не работи, направете го по друг начин!

Напоследък Александър Попов работи с хора с разбито сърце, които не могат да забравят бившия си партньор. Това е една от причините да започне тренинга „Хармония в любовта“ - за всички които мечтаят да срещат нови хора и да намерят нов партньор. Освен това прави обучения за хора, които искат да продават по-успешно своите продукти, за мениджъри, които искат да знаят как да мотивират служителите си, за хора в областта на човешките ресурси, на маркетинга и рекламата. Прави и обучения на желаещи да станат терапевти по НЛП с международен лиценз от г-р Ричард Бандлер.