

*На данный момент в библиотеке MyWord.ru опубликовано более 2000 книг по психологии.*

*Библиотека постоянно пополняется. Учитесь учиться.*

*Удачи! Да и пребудет с Вами.... :)*

Сайт www.MyWord.ru является помещением библиотеки и, на основании Федерального закона Российской Федерации "Об авторском и смежных правах" (в ред. Федеральных законов от 19.07.1995 N 110-ФЗ, от 20.07.2004 N 72-ФЗ), копирование, сохранение на жестком диске или иной способ сохранения произведений размещенных в данной библиотеке, в архивированном виде, категорически запрещен.

Данный файл взят из открытых источников. Вы обязаны были получить разрешение на скачивание данного файла у правообладателей данного файла или их представителей. И, если вы не сделали этого, Вы несете всю ответственность, согласно действующему законодательству РФ. Администрация сайта не несет никакой ответственности за Ваши действия./

## Майкл Хэтуэй

### Гипноз

УДК 159.9 ББК 88.6 Х99

*Оформление Дизайн-студия «Дикобраз»*

*Перевод с английского Тимковой Я. В.*

Все права защищены

Публикуется с разрешения ADAMS MEDIA CORPORATION (США) и

Агентства Александра Корженевского

Данное издание представляет собой перевод с издания

Hypnosis Book

Michael R. Hathaway

Подписано в печать 15.11.2004. Формат 70х100/16.

Гарнитура "Ньютон". Бумага газетная. Усл. печ. л. 22,1

Тираж 5000 экз. Заказ К» 4995

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2; 953000 - книги, брошюры

Санитарно-эпидемиологическое заключение №77.99.02.953.Д.000577.02.04 от 03.02.2004 г.

Хэтуэй, М.

Х99 Гипноз /Майкл Хэтуэй; пер. с англ. Я.В. Тимковой. — М.: АСТ: Астрель, 2005. - X, 252, {10}с: ил. - (The Everything).

ISBN 5-17-028232-X (ООО «Издательство АСТ») ISBN 5-271-10646-2 (ООО «Издательство Астрель») ISBN 1-58062-737-4 (англ.)

Вы хотите избавиться от вредных привычек, улучшить свою жизнь и почувствовать себя счастливым? Гипноз позволит вам достичь всего этого и много другого безопасно и эффективно. Чего бы вы ни хотели — победы над вашими самыми мрачными страхами и фобиями или притока новых жизненных сил, — эта книга, написанная простым и доступным языком, поможет вам.

УДК 159.9 ББК 88.6

ISBN 5-17-028232-X

(ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 5-271-10646-2

(ООО «Издательство Астрель»)

ISBN 1-58062-737-4 (англ.)

© Adams Media Corporation, 2003

© ООО «Издательство Астрель», 2004

#### Содержание

Введение.....	viii
Глава 1: <b>Вы засыпаете</b> .....	1
Тайна гипноза.....	2
Развитие гипноза в XX веке .....	3
Состояния транса.....	5
Еще немного о гипнозе.....	6
Проверка внушаемости.....	7
Гипнотизеры дают представления.....	10

Гипнотические внушения .....	11
Упражнение на расслабление.....	12
Глава 2: <b>Склад мышления</b> .....	15
Разум подобен компьютеру.....	16
Зрение.....	16
Слух.....	18
Осязание.....	19
Вкусовые ощущения .....	20
Обоняние.....	21
Важная роль сенсорного воображения .....	23
Упражнение на расслабление.....	25
Глава 3: <b>Сознание и подсознание</b> .....	27
Сознание и подсознание.....	28
Связь и хранение данных .....	28
Временные зоны разума .....	29
Вспоминая прошлое.....	30
Проецирование в будущее.....	31
Жизнь в настоящем . . , .....	35
Вы не похожи на других.....	36
Техника потока.....	37
Утро вечера мудреней .....	39
Единая инфосеть .....	39
Глава 4: <b>Мгновенный гипноз</b> .....	41
Внешние и внутренние влияния .....	42
Постгипнотическое внушение.....	43
Якоря самогипноза.....	44
<b>-----ни</b>	
Как обнаружить негативный якорь.....	45
Как выработать позитивный якорь.....	46
Преимущества мгновенного самогипноза.....	47
Упражнения на автоматические реакции . <.....	48
Внешние якоря.....	50
Глава 5: <b>Вперед, к переменам</b> .....	54
Схемы мышления.....	55
Что будет работать для вас? .....	55
«Зона комфорта».....	59
Что вам не подходит?.....	59
Как сравнить негативную и позитивную схемы .....	61
Другие методы самогипноза .....	62
Лес и деревья.....	63
Будьте добры к себе .....	65
Глава 6: <b>Как избавиться от вредных привычек</b> .....	66
Что такое привычка?.....	67
Опознайте свои привычки.....	68
Почему бывает нужно менять привычки.....	70
Представьте себе себя без привычки.....	72
Последняя проверка.....	74
Установка .....	75
Закрепить изменения.....	76
Пример: так изменили привычку.....	76
Глава 7: <b>Гипноз и стресс</b> .....	79
Что такое стресс?.....	80
Воздействие стресса ,.....	80
Внутренний и внешний стресс.....	83
Опознать стресс.....	84
Борьба со стрессом.....	86
Неразрешенные стрессовые ситуации прошлого .....	88

Внезапный стресс.....	89
Стресс, связанный с ожиданием будущего.....	90
Держать стресс в узде .....	91
<b>Глава 8: Как бросить курить при помощи гипноза .....</b>	<b>92</b>
История табака.....	93
Зависимость.....	93
Слово «бросить» .....	94
Положительные стороны курения.....	95
Что вас не устраивает в курении? .....	96
Вернуться к истокам.....	97
Начните менять привычку.....	98
Схема перемен.....	100
<b>Глава 9: Как полудеть.....</b>	<b>104</b>
Слово «диета».....	105
Транс поглощения пищи .....	105
Изучите свои привычки в питании.....	106
Кто отвечает за то, что вы едите?.....	107
Изучите то, что вы едите.....	107
Изменить привычки в питании.....	111
Гармония тела, разума и души .....	114
<b>Глава 10: Как улучшить здоровье .....</b>	<b>115</b>
Установить здоровые привычки.....	116
Гипноз и власть над болью.....	119
Гипноз и хирургия.....	122
Проверка глубины транса.....	123
Гипноз и онкология.....	125
Гипноз и другие области медицины.....	125
<b>Глава 11: Как преодолеть страхи и фобии.....</b>	<b>127</b>
Социофобии.....	128
Особые фобии .....	128
Привычка к фобии .....	129
Происхождение фобии.....	130
Исследование фобии.....	133
Поведенческая терапия.....	134
Как прервать фобический транс.....	135
Плюсы страхов.....	136
<b>Глава 12: Как улучшить свои спортивные показатели .....</b>	<b>137</b>
Гипноз и психология спорта.....	138
Врожденные способности и работа с ними .....	139
Склад мышления.....	140
Самогипнотическое упражнение на расслабление .....	142
Самогипнотическая схема подготовки.....	145
Привычка к мысленной тренировке.....	147
В спортивной Зоне .....	148
<b>Глава 13: Как развить творческие способности .....</b>	<b>149</b>
Способность к творчеству: дар или проклятие?.....	150
В чем талантливы вы?.....	150
Ваши творческие способности .....	152
Ваши слабые стороны.....	155
Развитие творческих способностей.....	156
Где источник творчества?.....	158
Совершенствование творческих способностей.....	159
Золотая середина.....	161
<b>Глава 14: Как научиться лучше учиться .....</b>	<b>162</b>
Откуда вы знаете, что вы знаете?.....	163
Подходящая для обучения обстановка.....	166
Роль родителей в обучении .....	168

Роль учителя в обучении .....	169
Роль самого учащегося в обучении.....	170
Самогипнотический транс для обучения.....	171
Глава 15: <b>Гипноз и работа</b> .....	174
Гипноз на рабочем месте .....	175
Способы мышления окружающих .....	176
Работа с людьми.....	179
Самогипноз и ваша работа.....	180
Карьера — это не просто работа .....	182
Самогипноз и цели карьеры.....	183
Применение гипноза на работе.....	184
Глава 16: <b>Как изменить взаимоотношения</b> .....	185
Бурные воды жизни .....	186
Отношения в семье.....	187
Вымести все.....	187
Отношения в обществе.....	190
Когда вас отвергают .....	191
Душа в душу.....	191
Как изучить отношения.....	193
Самогипноз способствует гармоничным взаимоотношениям.....	195
Глава 17: <b>Как вспомнить прошлые жизни</b> .....	197
Верите ли вы в возможность перевоплощений? .....	198
Влияние воспоминаний о прошлых жизнях.....	199
Дети вспоминают.....	202
Перерождения и карма.....	202
Вспомнить предыдущие рождения .....	203
Углубление воспоминаний.....	204
Психография .....	207
Глава 18: <b>Как стать экстрасенсом или усовершенствоваться в этом качестве</b> .....	208
Исторический аспект экстрасенсорики .....	209
Кто такой «экстрасенс»?.....	211
Психические возможности и чувственное восприятие.....	212
Инструменты психического транса.....	215
Получение и восприятие информации.....	216
Прошлое, настоящее и будущее.....	217
Что делать, если информации слишком много .....	218
Как распознать состояние сверхчувственного транса.....	220
Белый свет и сверхчувственный транс .....	221
Глава 19: <b>Как самостоятельно писать тексты для гипноза</b> ..	225
Тексты для гипноза.....	226
Цели самогипнотических сеансов.....	229
Общение с духами и включение в инфосеть.....	231
Власть над болью и снятие стресса.....	232
Ваши экстрасенсорные способности и высшие силы.....	233
Дело всей жизни.....	234
Прошлые рождения.....	234
Возобновляемые краткие тексты.....	235
Глава 20: <b>Гипноз как способ жизни</b> .....	236
Гипноз везде.....	237
Медитация «река жизни».....	241
Теперь вы — самогипнотизер .. .	243
Гипнотизировать ли других?.....	244
Гипнозу учатся всю жизнь .....	245
Представьте себе .....	246
Перечень понятий.....	248

## Введение

Самогипноз — увлекательное, веселое и интересное занятие. Вы можете заниматься им от случая к случаю, или же он станет вашим привычным и даже обыденным занятием. Техника быстрого самогипноза позволит вам входить в транс для достижения моментального расслабления и отдыха так, что никто этого не заметит. Самогипноз поможет вам общаться с другими людьми и понимать их и себя самого, научит вас сосредотачиваться на работе или на учебе и позволит взглянуть на жизнь по-новому.

Эта книга представляет собой подробное руководство по самогипнозу. Изучив техники самогипноза, описанные в первой главе, по мере дальнейшего чтения вы получите возможность узнать, как функционирует ваше сознание, насколько оно уникально в своем отличии от других человеческих сознаний этого мира. Вы поймете, что такое гипноз и что на самом деле он уже является естественной составляющей вашей жизни. Вам будут предложены пошаговые инструкции по самостоятельному достижению и использованию состояний гипнотического транса.

Вы можете пользоваться этой книгой без какой бы то ни было предварительной подготовки. Однако эта книга предлагает новые концепции, которые могут заинтересовать профессионалов, находящихся в постоянном поиске новых идей для более эффективной помощи пациентам. Изучать книгу можно как в одиночку, так и коллективно. Можно использовать ее как основной источник информации по теме гипноза, можно — как дополнительный. Книга создавалась с намерением обеспечить вам легкий и увлекательный способ осуществления позитивных изменений в вашей жизни.

Гипноз является важным инструментом для обуздания вредных привычек, таких, как переедание или курение, а также для достижения значимых и впечатляющих результатов в области спорта. Он может помочь разрешить стрессовую ситуацию — вы создадите мощный гипнотический якорь, который будет удерживать вас в спокойном и мирном состоянии и позволит без лишнего напряжения разбираться с неизбежными в нашей жизни ежедневными проблемами.

В настоящее время во многих клиниках работают специалисты-гипнотерапевты, которые оказывают помощь пациентам, осуществляя регулирование интенсивности боли, гипноанестезию во время операций, гипносопровождение родов. Ряд организаций предлагает расширенные программы обучения гипнозу в целях продвижения и развития гипнотических практик и обеспечения их безопасности.

Гипноз используется и в следственной практике законов с целью облегчить свидетелям задачу активизации воспоминаний. Его принципы широко используются в сферах торговли и маркетинга, его концепции изучают в рамках теории и практики делового общения. Мы постоянно подвергаемся воздействию гипнотических образов всех форм рекламы.

Во многих статьях и исследованиях говорится о той выгоде, которую можно получить с помощью гипноза, также становятся известны сенсационные факты об использовании гипноза в области метафизики и в популярных эстрадных шоу. Написано множество книг об использовании гипноза для восстановления утраченных воспоминаний у людей, которых похищали инопланетяне, и для изучения теории реинкарнации.

Эдгар Кейс с помощью самогипноза достигал состояния транса, которое использовал, чтобы делать предсказания для своих клиентов. За ним записано более 12 000 предсказаний. Даже спустя 50 лет после смерти Кейса его предсказания будущего и высказывания о прошлом, знания о котором недоступны — например, об Атлантиде, — неизменно вызывают пристальное внимание «желтой прессы». И — кто знает? — возможно, вы тоже обладаете способностями сверхчувственного восприятия, и самогипноз поможет вам их раскрыть и проявить.

По прочтении этой книги у вас будет возможность путем выполнения простых упражнений понять, как устроено ваше сознание и как оно «работает». Такие упражнения еще и забавное развлечение, так что ими можно заниматься вместе с друзьями или с членами вашей семьи, но можно и в одиночку. Занятия самогипнозом помогут вам лучше понимать, как мыслят другие люди. Вы научитесь предугадывать их поступки и реакции.

Состояние гипноза не является чем-то естественным для человека. В то же время транс — состояние многоуровневое, он бывает легким, как дневная дрема или полет фантазии бодрствующего сознания, — и глубоким, как сон, память о событиях которого исчезает после пробуждения. Если вы готовы к тому, что к концу первой главы считать от пяти до нуля станет для вас привычнее, чем от нуля до пяти, то вперед!

Глава!

### **Вы засыпаете**

За последние несколько десятилетий популярность гипноза значительно возросла. Сейчас гипнотерапия признана верным средством для осуществления позитивных перемен в жизни человека. Возможно, вы не осознаете этого, но уже сейчас гипноз является частью вашей повседневной жизни. Научитесь использовать самогипноз, и вы овладеете мощнейшим орудием для того, чтобы менять свою жизнь так, как вам того захочется — и вы сможете избавиться от вредных привычек, улучшить свое здоровье, развить творческие и экстрасенсорные способности.

### **Тайна гипноза**

Гипноз с древнейших времен был окружен завесой тайны. Примитивные народы применяли состояния транса в обрядах исцеления, а также в религиозных ритуалах. Австралийские аборигены входят в транс, готовясь ко "£ну, а у индейцев шаманы используют транс для получения мистических откровений и видений, а также для лечения больных в дымовых шатрах. Традиционные ритуалы народов Африки включают в себя монотонное пение и танец под ритмичный барабанный бой. В Америке негры-рабы собирались вместе, как это было в Новом Орлеане на площади Конго, и танцевали до тех пор, пока не входили в транс. Работая на хлопковых полях, они пели, чтобы войти в транс и немного отдохнуть от изнурительной работы.

### **Первые исследователи гипноза**

Франц Антон Месмер (1734— 1815) считается основателем современной школы гипноза. Для гипноза он вначале использовал магнит, а затем только собственную руку. Он заявлял, что при помощи гипноза способен восстановить нормальное течение невидимых флюидов в теле пациента, и как только поток будет восстановлен, пациент медленно, но верно пойдет на поправку. К несчастью для Месмера, его теория животного магнетизма оказалась неверной, и французское правительство объявило его шарлатаном.

В 1842 году Джеймс Брейд переименовал технику Месмера, назвав ее «*гипнотизм*» (от греческого слова, означающего «сон»). Позже Брейд установил, что загипнотизированный пациент не спит, а входит в состояние обостренного восприятия, так называемого транса. Тем не менее сам термин «гипноз»; прижился настолько, что менять его оказалось нецелесообразным.

Пациенты Месмера входили в состояние гипнотического транса. Позже оказалось, что на состояние пациентов влияли замечания Месмера, которые он делал во время сеанса. Его способ стал основой для всех последующих методик введения в транс. Один из учеников Месмера, маркиз де Пюсегюр (1751 — 1825), установил, что состояние пациента меняется под влиянием того, что говорит-

**Ф**

### **ФАКТЫ**

ся в его присутствии во время сеанса, а «животный магнетизм» тут ни при чем.

### **Гипноз в медицине**

В 1800-х годах врачи продолжали экспериментировать с гипнозом, оттачивая технику введения в транс. В Англии доктор Эллиотсон с его помощью лечил больных от эпилепсии, истерии, астмы, мигрени и ревматизма. В 1840-е и 1850-е годы он применял гипноз для обезболивания при проведении более чем 200 операций.

В течение 1800-х годов альтернативные методы лечения стали очень популярны в Америке. Одного из целителей, активно применявшего данные методы, звали Оско Уайтмен. Он работал в городе Льюистон, штат Мэн. Уайтмен входил в транс и ощущал, как в его тело через плечи поступают потоки силы. Сила перетекала в руки, затем в ладони и пальцы, он прикасался к больным, и они исцелялись.

В конце XIX века была разработана химическая анестезия, и это открытие положило конец применению гипноза в медицине. Врачи стали полагаться на хлороформ, эфир и нитрооксид, которые было проще применять и которые действовали на гораздо большее количество пациентов. Только в 1950-х годах с развитием холистической медицины интерес к гипнозу пробудился вновь.

### **Развитие гипноза в XX веке**

Важную роль в развитии практики гипноза сыграл Эдгар Кейс, которого также называют «отцом целительства Нью-эйдж». В юности Кейс был очень плохим учеником, на уроках ему было сложно сосредоточиться. Однажды он заснул, уткнувшись лицом в книгу, а когда проснулся, оказалось, что он знает все ее содержание. Когда ему было пятнадцать, он получил удар мячом в позвоночник. Эдгар впал в кому, а когда вышел из нее, рассказал родителям, что ему явился старый монах и сообщил, что нужно делать, чтобы исцелиться. Родители последовали указаниям



монаха, и Эдгар выздоровел.

Когда Эдгару исполнилось двадцать, у него пропал голос. Затем юноша обнаружил, что может говорить, когда находится в трансе. Тогда, чтобы понять, как вылечиться, он научился входить в транс самостоятельно. В состоянии транса он увидел собственное горло — оно пылало алым. Эдгар начал кашлять кровью, а когда очнулся, оказалось, что он снова может говорить.

Медицинское сообщество не приняло результаты опытов Эдгара, но он продолжал входить в транс и выяснять причины возникновения болезней, а также средства к их исцелению. Впоследствии оказалось, что процент исцелений по его рекомендациям довольно высок. Также Эдгар был способен выяснять и говорить о прошлых жизнях своих пациентов, рассказывать о потерянной Атлантиде и предсказывать будущее.

**ВАЖНО** Когда Эдгар Кайс был еще юношей, ему явился ангел и сказал, что Кайсу суждено помочь многим людям. Предсказания, которые Кайс совершал, когда находился в трансе, действительно помогли тысячам людей, и продолжают помогать по сей день посредством Ассоциации исследования и просвещения, расположенной в Виргиния-Бич, штат Виргиния.

Чтобы сообщить предсказание, Эдгар Кайс ослаблял узел галстука, ложился на кушетку и вводил себя в состояние транса. Когда он оказывался в состоянии глубокого транса, он начинал отвечать на вопросы. Если его спрашивали о состоянии человека, находящегося где-то в другом месте, Эдгар направлял свое внимание туда и находил того, о ком шла речь. Затем он изучал состояние этого человека и выдавал точное медицинское заключение.

### **Мильтон Эдриксон**

Образец для школы современного гипноза разработал психиатр Мильтон Эдриксон. Эдриксон обладал врожденной способностью к гипнозу и умел влиять на пациентов. Когда к нему приходил больной, Эдриксон начинал рассказывать ему нудные истории из жизни своих родственников и знакомых, которые, казалось, не имели ничего общего с болезнью пациента. Но пока Эдриксон рассказывал, пациент впадал в гипнотический транс, и так врач мог добраться до самой сути проблемы человека.

Эдриксон был дальтоником, не имел музыкального слуха, страдал дислексией и аритмией. Когда ему было семнадцать, он едва не умер от полиомиелита, а потом оказался прикован к постели. Каждый день он воображал, как встает и подходит к окну. Постепенно мускулы начали отзываться и действовать, и Эдриксон снова смог ходить. Но в возрасте пятидесяти одного года он заболел другой формой полиомиелита, и после этого уже не смог подняться, и так и остался прикованным к инвалидной коляске до самой смерти.

В 1970-х годах врач Ричард Бандлер и лингвист Джон Гриндер наблюдали за работой Эдриксона в Фениксе, штат Аризона. Под влиянием Эдриксона они разработали систему нейролингвистического программирования (НЛП), которая помогает создавать и задавать схемы мышления. НЛП стала ценным орудием гипнотерапевтов, психологов и бизнесменов.

### **Состояния транса**

Гипнозу сложно дать определение — это состояние ума, а не предмет, который можно было бы пощупать. Многие люди боятся гипноза, им кажется, что впасть в гипноз значит полностью отдать свой разум в распоряжение кого-то другого, перестать самому управлять собой. Тем не менее необходимо понять, что в трансе вы никогда не сделаете ничего такого, на что вы не были бы способны в обычном состоянии. Транс — это состояние обостренного восприятия и внушаемости. Существует множество уровней гипнотического транса. Возможно, с вами случалось такое: вы ведете машину по шоссе и внезапно осознаете, что пропустили нужный поворот. Вы управляли машиной, ни на что не отвлекались, соблюдали правила дорожного движения, однако при этом ваш разум был сосредоточен на чем-то другом. Вы пребывали в состоянии гипнотического транса. Рассеянность и мечтательность — это, разновидности легкого транса. Вы находитесь в легком трансе, читая хорошую книгу, просматривая интересную телепередачу, беседуя с друзьями. Слова обладают гипнотическим воздействием: они пробуждают воображение, заставляют его работать и приводят мозг во внушаемое состояние.

Разновидностями транса также являются медитация и молитва. Медитируя, человек стремится успокоить разум и очистить его от суетных мыслей. Молящийся направляет мысли, ожидая ответа (как правило, положительного). Любой из этих приемов годится для того, чтобы входить в транс. Если вы уже умеете медитировать или молиться, это пригодится вам позже, когда вы будете проделывать описанные в этой книге упражнения. Если же у вас есть собственный способ войти в транс, воспользуйтесь им.

Самый глубокий уровень транса — это сомнамбулизм, когда человек не осознает своих действий.

На этом уровне транса люди могут испытывать негативные галлюцинации — им кажется, что предметы исчезают прямо у них на глазах.

### **Гипноз в рекламе**

Компании ежегодно тратят миллионы долларов на то, чтобы выяснить, как все-таки убедить вас купить их продукцию. Они изучают влияние упаковки, цвета, запаха, ощущений, исследуют различные возрастные группы и группы по материальному достатку, и так далее. Их цель — создать для вас\* настолько притягательный образ, чтобы вы не смогли ему противостоять. Они хотят, чтобы вы поддались на их уговоры, вошли в гипнотический транс и выполнили то, что они хотят от вас — то есть купили их продукцию.

Большинство маркетинговых компаний вначале исследуют своих потенциальных клиентов, затем составляют маркетинговую программу и обучают своих продавцов точно ее выполнять. Зачастую продавцы проходят курсы, на которых их обучают действовать как можно более убедительно, а также снабжают материалами, повышающими мотивацию и стремление к успеху. Обращаясь к потенциальным клиентам, компании говорят с каждой целевой группой отдельно, используя для них свои, особые приемы. Принципы гипноза используются и при работе с продавцами, и при работе с клиентами.

Как гипнотизер в цирковом представлении, продавец полностью завладевает вниманием слушателей. Эрни, весьма преуспевающий продавец, научился использовать этот метод еще на заре своей карьеры. Независимо от того, что он продавал, невзирая на то, кем был его покупатель, Эрни брал дело в свои руки и постепенно лишал своих слушателей способности мыслить критично — до тех пор, пока ему не удавалось заключить сделку.

В наше время существует несколько телеканалов, посвященных исключительно продажам и рекламе. У этих телеканалов есть свои постоянные зрители, которые чувствуют себя обязанными делать покупки — при этом они покупают даже то, чем никогда не будут пользоваться! Такие люди смотрят рекламу товаров не из-за самих товаров, а потому что им нравится ведущий шоу и они считают, что им стоит купить то или это только потому, что это порекомендовал их «добрый друг» (персонаж рекламы или ведущий).

### **Еще немного о гипнозе**

Итак, что же такое гипноз? Означает ли он полный контроль над чьим-то разумом? Зачастую основатели сект и культов пользуются гипнозом для того, чтобы заманить к себе потенциальных последователей, а позже — удерживать их возле себя. Они постепенно лишают

## **ГЛАВА 1: ВЫ ЗАСЫПАЕТЕ**

людей способности критично относиться к тому, что им говорят. Возможно, Гитлер был одним из сильнейших гипнотизеров мира.

Проблемы могут возникнуть тогда, когда плохо обученный человек пытается практиковать гипноз на других людях. Ввести в состояние повышенной внушаемости легко; но гипнотизер должен очень тщательно и осторожно выбирать слова, а также постоянно следить за физическим и душевным состоянием пациента. Если произойдет что-то неожиданное, недостаточно подготовленный гипнотизер может только ухудшить положение. Самогипноз, напротив, безопасен и эффективен.

Автогипноз или автовнушение - пока человек находится в трансе, ему задают постгипнотическое внушение. Даже выйдя из транса, человек будет продолжать находиться под воздействием такого внушения. Использование постгипнотических внушений -это то, чем гипноз отличается от медитации.

### **Проверка внушаемости**

Тесты на внушаемость выявляют вашу способность войти в транс и измеряют ваш потенциал. Чем больше вы подвержены внушению, тем в более глубокий транс вы можете войти. Даже если вы обнаружите, что внушения на вас действуют слабо или что вы их совсем не ощущаете, не беспокойтесь — это не означает, что вы не можете войти в состояние транса. В легком трансе вы будете осознавать происходящее вокруг и при этом все же будете подвержены некоторым формам внушения.

Чтобы узнать, насколько вы подвержены внушению, пройдите следующие пять тестов. Вы можете прочитать тест, а затем выполнить его по памяти, или записать на пленку, а потом слушать и выполнять указания. Можно найти друга, которому тоже интересна эта тема, и по очереди читать друг другу тесты. Обязательно сравните результаты — они будут немного (или даже значительно!) отличаться.

### **Тест «Закрытые глаза»**



Это очень простой тест, однако его не следует выполнять тем, кто страдает каким-либо заболеванием глаз. Итак, смотрите прямо перед собой, глаза полностью открыты. Затем попытайтесь смотреть вверх, при этом удерживая веки закрытыми.

Получается? Чувствуете ли вы сопротивление? Дрожат ли у вас при этом веки? Этот тест замечательно выявляет вашу способность войти в гипнотический транс.

Если по какой-либо причине во время выполнения упражнения вы начинаете чувствовать себя нехорошо, немедленно прервите упражнение, откройте глаза и расслабьтесь. Не принуждайте себя делать то, что доставляет вам неприятные ощущения.

#### **Тест «Поднимание и опускание рук»**

Встаньте, поставьте ноги вместе, вытяните обе руки перед собой. Поверните левую руку ладонью вверх, а правую руку сожмите в кулак большим пальцем вверх. Закройте глаза. Представьте, что в левой руке вы держите ведро, наполненное тяжелым цементом, а правой рукой держитесь за веревку, которая медленно тащит вас вверх. Вы чувствуете, как левую руку тянет вниз, а правую — вверх.

Правую руку тянет вверх, вверх, еще выше. В левой руке тяжелое ведро с цементом, оно тянет руку вниз, ниже и ниже. Ведро тяжелое, оно оттягивает руку, еще ниже, еще тяжелее. Так трудно удерживать левую руку! В это же время правую руку тянет вверх, еще выше, она поднимается вверх, она поднимается выше.

Левая рука опускается, ведро становится все тяжелее и тяжелее, тяжелее и тяжелее. Правая рука изо всех сил цепляется за веревку. Ее тянет вверх, и вверх, и еще выше. Стоп. Замрите в этом положении и откройте глаза.

Посмотрите на свои руки. В каком положении они находятся? Переместились ли они по сравнению с исходным положением? Ощутили ли вы тяжесть ведра в левой руке? Чувствовали ли вы, как веревка в правой руке тянет вас вверх? Разумеется, по-настоящему у вас не было ни ведра, ни веревки и за руки вас ничто не тянуло, но если вы испытывали эти ощущения, это значит, что ваш разум последовал внушению. Вы только что были под воздействием гипноза.

#### **Тест «Равновесие»**

Встаньте прямо, ноги вместе, руки опущены по бокам. Закройте глаза и представьте, что вы стоите на корабельной палубе. Если вы ни разу не были на корабле, представьте, что вы стоите на большом мяче или в движущемся поезде. Почувствуйте покачивающийся ритм — раз и два, раз и два. Вы чувствуете, как поверхность под ногами пока-

#### **гипноз**

чивается — вперед и назад, вперед и назад, и вы стараетесь сохранить равновесие.

Представьте, что вы оказались на берегу. Но вы стоите не на песке, а на деревянной доске в метре от земли. Это прочная, хорошая доска, вам удобно на ней стоять, и вы чуть покачиваетесь — вверх-вниз, вверх-вниз. А теперь вы снова стоите на земле.

Вы опять на палубе корабля, и она качается под вами — вперед и назад, вперед и назад, и вам приходится удерживать равновесие, вы наклоняетесь вперед и откидываетесь назад, снова вперед и снова назад. А теперь вы опять на земле. Нет, вы снова на доске, но теперь она на высоте пятьдесят метров! Вы чувствуете, как она качается под ногами, вверх и вниз, вверх и вниз, и ветер бьет вам в лицо. Посмотрите вокруг — вы высоко в воздухе, а под вами качается доска, качается и качается.

Вы снова на земле! Сделайте глубокий вдох, откройте глаза. Что вы чувствовали? Пытались ли вы сохранять равновесие на качающейся палубе? Чувствовали ли вы себя так, словно действительно стоите на доске в пятидесяти метрах от земли? Если да, то это означает, что вы только что были в гипнотическом трансе.

#### **Тест «Тепло л колод»**

Этот тест проще, чем предыдущие. Сядьте. Сделайте глубокий вдох и медленный выдох. Закройте глаза. Расслабьтесь.

Представьте, что возле вашей правой руки — большая куча снега и льда. Вы кладете руку на снег и чувствуете холод. Теперь погрузите руку глубже, прямо в снег. Вы чувствуете холод, вы ощущаете лед и снег, вы чувствуете холод.

Ваша рука погружена в снег, и она немеет от холода. Вашей руке холодно, все холоднее и холоднее, она немеет, она онемела так, что если ее сейчас ущипнуть, вы этого не почувствуете. Теперь выньте руку. Она все еще холодная и онемевшая.

Представьте, что вы погружаете руку в сосуд с теплой водой. Ваша рука ощущает тепло, ваша рука медленно согревается. К ней возвращается чувствительность. Вам снова хорошо и тепло.

Чем глубже гипноз, тем ярче ваши ощущения.

#### **Тест «Маятник»**

Следующий тест — на умение сосредотачиваться. Вам понадобится маятник — любой предмет, который можно использовать в этом качестве: цепочка с кулоном, карманные часы на цепочке, ключи, то есть что-нибудь маленькое, что можно раскачивать.

Возьмите цепочку большим и указательным пальцем так, чтобы кулон (часы, ключи, и т.д.) раскачивался свободно. Держите маятник на расстоянии примерно 45—50 сантиметров от глаз. Сосредоточьтесь на маятнике. Старайтесь держать руку и кисть неподвижно. Глубоко вздохните и расслабьтесь.

Мысленно попросите предмет раскачиваться по кругу. Следите за тем, как он начинает двигаться, потом мысленно прикажите ему увеличить амплитуду движений. Затем попросите предмет раскачиваться в другую сторону. Сосредоточьтесь. Затем попросите остановиться. Снова сосредоточьтесь на этом.

Положите маятник, сделайте глубокий вдох и отметьте, насколько вам удалось расслабиться за время выполнения упражнения. Упражнение с маятником можно выполнять для того, чтобы расслабиться и успокоиться. Эта техника пригодится вам в дальнейшем.

Зачастую эту технику используют для того, чтобы получать ответы из подсознания. Возьмите маятник. Попросите его показать вам, какое движение означает «да», затем — какое движение означает «нет». Затем спросите, можно ли задавать вопросы. Если последует ответ «да» — начинайте. Помните, что вопросы должны быть короткими и такими, чтобы на них можно было дать ответ «да» или «нет».

#### **Гипнотизеры дают представления**

Гипнотизеры, работающие в цирке, на развлекательных шоу, дающие и представления, обычно приглашают зрителей поучаствовать в представлении и тщательно отбирают тех, кто для этого подходит. Гипнотизер пожимает руку зрителю и пристально следит за тем, как тот отвечает на пожатие, измеряет сопротивление мускулов, смотрит на движения, поворот головы, на движения глаз. Все это показывает, насколько человек внушаем и насколько будет следовать указаниям гипнотизера. Если порог сопротивления оказывается слишком высок, зрителя отсылают обратно. Зачастую гипнотизер проверяет множество людей, а в представлении участвуют всего несколько.

Гипнотизер становится перед выбранным зрителем, понижает голос и говорит нечто вроде: «Вы засыпаете, засыпаете, засыпаете». И зрители в изумлении смотрят, как голова человека опускается, как его тело расслабляется и как он оказывается в состоянии полусна. Затем гипнотизер отдает человеку приказания, и тот их послушно выполняет, и так продлевается снова и снова.

т

#### **Кто является идеальным кандидатом на участие в представлении гипнотизера?**

Лучшие кандидаты — люди мечтательные и обладающие богатым воображением. Как правило, это подростки и молодые люди. Также хорошими кандидатами являются люди, чья работа носит монотонный характер и привыкшие выполнять приказы.

Мистер Ри был великолепным гипнотизером 1960-х и 1970-х годов. Он давал представления на круизных теплоходах. Свои способности к гипнозу он открыл случайно. Однажды ему пришлось остаться после уроков в школе, чтобы поработать над трудным заданием. Подросток, обладавший тихим, шелестящим голосом, говорил с учительницей, и вдруг она упала на стол и заснула. Как мальчик ни старался, он не мог разбудить ее,

В испуге он помчался к школьному врачу. Врач определил, что учительница находится в гипнотическом трансе, и приказал ей проснуться. Она очнулась. Мистер Ри загипнотизировал своего первого клиента, даже не сознавая, что именно он делает.

#### **Гипнотические внушения**

Существует два типа гипнотических фраз, использующихся для внушения: приказные и советующие. Разница состоит в том, как именно строятся фразы и какие слова при этом используются. Гипнотизер, дающий представление, использует приказной язык для того, чтобы ввести зрителя в транс. Приказной язык означает использование повелительного наклонения. При этом гипнотизер полностью берет на себя управление и контроль за клиентом. Этим методом пользуются гипнотизеры — приверженцы старых школ и традиций.

В советующих фразах, как правило, используется сослагательное наклонение и такие словосочетания, как «если вы» и «вы можете».

В НЛП используется именно этот стиль. Эта техника считается новой и прогрессивной, и ею

пользуется большинство гипнотизеров новой волны XXI века.

### **Упражнение на расслабление**

Освоив базовое упражнение на расслабление, вы сделаете первый шаг к достижению гипнотического транса. Сейчас вы уже готовы к тому, чтобы выполнить это упражнение. Это отличный способ собраться, сосредоточиться, чтобы затем двигаться дальше.

Огромное значение имеет выбор слов, тон, в котором они произносятся, и скорость речи. Заметьте, что в упражнении повторяются ключевые слова, например слово «расслабьтесь». Произнесите его медленно, затем повторите, ощущая, как вы при этом расслабляетесь. Произнося «тяжесть», старайтесь ощутить тяжесть; это же относится к словам «легкий» и «глубже». Когда вы вернетесь в обычное состояние, вы почувствуете, что ваши тело и ум отдохнули и готовы действовать.

### **Устройтесь поудобнее и расслабьтесь**

Устройтесь так, как вам будет удобно: сядьте или лягте. Ослабьте тугую одежду. Сделайте вдох, наполнив легкие, и сосредоточьтесь на каком-нибудь предмете прямо перед вами. (Вместо этого вы можете прикрыть глаза и смотреть из-под полуприкрытых век.) Медленно выдохните, затем вновь сделайте медленный вдох. Затем расслабьтесь, позвольте взгляду расфокусироваться. Продолжайте дышать медленно и неторопливо.

Постарайтесь расслабить каждый мускул в теле. Начните с ног или, напротив, с головы, и методично «обследуйте» собственное тело, отмечая напряжение и снимая его. Расслабляя очередной мускул, вы расслабляетесь еще больше. Вдох и выдох, вдох и выдох, вы расслабляетесь все больше и лучше.

### **Обратный отсчет**

Сейчас вы можете медленно вести обратный отсчет — от пяти до нуля. По мере отсчета расслабьтесь, дышите ровнее и глубже, почувствуйте, как вы погружаетесь все глубже и глубже. Вы расслабляетесь, и вы знаете, что в любой момент можете вернуться в обычное состояние. Вы расслаблены, и ничто вас не удерживает в этом состоянии. Вы расслаблены только потому, что сами этого хотите.

Возможно, когда вы начнете считать от пяти до нуля, вам захочется закрыть глаза. Закройте, если хотите. Вы в любой момент можете их открыть. Итак, если вы готовы, начинайте медленно считать...

## **ГЛАВА 1: ВЫ ЗАСЫПАЕТЕ**

- **ПЯТЬ**, расслабьтесь, глубоко вздохните
- **ЧЕТЫРЕ**, расслабьтесь, вдох и выдох
- **ТРИ**, расслабьтесь, глубоко вздохните
- **ДВА**, расслабьтесь, глубоко вздохните
- **ОДИН**, расслабьтесь, вдох и выдох, вдох-выдох
- **НОЛЬ**, так хорошо, так спокойно, так мирно

### **Отсчет**

Оставайтесь в достигнутом состоянии столько, сколько сами захотите. Вам хорошо и спокойно, вы расслаблены. Когда будете готовы, начинайте медленно считать от нуля до пяти. На счет «пять» вы откроете глаза и почувствуете, что отдохнули, что вы спокойны и готовы к действиям.

- **НОЛЬ**, медленно
- **ОДИН**, вздох
- **ДВА**, возвращаетесь на поверхность
- **ТРИ**, возвращаетесь медленно, с удовольствием
- **ЧЕТЫРЕ**, почти здесь
- **ПЯТЬ**, глубокий вдох и выдох, вы снова на поверхности, вы в полном сознании, вам спокойно и хорошо, вы чувствуете, что хорошо отдохнули

Не спешите, не торопитесь — оглядитесь вокруг, заново привыкая к окружающей обстановке. Даже такое короткое упражнение помогает разуму расслабиться и отдохнуть. Чем чаще вы будете его повторять, тем легче будет его выполнять, тем проще будет расслабляться.

Когда вы в следующий раз будете выполнять это упражнение, попробуйте добавить к нему следующее внушение (после обратного отсчета): «Я пребываю в расслаблении пять минут. Мне спокойно и хорошо. Через пять минут я начну считать от нуля до пяти».

"4 АЖИО

Существует множество приспособлений, которые облегчают вхождение в транс: «гипнотическое колесо», свеча, так же дейст- вуют негромкая спокойная музыка, стук метронома, тиканье часов,

журчание воды, аромат благовоний и даже звук проезжающих за окном машин.

### **Гипнотическое колесо**

Если вы занимаетесь самогипнозом, в упражнениях заменяйте «вы» на «я». Одна из целей самогипноза — научиться общаться с самим собой и понимать себя. И вы уже на пути к этому! Занятия гипнозом похожи на занятия музыкой или спортом: чем больше практикуетесь, тем лучше результат.

## **Глава 2**

### **Склад мышления**

Пришло время поговорить о том, как действует разум — о том, что иными словами называется «склад мышления». Вы узнаете, как вы пользуетесь своими пятью чувствами и как эти пять чувств влияют на вашу жизнь. После этого вы научитесь использовать модель чувств, чтобы входить в более глубокий гипнотический транс.

### **Разум подобен компьютеру**

По большей части работа разума все еще окружена завесой тайны. Разум можно уподобить огромному, очень сложно устроенному компьютеру, который хранит и обрабатывает информацию. На его работу влияют множество факторов: от состояния вашего здоровья до окружающей обстановки и генетической предрасположенности. Точно так же, как ваш генетический код неповторимо индивидуален, ваш склад ума — принцип его действия — отличается от того, чем наделен любой другой человек.

ДНК - сокращение от диоксирибонуклеиновой кислоты. ДНК содержится практически в любой клеточке человеческого тела. ДНК - это генетический код, и у каждого человека он свой. Одинаковые ДНК встречаются только у однояйцевых близнецов. Генетический код наследуется от родителей.

Вы воспринимаете, храните и вызываете из памяти информацию посредством пяти чувств: зрения, слуха, тактильных ощущений, обоняния и вкуса. Вполне возможно, что вы одинаково свободно распоряжаетесь информацией, поступающей на уровне каждого из пяти чувств, но более вероятно, что какое-то одно (или несколько) является предпочтительным. Ниже приведены несколько упражнений, которые помогут вам определить ваш тип восприятия. Вы сможете составить модель своих чувств и вашего уровня восприятия по каждому из них.

Не спешите и после каждого упражнения поразмыслите над ним и над своими результатами. Возможно, никогда раньше вы об этом не задумывались, поэтому, если вы не сможете ответить на какой-либо вопрос упражнения, не беспокойтесь. Также не пытайтесь определить, какой именно образ вам удастся увидеть: четкий и ясный, средний, расплывчатый или вообще никакого.

### **Зрение**

Это упражнение можно выполнять как с открытыми, так и с закрытыми глазами — как вам будет удобно. Читайте (или прослушивайте) каждый вопрос отдельно и отвечайте «да» или «нет».

Сделайте глубокий вдох. Медленно выдохните. Повторите это несколько раз. Теперь мысленно представьте себе местность или помещение, обладающее лично для вас большой значимостью: это может быть как реальное место, так и придуманное.

## **ГЛАВА 2: СКЛАД МЫШЛЕНИЯ**

Видите ли вы это место в своем воображении? Если да, то четко ли вы его видите? Очень четко? Расплывчато? Видите ли вы его в ярких красках, или в обычных цветах, или в приглушенных, или в черно-белом изображении? Двигается ли оно — так, что вам кажется, что вы смотрите телевизор? Можете ли вы ускорить изображение, вернуться назад, просмотреть снова, остановить? Можете ли вы изменить цвет образа, содержание, время года или время суток? Можете ли вы сделать образ ярче или темнее?

Попробуйте изменить перспективу. Посмотрите на это место с другой точки, приблизьтесь или отдалитесь, посмотрите сверху, снизу, сбоку. Можете? Можете ли увидеть там себя? Можете ли изменить образ и увидеть себя, но в другом возрасте? Можете ли убрать себя из картинки?

Возможно, вам удалось ответить на все вопросы положительно, а может быть, вы вообще не смогли ничего увидеть. Если вы ничего не видели, это значит, что визуальное восприятие у вас не развито. Но помните — это всего лишь одно чувство из пяти.

### **Влияние цвета**

Замечали ли вы когда-нибудь, как на вас воздействуют цвета? Может быть, вы предпочитаете носить одежду определенного цвета, а может быть, вы выбираете цвет одежды в зависимости от настроения. Цвета могут влиять на ваше настроение — положительно или отрицательно.

Ниже приведено описание воздействия определенного цвета на настроение и состояние некоторых

людей. Сравните это со своими ощущениями. Возможно, перечисленные цвета влияют на вас как-то иначе.

- **Синий:** успокаивает, понижает артериальное давление, уменьшает потоотделение.
- **Зеленый:** расслабляет ум и тело, снимает беспокойство и раздражительность.
- **Красный:** ускоряет сердцебиение, повышает артериальное давление, активизирует мозговую активность.
- **Желтый:** бодрит, улучшает память, повышает аппетит.
- **Фиолетовый:** успокаивает, облегчает мигрень.
- **Розовый:** расслабляет мускулы, снимает напряжение.
- **Оранжевый:** бодрит, улучшает аппетит, благотворно влияет на систему пищеварения.
- **Черный:** повышает уверенность в себе, придает силы.

#### **Можете ли вы видеть ауру?**

Случалось ли вам видеть вокруг людей энергетические линии или цвета? Если да, то это означает, что вы умеете видеть энергетическое поле человека, которое также называют аурой. Аурой обладает каждый человек. У некоторых людей аура распространяется на довольно большое расстояние от тела, у некоторых — прилегает почти вплотную.

Способностью видеть энергетическое поле наделены немногие. Для одних оно выглядит как цветные пятна, для других — как волнистые линии. Если вы можете видеть ауру, то сможете по ее цвету определить настроение или состояние здоровья человека.

Также вы можете увидеть собственную ауру. Сожмите все пальцы в кулак, оставив только указательный и средний. Разведите пальцы до положения буквы «V». Затем поднимите руку к свету и посмотрите сквозь «V», не фокусируя зрение на пальцах. Вы увидите волнистые линии, подобные тем, что заметны на старых стеклах. Это и есть ваша аура.

Теперь попробуем определить, какую долю информации вы воспринимаете посредством слуха. Устройтесь поудобней, глубоко вдохните, затем медленно выдохните. Представьте себе то самое дорогое вам место, что и в прошлом упражнении. Можете ли вы представить, что там раздаются какие-либо звуки? Например, звуки природы: пение птиц, журчание воды, шорох ветра в листве? Или там царит тишина? Слышите ли вы звуки, доносящиеся с разных сторон — например, сверху, снизу, слева или справа? Становятся ли звуки четче или, напротив, отдаляются?

#### **Расслабляющие или эмоциональные звуки**

Можете ли вы представить себе звук, побуждающий вас расслабиться? Можете ли вы услышать звук, который вас успокоит? Звук, который вас взбодрит? Печальный или радостный звук?

Можете ли вы вспомнить — мысленно услышать — какой-нибудь разговор, происходивший в прошлом, или звук, который вы когда-то слышали? Можете ли вы увеличить или уменьшить громкость? Можете ли вы услышать собственный голос? Слышите ли вы голоса других людей?

#### **Слух**

### **ГЛАВА 2: СКЛАД МЫШЛЕНИЯ**

#### **Музыка или шум**

Поразмыслите над тем, как звуки влияют на вашу жизнь. Нравятся вам места, где играет громкая, возбуждающая музыка или же тихая и спокойная, или вам приятнее находиться там, где совсем тихо? Можете ли вы мысленно услышать музыку? Можете ли вы прибавить или убавить звук, замедлить музыку или ускорить? Можете ли выбрать другие инструменты и голоса?

Когда вокруг шумно, сложно ли вам бывает сосредоточиться? Беспокоят ли вас громкие звуки? Можете ли вы «отключиться» так, чтобы не обращать внимания на звуки?

Еще с древнейших времен люди знали, что звуки помогают входить в состояние транса. Исполнение «Ритуала весны» Стравинского в Париже в 1900-х годах привело к тому, что после концерта возбужденные слушатели высыпали на улицу и устроили погром. В 1950-х люди беспокоились, что рок-музыка пагубно влияет на неокрепшие умы подростков.

Шотландцев, идущих в битву, сопровождала музыка волынок. Тибетские монахи исполняют музыку на гонгах и цимбалах. Американцы шли в бой под звуки труб и барабанов, а у индейцев эту роль выполняли боевые кличи. В наши дни футболисты, перед тем как выйти на поле, собираются в раздевалках и вместе поют и кричат, чтобы «завестись» и прийти в нужное для игры состояние.

#### **Музыка под настроение**

В магазинах зачастую играет легкая музыка с простым ритмом — она настраивает вас на нужный для покупок лад. В ресторанах музыку используют в сочетании с освещением, которое создает уютную, располагающую к длительному времяпрепровождению обстановку. Возможно, если вы



водите машину, у вас есть подборка любимых кассет или дисков специально для вождения. Когда вы едете на работу, попробуйте слушать что-нибудь энергичное, с отчетливым ритмом — например, рок-н-ролл. По прибытии на службу вы почувствуете, что полны сил и готовы свернуть горы. По дороге домой, напротив, слушайте что-нибудь успокаивающее и неторопливое, тогда вы приедете в умиротворенном настроении и проведете тихий, спокойный вечер.

### **Осязание**

Чувство осязания (оно же кинестетика) можно ощутить двумя способами. Осязание — это физическое ощущение, возникающее внутри и снаружи. Но у осязания есть еще одна составляющая — эмоциональная. Зачастую эмоциональные образы тесно связаны со всеми пятью чувствами. Итак, ответьте на следующие вопросы и изучите свое кинестетическое восприятие.

Представьте себе то же место, что и в предыдущих упражнениях. Можете ли вы почувствовать температуру воздуха? Может быть, там жарко, или тепло, или прохладно, или холодно? Какой там воздух — влажный, сухой или обыкновенный? Дует ли ветер, и какой он — сильный или легкий, или там всотихо? Можете ли вы понизить или повысить температуру воздуха в этом месте? Чувствуете ли вы землю или другую поверхность, на которой стоите? Ощущаете ли вы на себе одежду, можете ли определить, из какого материала она сделана? Чувствуете ли текстуру других предметов? Можете ли дотронуться до какого-нибудь предмета, взять его в руки и узнать его историю? Можете ли вы представить себе его прошлое?

Что вы ощущаете, когда находитесь в этом месте? Можете ли вы там отдохнуть, успокоиться, избавиться от забот, почувствовать прилив сил?

### **Эмоции**

Если с вами происходит какое-либо волнующее вас событие, продолжаете ли вы испытывать сильные эмоции еще долго после того, как оно произошло? Можете ли вы улавливать и считывать настроение других людей? Чувствуете ли вы, что у вас есть собственное «личное пространство», и вам не нравится, когда в него кто-либо вторгается? Можете ли вы управлять своими эмоциями?

Еще один тип ощущений — это интуиция, внутреннее чувство, которое говорит вам, что что-то не в порядке, или напротив, что все хорошо. Зачастую люди не признают у себя наличие интуиции и не пользуются ею. Случалось ли вам когда-нибудь с досадой говорить: «Так и знал, надо было по-другому...» — вы знали, но почему-то не сделали?

### **Вкусовые ощущения**

К этому моменту вы, должно быть, уже обнаружили взаимосвязь эмоций и тех трех чувств, которые мы уже успели рассмотреть: зрения, слуха и осязания. Остались еще два чувства, и сейчас мы будем изучать чувство вкуса. Сядьте поудобней, расслабьтесь, сделайте глубокий вдох и медленный выдох. Отвечая на вопросы, не торопитесь.

г

## **ГЛАВА 2: СКЛАД МЫШЛЕНИЯ**

### **ФАКТЫ**

Есть ли у вас любимая еда или любимое блюдо? Можете ли вы вызвать в памяти его вкус? Можете ли изменить вкус блюда, добавить какие-нибудь приправы, соус, или приготовить его немного иначе? Можете ли вы составить сочетание вкусов — этого блюда и какого-нибудь еще?

Любите ли вы готовить? Можете ли вы прочитать рецепт и по ингредиентам понять, какой вкус будет у этого блюда? Готовите ли вы по рецептам или по ощущениям?

Есть ли какая-нибудь еда, которую вы предпочитаете, когда вам грустно? Еда, которая навеивает воспоминания — хорошие или плохие? Существует ли еда, которая вам не нравится? Почему она вам не нравится: из-за вкуса, запаха, ощущения или вида? Можете ли вы представить неприятный вам вкус? А теперь вспомните вкус, который вам нравится.

В 1954 году ученые Национального института умственного здоровья разработали средство, дающее эффект полного расслабления организма: ванну, при погружении в которую человек полностью лишается поступающих извне сенсорных сигналов. Ванна наполнена раствором солей Эпсома, который в пять раз плотнее морской воды. Погруженный в раствор, человек лишается возможности слышать и видеть, и так он остается наедине с собой, со своими чувствами, которым не мешают проникающие извне импульсы.

Как правило, у каждого человека есть любимая еда. Людям нравится получать удовольствие от пищи. Например, чашку горячего шоколада пьют, чтобы успокоиться, чтобы испытать ощущение уюта и спокойствия. Горячий чай успокаивает, согревает, и эти ощущения возникают и от вкуса напитка, и от ощущения теплой чашки в ладонях. Хрустящая пища — сухарики или чипсы —

помогает снять напряжение. Зачастую именно по этой причине люди не могут придерживаться выбранной диеты, ведь сидящий на диете человек отказывается не только от калорий...

### **Обоняние**

Последнее из пяти чувств, но далеко не менее важное — обоняние. Выполняйте это упражнение так же, как и предыдущие: устройтесь поудобней, расслабьтесь, сделайте глубокий вдох и медленный

выдох и читайте — или прослушивайте — вопросы по одному, не спеша и не торопясь.

Можете ли вы почувствовать запахи того места, которое вы представляли себе в предыдущих упражнениях? Чувствуете ли вы один запах или несколько? Можете ли вы ощущать один запах за другим или вдохнуть сразу несколько? Можете ли вы прогуляться по этому месту и ощущать, как меняются запахи вокруг вас?

Можете ли вы ощутить запах, который помогает вам расслабиться? Один ли это запах или несколько? Вызывают ли воспоминания некоторые запахи? Есть ли такие запахи, которые вызывают у вас в памяти образы, звуки, вкусы или чувства?

### **Запах эмоций**

Есть ли такие запахи, которые создают для вас настроение, вызывают в вас чувства и эмоции? Есть ли запахи, которые вас радуют или огорчают, придают сил или утомляют? Есть ли запахи, которые напо- • минают вам о болезни, и такие, которые ассоциируются со здоровьем? Вспомните запах здоровья.

Запахи оказывают огромное влияние на нашу жизнь. Вспомните, сколько запахов встречается вам ежедневно. Вы заходите в закусочную, проходите мимо пекарни, на улице кто-то стрижет траву, а рядом продают цветы... Возможно, у вас есть любимые духи или туалетная вода. Вам наверняка приходилось морщить нос, когда мимо вас проезжала мусороуборочная машина или когда вы стояли в пробке на загазованном шоссе.

Может быть, вы любите зажигать ароматические палочки или ! принимать ванну с ароматными маслами. Может быть, вам нравится запах свежесваренного кофе, душистых трав и полевых цветов или свежих булочек с корицей. Есть у вас любимая улица, запахи которой вам знакомы и приятны?

### **Оценка пяти чувств**

Вы только что изучили свои пять чувств и свое восприятие. Возможно, пока вы делали это, вы вновь испытали состояние гипнотического транса. Бывает, что случайно услышанное слово вызывает наплыв воспоминаний, и на некоторое время вы «отключаетесь», наблюдая за тем, что происходит у вас в уме. Слова могут воздействовать на любые из пяти чувств.

Цвета можно связать с ощущениями посредством таких фраз, как «насыщенный красный», «прохладный голубой», «чистый белый»,

«резкий желтый», «спокойный зеленый». Зачастую мы воспринимаем пищу всеми пятью чувствами. Некоторые блюда могут не нравиться нам вовсе не из-за их вкуса, может быть неприятен запах, вид, или тактильное ощущение, или же связанное с этой пищей неприятное воспоминание о событии, месте или человеке.

### **Важная роль сенсорного воображения**

Сейчас вам нужно понять, как работает ваше восприятие и как оно распределено по всем пяти чувствам. В последующих главах будет идти речь о гипнотическом внушении, и сенсорному воображению отведена значительная роль. Вам будет полезно понять, что вам нравится, а что нет, а также ваши положительные или отрицательные эмоции, связанные с каждым ощущением. Это одна из основных составляющих нейролингвистического программирования.

Опытный гипнотерапевт замечает малейшую реакцию пациента на свои слова. Он следит за движениями губ, чтобы понять, какое место в восприятии клиента отведено вкусу. Он наблюдает за движениями глаз, чтобы считать зрительное, слуховое и кинестетическое восприятие. Ритм дыхания покажет, как клиент воспринимает запахи. Вскоре и вы научитесь понимать эти сигналы. Например, человек, у которого визуальное восприятие не является ведущим, предпочитает ходить, опустив голову. У него могут быть глубоко посаженные глаза. Вместо визуального восприятия у такого человека может быть сильно развито восприятие кинестетическое.

### **Поле зрения**

ДНК и пять чувств взаимосвязаны. Это отражается на физических параметрах, например, таких, как форма головы и расположение глазниц в черепе — чем шире расставлены глаза, тем больше у человека поле зрения.

Когда Боб Кози, ставший впоследствии легендой бейсбола, стал играть в команде «Бостонских

кельтов», его товарищи по команде поначалу не могли привыкнуть к его стилю игры. У него было настолько хорошо развито боковое зрение, что он бросал мяч еще до того, как кто-либо был готов его ловить. Его товарищам пришлось научиться быть наготове всякий раз, когда мяч попадал к Кози!

Насколько хорошо развито ваше боковое зрение? Разведите руки в стороны, согните их в локте, раздвиньте пальцы. Смотрите прямо перед собой. Теперь медленно сводите руки вместе, пока не увидите их. Разведите обратно. Так вы определите ваше боковое зрение.

Если ваш ведущий тип восприятия - визуальный, весьма вероятно, что вы очень чувствительны к свету. При ярком свете вам, возможно, необходимы солнечные очки, а мелькание флуоресцентной лампы способно довести вас до головной боли. Недостаток солнечного света в зимнее время может привести к повышенной утомляемости, раздражительности, угнетенности и сонливости. Это состояние называется «сезонным расстройством».

### **Перемены в жизни**

Склад мышления во многом зависит от генетического кода, но не во всем. Генетику вы изменить не можете, но все ресурсы воображения — в вашем распоряжении! Иногда происходит и так, что восприятие обостряется после какого-либо травмирующего события — происшествия, когда вашему разуму пришлось действовать быстро, чтобы выжить.

Примером может послужить ситуация, в которой ваша жизнь была под угрозой. Человек, переживший подобное, никогда не будет прежним. Возможно, сам он этого не заметит, но окружающие почувствуют разницу.

Без поддержки родных и друзей человек, которому однажды пришлось бороться за то, чтобы выжить, легко теряется, не может найти себе места. Зачастую у таких людей рвутся отношения, прежде казавшиеся устойчивыми. Поток эмоций может оказаться слишком силен, и страдающий человек может начать употреблять алкоголь или принимать наркотики, чтобы облегчить боль.

Если ваша жизнь подвергалась опасности, а вы выжили, этот опыт можно обратить во благо. Обостренное восприятие может пойти вам на пользу, его стоит использовать для самосовершенствования и работы над собой. Самое сложное — это позволить себе попытаться. Обостренное восприятие также можно испытать в состоянии гипнотического транса и использовать его для дальнейшего развития личности.

Чтобы углубить самостоятельно вызванный гипнотический транс, развивайте в себе способность ощущать сенсорные образы. Это поможет вам впоследствии создать в уме «капсулу» место сосредоточения, куда вы всегда сможете обратиться за успокоением и силой.

### **II III IIII II**

### **Сенсорная модель**

Пришло время свести воедино результаты предыдущих упражнений. Оцените каждое из своих пяти чувств: не развито, слабо, средне, сильно.

- Развита ли ваше визуальное восприятие? Можете ли вы представить себе образ, зрительную картину, а потом отрешиться от нее и посмотреть на нее, не испытывая эмоций? Можете ли вы войти в эту картину и ощутить ее?
- Можете ли вы представить себе звук? Можете ли вы увеличить громкость, уменьшить ее, ускорить звук или замедлить?
- Развита ли ваше кинестетическое чувство, чувство эмоций? Можете ли представить себе текстуру предмета и ощутить нужную эмоцию?
- Насколько сильно ваше умение представить себе вкус?
- Как вы оцениваете свою способность вообразить запах?
- Можете ли вы обращаться к каждому чувству в отдельности, или они как-то связаны между собой?

### **Упражнение на расслабление**

Сейчас вам предстоит дополнить внушение на расслабление работой с сенсорным восприятием. Это упражнение составлено так, чтобы у вас была возможность воспользоваться всеми пятью чувствами. Если у вас не получается работать с какими-либо из них, не беспокойтесь, просто сосредоточьтесь на том, что у вас получается.

Устройтесь поудобней, сделайте глубокий вдох, затем медленно выдохните. Если вы можете ощутить любимый запах, сделайте это и постарайтесь удерживать это ощущение на протяжении всего упражнения. Помните, что вы можете в любой момент прервать внушение и вернуться к повседневным действиям.

Сделайте еще один глубокий вдох. Вдохните ваш любимый запах. Выберите точку и

сфокусируйте на ней глаза. С каждым вдохом вы чувствуете, как ваше тело расслабляется. Вы вдыхаете ваш любимый аромат, и теперь ваше зрение может расфокусироваться. Постарайтесь услышать музыку или любое другое звучание, которое поможет вам расслабиться. Не бойтесь что-то упустить: если внезапно зазвонит телефон или кто-то заговорит с вами, вы обязательно это услышите.

Вы слышите звуки, вдыхаете приятный вам запах, и вы можете позволить себе расслабиться еще больше и еще глубже погрузиться в гипнотический транс. Через несколько мгновений вы можете начать обратный отсчет — от пяти до нуля. Когда вы дойдете до нуля, в сво-

#### **гипноз**

ем воображении вы можете оказаться в вашем любимом месте для отдыха и расслабления. Возможно, это место существует реально, а может быть, присутствует только в вашем воображении. Когда вы там окажетесь, вы испытаете приятные ощущения посредством всех ваших пяти чувств: зрения, слуха, осязания, обоняния и вкуса.

Обратный отсчет

Начинайте обратный отсчет с удобной для вас скоростью.

- **ПЯТЬ**, расслабьтесь, дышите медленно
- **ЧЕТЫРЕ**, вы все глубже погружаетесь в транс
- **ТРИ**, расслабьтесь, ощутите, насколько вам хорошо — отсчет продолжается, и вы скоро окажетесь там, где пожелаете
- **ДВА**, все глубже и глубже, вы все больше расслабляетесь
- **ОДИН**, вы почти на месте, вы ожидаете этого — вам будет хорошо, спокойно и уютно
- **НОЛЬ**, вы на месте, и вам хорошо

Оглянитесь вокруг, не спешите, полюбуйте на то место, в котором вы оказались. Почувствуйте, насколько вам хорошо и насколько вы можете здесь расслабиться. Вы можете слышать звуки, ощущать любимые запахи и вкусы. Побудьте здесь, просто наслаждаясь окружающей обстановкой.

#### **Отсчет**

Пора возвращаться на поверхность. Начинайте считать от нуля до пяти с удобной вам скоростью. ОДИН, вы идете вверх. ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, возвращаетесь на поверхность. Когда вы услышите следующую цифру, вы вернетесь на поверхность и будете чувствовать, что хорошо отдохнули и полны сил. Вы откроете глаза и вдохнете ваш любимый запах. ПЯТЬ.

Теперь вы лучше разбираетесь в собственном чувственном восприятии. Знание своих сильных и слабых сторон поможет вам лучше понять свой склад мышления и повысить уверенность в себе.

#### **■ЙСАЖНО**

Это упражнение было составлено так, чтобы вы смогли испытать гипнотический транс глубже, чем в прошлый раз. Это упражнение хорошо выполнять перед сном. Если вы добавите к внушению слова о том, что спокойно заснете по счету «ноль», то так оно и будет.

#### **Глава 3**

##### ***Сознание и подсознание***

Теперь мы будем говорить о том, что такое сознание и подсознание, чем они отличаются друг от друга, как они действуют и взаимодействуют, и как и почему их взаимодействие иногда нарушается. Упражнения в этой главе помогут вам понять собственную систему кодов, что именно с их помощью пытается сообщить вам подсознание, и как извлекать из этого нужную информацию и работать с ней.

##### **Сознание и подсознание**

Ниже приведена история, которая наглядно демонстрирует разницу между сознанием и подсознанием. Это история о мальчике по имени Джейсон и лесном источнике. Летом Джейсон часто ездил в гости к дедушке. Дом дедушки стоял в глухом лесу, и в доме не было ни электричества, ни телефона, ни водопровода, а ближайший сосед жил на расстоянии мили.

Когда Джейсон приезжал в гости, в его обязанности входило приносить воду из источника, расположенного неподалеку от дома. Источник был мелким, и когда Джейсон погружал в него ведро, оно наполнялось только до половины, причем край ведра скреб по дну, поднимая осыпавшуюся хвою, траву и мертвых насекомых. Джейсону приходилось ждать, пока вода отстоится и очистится, и только тогда он мог еще раз попытаться наполнить ведро.

Однажды, когда Джейсон в очередной раз пытался набрать воды, он растерял всю воду, что уже успел набрать, а потом ему так и не удалось набрать больше половины ведра.

Джейсон вернулся домой, и дедушка, увидев его огорченное лицо, спросил, что случилось.



Джейсон рассказал. Дедушка рассмеялся, снял с гвоздя черпак и позвал Джейсона с собой. Они вернулись к источнику, и дедушка погрузил черпак очень глубоко, а когда достал его, оказалось, что тот полон чистой воды. Джейсон взял черпак сам и понял, в чем тут дело. На самом деле это был очень глубокий источник, и из подземных ключей поступала холодная и чистая вода нужно было только нагнуться и поглубже опустить черпак.

Человеческий разум подобен этому источнику у него тоже два уровня. Сознание — это поверхность, а подсознание — подземные ключи. Сознание составляет всего 10 процентов разума. Если пытаться загрузить сознание слишком большим количеством информации, это может серьезно повредить вашему критическому мышлению. По мере того как ваши навыки в самогипнозе будут расти, вы сможете все лучше работать с собственным подсознанием, получая от него необходимую информацию.

### **Связь и хранение данных**

Сознание — это центр, в котором обрабатываются мысли и идеи. Здесь вы думаете, подсчитываете, составляете планы, испытываете эмоции и осознаете последствия своих сознательных действий.

## **ГЛАВА 3: СОЗНАНИЕ И ПОДСОЗНАНИЕ**

Именно в сознательной части разума вы ставите кратко- и долгосрочные цели. Сознание обрабатывает всю поступающую в него информацию, которая приходит как из подсознания, так и от всех пяти чувств. Сознание зачастую работает с перегрузкой!

Подсознание — это хранилище данных; в нем содержится вся информация, которая поступала к вам с момента рождения. Некоторые уверены, что в подсознании также хранится информация, полученная нами в предыдущих жизнях. Память пишется в качестве сенсорных образов.

«При самостоятельном гипнозе сознание приходит в состояние сосредоточения, и мы пользуемся им, чтобы наставлять подсознание и направлять его в нужном нам направлении, созидая жизнь так, как нам нужно. Самогипноз подобен микроскопу -сосредоточение на одной цели и внимательное ее изучение». Генри ЛеоБолдук. *Ваши творческие способности*

В подсознании содержится вся ваша система ценностей — все, во что вы верите, что считаете правильным. Когда ваше сознание размышляет над тем, как нужно действовать, подсознание посылает ему сигналы. Стоит ли мне так поступать? Или не надо? Подсознание отвечает за интуицию.

### **Временные зоны разума**

Разум оперирует информацией из трех временных зон: зоны прошлого, зоны настоящего и зоны будущего. В уме вы постоянно перемещаетесь между этими зонами, работая с информацией как сознания, так и подсознания. Чем лучше вы это понимаете, тем проще вам будет вспоминать то, что было в прошлом, так как эта информация хранится в подсознании.

Чтобы вы представили себе что-то, что может произойти в будущем, сознание и подсознание должны действовать вместе. Подсознание выдает образы и воспоминания о событиях прошлого, а сознание придирчиво отбирает их, рассматривает и проецирует образы на будущее. Будущее может оказаться именно таким, каким вы себе его и представляли, а может и совершенно другим. Время меняется, меняются условия, и меняется ваш образ будущего.

### **Вспоминая прошлое**

Если ваш ведущий тип восприятия — визуальный, то ваши воспоминания — это образы и зрительные картины. Если вы кинестетик, то вы вспомните, что вы чувствовали. Но вероятнее всего, ваши воспоминания будут связаны с несколькими типами восприятия. Вспомните модель вашего восприятия, которую вы должны были составить в прошлой главе, и ответьте на следующие вопросы.

### **Визуальная память**

Устройтесь поудобнее, сделайте глубокий вдох, затем медленный выдох. Если хотите, можете закрыть глаза. Начинаем. Если у вас развита визуальная память, спросите себя, как ощущается образ, который вы видите, каков его эмоциональный фон, какие у вас при этом возникают физические ощущения. Прислушайтесь, возможно, вам удастся услышать какие-нибудь звуки: природы, механизмов, музыкальные или звук голосов. Насколько хорошо и отчетливо вы видите визуальный образ?

### **Звуковая память**

Попробуйте вспомнить слышанные вами когда-то звуки. Как они связаны с остальными чувствами? Присутствуют ли у вас какие-либо физические ощущения, испытываете ли вы эмоции, возникают ли зрительные картины? Может быть, звуки ассоциируются у вас с запахами или



вкусовыми ощущениями? Можете ли вы услышать приятный вам звук так, словно вы погружаетесь в него? Так, словно у вас на голове наушники, и, кроме этого звука, вы больше ничего не слышите? Если то, что вы слышите — это музыка, во что вы вслушиваетесь больше: в слова, ритм, мелодию?

#### **Кинестетическая память**

Если вы можете вызвать в памяти тактильные ощущения, включая температуру и прикосновение, или эмоциональный настрой, включая радость и горе, проверьте, можете ли вы связать эти ощущения с образами, звуками, запахами и определенными вкусовыми ощущениями? Можете ли вы вызвать воспоминание и изменить его эмоциональный настрой? Можете ли вы ощущать жар и холод и изменять температуру окружающей среды по своему желанию? •

#### **Вкусовая память**

Если ваш ведущий тип восприятия — вкусовой, можете ли вы связать вкусы с образами, звуками, запахами и эмоциями? Если вы помните вкус какого-нибудь блюда, можете ли вспомнить, как оно выглядит? Можете ли вспомнить, как выглядели люди, которые ели то же, что и вы? О чем вы говорили, какое у вас было настроение, какие запахи витали в воздухе?

#### **Память на запахи**

Если вам проще всего припомнить запахи, удастся ли вам при этом увидеть образ, услышать звуки, вспомнить настроение и вкус? Можете ли вы представить себе любимый аромат и одновременно вспомнить что-то из прошлого?

Подсознание намного мощнее сознания. Его голос может заглушить голос разума. Под его влиянием люди совершают импульсивные поступки, а потом между двумя уровнями разума начинается конфликт. Возможно, вам случалось испытывать что-то подобное, например, когда вы пытались избавиться от вредной привычки;

#### **Проецирование в будущее**

Мы думаем о будущем, используя информацию о прошлом, которая хранится в памяти. Выполняя нижеприведенные упражнения, обращайте внимание на то, насколько легко вам удастся воссоздавать образы, а также на то, какие они: ясные или расплывчатые, темные или светлые, объемные или эфемерные. Читайте вопросы по порядку, размышляйте над каждым. Не спешите. Устройтесь поудобнее, расслабьтесь, глубоко вздохните — и начинайте.

#### **Визуальная проекция**

Если ваш ведущий тип восприятия — визуальный, вызовите какое-нибудь воспоминание о приятной прогулке на улице или на природе. Можете ли вы представить себе все то же самое, но в другое время года? Можете ли вы изменить время дня: утро, полдень, закат,

#### **flor**

ночь? Можете ли изменить погоду: чтобы набегали облака или, наоборот, проглянуло солнце? Можете ли выбрать какой-нибудь объект, например, дом, и изменить его цвет?

Попробуйте добавить к представшей перед вашим мысленным взором сцене людей, деревья, дома, машины. Можете ли вы увидеть там себя, так, словно смотрите видеозапись? Или вы лично присутствуете в том, что видите? Можете ли переключаться между этими двумя способами — видеть и присутствовать? Можете ли «прокрутить» сцену вперед во времени? Можете ли вы представить себе, как это место будет выглядеть через неделю, через месяц, год, пять или десять лет?

Представьте себе какое-нибудь помещение — квартиру, магазин и так далее. Можете ли вы по-другому расставить мебель, предметы, разместить людей? Можете ли изменить цвета стен, предметов, освещение? Можете ли «прокрутить» события назад? Можете ли посмотреть на происходящее с другого ракурса?

Можете ли вы представить себе что-нибудь абстрактное, например, цвета или энергетические линии? Можете ли вы менять цвета или смешивать их, как в калейдоскопе? Можете ли проделать то же самое с линиями энергетика? Можете ли ускорить или замедлить движение этих образов? Сделать их ярче или бледнее?

Современный мир разительно отличается от того, что был, к примеру, сто лет назад. Ваши чувства постоянно подвергаются напору и натиску внешних сигналов. Кругом царит загрязнение - загрязнение звуковое, визуальное, вкусовое и обонятельное, и все это влияет на наши пять чувств.

#### **Аудпальная проекция**

Можете ли вы представить себе звуки? Можете ли соотнести звуки с образом — картинкой будущего? Можете ли вы изменять звуки по мере того, как меняется картинка? Можете ли представить себе разговор, который мог бы произойти между вами и кем-нибудь еще? Можете ли

изменить ход разговора, услышать несколько его вариантов?

Можете ли вы увеличить громкость звуков или уменьшить ее? Можете ли ускорить их темп или замедлить его? Можете ли сделать звучание выше или ниже? Изменить интенсивность? Можете ли наложить один звук поверх другого?

Снова представьте себе цвета или энергетические линии. Можете ли вы подобрать к ним соответствующие звуки? Могут ли эти звуки меняться в соответствии с движениями цвета, танцующими или пульсирующими? Можете ли ускорить или замедлить и картинку, и звук? Можете ли изменить звуки, подобрать другие? Можете ли представить себе чистые звуки без визуальных образов?

### **Кинестетическая проекция**

Найдите у себя какое-нибудь тактильное воспоминание. Попробуйте спроецировать его в будущее. Можете ли вы связать ощущение прикосновения с образом? Чувствуете ли вы температуру в том месте или помещении, которое вы себе представили? Можете ли вы изменить ее, чтобы стало холодно, прохладно, тепло, жарко? Можете ли представить себе пригревающее солнце, а потом почувствовать, как меняются ощущения, когда его закрывают облака? Можете ли почувствовать, каково это — босиком идти по песку или стоять на асфальте в удобной обуви?

Представьте себе, что вы держите какой-нибудь предмет. Чувствуете ли вы его текстуру, температуру, вес, размер? Можете ли вы мысленно изменить какой-нибудь из этих параметров и почувствовать разницу? Можете ли ощутить, как сокращаются мускулы? Можете ли представить себе, как вы играете на музыкальном инструменте, танцуете под музыку, занимаетесь спортом, делаете что-нибудь, что вам нравится? Можете ли вы почувствовать, быстро или медленно вы что-то делаете, ускоряете или замедляете темп?

Можете ли представить себе чье-нибудь прикосновение? Можете ли представить себе собственное прикосновение или текстуру и вес одежды из разных материалов? Можете ли представить себе, что вы чувствуете, закутавшись в теплое пушистое одеяло? Можете ли вообразить текстуру цвета или энергии?

Когда вы представляете себе музыку, ощущаете ли вы эмоции? Когда вы меняете музыку, меняется ли настроение или остается тем же? Можете ли вы представить себе разговор, который, вероятно, произойдет в будущем, и ощутить его эмоциональный настрой? Можете ли вы изменить этот настрой? Можете ли представить себе, как будете себя чувствовать, если станете заниматься спортом, играть в спектакле, сидеть в кругу семьи или друзей? Можете ли связать эмоции с событиями, которые могут произойти в будущем?

### **Проекция вкуса**

Попробуйте представить себе, что вы идете в любимый ресторан и заказываете свое любимое блюдо. Можете ли вы ощутить сочетание разных вкусов и разной пищи? Можете ли добавить другие специи, другой соус, подливку, или почувствовать, какой вкус будет у блюда, если приготовить его иначе? Можете ли изменить меню? Можете ли вообразить обед из пяти блюд и с соответствующими напитками?

Можете ли вы, прочитав рецепт, представить, какой вкус будет у готового блюда? Можете ли представить себе вкус каждого ингредиента блюда в отдельности? Можете ли вы поменять ингредиенты и представить, какой вкус будет у блюда в этом случае? Можете ли вы представить себе, как пробуете и съедаете готовое блюдо?

Когда вы слышите, как хрустит какая-либо пища, чувствуете ли вы ее вкус во рту? Можете ли представить себе кислый вкус так, чтобы у вас появилась слюна? Когда вы представляете цвет, можете ли почувствовать, каков он на вкус? Можете ли представить вкус чайной ложки соли, сахара, жира?

Можете ли вы соотнести вкус с эмоцией? Можете ли вообразить себе вкус, который будет означать для вас счастье, грусть, спокойствие, прилив сил? Можете ли связать долгожданное событие с каким-нибудь вкусом? Можете ли вообразить вкус семейного обеда?

### **Проекция запаха**

Снова вызовите в воображении образ, о котором говорилось в предыдущих упражнениях. Можете ли вы почувствовать запахи? Можете ли прогуляться по местности и ощутить, как запахи меняются? Можете ли усилить запахи или ослабить их? Можете ли представить себе помещение из предыдущих упражнений и ощутить, чем пахнет там? Пройдитесь и почувствуйте, как меняются запахи. Получается?

Можете ли вообразить успокаивающий запах? Запах, от которого вы проснетесь или почувствуете прилив бодрости? Можете ли представить себе место, в котором пахнет успокаивающе? Можете

ли представить себе звук, соответствующий этому запаху? Можете ли вы изменить свое настроение, представляя себе различные запахи?

Можете ли вы представить себе запахи различных ингредиентов блюда, а также трав, специй и так далее? Запах готовящегося блюда? Можете ли вы по запаху понять, что делают с блюдом: варят, жарят, тушат, кипятят, готовят на пару?

Попробуйте представить букет свежесрезанных цветов.

Можете ли вы почувствовать индивидуальный аромат каждого цветка? Можете ли представить запах горящих свеч или ароматических палочек? Ощутить, что лежите в теплой ванне, наполненной пушистой пеной, и вдыхаете ароматные масла?

### **Жизнь в настоящем**

Наш разум постоянно обращается к воспоминаниям о прошлом и пытается проникнуть в будущее. В такие моменты он проходит мимо настоящего. Настоящее — это тот миг, когда происходит действие. Состояние, когда вы полностью осознаете настоящее, спортсмены называют «пребыванием в зоне». В этом состоянии спортсмены достигают наилучших результатов.

К сожалению, надолго задерживаться в настоящем не удастся никому. Под воздействием всевозможных раздражителей, вызывающих непроизвольные ассоциации, мы постоянно уносимся мыслями в прошлое, или же размышляем о будущем. В следующей главе вы узнаете, как использовать самостоятельно установленные гипнотические якоря, чтобы научиться задерживаться в зоне.

Когда человек оказывается в зоне, его разум становится способен изменять время, расстояние, скорость, силу, вкусы, запахи, образы, эмоции, собственные показатели и даже боль. Может быть, когда-нибудь вам приходилось быстро действовать в опасной ситуации и, вспоминая сейчас этот момент, вы можете сказать, будто «все выглядело, как при замедленной съемке». На самом же деле ускорилась работа разума, и вы вошли в зону. В зоне у людей повышается уровень адреналина, и именно за этими ощущениями гоняются приверженцы экстремальных видов спорта.

### **Физические данные, влияющие на ощущения**

Ваш склад ума и физические данные влияют на то, как вы ощущаете настоящее и откликаетесь на него. Возможно, у вас есть врожденные физические недостатки: вы слепы или страдаете глухотой, не различаете вкусов и запахов, и так далее. Возможно, у вас чрезмерно развито одно из чувств, и то, что кажется обычным окружающим людям, на вас оказывает слишком сильное воздействие.

Возможно, в течение жизни с вами случилось что-то, ограничившее ваши способности к восприятию: вы могли потерять зрение, или слух, или способность ощущать вкусы и запахи. Возможно, вас больше не слушаются руки или ноги; может быть, пережитая вами эмоциональная травма изменила ваше восприятие. Все это влияет на то, как вы реагируете на те или иные раздражители и события жизни.

Бывает так, что восприятие искажается временно. Например, простуженный человек хуже слышит и видит и может совсем не ощущать запахи и вкусы. Алкоголь и наркотики также искажают восприятие - сознание получает неверную информацию, и поэтому выводы из происходящего тоже оказываются неверными.

### **Вы не похожи на других**

Возможно, вам удастся работать со всеми пятью чувствами, свободно переключаясь с одного на другое или сочетая в произвольном порядке. Возможно, вам удастся работать со временем, воображая себя в прошлом, настоящем и будущем. Может быть, вам помогает жизненный опыт, а может быть, мешает. Может быть, вам удастся работать только с одним из пяти чувств. Как бы то ни было, вы не похожи на других людей.

Когда вы осознаете особенности своего склада мышления и сможете его принять, а затем и с ним работать, это весьма поможет вам в жизни. Самое главное, это предоставить двум составляющим разума возможность общаться между собой, передавая и воспринимая информацию. Нужно позволить разуму использовать все внутренние ресурсы, чтобы он мог принимать верные решения. Главное, уметь слышать себя.

Представьте себе, что вы живете в маленьком мотеле. В нем три комнаты, соединенные дверями между собой, а также у каждой из трех имеется выход наружу. Эти комнаты — прошлое, настоящее и будущее.

Вы можете свободно передвигаться по дому, в любое время заходить в любую из комнат, а также выходить на улицу и смотреть на дом снаружи. Но может так случиться, что вы не можете выйти, или не можете войти, или можете заходить только в одну или две комнаты.

Однако не стоит чувствовать себя неполноценным, если что-то не удастся. Если вы обделены

способностями в одной области, это может значить, что в другой ваши способности значительно превышают обычный средний уровень. Вы отличаетесь от других людей, вы не похожи ни на кого другого.

### **Техника потока**

Техникой потока называется техника гипнотического самовнушения, разработанная специально для тех, кому трудно сосредоточиться на чем-то одном из-за того, что их внимание рассеивается. Если вы принадлежите к такому типу, скорее всего, у вас обострено одно или несколько чувств.

### **Упражнение по самогипнозу, техника потока**

Перед тем как выполнять это упражнение, включите телевизор, радио, поставьте кассету или диск. Основная идея состоит в том, что одновременно должны присутствовать множество раздражителей — чем больше, тем лучше (до тех пор, пока это не причиняет неудобств окружающим и вам самим). Выберите какую-либо из проблем, требующих разрешения, и затем попросите обе части вашего разума работать вместе и найти ответ на вопрос, пока вы находитесь в состоянии транса, вызванного потоком. Устройтесь поудобней, ослабьте тесную одежду, сделайте глубокий вдох и медленный выдох и начинайте.

Вы медленно, размеренно дышите, и вы осознаете, что вокруг раздается великое множество разных звуков. Как только вы сосредотачиваетесь на одном из них, вы слышите другой и третий. Вы осознаете, что одни ваши мускулы напряжены, а другие расслаблены. Вы чувствуете, как сокращаются мускулы, когда вы делаете вдох и выдох, и прислушиваетесь к доносящимся отовсюду звукам.

Возможно, до вас долетают и другие звуки: разговоры, шум машин, звонок телефона, может быть, звук пролетающего самолета. Возможно, вы чувствуете какие-нибудь запахи, ощущаете холод или тепло. Вы можете думать о чем угодно.

Вы можете вспоминать что-нибудь приятное или думать о чем-нибудь хорошем, что может произойти в будущем. Одновременно, вы слышите все звуки вокруг и чувствуете все запахи. Дышите размеренно, плавно, и осознавайте, ощущайте все, окружающее вас.

Вы ощущаете, пропускаете через себя все сенсорные сигналы. Теперь вы можете начать обратный отсчет с пяти до нуля. Делайте большие перерывы между цифрами, чтобы полностью осознать все ощущения, которые поступают к вам посредством пяти чувств. Считайте с удобной для вас скоростью. Пять, четыре, три, два, один, ноль.

Вы произнесли «ноль», и теперь вы можете почувствовать все звуки, запахи и тактильные ощущения, все, что окружает вас, и вы чувствуете, как одни ваши мускулы расслабляются, а другие сокращаются по мере того как вы делаете вдохи и выдохи. Вы можете вспоминать что-нибудь приятное или думать о чем-нибудь хорошем, что может произойти в будущем. Вы можете воспринимать столько внешних сенсорных сигналов, сколько захотите — мало или много.

Когда будете готовы, начинайте медленно считать от нуля до пяти. Ноль, один, два... Вы чувствуете, как возвращаетесь на поверхность. Три, четыре... Вы почти вернулись, вы чувствуете, что хорошо отдохнули и вновь полны сил. Сейчас вы можете открыть глаза и узнать ответ на свой вопрос или верное решение.

### **Годится ли техника потока для меня?**

Если ваш разум активен и постоянно действует, эта техника должна быть для вас очень действенной. Если же вы предпочитаете спокойствие и отрешенность, вам она не подходит.

### **Трудно сосредоточиться**

Митч долго учился самогипнозу, и хотя ему доставляло удовольствие этим заниматься, ему удавалось войти только в легкий транс. У него получалось расслабиться, но вот замедлить работу ума не удавалось никакими силами. Чем больше молодой человек пытался сосредоточиться, тем сложнее ему было успокоить лихорадочно работающий разум. Затем Митч решил попытаться использовать технику потока.

Митчу никогда не удавалось услышать и запомнить прогноз погоды — каждый раз, как только по радио или телевизору начинали передавать прогноз, разум Митча самостоятельно переключался на что-нибудь другое. Каждый день молодой человек по двадцать минут занимался на беговой дорожке, и он решил на следующее занятие надеть наушники и настроить радио на волну какой-нибудь станции, передающей только прогнозы погоды. Затем Митч попросил обе части своего разума поработать над проблемой, пока он будет заниматься бегом, и выдать ему решение.

На следующий день Митч включил радио и встал на беговую дорожку. Он позволил себе думать о чем угодно — о прошлом, будущем и настоящем. Митч принялся за упражнения. Прогнозов погоды по радио он не слышал. Через двадцать минут в его сознании появилось четко



сформулированное решение его проблемы. С тех пор Митч часто пользовался техникой потока, упражняясь на беговой дорожке.

### **Утро вечера мудреней**

Многие люди по собственному опыту знают, что если задать себе вопрос вечером, то утром можно проснуться, зная ответ. Ночью роль сенсорного потока выполняют сны. Пока сознание спит, подсознание взвешивает все «за» и «против», подсчитывает вероятности, а к пробуждению выдает ответ. Затем сознание принимает решение.

Чтобы воспользоваться этим методом, перед сном проведите несколько измененное гипнотическое внушение из главы 2: перед тем как начать внушение, сформулируйте задачу; затем попросите подсознание принять решение или дать ответ, затем попросите сознание тщательно оценить ответ или решение, которое вы получите в конце сеанса самогипноза.

Затем проведите внушение. Не спешите, выполняйте его с удобной вам скоростью. Когда досчитаете до нуля, обратите внимание на все поступающие к вам сенсорные ощущения, насладитесь ими. Позвольте разуму мыслить свободно. Когда будете готовы, начинайте считать от нуля до пяти и возвращайтесь на поверхность. Вы вернетесь в обычное состояние и будете чувствовать себя отдохнувшим и полным сил, а также сможете получить ответ, который выработало ваше подсознание. Если вы собираетесь проводить это внушение перед сном, добавьте фразу о том, что вы заснете, как только досчитаете до нуля, а наутро проснетесь с готовым ответом.

### **Единая инфосеть**

Многие верят в то, что умы всех разумных существ объединены в то, что принято называть единой инфосетью. Единая инфосеть работает с подсознаниями людей, соединяя их друг с другом, и в ней содержатся все знания о мире, научные концепции и понятия, основы различных верований, известных человечеству. Благодаря инфосети вы можете черпать информацию и ответы из источника, не имеющего научного объяснения.

Какой бы системы убеждений вы ни придерживались, именно ее роль в том будет главной, когда речь идет о вашей жизни. Именно от

### **гипноз**

Обращаться к единой инфосети вы можете посредством вашей системы верований и личных убеждений. Возможно, вы называете это общением с Богом, контактом с высшими силами и так далее. Именно в единой инфосети вы можете найти ответы на вопросы, которые кажутся вам неразрешимыми.

нее зависит успешность ваших начинаний. По мере изучения этой книги вы научитесь пользоваться своей системой убеждений и получать доступ ко всемирной инфосети.

### **Глава 4**

#### **Мгновенный гипноз**

В этой главе пойдет речь о самогипнозе, о том, как устанавливать позитивные якоря, и как размещать их в подсознании при помощи постгипнотического внушения. Также вы сможете обнаружить негативные якоря, которые, возможно, есть в вашем подсознании и которые срабатывают без вашего ведома.

#### **Внешние и внутренние влияния**

Как уже говорилось, каждый день вы по многу раз входите и выходите из самостоятельно вызванных гипнотических трансов. Вы попеременно обращаетесь то к сознанию, то к подсознанию, обрабатываете и запоминаете многочисленную информацию. Поступающая информация смешивается с той, что уже содержится в памяти, и ожидает своего часа пока к ней не обратится сознание. При этом к вам продолжают поступать сенсорные раздражители, усложняя процесс переработки информации.

#### **Внешние влияния**

Хотелось ли вам когда-нибудь сказать какому-нибудь человеку, чтобы он отстал от вас и убрался подальше с глаз долой? Возможно, вы сдержались, но желание было сильным. Многие временами испытывают подобные ощущения. Много раз в день кто-то или что-то вторгается в наше личное пространство. То, как вы справляетесь с такими ситуациями, сильно влияет на ваши последующие действия и на ваше настроение в течение последующих нескольких часов.

Существует такое явление, как «эффект кругов на воде»: один человек создает настроение или совершает какое-либо действие, это влияет на окружающих, которые подхватывают это настроение и передают его дальше. Передаваемое настроение может быть как позитивным, так и негативным: счастье, грусть, радость, страх или сомнение. Как только вы ощущаете и



подхватываете чужое настроение, оно становится для вас гипнотическим внушением. Дальше уже вы становитесь гипнотизером, который передает настроение другому человеку, и уже он совершает действия, поддавшись влиянию нового чувства.

На\*-нас; оказывают влияние служебные неурядицы, необходимость соответствовать принятым стандартам, многочисленная информация, поступающая со стороны газет и журналов, с экранов телевизора. И это не считая семейных забот и проблем, а также более масштабных противоречий, вызванных несовершенствами социального устройства общества.

### **Внутренние влияния**

Вы сами можете стать источником эмоций, которые окажут влияние на ваш мыслительный процесс. Причем эти эмоции могут не иметь никакого отношения к текущему моменту, а брать начало из какого-то события в прошлом. Ваш разум пытается справиться с ними, и вы волевым усилием обращаетесь к воспоминаниям, которые могут быть как приятными, так и болезненными. Возможно также, что вы принимаете слишком близко к сердцу «круги», пришедшие от кого-то еще.

Если вы постоянно переживаете сами себя, это может вызвать раздражение и беспокойство. Как только вы пытаетесь заново сосредоточиться, подсознание вновь посылает вам сигнал, который вас сбивает. В такие моменты хочется убраться от самого себя.

Если вы не умеете избегать внешних и внутренних влияний, вам постоянно будет неуютно и беспокойно. Создав постгипнотический якорь, вы сможете сохранять спокойствие даже перед лицом самых больших волнений. Разумеется, полной невозмутимости добиться вряд ли удастся, но самогипноз поможет вам стремиться к этому.

### **Постгипнотическое внушение**

Основное орудие самогипноза — постгипнотическое внушение. Как мы уже говорили, человек впадает в гипнотический транс тогда, когда его разум утрачивает способность принимать суждения и критично мыслить. В состоянии транса подсознание принимает внушение как единственную реальность. Сильное внушение продолжает действовать даже после окончания гипнотического транса, поскольку сознание принимает внушение как продукт собственного мыслительного процесса.

Чем глубже транс, тем проще внедрить внушаемую мысль в подсознание. Чем более реальным кажется вам внушение, пока вы находитесь в трансе, тем реальнее оно станет, когда вы очнетесь.

Когда вы создаете внушение для себя, обязательно подумайте, как его действие повлияет на окружающих. То, что вы делаете!; под влиянием внушения, могут неверно понять. Об этом мы будем подробно говорить в следующей главе.

Гипнотизер, дающий представление, отбирает для участия в нем легко внушаемых зрителей — чтобы представление не сорвалось и прошло успешно. Участники принимают внушение как реальность, и поэтому люди в трансе начинают танцевать с метлой, гулять с воображаемой собакой, пробовать воду и чувствовать при этом вкус вина. Остальные зрители веселятся, глядя на то, как легко иные поддаются внушению.

Но если реальность, в которой существует человек, сильно отличается от реальности, в которой находятся все остальные, начинаются проблемы. Если участник представления пойдет по улице, все еще находясь под воздействием гипноза, окружающие не поймут, в чем дело — представьте себе, что посреди улицы кто-то гуляет с невидимой собакой или танцует с метлой! В подсознании многих людей живут постгипнотические внушения, о которых они даже не подозревают.

Помните, что внушения, сделанные во время гипноза, — очень мощное орудие. Для подсознания они реальны, и как только что-либо извне или изнутри запускает внушение в действие, новая реальность обретает над вами власть, где бы вы ни находились и что бы вы ни делали. Когда вы создаете внушение для себя, всегда включайте в него фразы вроде: «Внушение будет сильным ровно настолько, насколько нужно, и я всегда буду сознавать, где я нахожусь».

### **Якоря самогипноза**

Самогипнотический якорь — это действие, вызывающее отклик (реакцию). Во время гипнотического транса в подсознание пишется внушение, оно содержится в подсознании в «спящем» режиме, а якорь запускает его механизм. Якорем может служить слово, прикосновение, жест, звук, картинка, запах, или вкус, или эмоция. Чем сильнее записанное внушение, тем больше якорь повлияет на реакцию.

### **Как научиться вызывать у себя хорошее настроение?**

Используя самогипноз и знание ваших самых сильных способов восприятия, вы сможете создать соответствующее постгипнотическое внушение и связать его с якорем.

### **Как создать якорь**

Сейчас мы рассмотрим процесс создания и установления якоря. Для начала вам понадобится упражнение на расслабление, которое вы изучили в предыдущих главах. Когда сосчитаете до нуля, скажите себе, что сейчас представите себе место, в котором вам хорошо, спокойно и уютно. Это может быть как вымышленное место, так и существующее в реальности. Главное, чтобы там вы ощущали себя спокойно и в безопасности.

Как только войдете в транс, скажите себе, что нужно соединить в кольцо большой и указательный пальцы (или придумайте другой удобный вам жест). Это и есть ваш якорь. Как только вы его воспроизведете, он воссоздаст для вас это спокойное состояние.

Состояние будет возвращаться к вам каждый раз, как только вы будете использовать якорь. Каждый раз это состояние будет немного иным и обладать такой силой, какой необходимо в данный момент. Когда вы будете входить в транс, укрепляйте и обновляйте ваш якорь, и он будет становиться сильнее, и при каждом использовании его действие будет все более отчетливо.

### **Как обнаружить негативный якорь**

Возможно, у вас есть знакомый, который знает, как вами управлять. Такой человек постоянно ухитрится на вас повлиять, разозлить, вывести из себя. Вы можете сколько угодно говорить себе, что в следующий раз все будет иначе, что вы не будете поддаваться, но каждый раз все возвращается на круги своя. Это означает, что человеку удалось вас загипнотизировать, поместить в ваше подсознание якорь, который заставляет вас действовать, повинаясь порыву, и затмевает ваше критическое мышление.

### **Сознавайте, где вы и кто вы**

Потерять связь с реальностью очень легко. Когда на вас обрушивается поток внешних и внутренних раздражителей, разум приходит в недоумение. Получается эффект техники потока, которую мы недавно рассматривали. Пока ваше сознание мечется от одного сигнала к другому, пытаясь в них разобраться, подсознание открыто для внушения. Эти внушения влияют на ваши действия.

Если вы осознаете, что происходит, то вы наверняка сможете распознать негативный якорь и не дать ему укорениться в подсознании. Как только что-то прерывает ваш мыслительный процесс, вы становитесь открыты для любого внушения. Если вы не можете проследить и осознать, что в данный момент происходит, вы становитесь уязвимы для любого, особенно негативного, внушения.

Возможно, с вами когда-нибудь случалось так, что вы смотрели телевизор или читали книгу и настолько глубоко погружались в фильм или текст, что полностью теряли контакт с окружающим миром. Когда фильм заканчивался или когда вы прерывали чтение, вы оглядывались по сторонам и понимали, что окружающая действительность кажется вам странной и дикой, а вам в ней нет места.

Если вы постоянно осознаете происходящее, вам будет не так просто запутаться. Напротив, у вас будет шанс задействовать какой-нибудь из собственных положительных якорей и избежать возникновения нежелательной ситуации и ее развития.

Негативные подсознательные внушения вкладываются тогда, когда способность разума к критическому мышлению оказывается нарушенной. Если позволить чему-то или кому-то сбить вас с толку, подсознание оказывается беззащитно перед негативным внушением. Как только вы научитесь распознавать ситуации, в которых срабатывают ваши негативные якоря, вы сможете им противостоять - запускать собственные положительные якоря.

### **Как выработать позитивный якорь**

Итак, только что вы научились входить в самогипнотический транс и устанавливать якорь, чтобы потом вернуться в состояние спокойной уверенности. Сейчас вы научитесь возвращаться в это же состояние намного быстрее. Сделайте глубокий вдох, выдох, закройте глаза. Медленно считайте от пяти до нуля, при этом говорите себе, что будете использовать якорь для того, чтобы вспомнить, как хорошо вы чувствуете себя в транс. Нужно только считать: пять, четыре, три, два, один, ноль.

По счету ноль задействуйте якорь, который вы задали себе ранее, когда находились в транс, ощутите эффект и начинайте считать от нуля до пяти. Сделайте глубокий вдох, ощутите свой любимый запах. Насладитесь чувством спокойствия и расслабленности. Повторите это упражнение еще раз, но теперь оставьте глаза открытыми. Не забудьте задействовать якорь и ощутить покой.

Теперь сделайте глубокий вдох и задействуйте якорь и почувствуйте спокойствие и расслабленность. Разумеется, длинное внушение более эффективно, но время на это есть не всегда. Задействуя якорь, вы сможете вновь пережить положительные эмоции в любой обстановке.

#### **ГЛАВА 4: МГНОВЕННЫЙ ГИПНОЗ**

##### **Преимущества мгновенного самогипноза**

Мгновенный самогипноз — это способ отрешиться от суеты, и не имеет значения, находитесь ли вы в толпе или пребываете в одиночестве. Вы сможете собраться, сосредоточиться и разложить мысли по полочкам. Если вы занимаетесь спортом, вы сможете войти в Зону, а если вы легко поддаетесь негативным внушениям, это поможет вам избежать их.

Чем больше вы будете заниматься самогипнозом, тем лучше будет у вас получаться. Вскоре вы сможете с легкостью задействовать якоря и реагировать на них, мгновенно сосредотачиваясь и собираясь и чувствуя себя спокойней и уверенней.

Самогипноз пригодится вам в любой области повседневной жизни, но начинать лучше с какой-нибудь одной. Вспомните какие-нибудь ситуации, когда вам хотелось бы оказаться в одиночестве или успокоиться, но нет такой возможности. Продумайте, как вы будете использовать самогипнотический якорь в подобной ситуации, а затем так и поступайте.

##### **Перемены к лучшему**

Джим работал преподавателем в университете, и ему довольно часто приходилось прибегать к строгим дисциплинарным мерам. Он предъявлял высокие требования и к себе, и к студентам. Каждый раз, когда ему казалось, что к нему относятся неуважительно, а к его словам не прислушиваются, он выходил из себя. Его считали очень вспыльчивым человеком.

В попытках изменить свой характер Джим прибег к самогипнозу. Он установил для себя регулярные занятия — от пятнадцати до тридцати минут каждый вечер, а по утрам, по дороге на работу, Джим освежал в памяти внушение на спокойствие и уверенность в любой ситуации.

Вуујdtyysq самогипноз может сыграть в вашей жизни положительную роль. Чем лучше вы научитесь распознавать ситуации, в которых вам смогут пригодиться положительные якоря, тем спокойнее вы будете себя чувствовать. Якорем может служить все, что угодно - любой сигнал, основанный на вашем ведущем способе восприятия. Чем больше вы будете заниматься самогипнозом, тем лучше будет результат

Вскоре Джим воочию увидел плоды своих трудов: теперь, сталкиваясь с необходимостью разбираться с нарушениями дисциплины, он вел себя намного спокойней и рассудительней. Вскоре и студенты, и коллеги Джима заметили эти перемены и стали относиться к нему иначе, уважая за силу воли и работу над собой. Для самого Джима жизнь предстала в новом свете.

##### **Упражнения на автоматические реакции**

Сейчас мы разберем несколько якорей, которые вы можете установить в своем подсознании при помощи постгипнотического внушения. Выполняя приведенные ниже упражнения, отметьте, какой из якорей лучше всего воздействует на вас. Помните, что на каждый якорь вы будете реагировать по-разному, в зависимости от вашего ведущего способа восприятия.

##### **Визуальный якорь**

Устройтесь поудобнее, сделайте глубокий вдох, затем выдохните. Вообразите ваше любимое место отдыха, или то, которое вы представляли себе раньше, или новое. Представьте себя там. Ощутите покой, уверенность и хорошее настроение.

Внушите себе, что для того, чтобы расслабиться, вам нужно всего лишь мельком увидеть образ этого места. Эта промелькнувшая картинка не мешает вам заниматься своими делами, она только поможет вам обрести уверенность и спокойствие. Представьте себя в ситуации, в которой вам может понадобиться этот образ. Немного потренируйтесь вызывать картинку перед мысленным взором. Скажите себе, что эта картинка — ваш якорь, и отныне задействуйте его всякий раз, когда вам нужно будет ощутить хорошее настроение и спокойствие.

##### **Аудальный якорь**

В качестве аудиального якоря может выступать звук, песня, голос и так далее. Наверняка имеется одна или несколько песен, вызывающих у вас определенные воспоминания: каждый раз, когда вы слышите эту песню, вы мысленно переживаете памятные вам события. Это и есть якорь, и он уже установлен у вас в подсознании, только вы об этом не догадывались.

Устройтесь поудобнее, сделайте глубокий вдох, выдохните и представьте себе звук: например, музыку, под которую вам нравится рас-

#### **ГЛАВА 4: МГНОВЕННЫЙ ГИПНОЗ**

слабляться. Установите нужную вам громкость и скорость звука так, чтобы вам становилось спокойно и хорошо. Скажите себе, что каждый раз, когда вам потребуется успокоиться и собраться, вы будете мысленно слышать эту музыку.

Представьте себя в ситуации, когда вам может понадобиться эта музыка. Если вместо музыки вам помогают расслабиться звуки природы — шум волн, шелест листвы и так далее, — сделайте эти звуки вашим якорем. Процесс установки якоря точно такой же. Чем больше вы работаете с якорями и используете их, тем лучше они работают для вас.

### **Кинестетический якорь**

Мощнейшим якорем могут стать эмоции: чувство уверенности в себе, спокойствие, собранность. Другие чувства также могут служить якорем к ощущению покоя и уверенности: например, любовь, нежность, безопасность. Выберите и установите себе в качестве якоря любую положительную эмоцию.

Устройтесь поудобнее, сделайте глубокий вдох, выдохните и ощутите положительную эмоцию. Скажите себе, что вы ощущаете покой и уверенность, и связываете их с этой эмоцией. Скажите себе, что всякий раз, когда вы будете вызывать в себе эту эмоцию, вы будете чувствовать спокойствие и уверенность. Свяжите это ощущение с глубоким вздохом.

Представьте себя в ситуации, когда вам может понадобиться выбранная положительная эмоция для того, чтобы ощутить спокойствие и уверенность в себе. Потренируйтесь вызывать в себе это ощущение. Чем больше вы будете практиковаться, тем проще вам будет вызвать это чувство тогда, когда в нем возникнет необходимость.

Кинестетическим якорем может служить прикосновение и воспоминание о нем. Для того чтобы установить тактильный якорь, выберите удобный вам жест — например, сведите вместе большой и указательный пальцы или сожмите ладони. Чтобы установить якорь на воспоминание, представьте ощущение теплой ванны, гладкого камня, теплового прикосновения, жара от костра или камина. Что бы

' - что каждый раз, переживая выбранное "и" и уверенно. Чем больше вы будете практиковаться, тем проще вам будет ощутить уверенность и покой.

### **Вкусовой якорь**

Вероятно, у вас есть любимая пища: когда вы ее едите, вы успокаиваетесь, приходите в себя, расслабляетесь. Ваш вкусовой якорь может быть связан с приятным воспоминанием или просто с тем, что вам нравится готовить. Устройтесь поудобнее, сделайте глубокий вдох, выдохните и ощутите ваш любимый успокаивающий вкус. Скажите себе, что всякий раз, когда вы будете вспоминать этот вкус, вы будете чувствовать спокойствие и уверенность.

Представьте себя в ситуации, когда вам может понадобиться ощутить спокойствие и уверенность в себе по вкусовому якорю. Потренируйтесь вызывать в себе это ощущение. Чем больше вы будете практиковаться, тем проще вам будет использовать вкусовой якорь для того, чтобы в нужный момент почувствовать уверенность и спокойствие.

### **Обонятельный якорь**

Якорь на запах может оказаться самым простым и удобным в использовании, так как тесно связан с дыханием. Каждый раз, когда вы делаете вдох, вы вдыхаете запах. Если у вас хорошо развито обонятельное воображение, вам нужно просто вспомнить приятный расслабляющий запах и глубоко вдохнуть.

Устройтесь поудобней, сделайте глубокий вдох, вдыхая ваш любимый запах, который вас успокаивает, расслабляет и вызывает приятные ощущения. Скажите себе, что вы будете вдыхать этот запах каждый раз, когда вам понадобится ощутить спокойствие и уверенность в себе.

Представьте себе несколько различных ситуаций, в которых вам может пригодиться этот якорь.

Потренируйтесь в использовании якоря. Напомните себе, что вы можете воспользоваться этим якорем в любой момент: вы сделаете глубокий вдох, ощутите ваш любимый запах и почувствуете, что вам хорошо и спокойно.

### **Внешние якоря**

Существует множество способов применять мгновенный самогипноз. Некоторые способы, основанные на внутренних якорях, мы обсудили только что. Сейчас мы поговорим о применении внешних

#### **Ж**

якорей — предметов, которые вы можете носить на себе или держать при себе, чтобы при взгляде на них ощущать спокойствие и уверенность.

### **Внешний визуальный якорь**



Зачастую люди окружают себя предметами, которые вызывают у них приятные воспоминания о прошлом: вешают на стены картины и календари, носят в бумажниках фотографии, ставят на письменный стол сувениры. Некоторые даже делают себе татуировки. Все это — внешние визуальные якоря.

Вспомните, возможно, у вас есть свои подобные якоря. Может быть, некоторые из них воздействуют на вас негативно. Попробуйте отыскать такие якоря и что-нибудь с ними сделать: убрать, переставить в другое место, заменить чем-нибудь другим. Подумайте, какие предметы вы могли бы добавить, чтобы они напоминали вам о покое и умиротворении.

Как только вы выберете такие якоря, внушите себе при помощи самогипноза, что каждый раз, когда вы будете на них смотреть, вы будете чувствовать себя спокойно и уверенно. Чем больше вы настраиваете себя на то, чтобы реагировать на внешние якоря, тем проще и естественней будет ваш внутренний отклик. Вид из окна тоже может быть визуальным якорем, равно как и городской парк, куст, дерево или красивый фонарь.

### **Внешний аудиальный якорь**

Звуки — неотъемлемая часть жизни. В современном мире от звуков невозможно спрятаться, и, к сожалению, весьма немногие из них являются приятными. Гудки автомобилей, шум разнообразных механизмов, сердитые голоса — все это может легко разрушить мирное, спокойное настроение. Некоторые подобные звуки могли стать для вас негативными якорями, на которые вы теперь однозначно реагируете.

Иногда технику потока можно успешно применять для того, чтобы отстраняться от мешающих звуков. Если вы слышите только один звук, вы на нем сосредотачиваетесь, но если это поток звуков, из него сложно выделить что-то определенное и на этом заикнуться. Перегрузка восприятия приводит к тому, что сознание начинает искать фокус в чем-нибудь другом. Если вы выбираете звуковую технику потока, внушите себе, что посреди какофонии вы все равно будете спокойны и расслаблены.

Вспомните случаи, когда звуки портили вам настроение, и постарайтесь отстраниться от них. Например, на работе можно надевать наушники и слушать любимую музыку.

### **Внешний вкусовой якорь**

Использование вкусового якоря может оказаться рискованным делом. Возможно, у вас уже есть любимая еда, пробуя которую, вы каждый раз получаете огромное удовольствие и расслабляетесь, но этот вид пищи может оказаться вредным для вас. Например, многие любят утешать или подбадривать себя кусочком шоколада, но шоколад в больших количествах вреден для организма. Внимательно подумайте, используете ли вы вкусовые якоря и не причиняют ли они вам вреда.

Если вы решите использовать вкусовой якорь, представьте себе вкус какой-нибудь здоровой пищи, тот вкус, который поможет вам успокоиться и расслабиться. Потренируйтесь применять этот якорь. На свете существует множество очень вкусных, но некалорийных блюд. Внушите себе, что вам хочется есть вкусную и здоровую пищу, и когда вы будете ее есть, вы успокоитесь и расслабитесь. Чем больше вы будете тренироваться, тем лучше якорь закрепится в подсознании. (О пище, которая помогает справиться со стрессом, мы поговорим в главе 9 — «Как избавиться от лишнего веса».)

### **Внешний якорь на запах**

Как правило, люди ценят свое чувство обоняния и с удовольствием вдыхают приятные запахи, но для некоторых острое обоняние оказывается сущим наказанием. Запахи могут вызывать аллергию и мигрень. Некоторым людям от аромата духов, лосьонов и дезодорантов становится плохо. Если у вас острое обоняние, то сильный запах может помешать вам, сбить с толку и заставить растеряться. Запах может легко стать якорем, связанным с неприятным ощущением.

Вспомните ваш любимый аромат, который помогает вам успокоиться и расслабиться, от которого вы чувствуете себя лучше. Если можете, носите его с собой — подушечку, набитую сухими цветами, или флакончик духов и так далее. Если вы можете зажечь ароматическую палочку с нравящимся вам запахом, этой возможностью тоже нужно пользоваться. Установите себе якорь на приятный запах.

## **ГЛАВА 4: МГНОВЕННЫЙ ГИПНОЗ**

Используйте свечи, ароматические палочки, курительницы, духи и так далее. Выберите запах, от которого вы чувствуете себя хорошо, и войдите в транс. Внушите себе, что всякий раз, когда вы будете чувствовать этот аромат, вы будете возвращаться в спокойное, расслабленное состояние. Чем больше будете практиковаться в применении якоря, тем проще вам будет им пользоваться.



### ***Вперед, нперемена***

После того как вы уже определили свои ведущие типы восприятия и узнали, как пользоваться ими, чтобы устанавливать в подсознании якоря, которые помогут вам в случае необходимости быстро успокоиться, перейдем к следующей задаче. Вы научитесь при помощи разных типов восприятия выстраивать положительные схемы мышления, избавляться от негативных, а также сравните эти схемы. Также вы узнаете, что такое «зона комфорта», и научитесь ее расширять.

## **ГЛАВА 5: ВПЕРЕ**

### ***III.IIIч,л ,***

#### **Схемы мышления**

Существуют две модели мышления: метод перебора и метод исключения. Первый метод заключается в поиске альтернатив. Если вы стоите перед проблемой, вы начинаете перебирать варианты действий. Вторым методом — это отбрасывание вариантов одного за другим.

Представьте себе, что вы собираетесь строить новый дом, переделывать уже существующий или перепланировать комнату. Сначала вы внимательно изучите чертеж или план, затем вам в нем что-то понравится, а что-то — нет. Вы начнете думать, что можно оставить как есть, а что — изменить. Затем, основываясь на уже имеющейся информации, вы можете составить новый план или новую схему.

Существуют схемы мышления, относящиеся к прошлому, насто ящему и будущему. Благодаря этим схемам вы запоминаете события в прошлом и представляете себе будущее. Схема мыш ления в настоящем позволяет вам сознавать свои действия в данный момент.

У вас всегда имеется достаточно готовых схем для изучения. Это люди, которых вы уважаете, схемы поведения, которые вы бы хотели закрепить в своей жизни, и схемы, необходимые для того, чтобы успешно сделать карьеру. Некоторые схемы очень жесткие, другие — весьма гибкие. Схемы бывают как позитивные, так и негативные.

Схемы, относящиеся к прошлому, — это то, как вы вели себя ранее, как чувствовали, как реагировали на то, что с вами происходит. Разрабатывая модель на будущее, воспользуйтесь прежними образцами: наверняка там найдется что-то полезное, что следует сохранить и использовать в дальнейшем.

#### **Что будет работать для вас?**

Схему, способ мышления изменить очень трудно. Вы можете пытаться еще раз и еще, но однажды, после многих неудач, вы можете устать и опустить руки. Зачастую это происходит потому, что вы не знаете, что именно вы хотите получить в итоге. Поэтому, перед тем, как начать изменять старую схему мышления, разработайте новую, чтобы у вас было ясное представление о том, как было и как должно стать — тогда ваши шансы добиться успеха повысятся.

#### **Ваши увлечения**

Что вы делаете, когда хотите повеселиться и расслабиться? Связано ли это с тем местом, которое вы представляли себе в предыдущих упражнениях? Почему вам нравится это занятие? Это увлечение, хобби, любимая работа или дело всей жизни? Не используете ли вы его для того, чтобы сбежать от мира?

Занимает ли это дело все ваше время? Сколько времени вы на него тратите? Если бы у вас было больше времени, стали бы вы его тратить на то, чтобы заниматься этим делом? Нравится ли вам рассказывать кому-то о своем увлечении, хотите ли, чтобы другие разделили его с вами?

Много ли у вас увлечений? Связаны ли они друг с другом или же существуют совершенно отдельно? Это спорт, творческие занятия, что-то еще? Что вы чувствуете, когда заняты этим делом? Или ваше отношение к нему на грани любви и ненависти?

#### **Во что вы верите?**

Во что вы верите? Какова структура вашей веры? Почему вы верите именно так? Всегда ли вы придерживались одной и той же веры, системы убеждений, или со временем что-то менялось? Есть ли в вашем окружении те, кто разделяют вашу веру, или вы одиноки в своих убеждениях? Умеете ли вы спокойно и уверенно рассказать кому-то о том, во что вы верите?

Является ли ваша вера одной из мировых религий? Поклоняетесь ли вы вместе с другими верующими? Все ли в вашей вере вас устраивает? Является ли ваша вера гибкой и терпимой, или строгой и бескомпромиссной? Или вас вообще не устраивает каноническая религия?

Часто ли вы пользуетесь силой веры? Входите ли вы в транс, обращаясь к высшим силам, или ваша вера моноцентрична? Допускает ли ваша вера чудеса и другие необъяснимые явления? Когда вам становится трудно, черпаете ли вы силу и поддержку в своей вере?

Связана ли ваша вера с миром сверхъестественного? Обращаетесь ли вы за помощью и советом к

духам, ангелам, природе, кристаллам, картам Таро, звездам и так далее? К чему или к кому вы обращаетесь, когда вам очень нужна помощь? Во что вы верите *по-настоящему*!

**Ваши организационные навыки**

Насколько вы организованны? Что вы умеете организовывать лучше: предметы, события, что-то еще? Действуете ли вы при этом,

как большинство людей, или применяете свои методы? Обращаются ли к вам за помощью люди, когда им нужно разобраться с вещами? Или они просят помощи, когда хотят привести в порядок свою жизнь?

Всегда ли окружающим понятен смысл ваших действий? Насколько хорошо вы можете сотрудничать с другими? Нравится ли вам совместная работа, или вы предпочитаете все делать самостоятельно? Соответствует ли результат ожиданиям? Насколько часто?

Когда вы что-то предпринимаете, делаете ли вы предварительные наметки в уме или же действуете по обстоятельствам? Нравится ли вам приводить в порядок территорию, к примеру, собственную квартиру или дом? Нравится ли вам видеть результаты своих усилий? Востребованы ли ваши организационные навыки у вас на работе?

Как вы составляете свое расписание? Планируете ли вы на неделю вперед? На месяц? На год? Распределяете ли финансы? Покупая одежду, планируете ли вы заранее весь гардероб?

**Что вы умеете делать хорошо?**

Что вы умеете делать хорошо? Может быть, у вас хорошие результаты в каком-нибудь виде спорта? Может быть, вы умеете что-то особенное? Или наделены художественными способностями? Есть ли у вас врожденный талант, который ценят окружающие?

Видят ли в вас окружающие что-то особенное, то, что вы сами в себе не видите? Может быть, в любой компании вы непроизвольно становитесь центром внимания? Или наделены свойствами лидера? На вас можно всегда положиться? Или вы наделены даром слушать людей? Не боитесь ли брать на себя ответственность за действия других?

Нравится ли вам делать то, что вы делаете? Являетесь ли вы хорошим супругом? Хорошо ли умеете общаться с окружающими? Нравится ли вам ваша работа?

Когда вы поймете, как именно вы воспринимаете и обрабатываете информацию, вам станет проще общаться с окружающими и понимать их. Вы станете лучше понимать себя, знать, кто вы есть на самом деле и что вы можете.

**Как вы обращаетесь с окружающими?**

Как вы обращаетесь с окружающими? Поступаете ли вы с ними так же, как хотели бы, чтобы поступали с вами? Лучше? Хуже? Быстро ли вы откликаетесь на просьбу о помощи? Помогаете ли вы другим, даже если они не просят? Когда вы делаете для кого-то что-либо хорошее, ожидаете ли вы чего-нибудь взамен?

Дарите ли вы окружающим подарки? Если дарите, то хотите ли вы, чтобы они пользовались этими подарками так, как вы того ожидаете, или допускаете их право распоряжаться подарками по собственному усмотрению? Когда вы дарите подарок, ожидаете ли при этом чего-нибудь взамен? Пытаетесь ли вы распоряжаться людьми? Управлять ими?

Как вы обращаетесь с коллегами по работе? С членами семьи, друзьями, незнакомцами? Хороший ли из вас выйдет учитель? Проявляете ли вы терпение в общении с людьми? Можете ли быть хорошим последователем?

**Как вы обращаетесь с собой?**

Злитесь ли вы на себя, когда понимаете, что не достигли того, к чему стремились? Требуете ли вы от себя больше, чем от других? Не относитесь ли к себе более снисходительно, чем к окружающим? Обращаетесь ли вы с собой так, как с другими людьми?

Считаете ли вы, что окружающие обращаются с вами так, как вы того заслуживаете? Ожидаете ли вы от них похвалы или других форм поощрения и признательности? Хвалите ли вы себя? Говорите ли вы себе что-нибудь хорошее? Утешаете ли себя? Выдаете ли вы себе награду всякий раз, когда заканчиваете какое-нибудь сложное дело? Терпеливы ли вы с собой?

Если что-то происходит не так, даете ли вы себе право на вторую попытку? Умеете ли находить что-то хорошее даже тогда, когда дела идут из рук вон плохо? Считаете ли вы, что ни на что не годны? Или напротив, думаете, что действуете и ведете себя безупречно?

**Как вы решаете загадки?**

Нравится ли вам решать загадки? Собирает мозаики? Когда вы решаете загадку, пытаетесь ли решить ее сразу или долго размышляете и прикидываете в уме? Пользуетесь ли вы логикой или интуицией?

## ГЛАВА 5: ВПЕРЕД, К ПЕРЕМЕНАМ

Нравится ли вам читать или смотреть детективы? Пытаетесь ли вы самостоятельно найти разгадку? Можете ли представить себя на месте одного или нескольких действующих лиц? Можете ли сами придумать рассказ и записать его?

Нравятся ли вам истории о таинственном? О сверхъестественном? Что вы думаете о загадках, которые встречаются в жизни? Считаете ли вы, что мир — это не только то, что видно и можно пощупать? Верите ли в то, что во Вселенной существуют другие миры?

### «Зона комфорта»

Случается так, что ваш величайший дар, ваша самая ценная способность может стать для вас проклятием, если не уметь правильно обращаться с ней или использовать ее во вред. Поэтому очень важно научиться использовать свои способности на благо себе и окружающим.

Насколько вам удобно жить с вашими убеждениями, вашей верой, вашими способностями, с вашим способом действий? С тем, как вы обращаетесь с собой и с окружающими? Насколько вам удобно жить с тем, что и как вы чувствуете в глубине души? Устраивает ли вас то, как вы преодолеваете трудности?

Ответьте: устраивает ли вас ваше прошлое, настоящее и вероятное будущее? При помощи упражнений, которые вы уже знаете, можете ли вы выстроить модель позитивного мышления? Не ждите, что эта модель будет абсолютным совершенством. Наверняка в ней есть недостатки, и вы, без сомнения, их заметите. Если бы в жизни все было безупречно, нам никогда не понадобилось бы что-нибудь менять, но совершенства добиться невозможно.

У каждого из нас есть своя «зона комфорта». Если человек старается никогда не выходить за ее пределы, он вскоре обнаружит, что ее границы сужаются и ему становится некуда расти. Если вы знаете свою «зону комфорта», вы можете постепенно выходить за ее пределы, зная, что всегда можете вернуться обратно. Чтобы расти, нужно пользоваться имеющимися знаниями. Нужно заставлять себя подниматься на следующий уровень. При помощи самогипноза вы сможете понять, что нужно менять и как это делается.

### Что вам не подходит?

До сих пор мы разрабатывали модель перемен, основываясь на том, что вы умеете и можете. Но вам также нужно знать, что и поче-

му вам не подходит и не поможет. Как только вы это поймете, у вас будет выбор: продолжать делать то, что не срабатывает, или попытаться что-нибудь изменить.

Точно так же, как вы ищете ошибки и неточности в чертеже, на схеме или в плане, вы можете искать недостатки в себе. Если все время смотреть только на то, что верно и правильно, можно легко упустить то, что неверно, и тогда верного будет оставаться все меньше и меньше, а ваша уверенность в себе и своей способности что-то изменить в своей жизни начнет уменьшаться.

Как только вы определите, что именно хотите изменить, в действие вступят ваши сильные качества. Для этого вам нужно понять разницу между тем, что действует, а что нет, то есть сравнить имеющиеся схемы. Войдя в самогипнотический транс, вы сможете спокойно рассмотреть как позитивное, так и негативное.

### С чего все началось?

Представьте себе, как вы обращаетесь к памяти, чтобы понять, где берет начало то, что вы сейчас хотите изменить. Когда и как все началось? Что происходило с вами? Что вокруг вас? Хотя вполне возможно, что вы и не сможете достоверно установить корень имеющихся проблем.

Можете ли вы проследить развитие негативной модели с момента ее возникновения до настоящего времени? Можете ли отследить ключевые точки развития негативной схемы? Насколько четко вы можете это осознать? Что повлияло на эту схему: внешние события, опыт, внутренние ощущения?

Сами ли вы создали эту негативную схему или вам кто-то поспособствовал? Зависело ли это от вас? Если не от вас, тогда от кого? Есть ли в негативной схеме что-то хорошее? Что-то, что может пригодиться? Что-то, чем еще можно пользоваться и стоит оставить?

### Что вы чувствуете?

Только что вы изучили свою негативную схему отстраненно и вдумчиво. Теперь нужно понять, что вы по этому поводу чувствуете. Внушите себе, что вас не захлестнет полнота ощущений, вам нужна только тень ощущения, чтобы вспомнить его. Что вы чувствуете? Что вам не нравится? Есть ли что-то хорошее в вашей негативной схеме?

## ГЛАВА 5: ВПЕРЕД, К ПЕРЕМЕНАМ

Можете ли вы ощутить действие своей негативной схемы? Можете ли одновременно ощущать и смотреть на себя со стороны? Что вы чувствуете к себе? Что вы испытываете по отношению к тем

людям, которые входят в вашу схему? Как вы думаете, что они испытывают к вам? Какими чувствами руководствуются люди, входящие в вашу негативную модель?

Можете ли вы четко ощутить, как вы чувствуете себя в этой схеме? Можете ли менять эти ощущения по своему желанию? Можете ли проследить, менялись ли ваши ощущения в ходе развития модели, и если да, то как? Можете ли четко понять, как развивалась схема? Как она пришла к тому виду, который имеет сегодня?

#### **Как сравнить негативную и позитивную схемы**

Как только вы добьетесь отчетливого понимания негативной модели, сравните ее с позитивной схемой. Лучше всего делать это в «зоне комфорта», например, в самогипнотическом трансе. Устройтесь поудобней, сделайте глубокий вдох, выдох, расслабьтесь, ощутите покой и уверенность в себе. Используйте якоря для того, чтобы вызвать хорошее настроение. Как только закончите работать, вернитесь на поверхность и почувствуйте себя отдохнувшим и полным сил.

Внушите себе, что разглядите и осознаете, чем одна схема отличается от другой. Используя позитивную схему, зная свои сильные стороны, попробуйте понять, что в негативной схеме вы можете делать по-другому, чтобы получить другие результаты. Нашли что-нибудь? Возможно, вам это покажется чем-то незначительным, но нужно же с чего-то начинать!

Если в вашей негативной схеме присутствуют беседы с людьми, попробуйте поискать другой способ говорить и вести беседу. Как общаются с вами? Спросите себя: вы сами создали эту схему или ее создали для вас окружающие? Может быть, вы вместе с кем-то способствуете укреплению этой схемы? Теперь вы видите разницу между двумя схемами и на основе полученной информации можете сами создать лучшую схему.

Что вы чувствуете, когда думаете о том, какие изменения нужно внести в вашу схему? Можете ли вы внести эти изменения? Что хорошего получится, если вы это сделаете? Что плохого? Как эти перемены повлияют на окружающих?

«Научитесь притворяться! Это ведь то же самое, что и позитивное мышление. Подсознание принимает притворство за правду -то, что мы говорим сами себе, оно воспринимает очень серьезно. Если мы уверены, что *ч'о-то* произойдет, оно произойдет с гораздо большей вероятностью, чем если бы мы в это не верили».

Генри ЛеоБолдук. *Ваши творческие способности*

#### **Другие методы самогипноза**

Если вы, находясь в трансе, с трудом получаете ответы на свои вопросы, попробуйте применить какую-нибудь другую технику гипноза. Один такой метод был описан в главе 1 — это метод маятника. Второй — автоматическое письмо (психография). Оба метода помогают найти ответ, даже если вы понятия не имеете, какой он должен быть и как до него добраться.

#### **Маятник**

При помощи маятника вы можете получить ответ на свои вопросы, и для этого не нужно вызывать в себе какие-либо образы при помощи пяти чувств. Чтобы воспользоваться этим методом, нарисуйте на бумаге круг, затем расчертите его на четыре равные части. Сделайте глубокий вдох, выдох, расслабьтесь, ощутите спокойствие и уверенность, затем возьмите маятник и держите его над кругом. Попросите маятник показать вам, какое движение означает «да». Маятник начнет раскачиваться или вперед-назад, или вправо-влево. Затем попросите его показать вам обозначение «нет».

Если вы решили обойтись без круга, просто попросите маятник показать вам «да», затем показать «нет», затем попросите его не двигаться вообще, если на ваш вопрос не будет ответа. Теперь вы готовы задавать вопросы.

Начните с того, что задайте несколько вопросов по поводу той схемы, которую хотите изменить. Помните, что вопросы должны быть такими, на которые можно ответить «да» или «нет». Можно спросить, появилась ли негативная схема в такое-то время. Этим методом можно пользоваться, чтобы определять временные интервалы, ваши эмоции и другие подробности относительно схемы. Так же вы можете получать довольно ценные и точные ответы, которые не смогли бы узнать другим способом.

#### **Психография**

Чтобы воспользоваться этим методом, вам понадобится лист бумаги и ручка или компьютер. Возьмите ручку, приготовьтесь писать или поставьте пальцы на клавиатуру, чтобы печатать. Глубоко вдохните, выдохните, примените якоря для того, чтобы расслабиться и войти в транс.

Скажите себе, что когда вы войдете в транс, вы позволите вашей руке начать писать. Скажите себе, что информация подсознания будет полезной и позитивной, и с ее помощью вы узнаете, как



изменить негативную схему. Попросите, чтобы информация оказалась полезной в будущем.

Как только вы достигнете удобного вам уровня транса, позвольте разуму думать обо всем, о чем ему будет угодно. Подсознание будет работать самостоятельно, отдавая руке указания писать. Будьте терпеливы: вначале вам вряд ли удастся получить много информации. Этот метод подобен другим методам самогипноза: чем больше практики, тем проще получить результат. Через некоторое время вернитесь на поверхность, ощущая себя отдохнувшим и полным сил.

Бывает так, что люди входят в глубокий транс и дают себе внушение писать стихи, рассказы и повести. Иногда так пишут музыку. Однажды Моцарт написал целую симфонию, на расшифровку которой ушло несколько недель.

Маятником можно пользоваться регулярно. Сначала всегда просите его показать вам обозначения «да» и «нет», затем спрашивайте, можно ли задавать вопросы. Психографию также можно применять для того, чтобы получать ответы из инфосети! Если вы будете использовать этот метод для того, чтобы писать, вполне вероятно, что вы сможете написать книгу!

### **Лес и деревья**

Когда вы начнете сравнивать две схемы мышления — позитивную и негативную, вам понадобятся все ваши пять чувств. Существует два способа рассматривать каждую схему: отстраненно, издалека, чтобы видеть весь лес, и подойти поближе и рассмотреть каждое дерево в отдельности.

Используя ваш ведущий тип восприятия, изучите обе схемы, как негативную, так и позитивную. Представьте себе, как вы смотрите

все это на экране телевизора, а потом подойдите поближе и войдите в картинку, чтобы ощутить все происходящее.

Устройтесь поудобней, ослабьте тугую одежду, сделайте глубокий вдох и выдох и сосчитайте от пяти до нуля, чтобы войти в успокаивающий и расслабляющий самогипнотический транс. Чтобы транс был глубже, задействуйте один из якорей, о которых мы говорили в предыдущей главе. Как только вы достигните удобного для вас уровня транса, скажите себе, что теперь вы готовы исследовать схему, которую хотите изменить. Помните, что вы можете в любой момент выйти из транса, просто открыв глаза или пошевелившись, и будете чувствовать себя отдохнувшим и полным сил.

Помните о существовании реальности. Богатое воображение подчас может увести слишком далеко. Помните, что ни одно ваше действие не останется без последствий.

Что именно вы хотите изменить? Сначала вам нужно увидеть всю картину целиком. Мысленно отойдите в сторону — выйдите из картины и смотрите на нее, как если бы смотрели телевизор. Изучите картину целиком, используя все пять чувств. Можете ли вы увидеть в ней себя — как вы действуете по-другому, как вы что-то меняете? Если кто-то разговаривает, если доносятся какие-то звуки, слышите ли вы их?

Какие еще способы восприятия вы задействуете, изучая образ? Присутствуют ли вкусы, запахи, эмоции? Если в вашей картинке есть другие люди, как они воздействуют на вас? Насколько четко вы можете видеть происходящее, не испытывая при этом отрицательных эмоций? Если вы их ощущаете и вам неприятно, уберите их или приглушите интенсивность.

### **Рассказ о двух служителях**

Сейчас мы расскажем одну историю, которая ясно демонстрирует, что невозможно все время оставаться в «зоне комфорта», а выходить за ее пределы, пусть даже поневоле, может оказаться полезным.

Два пастора только-только начали свою карьеру служителей церкви: один из них совсем молод, а второй недавно сменил профессию.

Шон получил хорошую подготовку по НЛП, и ему нравилось писать проповеди для своих прихожан. Он читал проповеди в воскресенье утром. У Шона было сильно развито кинестетическое восприятие, и как он ни старался сосредоточиться на том, что читал, его обязательно что-то отвлекало. Растерявшись, Шон говорил что-то невпопад, и его слушатели начинали хохотать. Шон смеялся вместе с ними. Эти забавные моменты помогли сблизить молодого служителя и его прихожан.

Фред долгое время преподавал в колледже, а затем поступил в семинарию и стал пастором. Он привык тщательно готовиться к лекциям и даже теперь проводил много часов за подготовкой проповеди. Его проповеди были очень умными, однако его первая церковь находилась в сельской местности, университетов поблизости не было, и прихожане мало что понимали из его слов, несмотря на то что слушали его с большим уважением. Но однажды случилось так, что Фред забыл дома свои записи, и поэтому ему пришлось импровизировать. Это далось ему с огромным



трудом, но прихожане были в восторге: они решили, что это лучшая его проповедь за все время служения.

### **Какой вопрос я обязательно должен задать себе?**

«Как будет лучше для всех?» Если вы чувствуете, что на вас лежит ответственность за весь мир, вскоре вам станет слишком тяжело. Тем не менее даже тут можно просить помощи. Соответствует ли это тому, во что вы верите? Позитивная ли это схема мышления или негативная?

Зачастую люди не понимают смысла того, что они делают. Они так сосредоточены на мелочах, что не замечают, как их действия влияют на окружающих. За деревьями они не видят леса. Если служитель утыкается носом в бумаги, он ни за что не заметит, как его слова действуют на слушателей. Если вы не смотрите, куда идете, есть вероятность во что-нибудь врезаться.

### **Будьте добры к себе**

Часто случается, что человек гораздо жестче обращается с собой, чем с другими. Упражнения из этой главы предназначены для того, чтобы вы смогли понять свои сильные и слабые стороны. Слабость бывает напрямую связана с силой. Ваш самый сильный способ восприятия может забирать слишком много внимания, так что на остальные его не остается совсем.

В таких случаях полезно отстраняться, входить в транс и позволять себе успокоиться. В спокойствии и уверенности, которое дает состояние транса, вы можете поразмыслить над происходящим, вновь вернуться к схемам мышления и выбрать из них ту, что наиболее вам подходит.

### **Глава 6**

#### ***Как избавиться от вредных привычек***

В этой главе будет говориться о том, что такое привычки, как они появляются и укореняются и как подсознание действует, исходя из посылки, что привычка для вас на самом деле полезна. Вы научитесь методу самогипноза, который называется «образ в образе», или «метод проталкивания», и сможете создать образ той привычки, которая вас устраивает.

## **ГЛАВА 6: КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫ**

### **Что такое привычка?**

У всех нас без исключения есть свои привычки; некоторые из них для нас полезны, другие — вредны, а некоторые занимают собой почти всю жизнь. Зачастую люди употребляют в речи междометия или слова-паразиты, не сознавая того — «ну», «там» и так далее. Человек может говорить «ну», если ему нужно время, чтобы подумать, или если он что-то понял, или если собирается приступить к объяснениям. Люди до такой степени привыкают к тому, как они говорят, что до тех пор, пока кто-то не обратит на это их внимание, они могут и не подозревать, что все время «нукают».

### **Что происходит, когда слушаешь собственный голос на кассете или видишь себя на видеозаписи?**

Если вы не привыкли видеть или слышать себя со стороны, вам может стать стыдно и неловко. Возможно, вам казалось, что вы говорили и делали одно, а запись покажет, что выглядело это совершенно иначе.

Движения и жесты — из этого складывается ваш образ, впечатление о вас. Возможно, когда вы говорите, вы много жестикулируете или держите руки сцепленными в «замок». Может быть, вы теребите кольцо, накручиваете на палец прядь волос или раскачиваетесь взад-вперед, сидя на стуле. Может быть, вы кусаете губы или грызете ногти. Часто мы не сознаем своих привычек, не замечаем их до тех пор, пока кто-то не обратит на них наше внимание.

Итак, что такое привычка? Это действие, умственное или физическое, которое вы вначале совершали сознательно, но потом подсознание запомнило его, и вы продолжаете его совершать, но уже без участия сознания.

### **Влияние привычек на окружающих**

Знаете ли вы кого-нибудь, чьи привычки вас сильно раздражают? Временами, когда терпение на исходе, мы стараемся не встречаться с такими людьми, избегаем их, стараясь не попадаться на глаза. Например, кто-то постоянно использует крепкие выражения. Иногда это действительно нужно, иногда без этого не обойтись, но если это вошло в привычку, то ругань так и льется у человека изо рта уже независимо от ситуации и от него самого. В таких случаях очень хочется провалиться сквозь землю или сделать вид, что с этим человеком у нас нет ничего общего. Возможно, среди ваших знакомых есть человек, который слишком громко хохочет, или

запинается, или тянет слова. Кто-то может постоянно напевать себе под нет; — ему кажется, что он напевает мысленно и никто его не слышит, но это далеко не так. Некоторые слишком много внимания уделяют своим ногтям или зубам, не задумываясь о том, где находятся и кто на них смотрит.

«Спасибо за покупку» или «счастливого пути» — наверняка вам часто приходилось слышать это от продавцов, кассиров, заправщиков бензоколонок. Когда человек говорит эти слова от всего сердца, когда он искренен — это одно, но обычно продавцы даже не смотрят на тех, с кем говорят. Они просто запомнили, что так говорить нужно, и теперь эти фразы выскакивают у них автоматически.

Возможно, вы знаете человека с хорошими привычками. Наверняка этот человек вежлив, спокоен, внимательно относится к окружающим, тщательно выбирает слова и выражения. Он помнит, когда чей день рождения, и всегда присылает открытку или звонит. Он содержит в порядке свою квартиру, дом или сад. Правда, случается, что такой человек выглядит слишком правильным и безупречным, и тогда его тоже могут избегать.

### **Опознайте свои привычки**

У вас есть привычки, о которых вы и не подозреваете. Привычки начинают формироваться в раннем возрасте, и обычно этому способствуют родители. «Почисти зубы», «Доедай до конца», «Закрывай за собой дверь» — напоминания срабатывают, и указанные действия входят в привычку — мы совершаем их, не обращая на это внимания.

Чтобы привычка укоренилась в подсознании, необходимо в течение некоторого времени осознанно совершать выбранное действие. Период, за который действие входит в привычку, составляет от трех до шести недель (в зависимости от усилий).

Вы росли и учились кататься на велосипеде, прыгать через скакалку, играть в какую-нибудь игру. Вы не сразу сумели все это — вам нужно было время, чтобы научиться. В конце концов навыки перешли в разряд используемых автоматически, и подсознание взяло их на себя.

Если вы водите машину и беретесь кого-нибудь этому научить, вы увидите, что существует множество действий, которые вы совершаете незаметно для себя, но о которых необходимо рассказать ученику: например, как установить сиденье на нужное состояние, вставить ключ зажигания, проверить зеркала и так далее. Когда ученик сам возьмется за руль, вы, вероятно, заметите, что опять забыли упомянуть о чем-то, что стало для вас естественным.

Привычки сопровождают нас день за днем, а мы иногда и не подозреваем об их существовании. Только когда нам напоминают о них или когда мы внезапно обнаруживаем их сами, они снова становятся явны для сознания. Как только мы начинаем видеть привычку, у нас появляется выбор — оставить ее, изменить или от нее избавиться.

### **Старые друзья — привычки**

Многие ваши привычки уже плотно прижились, стали частью вас. Трудно найти такое действие, которое вы совершаете каждый день и которое при этом не обросло привычками. Привычки могут оказывать на вас не только прямое воздействие, которое и предполагалось вначале, но и косвенное, которое может быть вам на пользу или во вред.

Сложности начинаются тогда, когда привычка становится больше не нужна. С одной стороны, вы хотите от нее избавиться; с другой — желаете оставить. Сознание говорит: «Уходи». Подсознание: «Оставайся, ты мне нужна».

Так начинается противоборство двух составляющих разума, а вы оказываетесь посередине. Вы вновь и вновь честно пытаетесь избавиться от ненужной привычки, но что-то постоянно мешает вам и не дает этого сделать. Сознание и подсознание борются друг с другом, а вы перестаете понимать, что происходит.

Многие привычки нас устраивают, но бывает так, что при этом мы не понимаем, полезны они для нас или вредны. Некоторые привычки, если позволить им остаться, могут нанести непоправимый ущерб здоровью. Возможно, вы хотите прекратить поступать так, как поступаете, но вам все время что-то мешает. Когда вы совершаете привычное действие, вы находитесь в трансе. Сознание не подозревает о том, что с вами в этот момент творится. А подсознание полагает, что действует вам во благо.

### **Как опознать пользу от привычки**

Пока между двумя составляющими разума не установится понимание, вряд ли вам удастся убрать ненужную более привычку. Воз-

\*^ ^ ^ ^ Г ^ \ ^ ^ 1

можно, это получится, но ненадолго, и через некоторое время подсознание вновь включится в

работу и приведет вас на выручку «старого друга» — привычку. Зачастую это происходит тогда, когда вы оказываетесь в стрессовой ситуации. Привычка возвращается, вы неспособны сопротивляться, и все оказывается на исходной точке.

Чтобы изменить положение дел раз и навсегда, сначала надо понять, что именно дает вам конкретная привычка. Вы можете открыть такое, о чем и не подозревали. Подумайте, вспомните привычку, которую хотите изменить, и приступайте к самогипнозу.

Устройтесь поудобнее, ослабьте тугую одежду, сделайте глубокий вдох и выдох, начните обратный отсчет, чтобы войти в транс. Скажите себе, что сейчас будете работать с памятью и что сейчас при помощи пяти способов восприятия вы узнаете, когда у вас появилась выбранная привычка.

Ощутите и почувствуйте все положительное, что дает вам ваша привычка. Задайте себе несколько вопросов, в том числе и те, что приведены ниже, а когда закончите, возвращайтесь на поверхность, ощущая себя отдохнувшим и полным сил.

Когда я приобрел эту привычку? Где я тогда был? Кто был со мной, кто вокруг меня? Как я выглядел тогда? Что я чувствовал? Когда, где и как я пользуюсь этой привычкой в настоящем? Насколько часто я ей пользуюсь? Что мне в ней нравится?

#### **Почему бывает нужно менять привычки**

Существует множество причин, по которым человек может захотеть изменить привычку. Например, привычка вредна для здоровья, мешает работе, отношениям с близкими, подрывает ваше финансовое благосостояние и так далее. Как только вы твердо решите, что привычку нужно изменить и что вы будете это делать, начинайте изучать ее, чтобы ее понять. Когда вы поймете, какая от нее польза и какой вред, вы сможете установить новую цель.

#### **Изучить привычку**

После того как вы поймете, чем вам так нравится ваша привычка, проделайте другое самогипнотическое упражнение, чтобы узнать, что вам в ней не нравится. Используйте упражнение, которое вы изу-

*или*

чили в предыдущей главе, чтобы сравнить пользу и вред от привычки. Определите позитивную схему мышления и негативную.

Вы можете захотеть изменить привычку потому, что сами так решите, или потому, что кто-то или что-то побуждает вас так поступить. Возможно, ваша привычка — это какое-то действие, которое вы больше не хотите совершать. Тогда вам нужно установить, какое действие вы будете совершать вместо этого — определите новую цель.

После того как вы сравните позитивные и негативные схемы привычки, вы сможете установить цель перемен. Чем лучше (используя пять способов восприятия) вы сможете представить себе позитивное и негативное, тем лучше будет сравнение. Нижеследующие вопросы помогут вам это сделать.

- Что мне больше всего нравится в моей привычке? Что больше всего не нравится?
- Когда я совершаю это привычное действие, что я чувствую? Самые лучшие ощущения? Самые неприятные ощущения?
- Что я чувствовал тогда, когда привычка только появилась? Что чувствую сейчас?
- Как привычка менялась со временем?
- Какая часть меня хочет привычку оставить? Какая часть хочет от нее отказаться?

#### **Перемены идут на благо**

Что изменится для вас к лучшему, когда вы измените свою привычку? Важно понять, как именно улучшится ваша жизнь, когда привычка перестанет существовать в ее нынешнем виде. Возможно, вы увидите, как улучшается ваше здоровье, исчезают денежные затруднения, повышается самооценка. Может быть, тогда вас повысят в должности или вы сможете сменить работу. Нарисуйте для себя нужный образ, затем как можно более полно ощутите его, используя все пять чувств.

После того как вы определите, какую пользу принесет вам решение изменить привычку, спросите себя, какую пользу это принесет окружающим. Многие люди вначале думают о других и только потом о себе. Представьте себе человека, у которого та же привычка, что и у вас, и который хочет ее изменить. Что бы вы сказали ему, если бы он попросил вас о помощи? Наверняка вы посоветовали бы ему сохранять спокойствие, проявлять терпение и не судить себя слишком строго.

Обращаетесь ли вы к себе так, как к окружающим? Или вы относитесь к себе хуже и судите

себя строже? Подумайте: для вас было бы полезней, если бы вы обращались с собой так, как сами обращаетесь с другими людьми. И для вас, и для окружающих будет лучше, если вы станете относиться к себе терпеливо, работая над изменением привычки.

Если вы изменитесь, какое положительное влияние это окажет на окружающих? Если вам кажется сложным менять привычку, подумайте о том, чтобы сделать это ради кого-нибудь. Решение сделать что-то ради кого-то может оказаться крепче, чем то же решение, но принятое только для себя. Разрешите себе меняться и помните, что от этого станет лучше не только вам, но и окружающим.

Некоторые привычки очень вредны для здоровья. Если вы решили избавиться от такой привычки, лучше обратитесь к соответствующему врачу. Попытка самостоятельно избавиться от вредной для здоровья привычки может привести к серьезным осложнениям, которых вы не сможете предвидеть. Если привычка наносит непоправимый ущерб вашему здоровью, вам необходима профессиональная помощь.

### **Представьте себе себя без привычки**

Итак, вы уже поняли, чем вам нравится ваша привычка, и чем она вас не устраивает. Вы увидели позитивную и негативную схемы. Пришла пора создать новую схему, то есть увидеть, какой будет ваша жизнь без данной привычки. Внимательно рассмотрите позитивную и негативную схемы, чтобы определить, какие их части вы возьмете для построения новой схемы. Воспользуйтесь самогипнозом, чтобы разработать новую схему и ощутить ее посредством всех пяти чувств.

Представьте себе свой внешний вид, свои ощущения и чувства, и что будут чувствовать и думать о вас окружающие, когда заметят в вас перемены. Послушайте, что они могут о вас сказать. Ощутите перемены в себе.

Когда новая схема будет завершена, спросите себя, насколько сильно вы верите в то, что эти перемены возможны. Если вы делаете это ради кого-то, ощутите эмоции этого человека — его радость, его благодарность, и это может помочь вам решиться, даже если вам не очень этого хочется. Спросите себя, станете ли вы обращаться с доро-

## **ГЛАВА 6: КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК**

гим вам человеком так, как обращаетесь с собой. Спросите себя, не пытаетесь ли вы жить, руководствуясь двойными стандартами — одновременно и создавая, и разрушая что-то очень ценное.

Обязательно проверьте, как новая схема будет действовать в других условиях: днем, вечером, в трудной ситуации, в момент нервного напряжения. Посмотрите, где могут возникнуть сложности, где вы сами можете начать сопротивляться переменам, где — кто-то другой. Ищите способы преодолеть сопротивление.

### **Исследуйте сопротивление**

Ниже приведен метод гипнотерапии, который поможет вам преодолеть собственное сопротивление переменам. Этот метод называется «метод частей». Войдите в гипнотический транс и внушите себе, что вы будете общаться с собственным разумом и разными частями своего тела, чтобы узнать, как они воспринимают перемены и как они к ним относятся.

Та часть вашего сознания, которой нравится разрушительная привычка, должна согласиться пойти на компромисс, иначе вряд ли что-то сможет измениться. Чем лучше и отчетливей вы понимаете, что именно и чему сопротивляется, тем проще вам будет с этим работать.

### **ФАКТЫ**

Иногда для того чтобы понять, откуда идет сопротивление, требуется сделать несколько попыток. Если вашим благим намерениям что-то опять мешает, пристально изучите произошедшее, а затем разработайте способ это изменить в следующий раз. Ваше стремление к переменам и терпение помогут вам успешно завершить процесс изменения привычки.

Основная составляющая «метода частей» состоит в том, чтобы выработать компромисс. Каждая часть вас должна ощущать, что от перемен она только выиграет, но никак не потеряет. Если вы пытаетесь вытянуть перемены на одной силе воли, на некоторое время это сработает, но всегда будет существовать риск взяться за старое, особенно тогда, когда сознание будет занято чем-то другим. Если вы — все части вас — ощущаете, что перемены нужны, необходимы и пойдут на благо, провести изменения будет проще и приятней.

### **Ментальная голограмма**

Ментальная голограмма — это способ развить воображение, а также удобный метод установить в подсознании нужное внушение. Голограмма — это две картинки в одной. Если смотреть на голограмму под определенным углом, видно одну картинку, но если ее повернуть — видно совсем

другую. Перемещая голограмму, можно видеть два образа по очереди. Голограмма в гипнозе — это когда вы мысленно смотрите то на один воображаемый образ, то на другой.

В состоянии транса вы можете создавать голограммы. Скажите себе, что будете перемещаться между образом себя, который есть сейчас, и тем образом, который соответствует вам же, но уже без привычки. Чем лучше вы сможете сравнить два образа, тем проще вам будет осуществлять перемены.

Голограмму можно ощущать посредством всех пяти чувств. Если вы точно уверены, что что-то для вас хорошо, попробуйте • вспомнить такой случай, когда вы ошиблись подобным образом: вам казалось, что все хорошо, а потом выяснилось, что это не так. Ваша цель: сдвинуть картинку, увидеть то же самое, но под другим углом.

Голограмма немного похожа на зеркало: напоминает вам о том, что вы делаете. Если посмотреть под другим углом, это поможет вашему сознанию разобраться в происходящем и узнать привычку. Перед тем как что-то менять, нужно осознать, что на самом деле происходит.

### **Последняя проверка**

Итак, вы собрали всю необходимую информацию, и теперь вам осталось только одно: последняя проверка. Пришло время спросить себя: «Как перемены повлияют на меня? Каким я стану после того, как они произойдут?»

Переустановка - это установка новой привычки в подсознание. Подсознание похоже на компьютер, оно исполняет установленные в нем программы. Чтобы произошли перемены, нужно установить новую программу поверх старой.

### **Как перемены повлияют на окружающий?**

Вполне возможно, что перемены в вас заденут кого-то еще, и этот кто-то может решить, что это мешает вашим отношениям. Человек может ощутить, что изменения в вас принесут ему только вред, и попытаться не допустить этих перемен.

Подумайте, как такого человека (родственника, друга, и так далее) можно убедить в том, что ваши изменения пойдут ему только на пользу, даже если это не так. И будьте ему благодарны за невмешательство. Чтобы ваш родственник или друг не сопротивлялся переменам в вас, попробуйте рассказать ему, что вы делаете и зачем это нужно, но будьте готовы к тому, что не все люди, мирившиеся с вашей старой привычкой, будут мириться с тем, что ее нет, а на ее месте возникла новая.

### **Установка**

Войдя в самогипнотический транс, вам нужно показать образ новой привычки подсознанию, и оно воспримет образ как новую реальность. После этого, когда разуму понадобится что-то, что ранее обеспечивала старая привычка, он обратится к новой, установленной в подсознании во время транса.

Начинайте как обычно: устройтесь поудобней, ослабьте тугую одежду, сделайте глубокий вдох и выдох и сосчитайте от пяти до нуля, чтобы войти в успокаивающий и расслабляющий самогипнотический транс. Когда вы достигнете удобного для вас уровня транса, скажите себе, что сейчас увидите четкий и ясный образ старой привычки и ощутите его посредством всех пяти чувств. Как только это у вас получится, сделайте то же самое с новой схемой. Ощутите всеми пятью чувствами произошедшие перемены.

Теперь вернитесь к старой привычке. Представьте ее чем-то большим, темным, нехорошим и вредным. Теперь представьте себе новый образ, сделайте его совсем маленьким и установите его прямо в образ старой привычки. Затем новый образ начнет расти и становиться все ярче, разрастаясь и заполняя собой старый, а тот начнет уменьшаться, бледнеть и исчезать. Пусть новый образ поглотит старый. Ощутите, сколько силы в новом образе, как из него бьют потоки энергии.

Теперь сделайте так, чтобы все образы исчезли. Пусть перед вами окажется пустой экран, или пусть все будет одинаково темно. Вновь вызовите образ старой привычки, только на этот раз он должен быть меньше и не таким отчетливым. Установите новый образ, позвольте ему расти и становиться ярче, еще ярче, чем прежде. Повторите это несколько раз, наращивая интенсивность образов.

Повторяйте описанное выше, и каждый раз негативный образ должен становиться все более расплывчатым и мутным. Напротив, позитивный образ должен становиться ярче и четче. Продолжайте выполнять это упражнение до тех пор, пока старый образ не исчезнет совсем, так что вы не сможете вновь его увидеть, даже если будете стараться. Все, что вы будете видеть - это новый образ, ясный, яркий и четкий.

### **Закрепить изменения**



Метод вытеснения обычно оказывается очень эффективным. Тем не менее после того, как вы завершите установку новой привычке, не забывайте возвращаться к этому упражнению. Приучите себя выполнять его каждый день. Каждый раз ощущайте, как усиливается образ новой привычки и как слабеет и угасает прежняя привычка. Очень важно помнить о том, что перемены нужно подкреплять самогипнозом.

Помните, что вы можете установить для себя вербальные или любые другие якоря, которые помогут вам закрепить перемены. Чем больше вы будете использовать положительные якоря, тем лучше закрепится в подсознании новая привычка. Помните, что себя нужно уважать и поддерживать, как и любого другого человека.

Если ваш ведущий тип восприятия — визуальный, представьте себе, как вы будете выглядеть после того, как перемены произойдут. Если ваш тип восприятия — аудиальный, не забывайте себя хвалить. Если вы остро воспринимаете чувства, вызывайте в себе ощущения гордости и радости за себя и свои успехи. Если вы воспринимаете запахи, вдыхайте ароматы, которые ассоциируются у вас с успехом и хорошо выполненным делом. Если же для вас главное — вкус, наслаждайтесь вкусной пищей, не наносящей вреда здоровью.

#### **Пример: так изменили привычку**

Карен училась в выпускном классе школы и собиралась поступать в колледж. Когда Карен была маленькой, она любила сидеть на коленях матери и накручивать на палец собственные волосы. Так ощущение покоя и уюта оказалось тесно связано в подсознании Карен с ощущением чисто вымытых, шелковистых волос, скользящих между пальцами.

Когда девочка пошла в школу, она уже считалась слишком большой, для того чтобы сидеть на руках у матери. Карен была стеснительной девочкой, и поэтому неосознанно продолжала теребить волосы, как только оказывалась в напряженной ситуации. Со временем привычка не исчезла, напротив, чем старше становилась Карен, тем сильнее она дергала себя за волосы в попытках восстановить то ощущение безопасности, которое помнила с детства. Затем девушка начала выдирать волосы.

Вскоре Карен предстояло поступать в колледж, и она при поддержке семьи пыталась избавиться от привычки тянуть себя за волосы, но ничего не получалось. Наконец родители девушки решили прибегнуть к гипнозу и нашли гипнотерапевта, который специализировался на преодолении вредных привычек.

#### **Сбор информации**

Сначала гипнотерапевт задал несколько вопросов, чтобы определить склад ума Карен и ее ведущий тип восприятия. Вместе они выработали схему: как оказалось, визуальное восприятие у Карен было развито слабо, а ведущим типом восприятия оказалось кинестетическое. Девушка обращала большое внимание на ощущения и чувства, и особенно важны для нее были уют и безопасность, связанные с ощущением чего-то теплого и мягкого.

Чтобы узнать, что девушке не нравится, гипнотерапевт спросил, какую еду она не любит и к чему не хочет прикасаться. Когда она отвечала, губы девушки скривились. Она сказала, что терпеть не может всего мокрого и скользкого: от мокрых холодных макарон до живой рыбы.

#### **Схема перемен**

Далее гипнотерапевт перешел к привычке Карен. Он попросил ее мысленно вернуться в те времена, откуда пошла ее привычка, и испытать все те ощущения. Затем доктор вернул Карен в настоящее и попросил ее пережить все то, что она чувствовала, когда осознавала, что вновь поддалась своей привычке, да еще на людях, и как ей стыдно за это. Затем он попросил ее представить себе, как она будет чувствовать себя в будущем, если изменит свою привычку, и как — если сохранит ее.

Затем он предложил Карен спросить ее разум и руки, согласны ли они с тем, что волосы больше теребить не нужно. Карен сказала, что в таком случае ее рукам нужно что-то другое, похожее на волосы по

тактильным ощущениям, что можно будет крутить и гладить. Раздумывая о том, что можно дать взамен, Карен вспомнила, что у нее есть маленькая тряпичная кукла, которую она всегда любила. Девушка решила, что куколку надо носить с собой.

Гипнотерапевт спросил, подходит ли этот вариант, согласен ли ее разум, согласна ли она сама, и ответ оказался положительным. Затем он попросил ее представить себе, какими сальными и липкими становятся ее волосы, если все время трогать их руками. Девушка поморщилась. У нее и так были слегка жирные волосы, поэтому она сосредоточилась на этом ощущении, и оно было ей очень неприятно.

Затем Карен проверила все еще раз, отыскивая, откуда может взяться сопротивление. Девушка обнаружила, что трудней всего ей держаться тогда, когда происходит слишком много всего и ситуация очень напряженная. Тогда Карен решила, что будет выполнять дыхательные упражнения, чтобы успокоиться. Еще одна проверка показала, что теперь все в порядке и можно начинать.

#### **Заякорить» перемены**

Гипнотерапевт ввел Карен в глубокий транс. Она ощутила, как держит свою тряпичную куклу, и как ей при этом хорошо и спокойно. Затем она почувствовала, как прикасается к грязным, липким волосам. Это было очень неприятно. Доктор попросил ее увидеть этот образ темным и как можно более отталкивающим.

Затем Карен вновь прикоснулась к кукле и ощутила покой и уверенность в себе. Доктор попросил ее вставить этот образ в негативный образ, затем сделать так, чтобы старый образ исчез, а новый занял его место, и проделать это несколько раз, пока старый не пропадет совсем.

Каждый день Карен выполняла это упражнение, и с каждым днем новая привычка все больше укоренялась в подсознании. Также Карен часто использовала якорь для того, чтобы чувствовать себя спокойно. Она приучила себя произносить слово «пушистик» всякий раз, когда хотела успокоиться, а куклы под рукой не было. Карен окончила школу, поступила в колледж и использовала полученные навыки для того, чтобы успешно учиться.

#### **Глава 7**

#### **Гипноз и стресс**

Из этой главы вы узнаете о том, что такое стресс, и в чем заключаются его краткосрочные и долгосрочные последствия. Вы узнаете, чем отличаются внутренние и внешние источники стресса и как их опознавать. Вы ознакомитесь с несколькими самогипнотическими методами борьбы со стрессом, а также увидите, как стресс влияет на взаимодействие тела, разума и души.

#### **Что такое стресс?**

Стресс — это вид функционирования организма, который выработался в ходе эволюции человека. Первобытному человеку нужно было уметь быстро реагировать на опасность — бежать или сражаться. В таком режиме повышается частота сердцебиения, мускулы напрягаются, обостряются все чувства, и тело готовится к драке или бегству.

Сейчас далеко не первобытные времена, но система приведения организма в готовность все еще сохраняется. Как только вы пугаетесь, сердитесь, злитесь, беспокоитесь или ощущаете растерянность, организм мгновенно входит в режим готовности.

Сегодня на рынок поступает много товаров, изготовители которых делают акцент на том, что эти товары помогут справиться со стрессом, уменьшить стресс, предотвратить стресс. Также предлагается множество услуг по борьбе со стрессом: ароматерапия, терапия цветом и звуками, разнообразные методы расслабления.

#### **Воздействие стресса**

Как вы считаете, сколько стресса присутствует сейчас в вашей жизни? Сколько он длится? Чувствуете ли вы беспокойство, неуверенность и страх каждый день, и вам кажется, что это длится и длится и никогда не заканчивается? Часто ли вы простужаетесь? Чувствуете ли вы постоянную усталость? Трудно ли вам ставить себе цели и достигать их? Если вы часто ощущаете воздействие стресса, самогипноз поможет вам с этим разобраться.

#### **Краткосрочное воздействие**

Когда вы находитесь под воздействием стресса, у вас повышается артериальное давление, увеличивается частота сердцебиения, вы напрягаетесь, в желудке словно образуется ком, и возможно, вы начинаете много потеть. Такие физиологические реакции могут появиться в ответ на воспоминание, на текущую ситуацию или на мысль о чем-то, что может произойти в будущем. Гипоталамус может производить девять разных гормонов, каждый из которых помогает вашему телу приходить в состояние готовности.

Если ваше физическое состояние оставляет желать лучшего, внезапное напряжение может дать чрезмерную нагрузку на сердце, так

т

#### **ГЛАВА 7: ГИПНОЗ И СТРЕСС**

как кровеносные сосуды будут вынуждены переносить слишком большое кровяное давление. Это также влияет на мозг и легкие. Чем меньше вы готовы к стрессу, тем большую опасность представляет он для вашего здоровья. Если артерии уже и так частично заблокированы, повышенное давление может их прорвать.

### **Что такое гипоталамус и какие функции он выполняет?**

Гипоталамус — орган размером с апельсин, расположен в головном мозге. Вырабатывает гормоны, которые указывают другим железам в теле, нужно ли им успокоиться или напрячься. Внезапная необходимость избавиться от стресса может найти внешнее выражение в неожиданных вспышках и проявлениях темперамента: вы говорите то, чего говорить не собирались, или совершаете действия, которые ведут к непредсказуемым последствиям. Вы можете что-нибудь разбить, сломать, ударить кого-нибудь, разрыдаться, совершить что-нибудь, что невозможно или очень трудно исправить. Зачастую для того, чтобы справиться со стрессом, люди обращаются к вредным привычкам: курению, чрезмерному употреблению алкоголя, перееданию, употреблению наркотиков.

### **Шкала стресса Холмса — Ранэ**

Было бы великолепно, если бы в жизни не было стрессов. Тем не менее для большинства из нас стрессы стали частью повседневной жизни, и нам остается только признать это и научиться с ними справляться. Краткосрочные стрессы, если с ними не работать, становятся долгосрочными. По шкале социальной жизни Холмса — Ранэ можно определить воздействие долгосрочных стрессов. По этой шкале можно измерить уровень стресса. Ее изобрели доктора Т. Х. Холмс и Р. Х. Ранэ для измерения уровня стресса, который может накопиться за год. Если человек насчитает по этой шкале 300 и более очков, это значит, что стресс представляет серьезную угрозу для его здоровья.

Семь главных источников стресса по этой шкале:

1. Смерть мужа или жены	100
2. Развод	73
3. Разлука	65
4. Тюремное заключение	63
5. Смерть близкого родственника	63
6. Травма или болезнь	53
7. Брак	50

### **Долгосрочный стресс**

Психологические проявления долгосрочного стресса: тревожность, депрессия, тоска, беспокойство, нервозность. Если вы находитесь под воздействием долгосрочного стресса, вам трудно думать, принимать решения, сосредотачиваться, учиться, запоминать и вспоминать. Возможно, вы плохо спите, слишком часто ошибаетесь, вас беспокоят навязчивые негативные мысли, вы можете приобрести вредные привычки или обнаружить, что у вас появились внешние проявления нервозности.

Физические проявления долгосрочного стресса: головные боли, боли в мышцах, в спине, в груди, расстройство желудка, понос, дрожание рук, обильное потоотделение, постоянно мерзнущие руки. Стресс может привести к затяжным простудам, звону в ушах, экземам, мигрени. Зачастую такие последствия стресса, как невозможность сосредоточиться и запоминать, обнаруживают у себя преподаватели и студенты: в учебное время они продолжают работать через силу, а потом, на каникулах, внезапно тяжело заболевают.

;;Чем дольше продолжается стрессовое состояние, тем выше вероятность того, что вы серьезно заболеете. Если вы нашли у себя какие-либо психические или физиологические симптомы стресса, как можно скорее обратитесь за квалифицированной врачебной помощью.

Если у вас есть такая возможность, найдите место, где часто ходят люди: например, у входа в магазин, на почту, в офисное здание, в метро. Встаньте в стороне и наблюдайте за людьми, за их поведением, за выражениями лиц, реакциями друг на друга. Посмотрите, видно ли по ним, что они находятся под воздействием стресса. Подумайте, видно ли это по вам.

Последствия долгосрочного стресса обычно легко заметны: у человека может быть неуверенная, спотыкающаяся походка, растерянный вид. Человек может сильно сутулиться, выглядеть старше своих лет и чрезмерно вспыльчиво реагировать на возникающие ситуации.

### **Внутренний г! внешний стресс**

Стресс подстерегает нас повсюду. Источником стресса можем являться мы сами, а также их может быть сколь угодно много вокруг нас. Вполне возможно находиться под воздействием стресса и не понимать, откуда он взялся. Первый шаг к тому, чтобы выйти из стресса, — понять его корни.

### **Внутренний стресс**

Внутренний стресс — это стресс, источником которого является ваш разум — его сознательная и подсознательная часть. Стресс может быть вызван воспоминанием, текущим положением дел или мыслями о будущем. Воспоминания о неразрешенных ситуациях прошлого занимают мысли

многих людей. Вы вспоминаете произошедшее, снова ощущаете все связанные с этим негативные эмоции, снова страдаете от невозможности что-либо изменить. И так происходит снова и снова, и вы не видите выхода из замкнутого круга.

Эти образы поставляет вам подсознание, и вы испытываете их при помощи одного или нескольких чувств: вы можете видеть картинку или слышать старый разговор, и это может сопровождаться запахами и вкусами, и все это неразрывно связано с эмоциональным фоном.

Эмоциональный стресс развивается под воздействием сильного чувства. Вы не всегда способны проследить его источник, и поэтому можете оказаться застигнуты врасплох ураганом чувств и эмоций. У вас может начаться депрессия, вы можете тяжело заболеть, и так далее. Стресс может быть связан с какими-нибудь праздниками, с длиной светового дня, со сменой времени года или погоды.

### **Внешний стресс**

Зачастую стресс бывает вызван внешними условиями: работа, учеба, отношения в семье. Такой стресс может проявляться внезапными резкими эмоциональными выбросами. Например: вы спокойно ведете машину, думаете о чем-то своем, но внезапно кто-то вас подрезает, и вы едва успеваете среагировать. Поддавшись порыву ярости и уже не владея собой, вы начинаете выкрикивать оскорбления... Такая ситуация может очень плохо закончиться.

Если вы не умеете быстро восстанавливать самообладание и выходить из стрессовой ситуации, последствия могут быть непредсказуемыми. Внешних источников стресса хватает всегда: Р.Ы можете увидеть или услышать что-то, выводящее вас из равновесия.

Источником стресса может служить шум или громкая музыка, ваша собственная способность улавливать чувства других людей (эмпатия), неприятные запахи или вкусы. Даже приятная на первый взгляд ситуация может вызвать в памяти негативный образ.

### **Опознать стресс**

Обычно опознать стресс довольно легко. Вы можете соотнести свои чувства с тем, что когда-то происходило, что происходит сейчас или с мыслями о будущем. Но будьте внимательны: действительно ли это источник стресса? Или на самом деле схема, по которой вы подвергаетесь стрессу, постоянно повторяется?

Затянувшиеся ощущения стресса и крайней тревожности могут оказаться признаками хронической депрессии. Если вы обнаружили у себя какой-либо из указанных симптомов, обратитесь за квалифицированной врачебной помощью.

Чтобы понять повторяющуюся схему появления стресса, воспользуйтесь календарным методом самогипноза. Устройтесь поудобнее, ослабьте тугую одежду, сделайте глубокий вдох, выдох и начинайте обратный отсчет, чтобы войти в состояние транса. Чтобы погрузиться в более глубокий транс, примените свои якоря.

Внушите себе, что вам нужно только слегка почувствовать стресс для того, чтобы понять, откуда он взялся. Вы в любой момент можете открыть глаза или пошевелиться и выйти из транса.

Как только вы достигнете удобного для вас уровня транса, сосредоточьтесь на ощущении текущего стресса. Как только вы начнете чувствовать стресс, перейдите к другой, ранее произошедшей ситуации, когда вы испытывали подобные чувства. Переходите от одной ситуации к другой, пока не доберетесь до самой ранней. Затем спросите у себя, есть ли в подсознании другие образы, имеющие отношение к текущему стрессу.

**или**

### **Перенос стрессовых ощущений**

Вполне возможно, что вы перенесли ощущения стресса с одной ситуации на другую, не сознавая того. Если вы чрезмерно реагируете на что-либо, значит, так оно и есть. К примеру, вы ощущаете внезапный наплыв эмоций, и сами не можете понять, почему и как, ведь на то нет никаких причин. Это значит, что в нынешней ситуации подсознание нашло что-то, что вызвало образ ситуации стрессовой и среагировало соответственно, а вам осталось только беспомощно наблюдать за происходящим.

Перенос эмоций происходит в том случае, когда человек испытывает сильные эмоции по какому-либо поводу, а потом подсознательно переносит их на похожие ситуации или на людей. Психологи внимательно наблюдают за всеми подобными случаями, чтобы понять корни проблем пациента.

### **Метод воспоминаний по ассоциации**

Метод воспоминаний по ассоциации пригодится вам, если вам нужно понять, откуда произошел

стресс и связанные с ним эмоции. Этот метод похож на календарный, так как тоже предполагает движение назад во времени, но основан на воспоминаниях об эмоциях. Чтобы воспользоваться этим методом, устройтесь поудобнее, ослабьте тугую одежду, сделайте глубокий вдох, выдох и начинайте обратный отсчет, чтобы войти в состояние успокаивающего и расслабляющего транса. Помните, что в любой момент вы можете открыть глаза и выйти из транса, ощущая себя отдохнувшим и полным сил. Чтобы погрузиться в более глубокий транс, примените свои якоря.

Внушите себе, что вам нужно только слегка почувствовать стресс для того, чтобы отправиться обратно во времени и найти все ситуации, когда вы чувствовали подобные эмоции. Смотрите на ситуации, сравнивайте их, ищите сходство и закономерности. Как только вы доберетесь до первоначального источника стресса, спросите себя, какие другие чувства, события или люди могут иметь отношение к этому чувству.

Продолжайте продвигаться назад по воспоминаниям и исследовать их. Соберите как можно больше данных, но не анализируйте их на месте — для этого у вас будет время тогда, когда вы выйдете из транса. Тогда вы сможете сравнить все это с текущей ситуацией и понять, как связаны прошлое и настоящее.

### **ШЖ**

Во время сбора информации в состоянии транса постарайтесь не позволять своему сознанию немедленно ее анализировать. Чем легче транс, тем проще сознанию вмешаться. Работа с полученными данными должна производиться уже после выхода из транса.

### **Неизвестные источники стресса**

Вполне возможно, что в вашей жизни присутствует стресс, но вы не можете найти его источник. В попытках понять, откуда он взялся, вы можете обнаружить, что он был всегда. Это означает, что либо вы в очень раннем возрасте оказались в присутствии кого-то, кто ощущал стресс, либо принесли его с собой из прошлой жизни (см. главу 17).

### **Борьба со стрессом**

Было бы очень приятно думать, что можно жить, не подвергаясь воздействию стресса. Тем не менее это не так. Стресс будет везде, где бы мы ни жили, работали или учились. Чтобы успешно справляться со стрессом, нужно заботиться о себе: о собственном теле, разуме и душе.

### **Забота о теле**

Очень важно заботиться о своем физическом здоровье. Вы уже узнали, как стресс влияет на состояние тела. Подорванное здоровье может оказаться очень опасным фактором, даже при уровне стресса, не превышающем норму. Если к тому нет медицинских противопоказаний, возьмите себе за правило каждый день заниматься оздоровительным спортом: бегать, плавать, ходить в тренажерный зал, просто гулять быстрым шагом. Спорт помогает избавиться от нервозности, которая накапливается в организме ежедневно.

Также важно помнить о правильном питании и не ударяться в крайности — чрезмерное употребление какого-либо одного вида пищи, пусть даже здорового, вредно для организма. Важно помнить об умеренности и о сбалансированном питании. Сочетание правильного питания и физических упражнений поможет поддерживать организм в форме.

Не забывайте о правильном режиме сна и бодрствования. Усталость и недосыпание способствуют стрессу. Творческие увлечения,

такие, как пение, танцы, рисование и так далее помогают снять стресс. Чем здоровее ваш организм, тем менее вы будете подвержены стрессу.

### **Забота о разуме**

Чтобы снять стресс с разума, пользуйтесь самогипнозом. Чтобы отстраниться от раздражающей ситуации, чтобы успокоиться, пользуйтесь методами, которые были описаны в предыдущих главах: внушение на расслабление, техника потока и применение якорей.

Ниже будет описан метод под названием «убежище в облаках» — он поможет вам отстраниться от стрессовой ситуации и успокоиться. Устройтесь поудобнее, ослабьте тугую одежду, сделайте глубокий вдох, выдох и начинайте отсчет от пяти до нуля. Скажите себе, что когда вы войдете в состояние успокаивающего и расслабляющего транса, вы увидите, что находитесь в белом уютном облаке. В облаке вам будет хорошо и спокойно, и вы будете ощущать себя в безопасности. Вы окажетесь вдалеке от всего того, что может напугать вас или сбить с толку.

Белое уютное облако — ваше убежище, в котором вы сможете спокойно разобраться с источником стресса и исследовать его, не испытывая неприятных ощущений. Отсюда вы ясно увидите всю картину ситуации и сможете принять верное решение или уменьшить стресс. Затем вы вернетесь на поверхность, ощущая спокойствие и уверенность, и сможете справиться с



ситуацией, пользуясь тем знанием, которое получили в облаке. Когда будете готовы, сосчитайте от нуля до пяти, зная, что в любой момент сможете вернуться в облако, если захотите. Необязательно представлять себе облако. Выберите любое место, где вам было бы хорошо и спокойно: на берегу моря, в го-рах, у камина и так далее. Главное, чтобы вы смогли уйти от стресса на несколько минут или секунд, а когда вы вернетесь, то взглянете на происходящее новыми глазами.

### **Забота о душе**

Ваши убеждения, ваша вера — очень важная часть вашей личности. Если вы просите помощи у высших сил, то именно оттуда вы ожидаете чудес и заступничества. Ваша вера может стать источником новых идей и вдохновения. Когда не остается собственных сил, вы обращаетесь к тому, во что или в кого вы верите.

Если вы верите, не важно, является ли ваша вера одной из распространенных религий или это ваши личные убеждения, вы можете искать в ней помощи, поддержки и утешения. Вы можете просить сил, уверенности, спокойствия или даже верных слов в напряженной ситуации — обращение к вере может помочь выйти из ситуации, которая кажется непреодолимой. Сила веры многое может.

Самогипноз — один из лучших способов общения с высшими силами. Сосчитайте от пяти до нуля, войдите в транс и скажите себе, что сейчас будете общаться с объектом вашей веры. Вы можете просить правильных слов в трудную минуту, спокойствия, верных ответов, или сил, чтобы выйти за пределы привычных схем поведения, или помощи в принятии верного решения, или помощи для кого-то другого.

Если в вашей прошлой жизни существуют воспоминания, которые вызывают стресс, воспользуйтесь самогипнозом для того, чтобы в этом разобраться. Помните, что вряд ли вы случайно оказались здесь, в это время и в этом месте. Если вы уверены, что у вас была цель прихода сюда, постарайтесь ее найти и будьте уверены в том, что у вас это получится.

### **Неразрешенные стрессовые ситуации прошлого**

Если в вашем прошлом присутствуют стрессовые ситуации, которые вы продолжаете постоянно проигрывать в уме, ощущая все сопутствующие эмоции, это значит, что вы сами вводите себя в негативный транс. Внушение стресса задержалось у вас в подсознании и теперь напоминает о себе. Пока стрессовая ситуация не будет разрешена, вы так и будете находиться под ее воздействием. Необходимо понять ее, разобраться в ней и оставить в прошлом — ведь она уже произошла.

Чтобы исследовать неразрешенную стрессовую ситуацию прошлого, устройтесь поудобнее, ослабьте тугую одежду, сделайте глубокий вдох, выдох и начинайте обратный отсчет, чтобы войти в состояние успокаивающего и расслабляющего транса. Наблюдайте за произошедшей ситуацией со стороны. Войдите в нее ровно настолько, чтобы почувствовать тень прежних эмоций и понять происходящее. В любой момент вы можете открыть глаза и выйти из транса, ощущая себя отдохнувшим и полным сил.

Независимо от характера ситуации, которая послужила источником стресса, вы можете попросить высшие силы, в которые вы верите, окутать другого человека ощущением любви. Чем больше положительной энергии вы направляете в сторону другого, тем меньше негативной энергии остается в вас. Помните о том, что негативные эмоции причиняют вред вам самим. ...

Как только будете готовы, внушите себе, что подсознание сообщит вам верную информацию о том, что происходило тогда. Задайте себе следующие вопросы. Кто создал стрессовую ситуацию — я или кто-то другой? Если был разговор — какой он был, как происходил? Что я мог бы сказать или сделать иначе? Могу ли я сейчас сделать что-нибудь, что улучшит положение? Если да, то что?

Как только вы соберете все необходимые данные из прошлого, разработайте позитивную схему освобождения от стресса. Если в ситуацию вовлечен кто-то еще, подумайте, что вы могли бы сказать или сделать, чтобы помочь другому человеку найти решение.

### **Внезапный стресс**

Внезапный стресс может быть вызван влиянием образов прошлого. Метод вытеснения — хороший способ борьбы с засевшими в подсознании негативными образами. Изучите свою негативную схему, затем разработайте позитивную. Войдите в транс и поместите внутри негативного образа маленький позитивный. Затем заполните позитивный образ любовью, силой, теми цветами и звуками, которые символизируют для вас все хорошее, и заставьте этот образ вырасти, чтобы он закрыл собой негативный.

Ощутите силу и любовь, почувствуйте уверенность в том, что все будет хорошо, что у вас хватит сил изменить то, что вы захотите, и что высшие силы, вера, ангелы, все, что вас поддерживает — все это поможет вам. Попросите, чтобы ситуация разрешилась наилучшим из всех возможных образом. Пусть позитивный образ вытеснит негативный. Продолжайте делать это до тех пор, пока негативный образ не перестанет появляться. Когда упражнение будет завершено, приготовьтесь к чудесам.

Создайте несколько якорей, которые будут мгновенно напоминать вам об этой позитивной модели. Чем больше вы практикуетесь, тем скорее позитивный настрой станет привычной частью вашей

а l l l i i ■■

жизни. Этот метод применим для успешной борьбы с любым внезапно возникающим стрессом.

Когда вы находитесь в стрессовой ситуации, мгновенный самогипноз поможет вам выйти из нее и взглянуть на все со стороны, так что вы сможете справиться с ней прежде, чем она выйдет из-под контроля. Вы будете смотреть отрешенно и спокойно, и стресс пройдет стороной. Также с помощью самогипноза вы сможете перебить схему мыслей другого человека — сделать или сказать что-нибудь, чего он не ожидает. Таким образом вы можете тактично указать другому, что он делает что-то не так, не говоря об этом напрямую.

### **Стресс, связанный с ожиданием будущего**

Неизвестность пугает. Если вы сомневаетесь в том, хорошо ли пойдут дела, как будет развиваться ситуация, вы будете беспокоиться и нервничать. И чем больше вы волнуетесь, тем меньше вероятность, что все сложится удачно. Плохие ожидания имеют свойство сбываться. Вы можете беспокоиться по поводу здоровья, отношений, работы, погоды, невыплаченного кредита или долгов. Может быть, вы так озабочены будущим, что не замечаете настоящего.

Используйте самогипнотический транс, чтобы попросить высшие силы (или любой объект вашей веры) о помощи и чтобы события будущего прошли по наилучшему из возможных вариантов. Просите сил и защиты. Используйте метод вытеснения. Просите о помощи своего ангела-хранителя. Используйте самогипнотические якоря, чтобы общаться с высшими силами.

Зачастую люди думают о будущем, но не задумываются о возможных вариантах действия. Возможно, вы рассматриваете только один вариант развития событий — тот, который вы бы хотели видеть. Если что-то ломает ваши планы, то вы не будете знать, как поступать, ведь этого вы не предусмотрели. Попробуйте относиться к будущему так, как относились бы к путешествию: подготовьтесь ко всему, чему можете, включая возможные неожиданности.

Как только вы рассмотрели все возможные варианты, почувствуйте уверенность в себе и в том, что вы сделали все, что могли. Это не означает, что в следующий раз вы не сможете сделать лучше. Про-

## **ГЛАВА 7: ГИПНОЗ И СТРЕСС**

сто сейчас, исходя из того, что есть, вы выдали максимум. Страх неудачи может сковать вас и помешает действовать. Позвольте себе пробовать, рисковать, действовать — и у вас все получится. Чем чаще вы будете пользоваться самогипнозом, чтобы обретать уверенность в себе, тем спокойней и уверенней вы будете действовать.

### **Держать стресс в узде**

Чтобы удержать стресс под контролем, попробуйте заниматься физическими упражнениями, используя при этом метод потока. Это принесет пользу телу, разуму и душе. Работайте над тем, чтобы разрешить стрессовые ситуации из прошлого, разобраться с настоящим и работать над будущим. Попробуйте во время физических упражнений слушать музыку, приятные звуки, говорите себе подбадривающие слова.

Скажите себе, что получите все необходимые для снятия стресса ответы, что обретете надежду и силы. Позвольте разуму думать о чем угодно. Наслаждайтесь движениями, а в это время сознание и подсознание будут общаться друг с другом. Когда вы закончите упражнения, вы почувствуете себя отдохнувшим, расслабившимся и готовым получить ответы на свои вопросы.

Чем больше вы будете пользоваться самогипнозом для того, чтобы избавиться от стресса, тем глубже позитивные установки войдут в подсознание и тем прочнее закрепятся там. Самогипноз может стать новой полезной привычкой в вашей жизни. Не удивляйтесь, если члены семьи и друзья начнут замечать происходящие с вами перемены и говорить, что вы выглядите более спокойным, уверенным в себе и сосредоточенным.

## **Глава 8**

### **Как бросить курить**

### *при помощи гипноза*

В этой главе говорится о том, какова история курения, как к нему привыкают, какую пользу и какой вред приносит эта привычка. Вы сможете разработать негативную схему вашей привычки, а затем другую, позитивную, чтобы ее заменить. Затем вы узнаете, как ваша новая привычка позволит привести тело, разум и душу в гармоничное состояние.

## **ГЛАВА 8: КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ ПРИ ПОМОЩИ ГИПНОЗА**

### **История табака**

Растение под названием табак уже более 2000 лет является частью культуры индейцев. Индейцы курили высушенные листья табака в каменных трубках, которые назывались «табако». Они использовали табак в религиозных церемониях, в медицинских целях, как подношение духам и в качестве благовония. Европейцы познакомились с табаком после того, как Христофор Колумб привез его в Европу.

В 1600 году табак уже широко распространился в Европе. Считалось, что он излечивает множество заболеваний. В заокеанских колониях одна за другой появлялись табачные плантации, индустрия производства табака быстро расширялась, охватывая северные и южные штаты (годовой оборот составлял миллионы долларов). Люди придумывали разные способы употребления табака: нюхать табак, жевать его, курить в трубках, сигарах и сигаретах. В начале 1900-х годов самой популярной формой употребления табака стали сигареты. Пика популярности сигареты достигли во время Второй мировой войны, когда их стали включать в солдатские пайки. В 1930-х годах врачи поставили под сомнение полезность табака для здоровья, но для того чтобы хоть как-то повлиять на общественное мнение, потребовались десятилетия. В 1950-х годах в журнале «Ридерз Дайджест» прошла серия публикаций под общим названием «История и влияние табака», в которую вошла статья, озаглавленная «Рак от дымящихся палочек». Эта статья, в которой говорилось о вреде курения, оказала огромное влияние на общественное мнение о табаке. Следующие пятьдесят лет представители табачных компаний и защитники здоровья продолжали сражаться и спорить как на страницах журналов, так и в суде. Но несмотря на высокие цены, аргументированные доказательства вреда, наносимого курением, и многообразие пособий на тему: «Как бросить курить», люди все равно курят.

### **Зависимость**

Действительно ли курение — это зависимость от табака? Марк Твен однажды сказал: «Бросить курить очень легко. Я сам бросал тысячи раз!» Наркотик никотин вызывает сильное привыкание. Чтобы бросить курить, необходимо преодолеть как физиологическую, так и психологическую зависимость. Пока это не произойдет, вы будете обречены на то, чтобы повторить печальный опыт Марка Твена.

После того как вы вдыхаете никотин, из легких он поступает в кровь, затем кровь доносит его до сердца, мозга, печени и других органов тела. Считается, что никотин вызывает привыкание, сравнимое по силе лишь с привычкой к героину и кокаину. Две трети всех курильщиков хотят бросить курить но удается это только шести процентам. Всем известно о вредном воздействии курения, но даже несмотря на это многие люди продолжают курить.

Никотин может оказывать как возбуждающее, так и успокаивающее действие. Первая затяжка обычно бодрит, придает сил и энергии. В течение дня уровень никотина в крови повышается, нервные клетки привыкают к нему, и тут вступает в действие успокаивающий эффект. К утру тело готово для новой порции никотина.

### **Слово «бросить»**

Само по себе слово «бросить» вызывает крайне негативные ассоциации: обычно оно означает, что предстоит прекратить делать что-то, что доставляет удовольствие. Если кто-то другой говорит вам, что «надо бросить курить», то это еще хуже — такие слова вызывают в сознании естественную реакцию: «Да ну? Не надо мне указывать! Что хочу, то и делаю!» -

Похоже, что курильщики придерживаются следующей точки зрения: у них есть право курить. Пока им хочется курить, они будут это делать, несмотря на все возможные последствия для себя и окружающих. Если человек упорствует в своем желании курить, бесполезно применять гипноз — дух противоречия одержит победу.

Вместо того чтобы думать, как бросить курить, как перестать курить, как избавиться от привычки к сигаретам, попробуйте следующую формулировку: разрешите себе освободиться от курения. Для этого нужна немалая отвага. Слово «отвага» подразумевает решимость, силу воли и внутреннюю целеустремленность. Вам нужно решиться и ощутить в себе силу, но это не означает, что вам придется сражаться с самим собой. Вы сможете спокойно освободиться от табака,

особенно если будете использовать мощное орудие — самогипноз.

## **гипноз**

### **ПРИ ПОМОЩИ ГИПНОЗА**

#### **Положительные стороны курения**

Возможно, вы считаете, что курение не дает вам ничего хорошего, но на самом деле оно приносит вам какую-то пользу, как и любому курильщику — иначе вы бы уже давно не курили. Для некоторых курение — способ сбежать и спрятаться, для других — способ упорядочить свой день, сделать перерыв, уйти от чего-либо. Возможно, сигареты — ваш единственный друг. Может быть, вам трудно представить жизнь без сигарет.

#### **Ведите записи**

Первый шаг к тому, чтобы освободиться от курения, это понять, что хорошего вы получаете от этой привычки. Если вы хотите перестать курить, возможно, вам уже кажется, что ничего хорошего в курении нет. Но это вы так считаете, а подсознание считает иначе, поэтому оно вводит вас в курительный транс, так что сознание перестает действовать. Когда курительный транс заканчивается, сознание начинает злиться на подсознание за то, что оно сорвало намерение освободиться от табака. Обе части вашего разума желают для вас самого наилучшего, только расходятся во взглядах на то, что для вас является наилучшим - курение или отсутствие курения.

В течение дня проследите за собственной привычкой к курению. Где и как вы курите? Выкуриваете ли вы сигарету, сигару, трубку или что-то еще целиком? Или иногда выкуриваете целиком, а иногда только часть? Почему? В течение нескольких дней отслеживайте режим курения и ведите записи.

Если вы поймали себя на том, что собираетесь закурить, спросите себя — почему вам этого хочется? Записывайте различные причины, по которым вы курите. Спросите себя, как вы себя чувствуете во время курения и как — после. Курите ли вы в одиночестве или с друзьями, коллегами? Является ли курение частью вашей общественной жизни?

#### **Используйте самогипноз**

Примените самогипноз для того, чтобы внимательно изучить вашу привычку к курению. Устройтесь поудобней, ослабьте тугую одежду, сделайте очень глубокий вдох, выдохните и сосчитайте от пяти до нуля, чтобы войти в успокаивающий и расслабляющий самогипнотический транс. (Если вам нужно освежить в памяти метод введения себя в транс, перечитайте первые главы этой книги.) Как только вы достигнете удобного для себя уровня транса, вспомните свой суточный режим курения, чтобы понять, насколько часто и как много вы курите.

#### **Изучите свою привычку к курению**

Как только вы поймете свой режим курения, составьте схему благ, которые приносит вам курение. Представьте себе первую затяжку дня. Какая часть вас просит этой затяжки? Ваш разум или ваше тело? Какая часть вас хочет курить?

Хотят ли курить ваши легкие, или ваш разум понуждает вас к курению? Ощущается ли это как молния, простреливающая сквозь все тело, или этого хотят только руки? Как вы ощущаете первую затяжку? Что вы чувствуете, когда вдыхаете первый за день дым? Какие хорошие ощущения это вам приносит? Какой вкус вы чувствуете, какой запах? Что еще вы делаете, пока курите?

Следите за тем, как вы курите в течение дня и ночи<sup>1</sup>. Выявите все то хорошее, что вы получаете от курения. Позволяет ли вам курение сделать передышку, расслабиться? Прячетесь ли вы в дым? Позволяет ли вам курение избавиться от гнева, страха, стыда, злости, скуки, других эмоций? Получается ли так, что когда вы курите, вы общаетесь с друзьями? Коллегами? Если вы освободитесь от курения, будет ли это означать, что теперь вы станете реже видеть этих людей или что вам придется перестать ходить куда-либо, где вам нравится бывать?

Если вы действительно хотите освободиться от курения, у вас это обязательно получится. Самое главное, иметь уверенность в том, что так и будет. Если вы в глубине души полагаете, что от привычки курить невозможно избавиться, вполне вероятно, что так и случится. Если вы уверены в том, что сможете освободиться от табака, так и будет. Если вы решите, что быть свободным от табака — ваше право, вы сможете его осуществить.

#### **Что вас не устраивает в курении?**

Итак, вы уже выяснили, что вам в курении нравится. Пришло время составить схему того, что вас не устраивает. Сравните ощущение от дыма у вас в легких в начале курения сигареты и в конце его. В чем разница? Меняется ли ощущение от дыма, от сигареты в течение дня?

Если ощущение меняется, вспомните, в какой момент оно становится самым худшим, самым



неприятным? Какое самое неприятное ощущение, когда-либо возникавшее у вас от курения? Как вы представляете себя курящего? Что вам не нравится в этом образе? Как вы себя чувствуете под воздействием запаха дыма? Самое неприятное воспоминание о запахе дыма? Существуют ли какие-либо неприятные звуки или разговоры, которые вы могли бы связать с курением? Вызовите все неприятные воспоминания, связанные с курением. Ощутите их настолько сильно, как только возможно. Воспользуйтесь всеми способами восприятия, ощутите всеми пятью чувствами. Представьте себе, как некурящие относятся к тому, что вы курите. Создайте негативный образ курящего себя. Подсчитайте, сколько денег вы тратите на курение: в день, в неделю, в год.

### **Вернуться к потокам**

Теперь примените самогипноз, чтобы исследовать начало вашей привычки. Когда вы впервые закурили? Как ощущалась та, самая первая затяжка? Чувствовали ли вы себя из-за этого старше? Курили ли вы для того, чтобы стать своим в компании? Или для того, чтобы показать, что вы умеете нарушать правила? Нравилось ли вам это?

Вспомните вкус первой затяжки. Было ли вам тогда приятно или нет? Хотели ли вы еще? Приходилось ли вам курить тайно, чтобы не узнали родители? Курили ли другие члены вашей семьи: родители, бабушка и дедушка, братья и сестры?

Теперь рассмотрите того себя, только что начавшего курить, и сравните его с тем, какой вы сейчас. Если бы вы могли поговорить с тем собой, зная все, что вы знаете о вреде курения, что бы вы сказали себе? Предложили ли бы вы себе закурить или постарались бы убедить не делать этого, пока не поздно?

Вспомните тех людей, вместе с которыми или в обществе которых вы когда-то начинали курить. Если вы и сейчас общаетесь с ними — продолжают ли они курить? Если да, то каково их состояние здоровья? Повлияло ли курение на их жизнь? Вспомните своих курящих родственников: повлияло ли курение на их жизнь? Случались ли у ваших друзей или родных заболевания, связанные с курением?

### **Начните менять привычку**

Итак, у вас есть схема всех благ, которые приносит вам курение, и всего того, что вам в этой привычке не нравится. Что еще из того, что вам не нравится, вы можете связать с курением? Представьте себе еду, которую терпеть не можете. Вам не нравится ее вкус, ее вид или запах?

### **Добавьте негатива**

К созданному вами негативному образу добавьте все неприятное, что только сможете представить. Представьте, как курение влияет на ваше горло, легкие, кровь, обмен веществ, сердце, зубы, мозг, все тело. Представьте себе, как все это будет выглядеть и ощущаться, если вы продолжите курить: через год, через пять лет, через десять.

Сосредоточьтесь на каждой затяжке, спрашивая себя: «Что сейчас происходит с моим телом? Как это влияет на мои легкие? Чувствую ли я, как дым разносится по крови, уменьшая в ней содержание кислорода? Как смола оседает в легких, забивает их и мешает дышать?» Создайте в уме образ того, что происходит внутри вас, когда вы курите.

### **Перенос негативных ощущений**

Представьте себе самую противную пищу и что вам приходится есть ее каждый день. Соотнесите эту пищу с курением. Представьте себе все ощущения от этой пищи: ее вид, вкус, запах, какова она на ощупь, а затем самого себя, поедающего ее. Теперь поместите в центр этого образа образ курящего себя. Соотнесите эту пищу и курение: если вы курите, вы едите эту гадость, а если не курите — соответственно не едите.

### **Влияет ли ваше курение на других?**

Подумайте, есть ли в вашей жизни человек, на которого плохо повлияла ваша привычка к курению? Курите ли вы в присутствии некурящих друзей или членов семьи? Курите ли вы так, чтобы вас никто не видел, а затем чистите зубы или жуеете резинку, чтобы никто не узнал, что вы курили? Курите ли вы в машине — в одиночестве или когда с вами едет кто-то еще? После того, как вы покурили, приходится ли вам общаться с начальством, клиентами, пациентами, учениками или с собственными детьми?

^Нг.

## **ГЛАВА 8: КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ ПРИ ПОМОЩИ ГИПНОЗА**

Вы полагаете, что ваша привычка к курению не влияет на людей, если они не видят вас курящим? Зря вы так! Помните свои пять чувств? Так вот, у других они тоже есть, и люди ими пользуются. Каждый, обладающий воображением, способен представить вас курящим, если ощутит исходящий



от вас запах табака. Может быть, вы считаете, что на вас никто не смотрит и никто не видит, но это не так.

Подумайте обо всех людях, которых беспокоит то, что вы курите. Каждый раз, ощущая исходящий от вас запах табака, они заново нервничают из-за вас, беспокоятся, боятся за вас, а ведь в предыдущей главе вы читали о негативном воздействии стресса на здоровье. Нравится ли вам мысль о том, что из-за вашей привычки кто-то подрывает себе здоровье?

Представьте себе детей, которые на вас смотрят, вами восхищаются и хотят быть похожими на вас. Возможно, вы не курите у них на глазах, но они все равно знают, что вы курите — от ваших волос, от одежды исходит запах табака. Представьте себе, что когда-нибудь придет время, когда повзрослевший ребенок будет чувствовать себя в затруднении, или под давлением, или в растерянности — и его подсознание вспомнит, что вы в таких случаях курили. Наверняка он тоже захочет закурить. Так зачем зря тратить время? Научите ребенка курить прямо сейчас!

### **Цена курения**

Некоторые люди не считают денег, потому что богаты и для них цена не играет роли. Тем не менее для большинства людей потраченные на курение деньги составляют значительные суммы. Считали ли вы хоть когда-нибудь, сколько вы тратите на курение? Сколько тратите в день, в неделю, в месяц, в год, за десять лет? За всю жизнь? Представьте себе, что вы могли бы копить эти деньги, положить в банк, вложить в дело.

Тратите ли вы деньги на врачей, пытаетесь разобраться с болезнями, вызванными курением? Тратили ли бы вы меньше денег на лекарства?

Подумайте о том, чтобы откладывать деньги, которые вы могли ; бы потратить на сигареты. Если на курение вы тратите в неделю : 5 долларов (150 рублей), в месяц это получается 20 долларов (600 рублей), в год — 240 (7200 рублей). Представьте себе, сколько у вас накопится за десять или двадцать лет...

Случалось ли так, что из-за болезней, связанных с курением, вы не ходили на работу? Может быть, вы пропустили всего пару дней из-за затянувшейся простуды и кашля, а может быть, это было что-то более серьезное: сердечный приступ, закупорка сосудов, воспаление легких и так далее. Сколько денег вы потратили на лечение? Сколько денег вы не заработали из-за болезни?

Вспомните о том, что ваши невыходы на работу могут повлиять на благосостояние других людей. Как влияет на вашу семью то, что вы пропускаете рабочие дни? Как насчет тех, кто не выходит на работу из-за того, что вы курите, — так называемых «пассивных курильщиков»? Сколько денег теряют они?

### **Изучите все хорошее**

Тщательно поразмыслите над тем, как хорошо быть свободным от курения и сколько блага это вам принесет. Насколько лучше вам станет прямо сейчас? Через год, через пять, десять лет? Насколько лучше вы сможете ощущать вкусы и запахи? Насколько легче вам станет дышать? Представьте себе, насколько лучше станут работать ваши легкие, вам станет легче ходить, вас перестанут мучить кашель и одышка, вы сможете больше играть с детьми или внуками, вы сможете сделать все то, что не смогли бы, если бы продолжали курить. Представьте себе, что ваша одежда, кожа и волосы перестанут быть пропитаны табаком и приобретут свежий, приятный запах.

Представьте, какие ароматы поселятся в вашем доме, в машине вместо табачного запаха. Представьте себе, что все, кому не нравилось, как от вас несет табаком, перестанут испытывать неудобства и раздражение. Подумайте о том, как ваша новая привычка не курить поможет вам на работе. Представьте, что вы будете чувствовать себя здоровее и свежее и что вы не будете подвергаться стрессу курильщика.

Подумайте о том, сколько денег вы сэкономите. Что вы сможете на них купить? Вы сможете сделать подарок себе или порадовать кого-то другого, купить одежду, отложить. А если копить деньги достаточно долго, то на эти сбережения можно съездить в отпуск, купить машину, выплатить долг или кредит, потратить на курсы обучения.

### **Схема перемен**

Пришло время поговорить с теми частями себя, которым нравится курить. Нужно спросить их, что они примут в обмен на то, чтобы освободить вас от курения. Сосредоточьтесь на негативной схеме ку-

рения и спросите те части себя, которые сопротивляются переменам, что они примут в обмен.

Представьте себе все места, в которых вы курите в течение суток, и спросите те части себя,

которых курение устраивает, примут ли они что-нибудь в обмен на курение? Что-то, что окажется полезней для них и для вас в целом.

Может быть, вам трудно глубоко дышать, и вам удастся сделать глубокий вдох только вместе с затяжкой. Сравните запах, вкус и ощущение от табачного дыма со свежим воздухом или любимым запахом. Может быть, вы вертите в руках сигарету, когда задумываетесь — в таком случае вам нужно предложить рукам что-то другое. Может быть, вы используете курение, чтобы уйти от ситуации и дать себе передышку — тогда вам пригодятся самогипнотические якоря, о которых говорилось в предыдущих главах.

Представьте, как вы находитесь в обществе курильщиков и радуетесь тому, что свободны от этой привычки. Попробуйте продумать все ситуации, в которых что-либо может помешать вам оставаться свободным от курения. Может ли внезапный стресс заставить вас закурить? А неожиданные перемены в жизни? Представьте, что у вас есть старый друг, которому вы доверяли, а потом узнали, что он недостоин доверия. Так вот, этот друг — ваша привычка курить.

Как только вы разработаете устойчивую схему свободы от курения, перенесите ее в будущее и представьте ее в работе. Подумайте, какие препятствия могут вам встретиться и что может помешать вам изменить привычку. Продумайте, как вы будете это преодолевать или обходить. Когда вы решите, что схема изменений готова, найдите подходящее для самогипноза место и приступайте.

#### **Установка схемы перемен**

Примените самогипноз для того, чтобы внимательно изучить вашу привычку к курению. Устройтесь поудобней, ослабьте тугую одежду, сделайте очень глубокий вдох, выдохните и сосчитайте от пяти до нуля, чтобы войти в успокаивающий и расслабляющий самогипнотический транс. Когда считаете, внушайте себе, что вы глубже погружаетесь в транс и чувствуете себя все спокойней и уверенней с каждой названной цифрой. Почувствуйте, как вы входите в транс, как он становится глубже. Когда счет дойдет до нуля, скажите себе,

что ощутите изменение привычки всеми пятью чувствами, что вы с нетерпением ожидаете того момента, когда станете свободны от курения. Считая от пяти до нуля, вы погружаетесь в расслабляющий и успокаивающий гипнотический транс.

Вообразите себе свою привычку к курению в самом неприятном виде и ощутите все неприятное при помощи пяти чувств. Скажите себе, что сейчас почувствуете все самое отвратительное: образы, звуки, запахи, вкусовые и тактильные ощущения. Создайте для себя темный, угрожающий образ. Затем представьте себе образ новой жизни, свободной от курения. Сделайте этот образ ярким и светлым, затем при помощи всех пяти чувств ощутите, как хорошо и приятно быть свободным от курения и как хорошо от этого станет и вам, и окружающим. Ощутите разницу между первым и вторым образом: вкусы, запахи, картинки, звуки и прикосновения.

Затем перенесите обе схемы, и негативную, и позитивную, в будущее. Представьте себе две версии собственной жизни. Первая версия: что будет с вами через год, пять, десять лет, если вы будете продолжать курить. Вторая: все то же самое, но только на этот раз вы не курите. Почувствуйте, как хорошо и приятно быть свободным от курения. Ощутите при помощи всех пяти чувств, как через некоторое время курение отразится на вашем здоровье.

Снова представьте себе темный образ. Поместите в него крохотный светлый образ, затем заставьте его расти так, чтобы он перекрывал и вытеснял негативную схему. Затем должен остаться только позитивный образ. Ощущайте, как хорошо избавляться от несвободы. Теперь сотрите все образы, снова вызовите негативный и повторите весь процесс. Продолжайте до тех пор, пока темный образ не перестанет появляться. Создайте для позитивного образа свободы якорь и применяйте его несколько раз в день.

Когда закончите, медленно считайте от нуля до пяти. Откройте глаза и ощутите себя свободным, отдохнувшим и полным сил. Несколько минут посидите спокойно, ощущая свободу новой привычки — не курить.

Как только вы установите новую привычку не курить, начните носить с собой по крайней мере один материальный якорь, который будет напоминать вам об этом. Например, фотографию любимого человека, или рисунок той вещи, которую хотите купить на сэкономленные деньги, или что-нибудь с приятным запахом.

#### **ГЛАВА 8: КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ ПРИ ПОМОЩИ ГИПНОЗА**

Время от времени повторяйте установку новой привычки, внося необходимые изменения. Советую повторять вышеописанный процесс самогипноза как минимум раз в день в течение следующих трех—шести недель и в течение дня по несколько раз применять якоря, которые будут

напоминать вам о свободе от курения.

I

Глава 9

### ***Как похудеть***

Самогипноз позволит вам разобраться в том, как и что вы едите, и упорядочить режим питания. В этой главе содержатся все сведения, необходимые для того, чтобы помочь вам похудеть, применяя самогипноз в сочетании со сбалансированным питанием.

## **ГЛАВА 9: КАК ПОХУДЕТЬ**

### **Слово «диета»**

Слово «диета» вызывает столь же неприятные ассоциации, что и слово «бросить». Оно означает, что вам придется перестать есть то, что вам нравится, что вы считаете вкусным. Вы считаете, что как только вы принимаете решение сесть на диету, это означает, что теперь веселые застолья с друзьями и семьей становятся вам недоступны. Вы ощущаете себя в одиночестве и чувствуете, что наказаны за любовь к еде. Ну почему ваше тело так быстро набирает вес, почему вы не можете есть все, что хотите?

Возможно, вы ненавидите диеты. Даже если вы соблюдаете диету, вы с нетерпением ждете, когда же закончится это наказание и вы сможете есть все то, что и остальные. Вы становитесь на весы, вы ждете, когда они покажут вожаденное число, и представляете, как вознаградите себя за все страдания любимой едой. Наконец этот момент наступает, вы себя вознаграждаете и начинаете набирать вес заново.

### **Транс поглощения пищи**

Возможно, вы видели такое не раз или это случалось с вами: человек поддвигает к себе полную тарелку, к примеру, куриных ножек. Через какое-то время он с удивлением для самого себя замечает, что от них остались только одни кости. Он все съел и не заметил этого. Многие люди, когда садятся есть, неосознанно задействуют самогипнотический якорь. Как только якорь вступает в действие, начинается транс поглощения пищи. Разум сосредотачивается на чем-то еще, и человек не замечает, сколько и что именно он съел.

Сама по себе пища тоже может вызывать состояние транса. Вы наслаждаетесь любимой едой, она навевает воспоминания - и вы впадаете в транс воспоминаний. Еда может вызывать как приятные, так и печальные воспоминания. Кто-то ест для того, чтобы избавиться от стресса, кто-то - чтобы развеять скуку, а кто-то - чтобы как можно дольше не приступать к занятию, ко торое не хочется делать.

Если вы едите, чтобы не чувствовать себя в одиночестве, возможно, у вас мало или совсем нет друзей. Если вы едите из-за чрезмерных эмоций, то вы будете есть и когда счастливы, и когда злитесь, и ког-

да вам грустно. Иногда даже не имеет значения, что вы едите, главное, жевать хоть что-нибудь.

Как только вы начинаете есть, вы больше не властны над собой и не можете остановиться. Вы уже в трансе, и вас не волнуют результаты собственных действий. Однако выйдя из транса, вы осознаете, что произошло, и раздор между сознанием и подсознанием начнется снова.

Как вы помните, транс — это такое состояние, в котором сознание теряет способность критически мыслить и легко поддается внушению, а подсознание, напротив, вступает в действие. Теперь о вас заботится подсознание, но его волнует не то, что именно и в каком количестве вы съели, а восполнение вашей нужды. Находясь в трансе поглощения пищи, вы считаете, что удовлетворяете какую-то свою потребность, но после того, как вы из транса выходите, оказывается, что настоящая потребность так и осталась неудовлетворенной. Поэтому попытайтесь в течение нескольких дней записывать, где, что и сколько вы съедаете. Также обращайте внимание на то, почему вы едите, какую потребность хотите восполнить и как вы себя чувствуете после того, как поели.

### **Изучите свои привычки в питании**

Первый шаг к тому, чтобы понять собственные сложные отношения с пищей — изучить то, как вы привыкли питаться. Возможно, вы проделывали это уже много раз, но, может быть, теперь вы обнаружите что-нибудь новое или увидите старые факты в другом свете.

Чем тщательней вы к этому подойдете, тем проще вам будет разобраться в своих привычках в питании. Что вы первым делом едите с утра? Едите ли вы утром вообще? Очень важно следить за составом пищи. Каково в ней содержание жира, углеводов, сахара, соли, какова калорийность?

Если вы пьете кофе, добавляете ли вы в него сахар и сливки? Сколько? Что еще вы пьете? Размер порций? Берете ли вы добавку? Добавляете ли масло, соус, кетчуп, майонез, берете ли к первому или второму хлеб?

Как вы уже знаете, вы - уникальное существо. Ваше тело, разум и душа отличаются от всех остальных. Большая часть ваших привычек в питании - результат вашего склада ума, и они так же уникальны, как и вы сами.

**вш**

### **Кто отвечает за то, что вы едите?**

Вроде бы вы, верно? Но так ли это на самом деле? Мы только частично контролируем появление пищи на своей тарелке. Во многом то, что и сколько мы едим, зависит от окружающих.

Любовь, теплые отношения в семье, семейные обеды и ужины — все это взаимосвязано. Вспомните семейные праздники: следуя традиции, мать семейства готовит много разной еды, накладывает ее всем на тарелки, да побольше, и отказаться от добавки или не съесть все, что дадут, — значит обидеть того, кто готовил, а вы и не сопротивляетесь, покорно съедая столько, сколько ни за что не съели бы сами.

В детстве вам, возможно, постоянно повторяли: «Не оставляй ничего на тарелке. Ешь все до конца. На свете столько голодающих детей, а ты тут сидишь и не хочешь доедать свою порцию!» Эти старые установки могут до сих пор влиять на вас, и вы доедаете все, пусть даже через силу.

Контроль за тем, сколько и что вы едите — сложное дело. Даже если у вас хватает силы воли сесть на диету, окружающие словно нарочно принимают вас искушать. Бывает и так, что сначала вас закармливают, а потом сокрушаются по поводу вашей излишней полноты. Вы попадаете в порочный круг, и чтобы хоть как-то утешиться, снова начинаете есть.

### **Изучите то, что вы едите**

Чтобы точно знать, что и в каких количествах вы едите, начните вести записи. Когда вы начнете понимать, из чего состоит ваша пища, и за что отвечает каждая составляющая, вам будет проще разработать для себя режим питания. Каждый человек усваивает пищу по-своему. Как только вы получите четкое представление о том, как вы питаетесь, нужно будет тщательно изучить состав этой пищи.

### **Сколько соли?**

Если у вас не очень развито чувство вкуса, то добавление соли позволяет вам лучше ощутить вкус еды. Солите ли вы пищу? Если да, то сколько соли вы съедаете за сутки? Подсчитайте, сколько раз в сутки вы солите пищу из солонки, затем отмерьте это количество в чашку.

Посмотрите содержание соли во всех продуктах, где указаны ингредиенты: супы из пакетиков, консервы, чипсы, крекеры, полуфаб-

**гипноз**

рикаты и так далее. Запишите. Если вы едите в кафе или ресторане, постарайтесь прикинуть содержание соли в пище. Ниже приведена таблица измерений.

Мерh"

1 пинта	=	2 чашки
1 унция	=	2 аоловые ложки
1 столовая ложка	=	2 чайные ложки
1 чайная ложка	=	5 грамм
1 унция	=	30 грамм
1 грамм	=	1000 миллиграмм

Возможно, соль вам не вредна. Тем не менее большое количество соли в сочетании со стрессом может стать причиной повышенного артериального давления. Сведения о том, как соль влияет на здоровье, помогут вам, когда вы будете разрабатывать самогипнотическую схему для изменения привычек в питании. Помните, что когда вы находитесь в трансе поглощения пищи, вы не следите за тем, сколько съедаете соли.

«Когда в организме становится слишком много соли, и почки уже не в состоянии с ней справиться, она вновь поступает в кровь. Чтобы содержание соли в крови не оказалось слишком высоким, кровь добывает воду. Объем крови увеличивается, давление крови в сосудах возрастает, в результате человек получает повышенное артериальное давление (гипертонию)».

Патти Брайан. *Состав пищи: соль*

### **Сколько сахара?**

Наверняка в вашей пище содержится много сахара и сладкому отведено особое место в вашем питании. Конфетой мы вознаграждаем себя за что-то, шоколад едим, когда хотим утешиться, а кусочек торта или пирожного может временно придать нам сил.

Вспомните, сколько сахара вы едите. Сколько добавляете в пищу каждый день? Кладете ли вы сахар в кофе, чай, кашу, другую еду?

Проследите, сколько сахара вы съедаете в день, затем отмерьте это количество в чашку и посмотрите, сколько это составляет. Это больше, чем вам казалось, или меньше?

Проверьте содержание сахара в консервированной еде, в полуфабрикатах, в замороженной пище (мороженое и так далее), в напитках. Затем отмерьте это количество сахара и добавьте его к сахару из предыдущего абзаца.

Прикиньте содержание сахара в той еде, которую вы в течение дня употребляете вне дома — пончики, пирожки, то, что подают в кафе или ресторане. Если у вас есть список содержания калорий и сахара в некоторых видах продуктов, носите его с собой, чтобы знать, сколько вы едите.

### **Сколько жиров?**

Пришло время подсчитать количество жиров. Посчитайте, сколько молока или сливок вы добавляете в чай или кофе, сколько молока содержится в каше. Какое количество масла вы употребляете ежедневно? Добавляете ли вы масло в пищу: оливковое, растительное, другое? Сколько?

Едите ли вы пищу, которую готовят в масле: пончики, картошку фри, луковые кольца? Делаете ли вы такую пищу сами? Сколько жиров вы съедаете в день? Взгляните на список ингредиентов употребляемой вами пищи.

Существует три типа жиров. Насыщенные жирные кислоты находятся в мясных и молочных продуктах, а также в некоторых растительных маслах, таких, как кокосовое и пальмовое. Мононенасыщенные жирные кислоты входят в состав оливкового и арахисового масла, а полиненасыщенные — в состав подсолнечного масла, соевого, кукурузного и льняного, а также они содержатся в некоторых видах рыб. Мононенасыщенные жирные кислоты повышают уровень холестерина в крови.

Сколько жиров вы поглощаете в течение дня? Сколько из них вы съедаете дома, а сколько — в кафе, ресторане? Какой тип жиров вы в основном едите? Подсчитайте общее количество жиров.

Также подсчитайте общее число поглощаемых за сутки калорий. По рекомендациям Центра потребителей оптимальная норма для неработающих женщин и пожилых людей составляет 1500 калорий в

сутки; для детей, девочек-подростков, активных женщин, кормящих женщин и большинства мужчин — 2200 калорий; и для мальчиков-подростков, активных мужчин и очень активных женщин — 2800 калорий. Сравните ваше ежедневное количество калорий с нормой.

### **Какая еда вам нравится?**

Какая еда нравится вам больше всего? Как часто вы ее едите? Когда? Едите ли вы любимые блюда каждый день, или это случается довольно редко?

Полезна ли вам эта пища? Едите ли вы определенные виды пищи, когда вы подавлены, когда вам трудно, когда вам хочется утешения? Есть ли такая пища, которую вы едите, когда хотите вознаградить себя, наказать, побаловать, защититься, чтобы отложить момент, когда вам надо будет приступить к нелюбимому занятию?

Бывает ли так, что вы едите только потому, что вам нравится, как еда ощущается — она гладкая, или нежная, или хрустит? Нравится ли вам особый вид приправ? Какая еда вам нравится больше: теплая, холодная, остывшая, горячая, прямо из духовки (со сковородки, из кастрюли)? Нравятся ли вам какие-либо блюда только из-за запаха?

Нравится ли вам готовить какие-либо блюда? Есть ли у вас разные любимые блюда для разных времен года, разной погоды и времени суток? Есть ли еда, навевающая приятные воспоминания? Дает ли вам какая-нибудь пища ощущение безопасности, или покоя, или прилива сил? Вспомните особые ощущения, связанные с пищей и не упомянутые в этом разделе.

### **Какая еда для вас вредна?**

Какая пища из тех, что вам нравится, вредна для вас? Запишите все, а также напишите состав этой пищи и влияние ингредиентов на ваше здоровье. Помните, что вы усваиваете пищу по-своему. Одна и та же пища может отрицательно влиять на здоровье одного человека, но никак не скажется на здоровье другого. Если вы не уверены в том, как разные компоненты пищи влияют на ваше здоровье, проконсультируйтесь у врача.

От какой еды вам труднее всего отказаться? Из чего состоит та вредная пища, которую вы любите? В ней много соли, сахара, жиров или еще чего-нибудь? Едите ли вы этой пищи больше, чем необходимо?

Едите ли вы здоровую пищу, которая вам нравится, редко или часто? Чувствуете ли вы себя здоровым и довольным, когда едите по-

## **ГЛАВА 9: КАК ПОХУДЕТЬ**



лезную и вкусную пищу? Есть ли у вас возможность употреблять здоровую и нравящуюся вам еду постоянно?

Готовите ли вы сами, или кто-то готовит для вас? Кто распоряжается тем, что вы едите? Труднее ли вам выбрать между полезной и вредной едой, когда вы не в одиночестве? Настаивает ли кто-то, чтобы вы ели то, что для вас вредно? Нравится ли вам, что за вас принимают решения, что вам есть, или вы чувствуете себя в ловушке?

### **Какая еда вам не нравится?**

Какая еда вам не нравится? Она вам не нравится из-за вида, вкуса, запаха или текстуры? Бывает ли так, что на вас производит отталкивающее впечатление цвет еды? Бывает ли так, что одну и ту же еду подают по-разному — и в одном случае вы можете ее есть, а в другом нет? Назовите самую нелюбимую еду. Почему она вам так не нравится: из-за цвета, вкуса, запаха, тактильных ощущений?

Какую пищу вы не станете есть никогда в жизни, даже если больше ничего нет? Это один вид пищи или их несколько? Если бы вы могли есть только один тип пищи, что бы вы выбрали? Есть ли какая-нибудь пища, которая для вас настолько тесно связана с неприятными воспоминаниями, что вы ее никогда не едите? Если от какой-то еды вам стало плохо, существует большая вероятность, что теперь вы очень долго к ней не прикоснетесь. Есть ли еда, которая вам безразлична — можете есть, а можете и не есть?

Е Чем. больше предпочтения вы будете отдавать здоровой пище, :••! тем лучше будет чувствовать себя ваше тело; Используйте самогипнотические якоря, чтобы вызывать в себе положительное отношение к здоровой и полезной пище.

### **Изменить привычки в питании**

При помощи самогипноза вы можете изменить свой стиль питания и изменить сложившийся образ той пищи, которая является вашей слабостью. Почти в каждой пище можно найти негативный аспект. Пока вы не знаете об этом, вы будете есть такую пищу. Чтобы изменить свой взгляд на пищу, которая кажется вам особенно притягательной, но которая при этом вредна, нужно изменить свои привычки в питании.

### **Разработка негативной схемы**

Устройтесь поудобней, ослабьте тугую одежду, сделайте глубокий вдох и выдох и сосчитайте от пяти до нуля, внушая себе, что сейчас войдете в транс и будете чувствовать себя спокойно и уверенно. Скажите себе, что ответите на следующие вопросы и будете использовать все свои пять чувств, чтобы ответы были как можно более точны.

Представьте себе свои привычки в питании — из прошлого и настоящего. Какая из представившихся вам картин более всего вам неприятна? Можете ли вы вспомнить какой-нибудь неприятный разговор о ваших привычках в питании? Если да, то какие чувства вызывает у вас этот разговор? Пытались ли вы, с кем вы беседовали, как-то исправить ваши предпочтения в еде или режим питания? Пытались ли вас в чем-то обвинять? Повлияли ли эти разговоры на ваше мнение о себе?

Можете ли вы вспомнить что-нибудь негативное, связанное с пищей? Какую самую неприятную еду вы можете вообразить? Есть ли такая еда, к которой вы не можете заставить себя прикоснуться и уж тем более положить в рот? Есть ли такая еда, на которую вы и смотреть не можете? Есть ли еда, чьего вкуса и запаха вы не переносите?

Представьте себе, как пришлось бы вам, если бы кто-нибудь собрал всю соль, которую вы съедаете за день, и дал бы вам ее съесть? Почувствуйте ощущение от всей этой соли. Затем представьте столовую ложку, полную чистого жира. Представьте себе, как вы ее проглатываете. Теперь представьте себе то же самое, только с сахаром.

### **Разработка позитивной схемы**

Представьте себе, каково это — есть только здоровую пищу и весить ровно столько, сколько нужно. Можете себя представить, как вы в таком случае будете выглядеть? Что вы чувствуете, когда думаете о переменах в привычках в питании? Как это отразится на вашем здоровье, на самооценке, на работе и отношениях с близкими? Можете себе представить, что скажут ваши родные и друзья, когда увидят, что вы достигли поставленной цели?

Можете ли представить, как хорошо станет кому-то из тех, кто заботится о вас, когда вы измените свой привычный стиль питания? Представьте, что кто-то еще, вдохновленный вашими успехами, перейдет на более здоровый образ жизни. Что вы чувствуете по поводу себя, когда думаете, что ваше поведение оказывает положительное влияние на чью-то жизнь? Представьте, что вы снова

сможете носить одежду, которая уже давно на вас не налезает; и что вам хочется больше двигаться, и вам это без труда удастся.

## **ГЛАВА 9: КАК ПОХУДЕТЬ**

Вообразите, что вы освободитесь от старого стиля питания, что вы больше не будете рабом еды, что вы сможете свободно выбирать здоровую пищу.

Вспомните все свои положительные ощущения от здоровой пищи, представьте себе, что вы сможете снова получить их. Представьте себе, как вы сможете досыта поесть здоровой, полезной пищи и не страдать от чувства вины. Представьте самую неприятную пищу из тех, что вы вспомнили, и порадитесь, что вам больше никогда не придется ее есть. Как ваша новая схема питания соотносится с жизнью? Попробуйте прочувствовать все положительное и хорошее, что в ней заложено.

### **Новая схема питания**

Представьте себе свои старые привычки, относящиеся к питанию. Вспомните всю вредную пищу, которая вам нравится, и разделите ее на ингредиенты. Вызовите в себе самые неприятные ощущения (вкус, запах, цвет, консистенция, вид) от большого количества чистой соли, чистого жира, чистого сахара. Представьте себе, что всякий раз, когда вы едите вредную пищу, у вас самые неприятные ощущения. Соотнесите вредную еду с той, которую вы терпеть не можете.

Обратите внимание на ситуации, в которых у вас могут возникнуть сложности: время суток, еда в компании, стресс, одиночество, другие непредвиденные ситуации. Если организм сопротивляется переменам, спросите, что он примет взамен: другую пищу, только полезную, или какое-нибудь действие.

Представьте себе новую, положительную схему привычек в питании. Внимательно ее рассмотрите, ощутите, как вы будете себя чувствовать, когда начнете ее придерживаться. Представьте себе старую схему — вообразите ее в самых темных и мрачных тонах, какие только возможны. Представьте себе, какой будет ваша жизнь, если ничего не изменится. Что с вами будет через год, два года, десять лет? Затем возьмите вашу новую схему и поместите ее в старую — в самый ее центр.

### **Установите новую схему поведения**

Устройтесь поудобней, ослабьте тугую одежду, сделайте глубокий вдох и выдох и сосчитайте от пяти до нуля, внушая себе, что сейчас войдете в успокаивающий и расслабляющий транс. Когда будете го-

товы, скажите себе, что сейчас яркий, притягательный образ новой привычки начнет расти и затмевать старый негативный образ. Вы ощутите происходящую перемену всеми пятью чувствами. После того как вы проделаете это один раз и негативный образ исчезнет, уберите все образы, снова вызовите негативный и повторите процесс. Делайте это до тех пор, пока негативный образ не перестанет появляться совсем. Ваше подсознание должно почувствовать, насколько хороша для него произошедшая перемена. Сосчитайте от нуля до пяти, вернитесь на поверхность. Каждый раз, когда будете заниматься самогипнозом, повторяйте это внушение, ощущая, как образ новой привычки становится сильнее и отчетливей.

### **Гармония тела, разума и души**

Вы только что установили новую схему привычек питания. Теперь вам нужно установить самогипнотические якоря, чтобы поддерживать эту схему. Вы уже знаете, сколько неприятной соли, жиров и сахара содержится во вредной пище, которая вам когда-то нравилась. Теперь в этой пище для вас нет ничего притягательного. Зато вы знаете, как хороша и полезна здоровая пища. Когда вы увидите, как кто-то ест то, что вам раньше нравилось, вы будете счастливы, что теперь вам не нужно все это есть.

Итак, вы уже поняли, что можете сделать на благо собственного тела, теперь нужно подумать, что вы можете сделать еще. Может, стоит начать делать простые упражнения? Например, бегать по утрам или ходить в бассейн или в тренажерный зал. Наверняка вы найдете новых друзей, которые тоже заинтересованы в здоровом образе жизни. Движение поможет вам придерживаться новой схемы привычек.

Процесс питания сам по себе может быть очень медитативен. Существует теория, что ваше настроение в процессе поглощения пищи влияет на ее переваривание и усвоение. Если вы садитесь за еду в плохом настроении, подумайте — может, лучше сначала прогуляться или помедитировать?

Чем глубже укореняются здоровые привычки, тем проще и приятней вам жить, тем лучше вы ощущаете гармонию с самим собой. Если вы считаете, что здоровое питание нужно не только вам,

вам будет легче придерживаться здоровых привычек. Чем чаще вы используете самогипноз, чтобы привести в порядок тело, разум и душу, тем лучше у вас это будет получаться. Если заботиться о теле, есть здоровую пищу и выполнять физические упражнения, вам будет проще и легче жить.

## Глава 10

### **Как улучшить здоровье**

Из этой главы вы узнаете, как при помощи гипноза изучить свое здоровье, убрать или облегчить боль; ознакомитесь с применением гипноза в хирургии и онкологии и пройдете тест на уровень транса, чтобы узнать, насколько глубоко вы можете войти в транс.

### **Установить здоровые привычки**

Сделать так, чтобы забота о здоровье вошла в привычку, удастся немногим. Люди склонны забывать о том, что за здоровьем необходимо следить. В жизнь вторгается стресс, и если вы не готовы с ним справляться, он так и остается с вами. Чтобы забота о здоровье стала привычным делом, воспользуйтесь самогипнозом.

### **Как обращаться с телом?**

Обращайтесь с телом аккуратно, бережно, проявляйте заботу. Представьте себе автомобиль. Хороший водитель заботится о нем: вовремя меняет масло, шины, смазку. Заботитесь ли вы о своем теле или предпочитаете пустить дело на самотек и надеяться, что ничего плохого не случится?

Как вы заботитесь о своем здоровье? Есть ли у вас программа заботы о состоянии тела, разума и души? Или вас отвлекают вредные привычки и стресс, и вы надеетесь, что тело, разум и душа выдержат все нагрузки самостоятельно?

### **Самогипноз и здоровье тела**

Занимаетесь ли вы физическими упражнениями регулярно? Правильно ли вы питаетесь? Свободны ли вы от вредных привычек, таких, как курение? Если это не так, вы наверняка хотите исправить положение и установить цели, которые помогут вам начать заботиться о здоровье. Представьте себе, как откликнется ваше тело на заботу о нем.

Устройтесь поудобней, ослабьте тугую одежду, сделайте глубокий вдох и выдох и сосчитайте от пяти до нуля, чтобы войти в успокаивающий и расслабляющий самогипнотический транс. Скажите себе, что сейчас при помощи всех пяти чувств вы изучите свою повседневную заботу о теле.

Если вы можете выполнять физические упражнения, делаете ли вы их регулярно? Каждый день, несколько раз в неделю или только время от времени? Как чувствует себя ваше тело, когда вы делаете упражнения и когда не делаете? Как оно чувствует себя сейчас?

Если вы по какой-либо причине не можете выполнять упражнения в реальной жизни, вы можете их выполнять в воображении, находясь в трансе. Вы можете мысленно удалиться в любимое место и

**из-----**

представлять, как вы там двигаетесь и упражняетесь, ощущая воздействие упражнений на организм. Вспомните историю Мильтона Эдриксона, который представлял, как встает с кровати. Разум может создать ощущение реальности у всех мускулов тела. Так и вы можете начать заботиться о здоровье — с самогипноза.

Самогипноз создает для тела реальность, и тело реагирует на воображаемое так, как если бы это было настоящим. Если вы не можете делать физические упражнения по состоянию здоровья, **ВНИМАНИЕ.** то прежде чем делать их в уме, обязательно посоветуйтесь с врачом.

Теперь подумайте о своих привычках в питании и других привычках, имеющих отношение к здоровью. Как они воздействуют на состояние вашего здоровья? Какие ежедневные ситуации отрицательно влияют на ваше здоровье? Разработайте позитивную и негативную схемы ваших привычек по отношению к здоровью, затем составьте позитивную схему изменений. Находясь в трансе, внушите себе, что разум будет постоянно следить за состоянием здоровья тела и что тело будет позитивно отзываться на все то хорошее, что вы будете для него делать.

### **Самогипноз и здоровье разума**

Занимаетесь ли вы ежедневно какой-нибудь формой медитации или самогипноза? С какими другими методами расслабления вы знакомы? Может быть, вы занимаетесь боевыми искусствами, или бегом, или другим видом спорта. Если занимаетесь, то как вы себя чувствуете после занятий? Можете ли вы в течение дня отстраниться от забот и передохнуть?

Есть ли у вас привычки, вредные для здоровья, но которые ваш разум считает полезными для себя: например, курение, переедание, чрезмерное употребление алкоголя? В течение дня вы спокойны и

уравновешенны или малейшая неприятность заставляет вас вспылить, заплакать или просто растеряться? Если у вас нестабильное настроение, если ваш разум пребывает в состоянии беспокойства и не может отдохнуть, воспользуйтесь самогипнозом, чтобы привести себя в порядок. При помощи самогипноза исследуйте повседневные привычки вашего разума и выясните, что, когда и как выбивает вас из колеи.

Когда вы это поймете, подумайте, как вы можете воспользоваться самогипнозом для того, чтобы что-то изменить. Сеансы самогипноза удобно проводить рано утром или поздно вечером, перед тем как лечь спать. Ощутите покой и уверенность в себе и отправьте стресс и беспокойство в пустоту или в любое другое место, откуда они не вернутся. Представьте, как отдыхают ваше тело и разум, ощутите это.

Представьте себе, что ваши тело и разум находятся в гармонии друг с другом, что они здоровы. Если для вас какой-либо цвет ассоциируется со здоровьем, вообразите, как полосы этого цвета струятся через ваше тело и разум. Если где-то в теле присутствует напряжение, представьте, как оно исчезает. Внушите себе, что каждый раз, когда вы будете расслабляться и ощущать себя здоровым, ваше тело и разум будут чувствовать это в полной мере и вести себя соответственно.

### **Самогипноз и здоровье души**

Ваши взгляды на жизнь непосредственно влияют на то, как вы себя чувствуете. Считаете ли вы, что жизнь — это нечто большее, чем повседневные дела, и у нее есть цель и смысл? Полагаете ли вы, что о вас кто-то или что-то заботится, обращает на вас внимание? Верите ли вы в чудеса, предназначение, прочие необъяснимые неожиданности? Верите ли вы, что вы должны совершить что-то в этой жизни? Относитесь вы к жизни оптимистично или пессимистично?

Самогипноз в сочетании с позитивной моделью убеждений может способствовать необъяснимым с точки зрения традиционной медицины результатам. Существуют молитвенные трансы, через которые вы общаетесь с высшими силами и подсознанием, и они могут придать вам умственную и физическую силу для преодоления того, что кажется непреодолимым. Чем больше вы уверены в том, что ваша жизнь имеет ценность и смысл, тем более осмысленно вы ее проживете.

Находясь в трансе, спросите себя, что вы знаете о цели своей жизни. Идете ли вы к ней или свернули с пути? Хотели бы вы, чтобы какие-нибудь части вашей жизни больше соответствовали вашим убеждениям? Как это можно сделать? Гармонично ли ваше общение с другими людьми?

Представьте себе, что ваше сознание находится в гармонии с подсознанием и они оба — в гармонии с высшими силами. Представьте себе, что все составляющие вашей жизни — все это проявления вас, такого, каким вы должны быть. Что вы проявляетесь во всех привычках, действиях, словах и мыслях. Что вы должны отражать сами себя, и что вы будете к этому стремиться. Вернитесь на поверхность, сохранив знание о том, что в вашей жизни есть цель и смысл, даже если вы их еще не нашли или не поняли.

### **Гипноз и власть над болью**

Самогипноз может помочь справиться с хронической болью — болью, которая никогда не уходит полностью. Хроническая боль может быть вызвана как заболеванием, так и последствиями травмы, и воздействовать на вас как физически, так и эмоционально: вызывать стресс, который, в свою очередь, будет усиливать боль.

Боль часто сопровождается беспокойством, тревогой и страхом. Можно ощущать боль и бояться еще неизвестной причины боли или недавно поставленного диагноза, и так далее. Как только вы осознаете, что боль есть, вы сосредотачиваетесь на ней. А пока вы думаете о боли, вы не можете сосредоточиться на здоровье.

### **Что такое амнезия на боль?**

Если вы сосредотачиваетесь на боли, то вы о ней думаете, она и находится у вас в сознании. Если вы признаете, что боль существует, а затем сосредоточитесь на чем-нибудь другом, вы на некоторое время забудете о боли. Знание о присутствии боли переходит в подсознание, а сознание об этом забывает.

Перед тем как вы начнете разрабатывать самогипнотическую программу избавления от боли, нужно четко представлять себе источник болевых ощущений. Обсудите этот вопрос с врачом. Возможно, врач не будет знаком с самогипнозом, тогда вам нужно будет снабдить доктора дополнительной информацией.

Существует несколько методов управления болью при помощи самогипноза: уменьшение боли, отстранение от боли и перенос боли. Также вы можете разработать схему боли и позитивную схему, чтобы вытеснить одно другим.

### **Метод уменьшения боли**



Метод уменьшения заключается в том, чтобы представить себе ручку управления болью {или рычаг, или бегунок) и мысленно снижать интенсивность боли. В данном внушении используется шкала

интенсивности боли на десять делений (от единицы до десяти), но вы можете взять свою собственную.

Найдите подходящее для самогипноза место, устройтесь поудобнее, ослабьте тугую одежду, сделайте глубокий вдох, выдохните. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, затем после вдоха на несколько мгновений задержим дыхание. Позвольте взгляду расфокусироваться, затем закройте глаза. Почувствуйте, как вы расслабляетесь. Если ощутите, как некоторые мускулы напрягаются самопроизвольно, расслабьте их и погружайтесь все глубже в транс.

Когда считаете от пяти до нуля, считайте медленно, никуда не спешите. С каждой названной цифрой внушайте себе, что вы погружаетесь в транс все глубже. Повторяйте себе, что с каждым поворотом ручки боль становится все меньше и меньше. Повторение помогает прочнее закрепить внушение в подсознании.

Теперь представьте себе ручку (или рычаг, или бегунок). Представьте ее отчетливо, ощутите, что вы можете прикоснуться к ней, повернуть ее. Установите указатель на десять. Через несколько мгновений начинайте медленный обратный отсчет, но перед тем, как начать считать, ощутите, что вы сможете повернуть ручку, что она будет поворачиваться и что тихий щелчок будет сопровождать каждый поворот на одно деление. Если вы готовы, приступайте.

Десять: вы прикасаетесь к ручке, вы ощущаете ее пальцами, вы чувствуете свою боль. Вы расслабляетесь, продолжая дышать размеренно и не торопясь.

Девять: повторяйте себе, что с каждым поворотом ручки на одно деление вы будете глубже погружаться в транс. Считайте дальше, и с каждой цифрой, с каждым поворотом ручки боль будет становиться слабее, как становится слабее свет, когда вы поворачиваете выключатель лампы.

Когда дойдете до единицы, внушите себе, что боль уменьшилась так, что она уже не ощущается. Если вы собираетесь спать, внушите себе, что будете спать хорошо и спокойно. Если вы собираетесь что-то делать, скажите себе, что будете спокойно заниматься делом, ощущая себя отдохнувшим и полным сил.

### **Метод отстранения**

Метод отстранения от боли особенно пригодится вам в том случае, если вы — лежачий больной или если у вас есть возможность надолго погрузиться в транс. Также удобно использовать этот метод перед сном. Чтобы отстраниться от боли, вам нужно будет представить себе, как вы покидаете тело.

Мысленно вы можете уйти куда угодно: в реально существующее место, или в такое, которое существует только в вашем воображении, или глубоко в себя. Чтобы найти наиболее подходящее для вас место, воспользуйтесь всеми пятью способами восприятия.

Устройтесь поудобнее, ослабьте тугую одежду, сделайте глубокий вдох, выдохните, позвольте взгляду расфокусироваться, затем закройте глаза. Скажите себе, что когда вы сосчитаете до нуля, вы окажетесь в выбранном месте и ощутите его исцеляющую силу всеми пятью чувствами. Возможно, вы почувствуете мускулы и мышцы: некоторые из них напряжены, некоторые расслаблены. Вы можете расслабить любую напряженную мышцу. Вы погружаетесь все глубже в транс. Когда будете готовы, начинайте считать от десяти до нуля.

Пока будете вести обратный отсчет, внушайте себе, что с каждой названной цифрой вы расслабляетесь все больше и больше и погружаетесь в транс все глубже и глубже. Внушайте, что по счету ноль вы окажетесь в выбранном месте и ощутите его целительную силу. Вспомните запах, который ассоциируется у вас с исцелением, и вдыхайте его, ощущая, как он становится сильнее и сильнее. Не спешите. Постарайтесь ощутить, как вы все глубже погружаетесь в транс.

Когда счет дойдет до нуля, скажите себе, что вы заснете в этом выбранном месте, вдалеке от боли, или проведете там столько времени, сколько понадобится. Скажите себе, что по установленному слову, фразе или жесту вы сможете мгновенно сюда вернуться. Внушите себе, что даже когда вы придете в обычное состояние, вы не будете чувствовать боли. Когда будете готовы к возвращению, сосчитайте от нуля до десяти или просто вернитесь на поверхность.

### **Метод переноса боли**

Этот метод заключается в том, чтобы перенести боль из одной части тела в другую. Его можно использовать, к примеру, при головных болях. Найдите подходящее место, выполните упражнение по расслаблению, сосчитайте от пяти до нуля. Внушите себе, что с каждой названной цифрой вы погружаетесь в транс все глубже и глубже.



### **шгтш**

Скажите себе, что когда вы сосчитаете до нуля, вы сосредоточитесь на боли, соберете ее в комок и переместите ее в мизинец. Боль уйдет в мизинец, а то место, где она была, будет ощущаться здоровым. Как только вся боль окажется в мизинце, встряхните им, и боль слетит с него и исчезнет.

Если вы страдаете от мигрени, то самогипноз может помочь вам предотвратить ее появление. Перед наступлением мигрени в голове обычно ощущается жар. Если *жар* из головы перенести в пальцы, то мигрень не начнется. Когда весь жар соберется в пальцах, его можно стряхнуть, и он развеется.

### **Гипноз и хирургия**

Гипноз применим и в хирургии: чтобы уменьшить тревогу и стресс перед операцией, чтобы частично или полностью заменить анестезию во время операции, а также чтобы убрать послеоперационные боли и ускорить выздоровление.

### **Подготовка к операции**

Если вам предстоит операция, вы наверняка тревожитесь и беспокоитесь. Возможно, вас беспокоит, как пройдет операция, какие будут последствия, сколько времени займет выздоровление и как это повлияет на семью, отношения с друзьями и работу. В 7-й главе «Гипноз и стресс» уже говорилось о том, как разрабатывать позитивные схемы, чтобы уменьшить стресс.

Дополнительным источником силы и спокойствия может служить ваша система убеждений или ваша вера. Если вы верите в высшие силы, вы можете обратиться к ним со своими страхами и тревогами и попросить помощи. Подумайте, что улучшение вашего здоровья принесет пользу другим. Ваш позитивный настрой повлияет на окружающих: других пациентов, врачей, медсестер, друзей и родных.

При разработке предоперационного внушения обязательно включите в текст внушения на расслабление, спокойствие, здоровье, а также что-нибудь положительное, основанное на вашей вере или убеждениях. Скажите себе, что ваше тело будет позитивно реагировать на работу хирургов и что вы исцелитесь очень быстро. Представьте себе, как вы будете выглядеть, когда будете здоровы, и ощу-

## **ГЛАВА 10: КАК УЛУЧШИТЬ ЗДОРОВЬЕ**

Было разработано несколько тестов на определение максимально возможной глубины транса. Например: тест ЛеКрона -Бордо (пятьдесят уровней), Дэвиса - Хазбэнда (тридцать уровней), шкала Стэнфорда (двенадцать уровней) и шкала глубины Аронса (шесть уровней). Из всех пациентов, которые желают использовать гипноз для обезболивания при операции, только 110 процентов могут достигнуть необходимой для этого уровня глубины транса.

Внушите себе, что ваше тело будет продолжать позитивно реагировать на внушения. Продолжайте заниматься самогипнозом вплоть до операции.

### **Гипноз во время операции**

В некоторых больницах есть и доктора, и медсестры, которые обладают образованием и в области анестезии, и в области гипноза. Гипноз, применяемый во время операции, называется «гипноанестезия». Некоторые страдают аллергией на компоненты химической анестезии, а некоторые просто хотят, чтобы на них воздействовало как можно меньше «химии». Чтобы доктор разрешил вам использовать гипноз во время операции, он должен определить, насколько глубоко вы можете войти в транс. Чем глубже, тем лучше, но не каждому удастся войти в транс так глубоко, чтобы этого было достаточно для операции.

### **Проверка глубины транса**

Для того чтобы проверить уровень глубины транса, вам нужно записать следующее внушение на кассету или чтобы кто-то прочитал вам его. Найдите подходящее место, устройтесь поудобнее, ослабьте тугую одежду, сделайте глубокий вдох, выдохните. Вы продолжаете дышать медленно и размеренно, и ваш взгляд постепенно расфокусируется. Вы чувствуете, как расслабляются мышцы. Если вы заметите, что какая-то мышца напряжена, вы можете расслабить ее и погрузиться в транс еще глубже.

Закройте глаза и расслабьтесь. Сейчас вы почувствуете, как ваши веки становятся все тяжелее и тяжелее. С каждым вдохом веки тяжелеют все больше; они уже такие тяжелые, что вы не можете их поднять. Можете попытаться открыть глаза, но у вас не получится, и вы

### **Как пройти тест на глубину транса?**

Если вы хотите использовать гипноз во время операции или для другой медицинской процедуры, найдите лицензированного специалиста в области гипноза. С помощью специалиста вы сможете

достичь более глубокого >-'овня транса, чем самостоятельно.

больше не станете пытаться. Вы погружаетесь в транс все глубже и глубже. Вы расслабились и чувствуете себя спокойно и безмятежно.

### **Глубже в транс**

Сейчас вы замечаете, что ваши руки становятся все тяжелее и тяжелее. С каждым вдохом вы погружаетесь все глубже в транс, и с каждым вдохом ваши руки тяжелеют и тяжелеют. Ваши руки стали такими тяжелыми, что вы не можете их поднять. Если хотите, можете попытаться, но у вас не получится, и вы не будете больше пытаться. Вы погружаетесь в транс все глубже и глубже, и вы расслаблены и спокойны.

Сейчас вы начнете считать от одного до десяти, и вы заметите, что между шестью и восемью нет никакой другой цифры. Вы медленно считаете — один, два, три, четыре, пять, шесть, восемь, девять, десять — и погружаетесь в транс все глубже и глубже. Каждый раз, когда вы будете считать «один, два, три, четыре, пять, шесть, восемь, девять, десять», вы будете все глубже и глубже уходить в транс. Больше не нужно считать. Вы расслаблены и спокойны.

Вы замечаете, что ваша правая рука и кисть руки начинают неметь. Рука немеет все больше и больше. Вы отлично знаете, что рука и кисть никуда не делись, но вы их не чувствуете. Это приятное ощущение, и вы погружаетесь в транс все глубже и глубже. С каждым вдохом и выдохом вы все глубже уходите в транс.

### **Транс, достаточно глубокий для операции**

Сейчас вы замечаете, что ваша правая рука и кисть руки потеряли чувствительность. Вы совсем не чувствуете правую руку и кисть руки, и вам кажется, что их нет совсем. Если вы сейчас откроете глаза, то увидите на стене большие часы. Вы смотрите, как идет по кругу длинная стрелка, и погружаетесь все глубже в транс. С каждым движением длинной стрелки вы чувствуете себя все более спокойно и расслабленно и все глубже погружаетесь в транс.

## **ГЛАВА Ю: КАК УЛУЧШИТЬ ЗДОРОВЬЕ**

Вы замечаете, что ваша правая рука и кисть руки постепенно начинают исчезать. Они тают и пропадают и исчезают совсем. Вам спокойно и хорошо, и вы все глубже уходите в транс. Рука и кисть руки исчезли. Закройте глаза и продолжайте погружаться в транс все глубже и глубже.

Вы достигли самого глубокого уровня транса. Через несколько мгновений можете начинать медленно считать от нуля до пяти. Вы возвращаетесь на поверхность, и вы снова чувствуете свою правую руку и кисть руки, и к ним возвращается чувствительность. На стене больше нет воображаемых часов, вы ощущаете свои руки, и вы помните, что между цифрами шесть и восемь стоит цифра семь. Ваши руки снова в порядке, а когда вы сосчитаете до пяти, то выйдете из транса, откроете глаза и вернетесь к обычному состоянию. Вы чувствуете себя расслабившимся и отдохнувшим.

### **Гипноз и онкология**

Гипноз также можно применять в лечении рака — в сочетании с традиционной медициной. Его применяют для снятия стресса, снижения тревожности, ослабления боли и для исцеления в воображении. Для исцеления в воображении вам нужно представить себе, как выглядит и ощущается рак и как выглядит и ощущается здоровое тело. Затем мысленно вам нужно замещать негативный образ позитивным.

Один из действенных методов: представить себе больные и здоровые клетки. Здоровые клетки вытесняют больные серые клетки из тела. Всматривайтесь в образ здоровых клеток, вытесняющих больные, и чувствуйте, как ваше тело становится все более здоровым, а рак уменьшается и исчезает. Если вам удобнее работать с цветом, выберите неприятный, нездоровый цвет и хороший, здоровый цвет и пусть второй вытесняет первый.

Чтобы разработать образ здоровья, вы можете использовать все пять чувств или любое из них. Используйте образы, ассоциирующиеся со здоровьем, звуки, запахи, ощущения, даже вкусы. Внушите себе, что образ здорового тела всегда будет оставаться с вами и будет становиться все отчетливее и ярче.

### **Гипноз и другие области медицины**

Интерес к альтернативной медицине непременно растет, и гипноз уже уверенно вошел во многие области традиционной медицины. Его

применяют при обследованиях, операциях, в онкологии, дерматологии, стоматологии и так далее. В некоторых больницах работают врачи, обладающие помимо основного образования образованием в области гипнотерапии.

Набирает популярность использование гипноза при родах. Гипно-терапевты при родах учат

женщин применять самогипноз для снятия стресса, боли и беспокойства, а также для снятия мышечного напряжения во время родов.

В стоматологии гипноз особенно полезен для снятия тревоги и страха. Так как время приема у стоматолога обычно строго ограничено, вы можете загипнотизировать себя перед тем, как туда идти, и внушить себе, что именно вы почувствуете, сидя в зубо врачебном кресле. Также вы можете внушить себе, что у вас онемел палец, а затем потереть пальцем больной зуб, и онемение перейдет на него.

Помните, что самогипноз не может полностью заменить обычное лечение. Он может способствовать большей эффективности тех лекарств и средств, которые вам выпишет врач. Гипноз обладает особой действенностью, если применять его в сочетании со средствами традиционной медицины.

Также гипноз применяют в гинекологии, педиатрии, ортопедии и в других областях медицины. Если вас интересует гипноз, расспросите вашего врача или найдите сертифицированного специалиста. Чем скорее вы начнете применять самогипноз для укрепления здоровья, тем быстрее увидите результаты.

## Глава 11

### *Как преодолеть страхи и фобии*

Многим людям свойственно испытывать страх и беспокойство, но это, как правило, не мешает им жить. Если же страх становится настолько интенсивным, что заставляет человека избегать определенных ситуаций или предметов, он называется фобией и уже классифицируется как заболевание психики (тревожное расстройство). Зачастую корни фобий уходят в психические и психологические травмы раннего детства.

#### *иши*

#### **Социофобии**

Причиной социофобии зачастую является страх неудачи. Если вы страдаете социофобией, это значит, что вы очень боитесь опозориться, находясь в обществе, или что вас высмеют, или унижат. Возможно вы обладаете крайне низкой самооценкой, и каждая неудача представляется вам ужасной катастрофой. Вы стесняетесь, и если видите, что на вас обращают внимание, вам становится мучительно стыдно. Чем сильнее вы страдаете от фобии, тем больше стараетесь уйти от жизни.

Если вы вспомните свои школьные или студенческие годы, возможно, вы припомните стеснительного ученика, который вечно прятался на задней парте и мечтал только об одном — стать невидимым (возможно, это были вы сами). Этот ученик день за днем ходил в школу или университет и так и не подружился ни с кем. Может быть, ему в итоге повезло и кто-то им заинтересовался, познакомился, обнаружил в нем что-то удивительное и помог выйти из раковины, в которой он долгие годы скрывал свое «я».

Физические симптомы социофобии: повышенная частота сердцебиения, или аритмия, или ощущение тяжести или скованности в груди, в мышцах, в желудке. А также: повышенное потоотделение, диарея, дрожание рук, нервный румянец, смущение,  $\text{f} \cdot \text{f}$  стеснение.

Есть ли у вас или у кого-то из ваших знакомых симптомы социофобии? Избегаете ли вы ситуаций, в которых вам может стать стыдно? Есть ли у вас страхи, беспокойства или тревоги, которые не позволяют вам продвигаться по служебной лестнице? Бывает ли с вами так, что вы настолько боитесь неудачи, что предпочитаете даже не пытаться что-то сделать?

#### **Особые фобии**

Особая фобия — это боязнь определенного предмета или ситуации. Бояться можно чего угодно. Самые распространенные фобии: боязнь высоты, самолетов, мостов, воды, шоссе, собак, кошек, мышей, любых других животных. Некоторые боятся насекомых, змей, эскалаторов, кровавых ран, людей другой национальности. Также в эту категорию входят: боязнь толпы, одиночества, бедности и богатства.

Есть ли у вас или у кого-то из ваших знакомых подобная фобия? Как правило, взрослые знают о своих фобиях, но сделать ничего не могут, потому что как только фобия вступает в действие, она отбирает у сознания способность мыслить критично. Подсознание посылает команду — отреагировать так или иначе, и эта реакция осуществляется без осмысления того, насколько она рациональна и соответствует ситуации.

Вызвать фобию и сопутствующие физические и эмоциональные реакции может даже мысль о ней. Страх вызывает беспокойные мысли, тревогу, а это может привести к панике. Чем сильнее тревожный стресс, тем больше вероятность того, что у страдающего фобией человека возникнут

проблемы со здоровьем.

### **Привычка к фобии**

В 6 главе вы узнали, как обнаружить корни привычки. При помощи самогипноза вы исследовали свою память, чтобы понять, где, как и когда вы подхватили свою привычку. Привычка установилась в подсознании, и теперь, как только возникает в ней необходимость, она всплывает, и сознание не может ей помешать.

### **Транс фобии**

Одно из основных свойств гипнотического транса состоит в том, что сознание теряет способность критически мыслить, и в действие вступает подсознание. Пока вы находитесь в трансе, подсознание воспринимает внушение и считает его реальностью. Вымышленная реальность требует реагирования, а подсознание не отличает соответствующую реакцию от реакции неуместной. Как только фобия вступает в действие, вы уже не можете ее остановить, даже если знаете, что ваши реакции в этот момент нелогичны и не соответствуют ситуации. Привычки и фобии чем-то похожи, не так ли?

Гипнотизер, устраивающий представление, создает моментальные фобии в зрителях, которых вызывает на сцену: они стоят на краю невидимого обрыва, видят змей или начинают заметно стыдиться ситуаций, которых никогда не было. Зрителям нравится, но для тех, кто находится в трансе, все эти страхи реальны. Точно так же они реальны и для тех, кто страдает фобиями не на сцене, а в жизни. Находящийся под воздействием фобии человек на самом деле находится в трансе, и ощущения этого человека обычно не соответствуют тому, что происходит в действительности.

### **-----ЕШ**

Со стороны очень забавно наблюдать за человеком, подвергающимся гипнозу на сцене, но необходимо помнить, что человек находится под воздействием страха. Гипнотизер должен внимательно следить за участником такого представления и быть готовым вывести его из транса при первых признаках появления неконтролируемых реакций.

Трансы привычек могут быть тщательно вплетены в подсознание, что мы уже успели рассмотреть в главах о курении и здоровом питании. При этом фобийные трансы вызывают у тела древнюю реакцию: бежать или сражаться. Тело и разум переходят в состояние предельного напряжения, а транс, вызванный фобией, связанной с опасностью, может заставить человека удариться в панику.

### **Происхождение фобии**

Чтобы понять, откуда берет начало ваша фобия, воспользуйтесь самогипнозом. Чтобы найти исток фобии, воспользуйтесь методом ассоциаций или календарным методом. Если вы сможете отрешиться от эмоций, которые вызывает фобия, вы сможете чище и отчетливее разглядеть ее происхождение. Также для уточнения воспоминаний вы можете воспользоваться методами библиотеки или видеотеки. (О том, как использовать эти методы, говорится в 17-й главе.)

### **Метод воспоминаний по ассоциации**

В методе воспоминаний по ассоциации используется способность человека вспоминать схожие события, имевшие место в жизни. Вы можете вызывать воспоминания при помощи одного из пяти чувств или сразу нескольких. Возможно, у вас получится отрешиться и посмотреть со стороны, или вы войдете в ситуацию и переживете ее еще раз, а может быть, вам удастся и то, и другое. Цель транса: как можно точнее определить исток фобии — как, откуда и когда она появилась.

Когда будете готовы, устройтесь поудобнее, ослабьте тугую одежду, сделайте глубокий вдох, выдохните. Дышите медленно, размеренно, позвольте всем мышцам расслабиться. Позвольте взгляду расфокусироваться, а когда будете готовы, позвольте глазам закрыться, и погружайтесь в транс. Возможно, вы заметите, что некоторые мышцы напряжены, а некоторые — расслаблены. Чем больше вы расслаб-

### **ВШ**

Каждый раз, входя в самостоятельно вызванный гипнотический! транс, повторяйте внушение, что вы можете выйти из транса в любой момент. Это особенно важно в том случае, если вы все время минаете неприятные или травмирующие психику события в своей жизни. Если вы опасаетесь, что можете не справиться со своими эмоциями, лучше обратитесь к сертифицированному! гипнотерапевту.

Чем больше вы расслабляете напряженные мускулы, тем эффективнее вы расслабляетесь и погружаетесь в транс.

Через несколько мгновений начинайте отсчет от пяти до нуля, внушая себе, что подсознание откликнется на то, что вы будете ему говорить. В любой момент вы можете открыть глаза или пошевелиться и выйти из транса, ощущая себя отдохнувшим и полным сил. Вам будет спокойно и



хорошо независимо от того, какую ситуацию вы будете вспоминать и испытывать заново. Скажите себе, что когда счет дойдет до нуля, вы испытаете отдаленное ощущение фобии — как в самый первый раз. Вы почувствуете ровно настолько, чтобы уловить суть прежних эмоций и понять происходящее.

### **Обратный отсчет**

Вы начинаете медленно считать от пяти до нуля. С каждой цифрой вы все глубже и глубже погружаетесь в транс. Входите в транс с удобной для вас скоростью. Считайте медленно, не спешите. Очень медленно, все больше расслабляясь, вы погружаетесь в самогипнотический транс. Когда вы сосчитаете до нуля, вы окажетесь в глубоком транс.

По счету «ноль» вы окажетесь в транс, но и тогда вы сможете в любой момент прервать его — все, что вам нужно будет сделать, это открыть глаза или пошевелиться. По счету «ноль» вы увидите маленький образ той ситуации, в которой вы последний раз испытали фобию. Вы увидите картинку, услышите голоса, звуки, музыку, почувствуете эмоции, запахи или вкусы — все, что поможет вам отчетливо увидеть ситуацию, в которой присутствовала фобия.

Если вы можете посмотреть на себя со стороны и увидеть, как вы находились под воздействием фобии, сделайте это, но будьте осторожны, вам не нужно ощущать это в полную силу. Если можете почувствовать те ощущения, те эмоции — сделайте это, но тоже будьте осторожны. Помните, что вам нужно только понять, как это было, а не пережить все негативные ощущения заново. Добейтесь как можно более четкого образа ситуации, в которой вы последний раз испытали фобию.

### **Корни фобии**

Итак, вы получили четкий образ последнего случая, когда вы испытали фобию. Теперь вспомните похожий случай, произошедший месяц или два назад. Ощутите эту ситуацию точно так же, как последнюю. Перейдите к той, что была еще раньше, например, полгода назад. Ощутите. Теперь — год назад. Почувствуйте, вспомните свои эмоции, ощущения.

Теперь вспомните похожий случай двухлетней давности, затем — трехлетней, пятилетней. Помните, что интенсивность ощущений должна быть приемлема для вас. Продолжайте перемещаться назад во времени, пока не отыщете самый первый случай проявления фобии. Помните, что подсознание может подкидывать вам образы и ситуации, которые, казалось бы, никак с фобией не связаны, но на самом деле имеют к ней отношение.

Вернитесь к самому первому случаю фобии.

- Сколько вам было лет, когда вы впервые испытали фобию?
- Где это произошло?
- Как это случилось?
- Кто был рядом с вами в тот момент?
- Чувствуете ли вы эмоции, которые чувствовали тогда? Можете ли сейчас с ними справиться?

Если вы можете посмотреть на себя со стороны, сравните то ощущение страха с нынешним. Похожи ли уровни страха? Сравните ощущения.

Итак, вы видите, как вы впервые пережили фобию. Что на самом деле происходило тогда? Посмотрите на ситуацию глазами взрослого, а затем сравните это ощущение со своим ощущением в то время. В чем разница? В чем сходство?

### **Сравнить информацию**

Как только вы соберете достаточно данных о фобии, начинайте медленно считать от нуля до пяти. Вы вернетесь на поверхность, чувствуя себя отдохнувшим, расслабившимся и уверенным в себе. Теперь вы понимаете, откуда взялась ваша фобия, и вы уверены в том.

## **ГЛАВА 118 КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХИ И ФОБИИ**

что сможете от нее избавиться. Медленно сосчитайте до пяти, откройте глаза, сделайте глубокий вдох, выдохните. Почувствуйте себя отдохнувшим и полным сил. Теперь поразмыслите над информацией, которую вы получили от подсознания.

Обычно взгляд ребенка на ситуацию сильно отличается от взгляда взрослого на нее же. Ребенку все кажется огромным, намного больше того, с чем он может справиться, а взрослый вспоминает произошедшее в детстве и удивляется, почему теперь все кажется другим.

Удалось ли вам сравнить ощущения? Возможно, что вам этого не удалось или что образы, которые вы вспомнили, кажутся вам бессмысленными.

Возможно, перед вами мелькали образы таких жизненных ситуаций, которые, казалось бы, не имеют отношения к фобии, или образы из других времен или даже миров. Может быть, вам казалось, что все, что вы видите — это символы, как во сне. Не стоит упускать того, что вы не



понимаете. Ведь вы сейчас словно собираете мозаику, и то, что никуда не подходит сейчас, подойдет позже, когда вы будете более полно видеть общую картину.

### **Исследование фобии**

Чтобы понять фобию, вам нужно сначала осознать, для чего она вам нужна. Только потом вы сможете разработать модель для позитивных перемен. Метод воспоминаний по ассоциации позволяет понять, откуда, как и где появилась ваша фобия. Как только вы поймете истоки фобии, вы, возможно, разберетесь со страхами и тревогой, которые ей сопутствуют. Это не значит, что вы больше никогда не испытаете страха, связанного с фобией, это значит, что вы сможете управлять страхом и действовать помимо него.

### **ВНИМАНИЕ!**

Помните, что когда вы работаете над фобией, это влечет за собой определенный риск. Будьте осторожны. Например, если вы полностью избавитесь от боязни высоты, вы можете рискнуть совершить какое-нибудь действие, которое приведет к травме.

Когда вы управляете болью, часть вашего разума признает ее существование, чтобы оставшейся части не приходилось на ней сосредотачиваться. Если вы пытаетесь отгородиться от боли или бороться с ней, то она занимает все ваше сознание. Если вы пытаетесь бороться со страхом, он поглощает вас, и вы не в силах от него освободиться. Если вы знаете, как, когда и где начался ваш страх, то вы уже можете признать это и двигаться дальше.

### **Поведенческая терапия**

Поведенческая терапия применяется для того, чтобы лечить фобии и навязчивые страхи. В начале терапии пациента заставляют испытать фобию, но слабой интенсивности. Когда человек привыкает к этому уровню страха, воздействие немного увеличивают. Как только происходит привыкание к следующей ступени, воздействие увеличивают еще немного, и в итоге пациент спокойно переносит ту ситуацию или предмет, которые прежде вызывали у него фобию.

Поведенческая терапия особенно эффективна в сочетании с самогипнозом. Находясь в трансе, вы можете оставаться спокойным, даже • подвергаясь воздействию фобии. Чем чаще вы проигрываете ситуацию, вызывающую фобию у себя в сознании, и остаетесь при этом спокойным, тем больше вероятность, что столкнувшись с этой ситуацией по-настоящему, вы тоже будете спокойны. Чтобы применять поведенческую терапию, необязательно знать истоки фобии. А если вы не смогли их установить, то эта терапия будет особенно полезна.

Чтобы самостоятельно применить поведенческую терапию, устройтесь поудобнее, ослабьте тугую одежду, сделайте глубокий вдох, выдохните. Позвольте взгляду расфокусироваться, а когда будете готовы, позвольте глазам закрыться и начинайте считать от пяти до нуля. Чтобы быстро выйти из транса, вам нужно всего лишь открыть глаза или пошевелиться. Скажите себе, что вы ощутите только слабый отзвук фобии и будете чувствовать себя спокойно и уверенно.

Не спешите, внимательно изучите свои эмоции — испытайте их, потом попробуйте взглянуть на них глазами стороннего наблюдателя. Когда будете готовы, сосчитайте от нуля до пяти и вернитесь на поверхность, ощущая себя спокойным и отдохнувшим. Каждый раз, когда будете заниматься самогипнозом, внушайте себе, что будете испытывать фобические ощущения чуть сильнее. Как только вы почувствуете, что можете справляться со страхом, проверьте себя — найдите то, страхом чего вы страдаете, и испытайте немного этих ощущений по-настоящему.

### **кш**

### **Самогипноз и поведенческая терапия**

Марта панически боялась водить машину. Права она все-таки получила, но никогда не отъезжала от дома дальше, чем на километр-два. Если ей требовалось ехать дальше, ей приходилось просить мужа. Она не могла даже поехать в магазин, так как все они находились довольно далеко от дома. Ее муж работал, поэтому днем Марте приходилось сидеть дома, если кто-то из ее знакомых не заезжал за ней.

Марте надоело зависеть от других, поэтому она решила обратиться за помощью к гипнотерапевту. В состоянии гипноза ей открылось, что когда она была маленькой, ей как-то раз пришлось поехать в соседний город вместе с матерью. По дороге они попали в небольшую аварию, никто не пострадал, но мать очень расстроилась и пообещала себе никогда никуда не ездить без мужа. Впоследствии она забыла о своем обещании и свободно ездила сама, но зато это запомнило подсознание Марты.

Вскоре после того как Марта вышла замуж, с ней случилось такое же происшествие, как когда-то с ее матерью. Она слегка разбила машину, никто не пострадал, но Марта очень испугалась и поклялась никогда не отъезжать далеко от дома без мужа.

Марта стала использовать самогипноз, чтобы представить себе, как она ведет машину до предела, а потом проезжает еще одну улицу и только потом поворачивает домой. При этом она внушала себе, что . чувствует себя спокойно, уверенно и ей нравится вести машину. Через некоторое время Марта решилась по-настоящему сесть в машину и проехать чуть дальше, чем обычно.

Марта продолжала увеличивать расстояние, которое она могла проехать спокойно. Затем она купила мобильный телефон, чтобы дозвониться мужу в любой момент. Марта больше не была узницей своего страха. Так поведенческая терапия и самогипноз помогают преодолевать фобии и навязчивые страхи.

### **Как прервать фобический транс**

За привычную фобическую реакцию отвечает подсознание; сознание не в силах остановить реакцию. Как только фобия вступает в действие, разум перестает мыслить рационально и фобической реакции уже ничто не может помешать. Если относиться к фобии, как к привычке, то принципы гипноза, касающиеся привычек, можно перенести и на фобии и работать с фобиями так же, как с привычками. Вошедшая в привычку фобия — это попытка подсознания предупредить сознание о неминуемой опасности или позоре.

### **-----VIII**

Подсознание хочет поставить в известность сознание о том, что нечто вскоре может произойти, и поэтому старается сделать так, чтобы сознание не предпринимало действий, которые могут оказаться опасными. Когда речь идет о фобии, подсознание пытается предупредить сознание на самых ранних стадиях, чтобы было больше времени на выбор нужной реакции.

Вы можете использовать самогипноз, чтобы научиться реагировать иначе в тех ситуациях, где ранее вами управляли страхи и тревоги. Внушите себе, что на все порывы вашего подсознания вы будете реагировать спокойно, уверенно и так, как будет лучше для вас. Независимо от происходящего вы будете спокойны и уверены в себе. Чем больше вы будете практиковаться в самогипнозе и позитивных внушениях, тем проще вам будет справиться с реальной ситуацией, вызывающей фобию.

Самогипноз поможет вам лучше подготовиться к ситуациям, которые ранее вызывали фобические реакции. Чтобы избавиться от фобии (особенно социальной), обратитесь к своим убеждениям, своей вере. Если вы считаете, что стараетесь изо всех сил, этого достаточно. Если вас кто-то ругает или высмеивает, спросите себя, как бы вы обращались с человеком, попавшим в подобное положение. Сочувствовали бы вы ему, старались бы помочь или смеялись бы над ним?

### **Плюсы страхов**

Не все страхи одинаково плохи. Иногда страх — это проявление интуиции. Подсознание постоянно обрабатывает поступающую к нему информацию, а сознание может знать об этом далеко не все.

Если у вас срабатывает интуиция, вас охватывает некое смутное ощущение — и это все, что у вас есть. Люди, чья профессия связана с опасностью, научились прислушиваться к своей интуиции. Те, кто не прислушивается, могут не выжить.

Каждый из нас временами испытывает страх. То, как вы с ним справляетесь, может повлиять на всю вашу жизнь. Если вы его преодолеете, вы вернетесь в нормальное состояние. Если нет, страх может превратиться в фобию.

### **Глава 12**

#### ***Как улучшить свои спортивные показатели***

В этой главе описаны способы применения самогипноза в спорте. Вы узнаете, как ваши физические и умственные данные влияют на ваше отношение к спорту, как использовать самогипноз, чтобы улучшить спортивные показатели, и как разработать якоря, которые помогут вам войти в зону.

### **Гипноз и психология спорта**

Спортивная психология как наука завоевала большую популярность, ее достижениями пользуются спортсмены разных уровней — от студентов-любителей до профессионалов. Чтобы помочь спортсменам достичь высот в своем деле, и спортивные психологи, и тренеры применяют метод работы с воображением. Активное воображение — тоже форма гипноза.

Занимаетесь ли вы спортом иногда или постоянно, любитель вы или профессионал, новичок или ветеран — отчасти удовольствие, получаемое от спортивных занятий, заключается в том, что вы действуете на пределе возможностей, достигая наилучшего результата и снова и снова стараясь

его улучшить. Тем не менее такое отношение может легко превратиться в отношения любви и ненависти одновременно. Фанатик спорта может стараться изо всех сил — и измотать себя так, что спорт перестанет доставлять ему удовольствие. Тогда человеку приходится оставлять занятия, возможно, чтобы больше никогда к ним не вернуться.

Достижения спортсмена ограничены его способностями, а стимул побеждать, выигрывать и быть первым начинает действовать с раннего возраста. Некоторые родители надеются, что дети смогут достичь всего, что не удалось им самим, и начинают требовать от детей больших, иногда непосильных достижений. С этой проблемой должен разбираться не гипнотерапевт, а спортивный психолог.

При помощи самогипноза вы сможете улучшить свои спортивные показатели. Тем не менее вы должны помнить о том, что во всем необходима гармония. Если вы, используя самогипноз, ощущаете тревогу, неуверенность или раздражение, посоветуйтесь со спортивным психологом.

Некоторые спортивные психологи применяют гипноз, работая со спортсменами. Возможно, они не называют это гипнозом, но основная схема действий та же: находясь в состоянии расслабления, спортсмен активно применяет воображение. (Многие специалисты создают собственную терминологию для используемых методов.) Цель: научить спортсмена разрабатывать собственные приемы самогипноза, чтобы он улучшил спортивные достижения. Подсознание воспринимает внушения, а затем эти внушения вызываются к действию посредством заранее установленных якорей.

## **ГЛАВА 12: КАК УЛУЧШИТЬ СПОРТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ**

### **Врожденные способности и работа с ними**

Возможно, вы — прирожденный спортсмен, и у вас уже есть выдающиеся достижения в спорте. Вы делаете то, что делаете, и даже не можете объяснить, как это у вас получается. А может быть, для того чтобы хоть немного улучшить свои достижения, вам приходится работать до седьмого пота. Вы трудитесь и стараетесь, но все равно не можете достигнуть тех результатов, которых иные добиваются играючи. Возможно, вы никогда не сможете успешно заниматься выбранным спортом, потому что вы слишком маленького или слишком большого роста, или у вас недостаточная координация, или вы еще по какой-то другой причине не подходите для того или иного вида спорта.

### **Найдите подходящий вид спорта**

Унаследованные вами от родителей физические и умственные качества в значительной мере определяют, насколько успешно вы сможете заниматься выбранным видом спорта. Возможно, вам повезло, и ваши физические данные идеально подходят для того или иного вида спорта. Например, у вас подходящая для баскетбола форма черепа, которая обеспечивает вам отличное поле обзора, или вы невысокого роста и легки в кости, и поэтому сможете достигнуть успехов в гимнастике. Если вы тщательно подумаете, вы наверняка найдете хотя бы один вид спорта, в котором сможете удачно выступать.

Тем не менее, даже если вы подходите для того или иного спорта по физическим параметрам, что-нибудь в вашем складе ума или в психике может не позволить вам полностью раскрыть себя. Проявите терпение, и вы обязательно найдете тот вид спорта, который соответствует вам как по параметрам тела, так и по параметрам разума.

Независимо от того, занимаетесь вы спортом постоянно или от случая к случаю, вам обязательно нужно проконсультироваться у врача, прежде чем серьезно браться за занятия. Также найди • те хорошего тренера.

Виды спорта делятся на две категории: командные и индивидуальные. Многие индивидуальные виды спорта можно назвать «спортом на всю жизнь» — ими можно заниматься в течение жизни и получать удовольствие независимо от уровня достижений. Индивидуальные виды спорта могут быть как соревновательными, так и нет: катание

на лыжах, велосипедная езда, бег, гребля, боулинг, гольф. (Если вы не соревнуетесь с кем-то еще, то вы, вполне вероятно, соревнуетесь со своими же прежними достижениями.)

Командные виды спорта пользуются наибольшей популярностью среди детей, подростков и молодых людей. К сорока годам лишь немногие продолжают участвовать в командных видах спорта, хотя во многом это зависит от состояния здоровья и отсутствия вредных привычек. Целью занятий спортом должно быть получение удовольствия от собственных достижений, повышение энергии и поддержание тела в хорошем состоянии.

### **Склад мышления**

Ваш склад мышления определенно влияет на то, какие спортивные достижения вам будут по плечу. Возможно, вы визуал, или кинестетик, или обладаете исключительно хорошим слухом. Все пять чувств имеют большое значение в спорте — даже обоняние и вкус, хотя и не настолько большое, как три перечисленных выше. Все эти чувства важны для того, чтобы войти в зону. В предыдущих главах мы говорили обо всех пяти чувствах, но сейчас мы рассмотрим их относительно спорта. Разум создает образы в трех разных временных рамках: воспоминания о прошлом, происходящее в настоящем и ситуации, возможные в будущем.

### **Визуальное воображение**

Большинство спортсменов — визуалы. Они полагаются на зрение, которое снабжает их информацией, и реагируют быстро и точно. От этого зависит, выиграют они или проиграют. Насколько хорошо вы видите? Каково ваше поле зрения — широкое оно или узкое? Насколько развито ваше визуальное воображение? Можете ли вы видеть образы с открытыми глазами, или они должны быть закрыты?

Если вы занимаетесь каким-то видом спорта, можете ли вы представить себя в процессе тренировок и выступлений? Можете ли увидеть себя с другого ракурса? В другом положении? Можете ли представить себя, но не со стороны, а так, словно вы участвуете в игре? Можете ли ускориться, замедлиться, остановиться? Можете ли сделать то же самое с общим действием? Повторить какой-нибудь момент? Видите ли вы все в ярком цвете, в мягких тонах, в оттенках серого или изображение черно-белое?

Можете ли вы представить себя в разных ситуациях, возникающих в этом виде спорта? Можете ли представить, что все идет хоро-

## **ГЛАВА 12: КАК УЛУЧШИТЬ СВОИ СПОРТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ**

шо? Не очень хорошо? Можете ли разделить воображаемый экран на две части и в одной увидеть, как все идет хорошо, а в другой — несколько хуже?

### **Аудальное и тактильное воображение**

Можете ли вы представить, как ощущает себя человек, занимающийся спортом? Как будете ощущать себя вы, занимаясь спортом? Можете ли почувствовать напряжение мускулов, то, как вы держите мяч, биту, клюшку? Можете ли ощутить вес спортивной одежды? Спортивной формы? Можете ли представить, как ускоряется дыхание, как учащается пульс, как увеличивается потоотделение? Можете ли ощутить восхищение зрителей, радость победы, горечь поражения? Можете ли ощутить ветер на игровом поле, температуру воздуха, землю или покрытие пола? Можете ли представить и почувствовать то, с чем вы непосредственно сталкиваетесь: снег, дорогу, дождь, воду, траву, рулевое колесо, скорость, мощь того, на чем вы едете?

Чувствуете ли вы эмоции зрителей, товарищей по команде? Можете ли представить, как вы почувствуете себя, когда выиграете? Когда проиграете? Можете ли вообразить чувства соперников? Можете ли ощутить, как выкладываетесь на полную, отдаете последние силы?

Крики зрителей могут сильно повлиять как на команду, так и на игру отдельных спортсменов. Например, когда в баскетбол играют студенческие команды, болельщики зачастую пытаются помешать концентрации другой команды, размахивая флажка ми, плакатами и издавая громкие крики. Устроители турниров?; по гольфу и теннису стараются утихомиривать болельщиков чтобы они не мешали спортсменам сосредоточиться.

Когда вы мысленно занимаетесь спортом, что вы слышите? Слышите ли звуки ударов по мячу, звук мотора, скольжение коньков по льду или скрип лыж по снегу? Слышите ли звук собственного голоса: как вы подбадриваете себя и уговариваете постараться еще немного, или как вы ругаете себя за ошибки? Слышите ли голос тренера, который хвалит или ругает вас?

Сочетаются ли в вашем воображении аудиальные образы с тактильными и эмоциональными ощущениями? Когда вы слышите зрителей, тренера, товарищей по команде, друзей, родных или себя, помогает ли вам это? Слышите ли вы, ощущаете ли, как действуют на

вас голоса болельщиков команды соперников? Мешает ли это вам? Чувствуете ли восторг и прилив сил, когда воображаете звуки, сопутствующие любимому виду спорта? Когда вы воображаете себя, участвующего в игре, слышите ли вы какие-то звуки, или вы полностью сосредоточены на игре?

### **'ЯР**

### **Воображение вкусовое и обонятельное**

Самогипнозу, который поможет вам добраться до зоны, могут способствовать запахи и вкусы.

Можете ли представить себе запахи, соответствующие вашему виду спорта? Можете ли



почувствовать запах раздевалки, снаряжения, игрового поля, зала для соревнований или тренировок? Какие запахи приятны, какие — нет, а какие придают вам сил? Чувствуете ли вы, как изменяются запахи, когда вы передвигаетесь по мысленному образу? Можете ли уменьшить, увеличить интенсивность запаха?

Можете ли представить себе вкусовые ощущения, соответствующие вашему виду спорта: вкус освежающего напитка, жевательной резинки, еще чего-нибудь? Можете ли представить, как какая-то пища придает вам сил: свежие фрукты или питательный батончик? Можете ли представить себе вкус и запах этой пищи? Вообразить запах или вкус победы и поражения?

Ваши пять чувств — зрение, слух, кинестетика, обоняние и вкус — определяют вашу способность к воображению, что особенно важно для спорта. Все пять чувств играют важную роль в подготовке к самогипнотическому сеансу. Чем более развито ваше воображение, тем отчетливей будут вызванные образы.

### **Самогипнотическое упражнение на расслабление**

Итак, только что мы проверили работу ваших пяти чувств применительно к спортивным занятиям, а теперь пришло время выполнить базовое самогипнотическое упражнение на расслабление. Если хотите, запишите это упражнение на кассету, а потом прослушайте его. Также вы можете попросить кого-нибудь прочитать его вам или выучить наизусть и диктовать себе самостоятельно.

■ЕЯ-----

## **ГЛАВА 12: КАК УЛУЧШИТЬ СВОИ СПОРТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ**

### **Начало самогипнотического упражнения**

Когда будете готовы, найдите подходящее место, устройтесь поудобней, сделайте глубокий вдох и медленно выдохните. Повторите пару раз, сосредотачиваясь так, как обычно перед занятиями спортом. Находясь под воздействием самогипноза, вы все же будете осознавать, что вокруг вас раздаются звуки и, возможно, происходит какое-то движение. Вы можете в любой момент выйти из транса — для этого достаточно открыть глаза или пошевелиться. Вы вдыхаете и выдыхаете и можете позволить взгляду расфокусироваться, а мышцам — расслабиться.

Если вы заметите, что мускул напрягается, вы можете расслабить его и глубже войти в транс. Через несколько мгновений вы начнете считать от пяти до нуля. Скажите себе, что с каждой названной цифрой вы будете все глубже и глубже погружаться в транс. Также скажите себе, что когда вы сосчитаете до нуля, вы ощутите, как занимаетесь выбранным спортом. Вы можете вызвать воспоминание из прошлого или представить себе будущее событие.

Когда вы сосчитаете до нуля, вы ощутите выбранное событие всеми пятью чувствами. Вы почувствуете это так, словно все происходит наяву. Вы почувствуете напряжение мускулов, услышите шум голосов зрителей, увидите образы, почувствуете все запахи и вкусы, которые могут соответствовать событию. Вы почувствуете все сопутствующие эмоции.

### **Обратный отсчет**

Как только будете готовы, начинайте медленно считать от пяти до нуля.

- ПЯТЬ. После каждой цифры говорите себе, что вы все глубже и глубже погружаетесь в транс. Вдыхайте и выдыхайте, расслабляйтесь, погружайтесь глубже.
- ЧЕТЫРЕ. Вы чувствуете, как расслабляетесь все больше и больше, и вы ждете нуля, чтобы ощутить, как наслаждаетесь любимым видом спорта.
- ТРИ. Вы становитесь все спокойней и расслабленней, погружаетесь глубже, ожидаете ощущений от занятий любимым видом спорта. Вы чувствуете, как сосредотачиваетесь и входите в зону.
- ДВА. Вы все ближе и ближе к зоне спорта.
- ОДИН. Вы почти у цели. Вы погружаетесь все глубже и глубже. Вы ожидаете ощущений от занятий любимым видом спорта, вы

### **гипноз**

готовы к тому, чтобы оказаться в зоне, где все ваши пять чувств обострены и работают в полную силу. Как только вы сосчитаете до нуля, вы войдете в зону. • НОЛЬ.

### **Быть в зоне**

Вы сосчитали до нуля, и сейчас вы переживаете все ощущения, сопутствующие выбранному виду спорта. Вы слышите звуки, вы отчетливо видите все окружающее в ярких красках. Вы готовитесь участвовать в игре или соревнованиях и ощущаете, как уровень адреналина в крови повышается, вы ощущаете его действие во всем теле. Сосредоточьтесь на одном образе. Что это за образ? Что вы видите, что слышите? Что чувствуете? Какие чувствуете запахи, какие вкусы?



Не торопитесь. Наслаждайтесь ощущениями от любимого спорта. В любой момент вы можете остановить действие, повторить его, переиграть его; представить его себе с другого ракурса, под другим углом, вблизи или вдали. Вы можете увидеть себя словно по телевизору или самому принять участие в игре. Вы чувствуете себя уверенно и спокойно, вам нравится игра.

Когда будете готовы, начинайте медленно считать от нуля до пяти. Вы чувствуете себя спокойно и расслабленно, вам понравилось участвовать в соревновании или игре в воображении. Вы можете придумать для себя ключевое слово, или фразу, или жест, задействовав которые, вы сможете мгновенно оказаться в зоне. Теперь считайте от нуля до пяти, возвращайтесь на поверхность, ощущая себя спокойным, отдохнувшим и полным сил.

Мысленная подготовка применяется в различных видах спорта. Например, в стрельбе участники мысленно участвуют в соревнованиях, представляя себе все 400 выстрелов. Они не просто представляют себе точные попадания - они мысленно прокручивают все действия, которые обычно совершают на соревнованиях. Это может занимать несколько часов.;

Понравилось ли вам то, что вы ощутили? Смогли ли вы почувствовать силу самогипнотического внушения? Получилось ли у вас увидеть, услышать, ощутить образ? Какое из ваших пяти чувств самое сильное? Какое самое слабое? То, как вы воспринимаете окружающий мир — это ваше, и это отличает вас от любого другого человека. Вам нужно понимать и знать, как работает ваше воображение.

## **ГЛАВА 12: КАК УЛУЧШИТЬ СВОИ СПОРТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ**

### **Самогипнотическая схема подготовки**

Только что вы выполнили самогипнотическое упражнение на расслабление. Теперь вы узнаете, как применять самогипноз для мысленной подготовки. Точно так же, как и в других упражнениях по самогипнозу, вы построите позитивную и негативную схемы, то есть узнаете, что на вас действует и что — нет, а затем сравните две схемы и узнаете, как улучшить свои спортивные достижения. Итак, если вы готовы, устройтесь поудобнее, ослабьте тугую одежду и начинайте.

### **Составить схемы**

Сделайте глубокий вдох, выдохните. Позвольте взгляду расфокусироваться. Скажите себе, что когда сосчитаете до нуля, вы сможете воспользоваться всеми пятью чувствами, чтобы ощутить возникший в воображении образ. Вы продолжаете вдыхать и выдыхать, теперь начинайте считать от пяти до нуля, расслабляясь все больше и все глубже уходя в транс. Когда вы сосчитаете до нуля, вы войдете в зону. Считайте с удобной для вас скоростью.

Когда вы сосчитаете до нуля, выберите тот вид спорта, в котором хотите улучшить свои достижения. Вы увидите себя, совершающего выбранное действие, причем очень хорошо. Сосредоточьтесь на движениях мышц, на внутренних и внешних ощущениях, на любых звуках, которые при этом слышны. Посмотрите на себя со стороны, если можете, а затем ощутите себя в действии. Повторите образ несколько раз. Если в образ входят запахи и вкусы, ощутите и их тоже. Когда вы тщательно изучите этот образ, выберите похожее действие, которое вы выполняете не так хорошо. Сосредоточьтесь на движениях мышц, на внутренних и внешних ощущениях, на любых звуках, которые при этом слышны. Посмотрите на себя со стороны, если можете, а затем ощутите себя в действии. Повторите этот образ несколько раз, пока не поймете, что именно у вас не получается. Если в образ входят запахи и вкусы, ощутите и их тоже.

### **Сравнить схемы**

Теперь представьте себе экран и разделите его на две части. Проверьте, можете ли вы воссоздать одновременно две схемы — позитивную и негативную. Сравните две схемы, найдите, чем они отличаются. Не спешите. Если нужно, останавливайте действие, сравнивайте схемы тщательно, в подробностях. Прокрутите негативную и позитивную схемы вместе или по отдельности — как сочтете нужным.

Чем отличаются схемы? В чем они схожи, какие их составляющие одинаковы, какие отличаются? Какие ощущения схожи, какие — разные? Если смотреть на негативную схему, видите ли вы, как делаете что-то, что не срабатывает? Будьте внимательны, начинайте изучать каждый образ незадолго до того, как начнется действие, и продолжайте его изучать даже после того, как действие заканчивается.

Сравните свои ощущения, эмоции, энергию и силы. Есть ли разница в том месте, где происходит действие, или в вашем физическом состоянии; или в настрое зрителей, или в температуре, или климате? Чем отличаются звуки, запахи, вкусы? Соберите как можно больше данных. Как изменились ваши чувства после того, как вы сравнили две схемы?

### **Выстроить мысленную схему**

Вы только что сравнили, что вы делаете верно, а что — неверно. Теперь выстройте в уме новую позитивную схему. Прокрутите новый образ несколько раз, ощутите его всеми пятью чувствами. Почувствуйте, как верно каждое движение мышц.

Гольф - хороший пример применения воображения в спорте. Когда игрок в гольф совершает удар, а удар оказывается неточным, игрок встает на то же место, заносит клюшку и мысленно стирает неверный удар. Затем он представляет себе, как должен выглядеть правильный удар, что подготавливает *его* к новому броску.

Вернитесь к негативному образу, ощутите, как вы исправляете то, что было неверным. Почувствуйте и увидите исправления. Ощутите исправленный образ всеми чувствами. Прокрутите измененную схему столько раз, сколько потребуется, замедляя или останавливая действие.

Теперь представьте себе несколько ситуаций в спорте, ситуаций с разными сценариями. Меняйте сопутствующие условия: настроение зрителей, звуки, эмоции, соперников, погоду и все остальное, что относится к вашему виду спорта. Каждый раз, когда вы представляете себе иные условия, вносите мысленные коррективы в собственные действия, чтобы верно на них реагировать. Чем больше разных ситуаций вы мысленно отрепетируете, тем лучше будет ваша реакция, когда вы в таких ситуациях реально окажетесь,

**KES31-----**

## **ГЛАВА 12: КАК УЛУЧШИТЬ СВОИ СПОРТИВ ПОКАЗАТЕЛИ**

### **Привычка к мысленной тренировке**

Только что вы узнали, как мысленно тренироваться, как видеть себя, свои действия и вносить в них изменения. Выберите время, чтобы ежедневно использовать самогипноз как часть обычных тренировок. Если вы тренируетесь регулярно, сделайте сеанс самогипноза частью обычного расписания. Если вы занимаетесь спортом редко или время от времени, все же постарайтесь тренироваться мысленно каждый день.

### **Ввести в привычку**

Определите время — каждый день или несколько раз в неделю, чтобы уделять примерно полчаса на мысленную тренировку. Попробуйте предугадать, какие препятствия могут помешать вам проводить такие тренировки: семья, друзья, работа, домашние обязанности и так далее. Вы и сами можете ощущать, что, уделяя время мысленным тренировкам, вы отбираете его у кого-то другого. Постарайтесь объяснить необходимость тренировок и их пользу, и, вероятно, вас поддержат в стремлении к совершенствованию. Чтобы достичь более глубокого уровня транса, постарайтесь запомнить текст внушения или запишите его на кассету.

Найдите подходящее для самогипноза место, чтобы вам как можно меньше мешали. Устройтесь поудобней, ослабьте тугую одежду, сделайте глубокий вдох и медленно выдохните. Позвольте взгляду расфокусироваться, расслабляйтесь с каждым вдохом и выдохом все больше. Позвольте мышцам расслабиться. Когда будете готовы, позвольте глазам закрыться и начинайте медленно считать от пяти до нуля. Скажите себе, что когда сосчитаете до нуля, ощутите позитивный образ спортивной подготовки всеми пятью чувствами. Образ будет таким отчетливым и сильным, как наяву. Возможно, на этот раз образ будет немного отличаться от того, что был прежде, но вы можете изменять его по собственному желанию и повторять столько раз, сколько нужно.

Внушите себе, что вы хотите увидеть и ощутить этот образ. Если вы захотите выйти из транса, вы в любой момент можете открыть глаза или пошевелиться. Вы можете повторить одну и ту же ситуацию несколько раз или изучить разные. Вы будете видеть образы, ощущать напряжение мускулов, слышать, как вас подбадривают и поддерживают, а также ощущать вкусы и запахи, которые вы связываете с победой и успехом.

### **Установка якорей для зоны**

Теперь представьте, как вы занимаетесь спортом и при этом мысленно откликаетесь на подготовку, которую провели в состоянии

НННЛП

транса. Создайте мысленный или материальный якорь, который поможет вам при необходимости войти в транс зоны. Представьте себе как вы активируете якорь и как вы ощущаете сосредоточенность и силу, которые ощущали во время мысленной подготовки. Скажите себе, что каждый раз, когда вы будете заниматься спортом, вы будете реагировать на возникающие ситуаций адекватно и в полной мере.

Спортсмены всегда используют как материальные, так и мысленные якоря, *которые* помогают им

войти в зону. В бейсболе у многих подающих есть свои маленькие ритуалы, которые они выполняют перед тем, как вступить в игру. Многие баскетболисты используют систему особого дыхания или особым образом касаются мяча перед тем, как выполнить бросок.

Теперь внушите себе, что, когда вы будете заниматься спортом, вы будете играть в полную силу. Несколько раз активируйте свои якоря, проверьте их работу — как мысленно, так и в действии.

Скажите себе, что после того, как вы сосчитаете от нуля до пяти и вернетесь на поверхность, вы будете реагировать на свои позитивные спортивные якоря. Скажите себе, что, задействовав якоря, вы окажетесь в спортивной зоне и вы будете четко знать, что и как вам нужно сделать, чтобы раскрыть все свои способности. Внушите себе, что сможете сосредоточиться на том позитивном, что нужно вам для достижения наилучшего результата. Когда будете готовы, начинайте считать до пяти, чтобы вернуться на поверхность.

### **В спортивной зоне**

Когда будете готовиться участвовать в игре по-настоящему, не забудьте задействовать свои якоря. Ощутите, как вы входите в состояние обостренного восприятия, как чувствуете все, что может помочь вам достичь наилучшего результата. Будьте готовы внести коррективы, если что-то пойдет не так, как ожидалось.

Чем больше вы будете говорить себе, что вы получаете удовольствие от занятий спортом, тем проще вам будет достичь всего, на что вы на самом деле способны. Ваша уверенность в положительном воздействии спорта влияет не только на ваши спортивные достижения, но и на взаимоотношения с людьми, и на карьеру, и так далее. Занятия спортом в сочетании со здоровым образом жизни и здоровым настроением ума помогут вам жить в гармонии с собой.

## **Глава 13**

### ***Нам развить творческие способности***

В этой главе идет речь о том, как узнать весь спектр своих творческих способностей, оценив потенциальную способность к творчеству каждого из пяти чувств. Вы увидите, в чем вы сильны, а в чем не очень; узнаете, как применять самогипноз, для того чтобы определять цели творчества и устанавливать якоря, которые помогут вам войти в творческий транс; и изучите связь между творчеством и разумом, а также всемирным разумом (всемирной инфосе-тью).

**"\* 1Ч-1'!"**

### **Способность к творчеству: дар или проклятие?**

Природный талант может быть одновременно и даром, и проклятием. Возможно, вы знаете человека, наделенного безупречным музыкальным слухом, или прирожденного художника, или владеющего даром слова, но этот человек не пользуется своими способностями. Вы смотрите на него и мечтаете о том, чтобы у вас была хотя бы толика его таланта. Одаренный человек зачастую не ценит свои способности так, как их ценят окружающие. Он не видит в них ничего выдающегося и не считает, что они вообще ему нужны.

Бывает так, что человек любит музыку и решает самостоятельно научиться играть на каком-нибудь музыкальном инструменте. Он учится и играет, но полагает, что у него получается недостаточно хорошо, чтобы кто-то это слышал. Он играет для себя, 8 ФАКТЫ одиночества, снимая таким образом усталость и напряжение, находит 8 музыке покой и отдых, но как только понимает, что его кто-то слышит, тут же прекращает играть. Ему становится стыдно, ведь он уверен, что играет плохо.

### **В чем талантливы вы?**

Считаете ли вы, что обладаете врожденными способностями? Или вы старательно трудились, чтобы достичь мастерства в избранном деле? Случается, что человек работает долгие годы, развивая, оттачивая и совершенствуя свои способности, но вот приходит кто-то другой и, почти не трудясь, получает славу и признание.

### **Врожденные способности**

Есть ли у вас хотя бы один врожденный талант? Возможно, вы одарены больше, чем думаете сами. Говорят ли вам окружающие, что вы одарены в чем-то, что вы обладаете выдающимися способностями? Считаете ли вы, что они преувеличивают и ничего выдающегося в этом нет? Может быть, члены вашей семьи или друзья пытаются уговорить вас заняться каким-либо творчеством, к которому вы не чувствуете влечения, и вы бы хотели, чтобы они этого не делали?

Полагаете ли вы, что наделены талантом, который не признают окружающие? Теряетесь ли вы, когда действуете вместе с кем-то еще

или пытаетесь кого-то учить? Когда вы начинаете учиться чему-то вместе с группой учеников одного уровня, вырываетесь ли вы вперед или отстаете?

Когда вы пытаетесь кому-то растолковать, что вы имели в виду в своем произведении, быстро ли вы остываете и прекращаете объяснения? Считаете ли вы, что знаете то, что не знает никто другой, а если попытаться объяснить, все равно этого не поймут? Думали ли вы когда-нибудь, что хотели бы родиться в другое время? Пытаетесь ли вы, создавая свое произведение, пользоваться приемами и средствами прежних времен? Случалось ли так, что ваши же произведения, прежде доставлявшие вам радость, начинали вызывать боль? Случалось ли вам ненавидеть то, что некогда с любовью создали?

Надеетесь ли вы обнаружить в себе скрытый доселе талант? Чувствуете ли вы в глубине души, что действительно наделены талантом, но боитесь его раскрыть, потому что за это, возможно, придется дорого заплатить? Бывало ли так, что вам хотелось сделать что-то творческое, но члены семьи или друзья вас отговаривали? Когда вы созидаете и творите, чувствуете ли вы, что вкладываете в это душу? Если вы ответили утвердительно хотя бы на один из этих вопросов, значит, у вас есть скрытый врожденный талант, желающий пробиться и раскрыться.

#### **Развитый талант**

Пытаетесь ли вы заняться каким-либо творческим делом, не являющимся для вас легким? Случалось ли вам часами трудиться и работать, чтобы усилиями восполнить нехватку природного дарования? Бывало ли так, что вы вкладывали много усилий в создание произведения искусства или в любое творческое дело, но когда работа была завершена, вы так и не были уверены, хорошо ли у вас получилось? Причем потом вас уверяли, что все отлично, а вы в глубине души чувствовали, что обманываете людей, потому что на самом деле понятия не имеете, как вам удалось сделать то, что сделали.

Когда вы оттачивали свои способности, бывало ли вам стыдно за итог действий? Бывало ли так, что вы слушали или смотрели на кого-то, кто отлично умел делать свое дело, но при этом в его творчестве не было души и все его работы казались механическими, застывшими, лишенными жизни?

Случалось с вами, что кто-то из родителей, учителей или наставников требовал, чтобы вы в своем творчестве слепо следовали его указаниям или примеру? Было ли вам стыдно, неловко, злились ли вы, когда вам не удавалось соответствовать ожиданиям ваших на-

*ших*

ставников? Часто встречаются учителя и тренеры, которые преподают что-либо творческое, но делают это настолько механически, что могут только помешать развитию творческих способностей ученика. Самое главное — осознать, что вы умеете делать хорошо, и использовать эту схему для того, чтобы уверенней работать со своими творческими способностями. Каждый обладает врожденными способностями к какому-либо виду творчества, и сейчас мы вместе постараемся обнаружить, в чем кроется ваш талант.

#### **Ваши творческие способности**

Ваши творческие способности напрямую зависят от того, как и насколько развиты ваши пять чувств. Ваш способ мышления отличается от способа мышления любого другого человека, так же как и ваши способности. Первый шаг к развитию таланта — понять, что вы *можете* делать (вместо того чтобы обращать внимание на то, что *не получается*). Найдите то, что вы можете, умеете, с чем вам удобно работать.

#### **Визуальные творческие способности**

Когда вы представляете себе что-нибудь, видите ли вы картинки? Они цветные или черно-белые? Можете ли вы задержать картинку перед мысленным взором и изучить ее так, словно рассматриваете рисунок или фотографию — рассмотреть отдельные части и подробности? Можете ли вы представить, как эта картинка будет выглядеть на бумаге, и обвести контуры? Если вы ответили утвердительно хотя бы на один из этих вопросов, попытайтесь зарисовать что-нибудь, что видите в воображении.

Можете ли вы посмотреть на человека или предмет, отвернуться и четко представить его себе? Можете ли нарисовать его или хотя бы сделать набросок? Когда вы смотрите на цвет или тень, видите ли вы разные оттенки? Можете ли представить себя? Можете ли себя зарисовать?

Когда вы смотрите на людей или предметы, видите ли вы их энергетику? Можете ли представить себе что-нибудь, происходящее в иное время — в прошлом или будущем? Бывает ли так, что вы смотрите на камень, кусок дерева, на участок и знаете, что из этого и с этим можно сделать? Можете ли представить себе полотно ткани, а затем сшитую из него одежду? Используете ли вы



свое визуальное воображение для любых других видов творчества?

Мечтали ли вы создать что-нибудь красивое? Произведение искусства? Нравится ли вам украшать комнаты, столы или готовить привлекательные, аппетитные на вид блюда? Можете ли вы предста-

**КШ**-----

## **ГЛАВА 13: КАК РАЗВИТЬ ТВОРЧЕСКИЕ**

**ТИИПЛИП**

вить себе историю — и увидеть ее, словно в кино? Было ли так, что вы творчески создавали что-то, но потом не могли вспомнить об этом? Можете ли изменить картинку, которую видите в воображении, и нарисовать ее?

### **Аудальные творческие способности**

Умеете ли вы представлять себе и слышать внутри себя музыку, звуки и голоса? Можете ли повторить эти звуки или то, что слышите вокруг себя? Если можете, то попадаете ли вы в тон? Можете ли мысленно прослушать песню, а потом безупречно повторить ее — напеть или сыграть? Если вы играете на музыкальном инструменте, умеете ли вы играть на слух, без нот и подбирать мелодии?

Режет ли вам слух фальшь в музыке больше, чем окружающим? Когда вы учились играть, сложно ли было выучить ноты и научиться читать музыку с листа? Если да, то возможно, что ваш музыкальный слух пытался изменить то, что вы читали. Можете ли вы играть и по нотам, и на слух? Пытались ли вы сочинять музыку?

Можете ли вы представить историю, в которой будут звуки музыки и природы, а также голоса? Можете ли вы одновременно видеть и слышать воображаемое? Можете ли вы это записать? Если поток информации оказывается слишком велик, можете ли вы замедлить его или повторить действие и разговор? Нравится ли вам писать стихи, письма, ведете ли вы дневник? Придумывали ли вы целые сценарии и истории, а если да, то пытались ли вы их записывать?

Если заставлять ребенка совершенствовать свои способности прежде, чем он будет к этому готов, он с возрастом может на-

**ВНИМАНИЕ!**

чать сопротивляться, а затем совсем бросить занятия. Так он никогда полностью не раскроет свои способности. Не торопите, не подгоняйте его, пусть он занимается с приемлемой для него скоростью.

### **Эмоциональные творческие способности**

Если вы умеете придумывать истории, испытываете ли вы при этом какие-нибудь чувства? Если в них несколько действующих лиц, можете ли вы испытать эмоции каждого из них? Можете ли представить себя на месте одного из них, ощутить его мысли и чувства? Нравится ли вам отыгрывать кого-нибудь, настоящего или придуманного, или представлять себя этим человеком?

#### **■ Illiff**

Можете ли вы представить себе, каково было бы жить в другой период времени или в другой культуре? Можете ли представить эмоции животного дикого или домашнего? Можете ли представить или описать ощущения от различных материалов или температур? Можете ли представить, как бы вы выглядели в другой одежде, а затем подробно описать ощущения от каждой ее составляющей?

Нравится ли вам делать что-нибудь своими руками? Можете ли вы вообразить себе предмет или пейзаж, а затем построить его или сделать его модель? Нравится ли вам шить, вышивать, вырезать из дерева, создавать игрушки? Пользуетесь ли вы готовыми схемами, создаете свои или сочетаете одно с другим? Когда вы делаете что-нибудь вручную, отдыхаете ли вы при этом? Забываете ли о времени?

Если вы играете на музыкальном инструменте, чувствуете ли вы душу произведения? Если вы играете на сцене, танцуете или читаете стихи, чувствуете ли вы эмоциональный фон того, что вы делаете? Бывает ли так, что музыка ведет вас, а не вы ее? Когда вы заканчиваете творить, чувствуете ли вы себя эмоционально опустошенным или, напротив, полны сил? Бывало ли так, что когда вы творили (что бы то ни было: картину, музыку, танец и так далее), прилив эмоций захлестывал вас с головой и это ощущение становилось болезненным?

### **Творческие способности — ароматы и вкусы**

Когда вы представляете себе что-то, можете ли вы ощутить запахи и вкусы? Можете ли прогуляться по воображаемой местности и описать ее меняющиеся запахи? Можете ли сопоставить вкусы и запахи со звуками, цветами и чувствами? Можете ли представить историю или картинку из другого времени или другой культуры и описать характерные запахи и вкусы?



Можете ли вы вообразить себе разворачивающееся и длящееся действие и при этом чувствовать вкусы и запахи? Можете ли записать историю, описывая запахи и вкусы? Можете ли представить себе и описать запахи определенных цветов, животных и людей? Если вы рисуете, можете ли вы мысленно представить запах растворителя или масляных красок?

Можете ли вы в уме составить рецепт, зная, как сочетаются вкусы ингредиентов и какой вкус они дадут в итоге? Можете ли вы представить, как будет пахнуть готовое блюдо? Можете ли вы представить себе процесс приготовления пищи, используя все пять чувств: зрение, слух, тактильные ощущения, вкусы и запахи? Можете ли приготовить пищу так, как готовили ее в воображении?

#### ■ЕШ-----

Помогают ли вам запахи и вкусы лучше представить себе историю или рассказ? Можете ли представить себе эмоции, соответствующие запахам и вкусам, а затем описать их так, чтобы другой человек тоже это почувствовал? Есть ли такие запахи и вкусы, которые помогают вам настроиться на творческий лад? Связаны ли ваши творческие порывы с определенными вкусами, запахами или другими сенсорными сигналами?

#### **Ваши слабые стороны**

Когда вы выполняли вышеописанные упражнения, одни должны были получаться лучше, другие — хуже. Сначала вам нужно понять, какие из пяти чувств являются вашими сильными сторонами, и только потом изучать те, что являются слабыми. Когда вы работаете с тем, что вы знаете хорошо и в чем вы сильны, вы обретаете уверенность в себе, вы осознаете, что действительно можете заниматься творчеством. Затем, опираясь на то, в чем вы уверены, вы можете двигаться дальше.

Если вы знаете свои сильные стороны, никакая слабость не сможет вас побороть. Эта глава написана для того, чтобы вы смогли творить и наслаждаться как процессом, так и результатом и научились создавать то, что будет нравиться вам самим и окружающим. Дайте себе свободу превзойти себя.

Какие сенсорные образы оказались для вас самыми слабыми? Если вы не смогли увидеть образы, возможно, вашими сильными чувствами являются слух, эмоции или обоняние. Сильна или слаба ваша способность представлять звуки? Нравится ли вам петь, играть на музыкальных инструментах или вам никогда не удавалось верно повторять звуки? Когда вы творите, нужен ли вам прилив вдохновения, или вы делаете все методично и бесстрастно?

Нравится ли вам выступать перед публикой или вы предпочитаете не привлекать к себе внимания? Слабы или сильны ваше обоняние и чувство вкуса? Разыгрываете ли вы в воображении спектакли, сцены, истории или предпочитаете размышлениям действия? Нравится ли вам мечтать? Бывают ли с вами такие случаи, когда вам не удается сделать то, что другие делают с легкостью?

#### **Развитие творческих способностей**

Возможно, вы уже добились успеха на каком-либо творческом поприще. Может быть, вы все еще ищете, в каком виде творчества вам удастся что-нибудь создать. На каком бы уровне вы ни находились, вам необходимо развивать свои способности. Многие одаренные от природы люди так никогда и не раскрывают полностью свой талант. Чтобы раскрыть свои способности, ваш разум, тело и душа должны быть настроены на взаимодействие с сознанием, подсознанием и единой инфосетью.

#### **Выберите вид творчества**

Даже если вы еще не знаете, в чем именно вы одарены и как это можно развивать и использовать, ваше подсознание уже это знает. Используя самогипноз, вы можете вступить в общение с интуитивным, подсознательным уровнем разума. Для этого устройтесь поудобнее, ослабьте тугую одежду, сделайте глубокий вдох, выдохните и позвольте глазам расфокусироваться. Расслабьтесь, закройте глаза. Начинайте медленно считать от пяти до нуля. Скажите себе, что когда вы скажете «ноль», вы почувствуете спокойствие и уверенность, а ваше подсознание оценит все творческие способности, которыми вы обладаете, и вы поймете, как их следует развивать.

#### **Как обнаружить врожденный талант или способность?**

Обратите внимание на те действия, которые вы совершаете автоматически. Может быть, вы делаете наброски, насвистываете, напеваете, отбиваете ритм пальцами, сочиняете в уме рассказы, пишете прозу или стихи, составляете букеты, красиво расставляете мебель, хорошо понимаете людей, готовите, окружаете себя изысканными ароматами. Это все - данные вам от природы творческие способности.

Скажите себе, что по мере отсчета вы будете все глубже погружаться в гипноз. Когда вы дойдете до нуля, почувствуйте себя в полном покое и безопасности и позвольте себе общаться с

подсознанием. Добавьте к этому следующее внушение: когда вы вернетесь к обычному состоянию, вы все равно будете слышать то, что говорит вам подсознание. Когда будете готовы, сосчитайте от нуля до пяти, глубоко вздохните и откройте глаза. Вы будете чувствовать себя рас-

### **ГЛАВА 13: КАК РАЗВИ**

слабившимся и отдохнувшим, и вы будете прислушиваться к тому, что хочет сообщить вам подсознание.

Если вы собираетесь использовать самогипноз перед сном, добавьте внушение, что когда вы проснетесь, вы будете знать, в чем заключаются ваши творческие способности и как их развивать. Вы также можете воспользоваться своей системой убеждений или верой. Добавьте внушение, что пока вы будете в трансе, вам удастся обратиться к высшим силам (или войти во всемирную инфосеть) и вы узнаете, чем вы одарены и как это развивать и совершенствовать. Скажите себе, что вы будете ожидать указаний свыше. Будьте внимательны: после того как вы обратитесь за помощью, ответ может прийти откуда угодно и в каком угодно виде, например: случайно оброненная фраза в разговоре с другом, случайно выхваченная из газеты строка, неожиданная встреча.

**АЖИО** Когда вы размышляете о новом творческом деле, когда вы погружены в действие, старайтесь обращать внимание на спонтанно возникающие в уме мысли и идеи. Постоянно держите при себе блокнот и ручку, диктофон, хотя бы лист бумаги и кладите рядом с кроватью, когда ложитесь спать.

Самогипноз тесно связан с вашими убеждениями и/или верой. Чем больше вы будете использовать транс, чтобы просить совета и помощи, тем больше указаний и знаков вы будете видеть. Как вы узнали ранее, постоянно выполняемое действие становится привычкой. Мгновенные самогипнотические якоря помогут вам выработать привычку постоянно прислушиваться к подсознанию и высшим силам. Чем более вы открыты для общения, тем проще будет вам развивать свои творческие способности.

#### **Определите цели**

Итак, вы поняли, какой творческой способностью обладаете. Теперь необходимо определить цель и решить, как вы будете ее развивать. Начинайте с наиболее реальных целей, которых вы действительно можете достичь. Первый шаг: занимайтесь самогипнозом, чтобы установить связь между сознанием, подсознанием и тем, во что вы верите, будь то высшие силы или единая инфосеть. Далее вам нужно узнать, какими способами лучше всего развивать свои таланты. Поищите информацию в Интернете, найдите пособия, запишитесь в группу обучения, найдите друзей по интересам.

#### **4 III ff**

Какие материалы нужны вам для того, чтобы начать? Во сколько обойдется ваше обучение и постоянные занятия? Можете ли вы позволить себе тратить силы, деньги и время на развитие способностей? Если денег не хватает, подумайте о том, как вы можете их найти или как можно обойтись без них — пройти бесплатные курсы, расплатиться результатом вашей работы за использованные материалы и так далее. Чем сильнее ваше желание с помощью своего таланта сблизиться с окружающими людьми, сообщить им что-то, выразить себя, тем более вероятно, что на вашем пути начнут твориться чудеса, чтобы это стало возможным.

Когда вы твердо решите развивать свои творческие способности, члены вашей семьи или друзья могут почувствовать себя ненужными, им может казаться, что вы не обращаете на них внимания. Чтобы достичь цели, вам потребуется время и упорство, однако не забывайте об окружающих, спрашивайте их, общайтесь с ними и рассказывайте о своих достижениях. Чтобы творчество вошло в привычку, вам нужно время, место и постоянство усилий. Необходимо проявлять терпение и понимать, что поток творческого вдохновения никогда не бывает одинаков. В текст самогипноза вы можете вставить внушение, что каждый раз, когда вы будете творить, ваши ощущения будут положительными и вдохновляющими.

#### **Где источник творчества?**

Откуда берутся ваши таланты? Если из подсознания, значит ли это, что творческий процесс — это разновидность транса? Часто случается, что художник пишет картину, писатель — рассказ, а потом сами не могут вспомнить, как они создавались. Свои самые лучшие произведения люди зачастую создают в худшие времена своей жизни, когда сознание отказывается работать: тогда раскрывается душа, и поток творчества рвется наружу, и человек творит — пока поток не прервется или пока произведение не будет закончено.

Итак, человек создал великолепное произведение искусства, но он не помнит, как это ему удалось.

Возникает вопрос: может ли он создать еще что-нибудь, равное этому произведению или превосходящее его? Вправе ли он гордиться тем, что даже не помнит, как создавал? Человек жаждет признания, ему хочется повторить успех. Некоторые люди искусства мучаются от раздражающих их противоречий, не могут разобраться в себе и становятся неспособны творить, пока вновь не придут в состояние подавленности или отчаяния и вновь не раскроются для работы с подсознанием.

Если творческий процесс — это вид самогипнотического транса, почему бы не входить в транс самостоятельно, вместо того чтобы ждать, пока сдадут нервы? Чем больше вы будете пользоваться самогипнозом, чтобы внушать себе, что вы открыты для работы с подсознанием, тем легче вам будет творить. Возможно, у вас войдет в привычку заниматься самогипнозом перед тем, как приступить к творчеству.

Многие из величайших творческих личностей страдали каким-либо заболеванием, физическим или умственным, благодаря чему их мироощущение отличалось от общепринятого, а их работы резко выделялись среди прочих. Возьмем, например, художников: Эдгар Дега был близорук, у Клода Моне была катаракта, а Ван Гог страдал от депрессий.

Еще один творческий фактор — всемирная инфосеть или высшие силы. Когда вы находитесь в гипнотическом трансе, обратитесь к своим убеждениям или вере с просьбой ниспослать вам свежие мысли, вдохновение и творческие способности ради того, чтобы делиться этим с другими. Чем лучше вы сознаете, что ваши способности — это только часть общего спектра, тем проще вам принимать помощь свыше. Досчитайте до нуля и обратитесь с просьбой помочь вам в том творчестве, которым вы сейчас заняты, — послать вам мысли, идеи, видения и так далее. Когда вы с изумлением увидите плоды своего труда, вам это покажется чудом, а чудо может стать привычной частью вашего творчества.

### **Совершенствование творческих способностей**

Пора создать самогипнотический якорь, посредством которого вы сможете входить в творческий транс. Чтобы установить якорь, устройтесь поудобнее, ослабьте тугую одежду, сделайте глубокий вдох и выдох, позвольте взгляду расфокусироваться. Расслабьтесь, закройте глаза и начинайте медленно считать от пяти до нуля. Скажите себе, что, когда счет дойдет до нуля, вы будете спокойны и расслаблены и вступите в контакт с собственным подсознанием и всемирной инфосетью. Добавьте следующее внушение: вы будете восприимчивы к информации и вдохновению, которые нужны для того, чтобы ваше творческое начало действовало в полную силу.

Творческий гипнотический транс может отрицательно сказаться на вашем самочувствии. Многие творческие люди, начиная какое-либо дело, входят в самостоятельно вызванный транс и остаются в нем до тех пор, пока не закончат работу, если только не будут вынуждены прервать ее по состоянию здоровья.

### **Самогипнотические якоря на творчество**

Как только вы сосчитаете до нуля и войдете в контакт с подсознанием и инфосетью (высшими силами), скажите себе, что для того чтобы снова войти в этот контакт, вы будете использовать выбранное слово, жест или ощущение. Выберите подходящий якорь и, пока находитесь в трансе, несколько раз используйте его — это необходимо для того, чтобы он прочнее укрепился. Добавьте внушение: каждый раз, когда вы будете заниматься творчеством, вы станете самостоятельно начинать взаимодействие с подсознанием и инфосетью. Скажите себе, что все, что вам нужно сделать, чтобы войти в творческий транс, это задействовать якорь.

Когда будете готовы, начинайте считать от нуля до пяти, возвращаясь на поверхность и ощущая спокойствие и прилив сил. Как только выйдете из транса, задействуйте якорь и проверьте связь с подсознанием и инфосетью (высшими силами). Выделяйте немного времени каждый день, чтобы закреплять внушение и якорь.

Это упражнение можно выполнять перед сном; тогда к нему следует добавить внушение, что подсознание будет сообщать вам творческие идеи во время сна. Постарайтесь не упускать неожиданно возникающие озарения. Чем больше вы будете раскрываться для общения с подсознанием и инфосетью, тем лучше вы будете сознавать, что они вам желают сообщить.

### **Как начать творческий процесс**

1. Определите цель творчества.
2. Поймите, зачем эта цель нужна вам и окружающим (возможным зрителям).
3. Разработайте план достижения цели.
4. Установите несколько промежуточных целей.
5. Определите, что вам понадобится для достижения цели: образование, материалы, финансы и

так далее.

**ЕЯ**

6. Определите, где и когда вы будете заниматься творческой деятельностью.

7. Продвигаясь к цели, будьте терпеливы и настойчивы.

### **Золотая середина**

Зачастую отношение людей к собственному творчеству напоминает одновременно любовь и ненависть. Даже с помощью самогипноза невозможно с уверенностью предсказать, каким будет поток вдохновения в следующий раз — может быть, это будет настоящий поток, а может быть, тоненький ручеек. Случается, что информация приходит так быстро и в таком количестве, что у вас не хватает ресурсов ее обработать, а в другое время она поступает медленно и скудно. Как бы то ни было, помните, что нужно соблюдать равновесие между сознанием, подсознанием и инфосетью с одной стороны, и собственным разумом, душой и телом с другой.

Когда вы принимаете поток творческой энергии, вы подобны актеру: представление идет, актер играет, но как только падает занавес, актер сходит со сцены и возвращается к обычной жизни. Как только заканчивается творческий транс, вам нужно вернуться к повседневной жизни. Даже творческим личностям необходимо правильно питаться, следить за здоровьем и помнить о своих убеждениях.

Первый шаг к развитию творческих способностей — каждый день отводить немного времени на самогипноз. Ваши творческие способности сконцентрированы в подсознании, и они готовы пробиться в сознание. Источник творчества лежит за пределами вашей личности, это связь с большим, чем вы есть здесь и сейчас, и поэтому вы можете принести в повседневную жизнь то, чего в ней еще никогда не было. Творческая энергия ждет вас.

Если ваша творческая деятельность отнимает очень много времени и не позволяет вам уделять необходимое внимание семье, родным и друзьям, обязательно давайте им знать и чувствовать, что они каким-то образом помогают вам. Рассказывайте им о том, как продвигается работа, и благодарите за поддержку, даже если она выражается не совсем так, как вам бы хотелось.

\*

## **Глава 14**

### ***Пан научиться лучше учиться***

В этой главе мы поговорим о роли образования в современном мире; также вы узнаете, какой метод обучения, основанный на определенном способе восприятия, больше подходит вам. Вы узнаете, в какой обстановке вы лучше всего сможете учиться; в чем состоит роль родителя, учителя и ученика в налаживании процесса обучения; и научитесь входить в самогипнотический транс обучения.

## **ГЛАВА 14: КАК НАУЧИТЬСЯ ЛУЧШЕ УЧИТЬСЯ**

### **Откуда вы знаете, что вы знаете?**

Почему одним удастся успешно учиться и развивать свои способности, а другие в результате учебы теряют уверенность в себе? Если применить концепции самогипноза к обучению, вы сможете понять, каким способом восприятия вы пользуетесь, когда учитесь, и улучшить свои способности. Сначала вам нужно определить, что именно вам лучше удастся учить и каким способом. Затем вы узнаете общий уровень вашей способности впитывать знания и вовремя извлекать их из памяти.

### **Причины учиться**

Если вы делаете что-то, что вам нравится, вы прикладываете все усилия к тому, чтобы у вас это получилось. Если вы считаете, что вам незачем заучивать ту или иную информацию, вы вряд ли ее запомните. В обучении также большую роль играет окружение. Если вам постоянно что-то или кто-то мешает, то, даже если вам хочется учиться, вряд ли вам это удастся. Временами может мешать ваша собственная обостренная восприимчивость.

Если ученик или студент постоянно нарушает дисциплину, забывчив, неорганизован, не умеет сосредотачиваться и у него занижена самооценка, вероятно, он страдает неврологическим заболеванием. В таком случае он либо его родители должны обратиться к врачу.

Если вы собираетесь говорить со студентом или учащимся об учебе, выберите удобную для него обстановку, в которой он будет чувствовать себя непринужденно. Выберите предмет, о котором вы будете говорить, тот, который интересует учащегося. Помогите учащемуся рассказать вам о том, как он учится. Общаюсь на приемлемом для вас обоим уровне, вы закладываете основание для будущих якорей, которые помогут в дальнейшем вызывать транс обучения. Задайте учащемуся (или себе) приведенные ниже вопросы, чтобы выяснить, как ему свойственно заучивать и



вспоминать информацию. Вопросы применимы к любому предмету, который можно изучать. По мере необходимости вы можете добавлять и свои вопросы.

- Что вам нравится делать? Как вы научились это делать?
- Ваше любимое дело, чем именно оно вам нравится и почему?

### **J'ill!Me**

- Можете ли вы описать, как вы делаете то, что вам нравится?
- Почему вы научились делать именно это?
- Нравилось ли вам это занятие с самого начала? Стало ли оно нравиться вам больше, меньше или все осталось на прежнем уровне?
- Нравится ли вам говорить о нем, показывать кому-то свое умение или обучать кого-то?
- Можете ли вы вспомнить, с чего вы начали и как продвигались?
- Что еще вам нравится делать?

### **Визуальное обучение**

Когда вы принимаете решение чему-либо научиться, насколько вы полагаетесь на зрение? Учитесь ли вы, наблюдая за кем-то? Или по рисункам? Или используя образы, возникающие в воображении? Можете ли вы хранить в памяти визуальные образы и вызывать их по желанию? Другими словами, если вы учитесь, наблюдая за чем-то или по картинкам, можете ли вы потом вспомнить то, что видели? Можете ли описать увиденное — письменно или устно?

Можете ли представить себе картинку, образ, а затем войти в него и передвигаться внутри, рассматривая внимательно и подробно? Можете ли посмотреть на картинку под другим углом? Можете ли увидеть в ней себя со стороны? Цветная ли она, или черно-белая, или разных оттенков серого? Вы ее видите отчетливо или размыто?

Когда вы что-либо вспоминаете, встает ли перед вашим мысленным взором какое-либо изображение? Можете ли прочитать описание чего-либо, а затем представить это? Можете ли представить что-либо по устному описанию? Когда вы вспоминаете прочитанное или услышанное, возникают ли при этом в воображении зрительные образы? Насколько вы полагаетесь на мысленные визуальные образы, когда вспоминаете что-либо?

### **Аудпальное обучение**

Если вам нужно вспомнить какую-либо ситуацию, вспоминаете ли вы звуки и разговоры? Можете ли вы по звуку, издаваемому, к примеру, работающим мотором, установить, есть ли в нем неполадка? Вспоминаете ли вы разговоры, чтобы вспомнить всю ситуацию? Можете ли вы назвать звуки, которые помогают вам успокоиться и расслабиться? В состоянии ли вы мысленно изменить громкость звука, сделать его мягче или жестче?

Можете ли вы сосредоточиться на учебе, если при этом играет музыка или раздаются какие-либо другие звуки? Помогает ли вам музыка-

### **КЕШ**

## **ГЛАВА 14: КАК НАУЧИТЬСЯ ЛУЧШЕ УЧИТЬСЯ**

ка или другие фоновые звуки лучше сосредотачиваться и учиться? Если да, то какой стиль музыки вы предпочитаете? Если вы напеваете или насвистываете, когда что-то учите, то потом, когда нужно вспомнить выученное, помогает ли вам в этом воспоминание о звучавшей мелодии?

Многим ученикам и студентам, особенно юным, сложно сосредоточиться из-за того, что все их пять каналов восприятия оказываются перегруженными. Если у студента очень хороший слух, то ему мешает малейший шум. Перегруженным может оказаться любой канал восприятия. Если вы сами умеете отключаться от чрезмерной сенсорной нагрузки, вы сможете научить этому студентов.

Проще ли вам сосредоточиться в тишине? Играете ли вы на музыкальных инструментах или поете? Если да, то как вы запоминаете музыку? Предпочитаете ли вы громкие или тихие звуки? Как еще ваш слух помогает вам усваивать и получать информацию?

### **Кинестетическое обучение**

Нравится ли вам как-либо действовать или двигаться в процессе обучения? Может быть, вы ерзаете на стуле, шевелите пальцами, постукиваете ногой об пол? Когда вы слушаете, предпочитаете ли вы рисовать, отстукивать пальцами ритм, вертеть что-нибудь в руках, двигаться еще как-нибудь? Может быть, у вас есть любимый предмет, который вам нравится держать в руках во время обучения? Если вы учитесь под музыку, отбиваете ли вы при этом ритм пальцами или ногами?

Проще ли вам научиться чему-нибудь, что можно делать руками? Как вы вспоминаете информацию? Вспоминаете ли вы ощущения от того, к чему прикасались? Предпочитаете ли вы



учиться в непринужденной обстановке или в классе (аудитории)? Где вам больше нравится заниматься — на природе или в помещении?

Зависит ли то, как вы учитесь, от настроения? Можете ли ввести себя в настроение, подходящее для обучения? Предпочитаете ли вы учиться в одиночестве или с группой? Если с группой, то как вы потом вспоминаете то, чему вас учили? Существуют ли эмоции, помогающие вам учиться?

#### **Обучение — вкусы и ароматы**

Любите ли вы, чтобы во время обучения вас окружал особенный аромат? Когда вы учите что-нибудь, зажигаете ли вы ароматические свечи или палочки? Помогает ли вам учиться запах еды? Есть ли у вас любимые места, где вы предпочитаете готовиться к занятиям и запахи которых помогают вам? Если запахи играют важную роль в вашем обучении, существует ли запах, который помогает вам вспоминать?

Проще ли вам заниматься, когда вы что-нибудь едите, пьете или жуете резинку? Может быть, есть какая-нибудь еда, которую вы любите есть, пока что-то учите? Можете ли вы, припомнив определенный вкус, вспомнить нужную информацию? Можете ли вспомнить случай, когда вкусовые ощущения оказались важны для процесса обучения и запоминания?

Сочетали ли вы когда-нибудь вкусы и запахи, чтобы лучше учиться? Можете ли вспомнить сочетание вкусов и запахов и вспомнить информацию, которую учили тогда? Сочетаете ли вы вкусы и запахи с другими способами восприятия информации? Если да, то с какими?

#### **Подходящая для обучения обстановка**

Зачастую способность человека учиться напрямую зависит от обстановки. Вам может быть удобнее учиться, находясь в классе, или в аудитории, или же дома. Может быть, вам легко удастся сосредоточиться в классе, и не получается дома, или наоборот.

#### **Почему трудно учиться?**

Где вам кажется труднее учиться: дома, в школе, где-то еще? Почему для вас сложно учиться в этой обстановке? Из-за самого места, времени суток, сложностей с преподавателями или другими учащимися? Вам трудно сосредоточиться из-за чего-то, что вы видите, слышите, чувствуете, к чему прикасаетесь или из-за какого-нибудь запаха? Почему еще вам трудно учиться именно в этом месте?

Может быть, вам сложно учить именно какой-то конкретный предмет? Если бы в том же месте преподавали что-нибудь, что вам очень нравится, смогли бы вы это учить? Бывает ли так, что на некоторое время вам удается сосредоточиться, а затем концентрация внимания падает? Почему внимание рассеивается? Может быть, вам не подходит способ обучения?

### **ГЛАВА 14: КАК НАУЧИТЬСЯ ЛУЧШЕ УЧИТЬСЯ**

Было бы вам проще учить этот предмет, если бы его преподавали иначе? Как именно иначе? Если бы вы могли изменить обстановку, в которой учитесь, как бы вы это сделали? Если вы будете вспоминать все случаи, когда вы чему-то учились, это будут по большей части приятные воспоминания или неприятные?

#### **Почему учиться легко?**

Где вам легко и просто учиться? Что помогает вам сосредоточиться: обстановка, время, преподаватель или что-то другое? Что именно делает вашу обстановку удачной для обучения: то, как место выглядит, присутствие звуков или их отсутствие, ощущения, запах? Можете ли вспомнить и ощутить, как вы себя чувствуете в подходящей для обучения обстановке? Можете ли увидеть ее мысленным взором?

Есть ли предметы, которые даются вам легче других? Благодаря какому способу обучения вам проще понять и выучить предмет? Что способствует обучению: прочитать о предмете, посмотреть видеозапись, прослушать лекцию, пощупать и сделать самому, посмотреть, как это делает преподаватель или другие студенты? Как вам удобнее учиться — самостоятельно или в группе?

Попробуйте представить себе идеальную обстановку для обучения. Можете ли описать, как она выглядит? Что там обязательно должно присутствовать, чтобы вам было удобно учиться?

Когда вы учитесь, нравится ли вам слушать музыку или другие звуки? Нравится ли вам свобода передвижения или вы предпочитаете более строгую обстановку? Есть ли среди тех предметов, которые вы изучаете, такой, который бы захватывал вас целиком? Удавалось ли вам когда-нибудь сосредоточиться настолько хорошо, что вы не слышали, как к вам кто-то обращался?

#### **Сравните хорошее и плохое**

Теперь сравните обстановку, в которой вам легко учиться, с той, в которой учиться трудно. В чем разница? В местоположении, или местоположение одно, но отличаются возникающие при обучении ситуации? Отличаются ли эти места цветовой гаммой, оформлением, освещением? Или

разница состоит в звуках — где-то их больше, где-

то меньше, они громче или тише? Или они отличаются ощущениями эмоциональным фоном, запахами или даже вкусами?

Если разница не в местоположении и не в обстановке, то чем отличается время, когда вам легко учиться, от времени, когда вам учиться трудно? Может быть, дело в самом предмете? Или в том способе, каким его преподают? Может быть, вы не сходитесь характерами с учителем или с другими студентами? Может быть, вам мешает учиться физическое или умственное переутомление?

Как вы лучше всего учитесь: когда смотрите видеозапись, слушаете лекцию, читаете книги или имеете возможность сделать что-то самостоятельно? Хороший ли у вас слух? Может быть, что-то в вашем физическом или умственном состоянии мешает вам сосредоточиться? Если да, то как это можно исправить или обойти? Можете ли вы объяснить себе или кому-то другому ваш предпочтительный способ обучения, назвать предметы, которые вам проще учить, и обстановку, которая способствует сосредоточению?

### **Роль родителей в обучении**

Образование начинается дома. Чем больше вы как родитель поощряете стремление ребенка учиться и помогаете ему, тем больше вероятность, что он раскроет весь свой потенциал.

Родители талантливых или одаренных детей нанимают частных учителей, отдают детей в частные школы, занимаются с ними дополнительно, помогая детям достигать новых высот в учебе, творчестве или спорте. Родители, чьи дети учатся с большим трудом, зачастую видят в них большой потенциал, чем система образования, и всеми силами стараются помочь детям максимально использовать все, что тем отпущено природой.

Чем больше вы даете понять ребенку, что он на самом деле может и способен учиться и как именно, тем охотнее он будет учиться. Каждый ребенок — отдельная личность, и его способности уникальны и наверняка пригодятся еще кому-то кроме него самого. Помогая ребенку, вы словно поливаете и подкармливаете редкий и ценный цветок. Представьте себе цветок, оставшийся без воды и подкормки...

Вы являетесь первым учителем ребенка, и от вас зависит, будет ли ему нравится учиться или он будет относиться к учебе с отвращением. Чем больше вы проявляете любовь к ребенку, чем больше поддерживаете его, тем больше уверенности в себе он обретает. Негативные впечатления детства могут надолго задержаться в памяти ребенка и

Если вы хотите помочь ребенку учиться, обязательно задайте ему приведенные в этой главе вопросы. Постарайтесь определить характер его склада мышления, его ведущий тип восприятия. Также вы сами можете вспомнить, каково это ~ быть учеником, и больше узнать о себе через своих детей.

впоследствии влиять на него, когда он будет уже взрослым. Если вы еще не читали главу о фобиях и страхах, прочтите — там содержатся советы, как при помощи самогипноза избавиться от отрицательных эмоций.

### **Роль учителя в обучении**

Если вы учитель, то уверенность учеников в своей способности учиться напрямую зависит от вас. Если вы затратите время на то, чтобы понять, как мыслят ваши ученики или студенты, то сможете учить их гораздо более эффективно.

После того как вы поймете тип восприятия, склад мышления и позитивную схему обучения вашего ученика, вы сможете разработать такую программу обучения, которая поможет ему обрести уверенность в себе и полностью раскрыть свой потенциал. Уверенность — главное основание для достижения успешного транс обучения. Если отсутствует уверенность, то вместо транс обучения установится негативный транс, который заблокирует способность к обучению. Установив для ученика якоря на транс обучения, вы сможете задействовать их или научить его делать это самостоятельно.

Когда студент или ученик принимается за учебу, он может уже находиться в негативном транс, который инициировал он сам либо кто-то другой. На него влияет обстановка, а то, что он приносит с собой, может мешать как ему, так и другим ученикам. Самогипноз поможет установить связь между сознанием, подсознанием и высшими силами, что позволит ученику прийти к гармонии с самим собой и обрести уверенность в своих способностях к обучению. Если перед тем, как приступить к обучению, отвести несколько минут на то, чтобы сосредоточиться, это поможет войти в положительный транс. Если вы одновременно и учитель, и ученик — помните, что общаться с собой нужно так же, как и с теми, кого вы учите: с тем же уважением и

позитивным настроем.

Вы как родитель и/или учитель должны внимательно наблюдать за любыми переменами в характере и манере обучения своих детей и/или учеников, например: резкое ухудшение успеваемости, рассеянное внимание и так далее. Для того чтобы понять причины таких перемен, возможно, понадобится консультация специалиста.

#### **Роль самого учащегося в обучении**

Едва научившись говорить, ребенок иногда начинает рассказывать родителям странные истории, которые, как может казаться, не имеют смысла. У ребенка могут быть воображаемые друзья, или он может рассказывать о каком-либо отдаленном времени так, словно сам жил тогда, или видеть, слышать, чувствовать или обонять то, что больше никто не замечает. Иногда родители, желая ребенку только добра, говорят ему, что все это неправда, и просят об этом забыть. Но как только ребенок перестает рассказывать о странных вещах, он теряет очень важную составляющую своей способности к обучению.

Дети видят удивительные сны, которые временами обращаются в кошмары. Для ребенка и сны, и кошмары, и то, что они себе воображают — все существует, все настоящее. Если ему никто не верит, он перестает верить сам себе. Чем больше вы слушаете ребенка, тем больше вы узнаете его и о нем. Чем уверенней ребенок в своих способностях и в своей связи с подсознанием, высшими силами или ин-фосетью, тем больше он открыт для восприятия новых знаний.

Чем раньше ученик начнет осознавать свою собственную роль в обучении, тем раньше он сможет сказать себе, родителям и учителям, что ему нужно для наилучшего обучения. Если он не воспринимает визуальную информацию и знает об этом, то он постарается избегать визуальных форм обучения. Когда ученик понимает, на что способен его разум, а что он умеет не очень хорошо, он способен выбрать для себя оптимальную программу обучения.

#### **■САЖНО**

Маленькие дети не способны сосредоточиться на длительное время, поэтому в этом случае обычный гипноз малоэффективен. Зато у них отличное воображение, и вы сможете создать позитивный настрой к обучению, если будете рассказывать истории и сказки, требующие активной работы ума.

### **ГЛАВА 14: КАК НАУЧИТЬСЯ ЛУЧШЕ УЧИТЬСЯ**

Когда вы как учащийся понимаете, как именно вы лучше всего воспринимаете и запоминаете информацию, вы можете вводить себя в транс для достижения лучшего результата обучения. В транс вы сможете установить для себя идеальное окружение для обучения, уменьшить влияние внешнего стресса и лучше сосредоточиться на учебе.

Чем больше вы будете прислушиваться к подсознанию и высшим силам, тем в большей гармонии с собой вы будете находиться. Возможно, на вас негативно повлияли родители, учителя или друзья, и вам пришлось выносить не самые лучшие для вас условия обучения. Если вы сумеете утихомирить голос сознания и прислушаться к негромкому голосу подсознания, вы сможете понять, что больше всего подходит именно вам. Как сказал Вильям Шекспир: «Будь верен себе».

#### **Самогипнотический транс для обучения**

Самогипноз поможет вам учиться. Вы сможете уменьшить предэкзаменационный стресс, сосредоточиться на учебе, лучше запоминать и вспоминать. Чтобы как можно быстрее входить в транс, создайте самогипнотические якоря. Занимайтесь самогипнозом каждый день. Помните: чем чаще вы ощущаете позитивный транс обучения, тем проще вам будет сосредотачиваться на учебе.

Устройтесь поудобнее, ослабьте одежду, сделайте глубокий вдох, выдохните, позвольте взгляду расфокусироваться. Дышите медленно, размеренно, позвольте всем мышцам расслабиться. Возможно, вы заметите, что некоторые мышцы напряжены, а некоторые — расслаблены. Чем больше вы расслабляете напряженные мускулы, тем больше вы расслабляетесь и погружаетесь в транс. Вы продолжаете глубоко дышать, вы расслабляетесь, и при этом вы слышите, что происходит вокруг вас, и будете продолжать слышать, даже погружаясь еще глубже в транс.

Через несколько мгновений вы закроете глаза и начнете медленно считать от пяти до нуля, внушая себе, что когда счет дойдет до нуля, вы будете спокойны, расслаблены и уверены в себе. После каждой цифры говорите себе, что вы расслабляетесь все больше и больше и что вы все глубже погружаетесь в транс. Внушите себе, что когда вы сосчитаете до нуля, подсознание и высшие силы помогут вам в обучении, и они помогут вашему сознанию — обеспечат его информацией в нужную минуту. Если вам станет неприятно или неудобно, вы сможете прервать транс, открыв глаза или пошевелившись.

Вы считаете от пяти до нуля, и вы приходите к гармонии с собой и вы открыты для позитивных

мыслей и образов, которые подсознание и высшие силы посылают вашему сознанию. Скажите себе, что где бы вы ни находились, вы сможете воссоздать в себе ощущение идеальной обстановки для обучения. Если вы услышите громкие звуки, разговоры или шум, это не мешает вам учиться. Скажите себе, что сможете сосредотачиваться и вспоминать нужную информацию, используя все свои пять чувств.

### **Создание якорей на обучение**

Как только вы сосчитаете до нуля, вы почувствуете покой и уверенность в себе и ощутите положительный настрой на обучение. Внушите себе, что сможете ощутить это в любой момент, мгновенно, как только наступит необходимость запомнить или вспомнить информацию. Скажите себе, что по особому слову или сложив пальцы особым образом, вы войдете в транс обучения. Транс будет достаточно легким, чтобы никто не заметил изменения вашего состояния, но он поможет вам учиться и вбирать информацию.

Находясь в трансе, несколько раз задействуйте ваши якоря и ощутите их действие. Представьте себе, как вы используете их в ситуации, в которой вам ранее было трудно учиться. Каждый раз, применяя якоря, ощущайте, как ваши способности к сосредоточению улучшаются. Представьте себе, что теперь вы можете рассказать другим, в какой обстановке вам лучше учиться и какие методы обучения вам больше подходят.

Воспользовавшись всеми способами восприятия, ощутите, как вы можете изменить ваши приемы и привычки обучения, чтобы полностью раскрыть свой потенциал. Подумайте, что если вам не нравится какой-то предмет, то это только временное препятствие на пути к большой цели. Представьте, что вы можете помочь многим людям, и обучение — первый шаг к тому, чтобы это сделать.

### **Постгипнотические внушения**

Скажите себе, что каждый раз, когда вы будете заниматься самогипнозом, ваши способности к обучению будут улучшаться. Внушите себе, что будете открыты для знания, поступающего из подсознания и от высших сил, и это знание поможет вам выбрать нужный тип образования и поведет вас по жизненному пути. Внушите себе, что будете использовать самогипнотические якоря, чтобы лучше учиться, запоминать и вспоминать информацию.

Когда будете готовы, сосчитайте от нуля до пяти, повторяя внушение. Скажите себе, что, когда сосчитаете до пяти, вы почувствуете уверенность в себе и в своих способностях к учебе. Вы сможете спокойно говорить другим, что именно вам нужно для создания способствующей обучению обстановки. Когда вы вернетесь на поверхность, сделайте глубокий вдох, выдохните и почувствуйте себя спокойным и уверенным в себе.

*и*

Глава 15

### ***Гипноз и работа***

В этой главе говорится о том, как применять гипноз и сопутствующие навыки на работе. Вы узнаете, как определять ведущие способы восприятия ваших коллег, и научитесь более эффективно общаться с сотрудниками. Вы ознакомитесь с понятием «дело всей жизни» и узнаете, как найти это дело и как его выполнять.

### **Гипноз на рабочем месте**

Если определять гипноз как «общение и воображение», то окажется, что эти концепции подходят ко всем областям жизни, включая работу. Не важно, являетесь ли вы главой международной компании или продавцом-новичком, на ваши успехи влияет ваш способ общения с теми, с кем вы сталкиваетесь по работе: с коллегами, подчиненными, начальством, клиентами, пациентами, заказчиками и так далее. Чем успешнее вам удастся общаться с человеком так, чтобы он вас понимал, тем лучше идут ваши дела.

### **Как мыслят и общаются другие люди?**

Из предыдущих глав вы узнали, как работает ваша голова. Теперь вам предстоит научиться распознавать схемы мышления и способы восприятия тех, с кем вы работаете: начальства, подчиненных, коллег, клиентов и так далее. Если вы работаете с кем-то в паре, и если этот человек не возражает, воспользуйтесь этой книгой, чтобы выяснить, какой способ общения предпочитает каждый из вас. Вы также можете изучать способ мышления другого человека незаметно для него. Пока будете разрабатывать схему его мышления, попробуйте общаться с ним разными способами — письменно и устно и смотрите, что и как он лучше понимает.

Когда люди общаются между собой, гипноз применяется при этом естественным образом. Почти каждое слово или фраза создает образ, который разум сравнивает с прошлым опытом или



событием в будущем. В краткий миг сравнения вы оказываетесь в легком трансе. Пока вы в нем пребываете, вы можете подхватить как позитивное, так и негативное настроение, которое останется с вами и после окончания транса.

Если попытаться общаться с человеком тем способом, который он не воспринимает, общение нельзя будет назвать успешным. Возможно, когда-то вы пытались объяснить кому-то, как сделать то или иное действие, а человек никак не мог вас понять. Зачастую люди выполняют такую работу, которая выставляет напоказ их слабые стороны, а сильные оказываются незадействованы. В результате страдают не только сами люди, но и все дело. Если вам удастся понять способы мышления окружающих, это может улучшить рабочие отношения и повысить производительность труда.

Чтобы вы могли быть уверены, что человек, с которым вы общались по работе, не забудет и не упустит ничего важного, записывайте основные пункты разговора. Пусть один такой список будет у вас, другой - у собеседника. Проставьте дату и время разговора.

#### **Способы мышления окружающих**

Когда вы общаетесь с кем-то, в особенности по работе, очень важно точно донести информацию до собеседника и убедиться в том, что она верно воспринята. Если человек не имеет представления о разных способах общения и восприятия, он будет пытаться донести информацию тем способом, который удобней и привычней для него самого. Если визуал будет описывать что-то человеку с другим ведущим типом восприятия, скорее всего, они не сразу достигнут понимания. Чтобы определить тип восприятия собеседника, наблюдайте за ним.

#### **Наблюдаем визуала**

Большинство людей в той или иной степени наделены способностью к визуальному восприятию. Они способны воображать визуальные образы — картинки. Чтобы следовать визуальным указаниям, человек должен уметь воссоздать в голове картинку — неподвижную или движущуюся. Задайте собеседнику такой вопрос, для ответа на который ему потребуется представить картинку, и проследите за движением глаз.

Визуал посмотрит вверх и в сторону (в любую). Если он представил себе движущийся образ, то зрачки будут двигаться так, словно следят за изображением, проплывающим по мысленному «экрану». Человек может даже закрыть глаза, чтобы приглядеться получше. Если это происходит в то время, как вы даете визуальное описание, спросите человека, видит ли он то, что вы описываете. Сотрудник с обостренным визуальным восприятием нуждается в том, чтобы его рабочее место было чистым и прибранным, а также на его настроение значительно влияет качество и тип освещения.

Иногда визуал видит вокруг себя столько всего, что теряет сосредоточенность и легко отвлекается. Все мы держим в памяти два образа: первый — общий вид ситуации как целого, и мы — ее часть, а второй — намного более узкий, в котором мы видим только себя. Нужно

-

совместная работа будет более успешной.

помогать людям видеть взаимосвязь между двумя образами, тогда

#### **Наблюдаем аудпала**

Многим людям трудно сосредоточенно внимать словам другого. Сам звук речи может ввести слушателя в легкий транс, и человек уплывает в глубины подсознания, где слышит только себя. Когда вы даете кому-то указания, а потом понимаете, что вас не услышали, это может сильно раздражать. Вы понимаете, что часть ваших слов пропустили мимо ушей, часть поняли неверно, и результаты будут непредсказуемые. Существует несколько способов понять, слушают ли вас, а если слушают, то слышат ли?

Когда будете говорить, наблюдайте за движениями глаз слушателя. Смотрит ли человек вам в рот, или его взгляд бежит, ни на чем не задерживаясь, или он просто расфокусирован? Выглядит ли человек непонимающим, смущенным? Если зрачки быстро перемещаются слева направо и справа налево, это значит, что человек слушает сам себя. Хороший способ проверить, слушают вас или нет: задать вопрос, для ответа на который требуется вспомнить, о чем вы только что говорили.

Наблюдайте за стрессовыми ситуациями, которые могут возникать у вас на работе, и обращайтесь внимание на невербальное общение окружающих. Следите за языком тела, за манерой говорить, интонациями и громкостью голоса, движениями глаз. Это может помочь вам избежать конфликта.

Внушение при помощи техники потока основано на том, что человеку напоминают, что ему следует сосредотачиваться на нескольких вещах одновременно. В результате человек полностью



теряет способность сосредотачиваться, и в этот момент его подсознание открыто для внушения. Человеку с сильным аудиальным восприятием трудно сосредоточиться на одном разговоре, если вокруг себя он слышит их несколько.

Если вам никак не удастся удержать чье-то внимание, попробуйте поговорить с этим человеком в другой обстановке. Если вы определите, что аудиальное восприятие не является его сильной стороной, попробуйте донести до человека информацию другим способом: например, вручите ему четко написанные инструкции, ясные диаграммы или покажите видеозапись, и так далее.

#### **Наблюдаем кинестетика**

Кинестетик, как правило, чувствует общение. У такого человека могут быть ведущими визуальное и кинестетическое восприятие, а могут — аудиальное и кинестетическое. Глаза кинестетика, когда он представляет себе визуальный образ, движутся вверх (к верхнему краю воображаемого экрана), затем вниз, и, возможно, теряют фокус. Осязая образ, человек может сделать более глубокий вдох, а его поза отражает то, как он себя чувствует: скованная, зажатая поза означает несогласие, сопротивление, а расслабленная — спокойствие и склонность согласиться.

Если человек обладает сильными религиозными убеждениями или был воспитан в верующей семье, он часто будет поднимать взгляд вверх, к небесам. Если вы научитесь общаться с человеком, демонстрируя уважение к его вере или убеждениям, это улучшит рабочие отношения. Даже если вы не разделяете его веры, вам все равно следует, общаясь с этим человеком, учитывать его взгляды.

Кинестетику зачастую необходимо потрогать все собственными руками. Он учится и общается посредством чувств и ощущений. Как правило, кинестетик жестикулирует намного больше других. Проследите за руками собеседника, чтобы получить более точные данные о нем. Кинестетику зачастую необходимы подробные пошаговые указания, лучше всего показывать ему что-то новое, а потом предлагать попробовать сделать самому. Кинестетику время от времени нужно отстраняться от работы, чтобы прояснить ум.

Кинестетик легко улавливает настроения других людей, чувствует, что с ними происходит; кинестетики — хорошие эмпаты. К сожалению, если кинестетик на рабочем месте ощущает чужую недоброжелательность и нервозность, это резко снижает эффективность его работы. Иногда кинестетики страдают от заниженной самооценки. Чтобы работать с кинестетиком, требуется терпение.

#### **Наблюдаем способы восприятия посредством вкусов и запахов**

На качество работы может оказывать значительное влияние острота обоняния человека или его отсутствие. Человек с обостренным обонянием будет стараться часто проветривать помещение, потому что ему нужен свежий воздух, и ему будет трудно сосредоточиться на работе, если воздух спертый или неприятно пахнет. Некоторые запахи могут вызывать у него головную боль. Человек, почти лишенный

обоняния, может приходить на работу в пропахшей потом одежде и не пользоваться дезодорантами, и это наверняка будет неприятно его коллегам. Такому человеку придется сообщить, что ему нужно изменить свои привычки, но постараться быть при этом максимально тактичным.

Чтобы определить, как человек воспринимает вкусы и запахи, проследите за его дыханием и за движениями губ. Спросите, какой у него любимый запах или любимый аромат, и если эти способы восприятия являются у него ведущими, он обязательно будет совершать едва заметные движения губами и носом, словно пробуя что-то на вкус или принюхиваясь. Многие люди могут без труда назвать свой любимый запах. Ваше словесное напоминание об этом запахе может помочь им в дальнейшем успокоиться и расслабиться.

#### **Работа с людьми**

То, как вы общаетесь с коллегами, клиентами, начальством и подчиненными, во многом определяет успешность вашей работы и то, насколько вам приятно ее выполнять. Вы можете разработать схемы мышления своих коллег, точно так же, как разработали схему для себя. Чем лучше вы понимаете себя и других, свои и чужие схемы общения, тем проще вам будет пользоваться разными способами общения и приходить к взаимопониманию.

За последние несколько лет конфликты на рабочих местах стали более частыми, а временами эти ссоры доходят даже до рукоприкладства. Компании сокращают штаты, а потом взваливают на оставшихся сотрудников дополнительные обязанности. Давление становится слишком сильным, и людям бывает сложно сдерживать накопившиеся негативные эмоции. Бывает, что при этом наносится ущерб имуществу фирмы, а сотрудники получают травмы.

Составьте позитивный список на каждого сотрудника. Как он видит, слышит, чувствует, ощущает вкусы и запахи? Умеет ли охватить взглядом всю картину, а затем рассмотреть подробности? Берется ли он за дело сам, ищет ли себе занятие, или ему требуются указания, поощрения и поддержка? Любит ли он спорить или легко со всем соглашается? Можно ли на него положиться?

### **ИЗ**

В чем его сильные и слабые стороны? Находится ли он на своем месте или пытается делать то, к чему нерасположен? Слышит ли он собеседника, а если нет, то каким еще способом можно донести до него необходимую информацию?

Как только вы определите позитивные и негативные схемы человека, подумайте, как воспользоваться \*го сильными сторонами, чтобы успешно с ним общаться. После того как вы разработаете план общения, испытайте его в деле. Потом посмотрите на результаты, сравните с теми, которые получали при общении с ним ранее. Что сработало, а что нет? Что можно сделать в следующий раз, чтобы получить еще лучший результат?

### **Общение посредством самогипноза**

Войдите в самогипнотический транс, чтобы потренироваться в общении с другими людьми. Попросите подсознание помочь вам понимать, как лучше разговаривать, попросите подсказывать вам верные, правильные слова. Будьте терпеливы с собой и с окружающими. Чем больше вы тренируетесь в транс, тем более вероятно, что вам удастся проявить терпение в конфликтной ситуации.

Чем чаще и упорнее вы практикуетесь, тем проще вам будет общаться. Придумайте, какие якоря вы могли бы установить для себя и своих коллег, чтобы создавать более спокойное и восприимчивое к общению настроение.

### **Самогипноз и ваша работа**

Упражнение по самогипнозу, относящееся к работе, можно выполнять каждый день. Его можно выполнять в состоянии глубокого транса, легкого транса или задействовав якорь. Если вы недавно начали заниматься самогипнозом, выполните более длинное упражнение на расслабление, чем указано ниже. Итак, если вы готовы, найдите подходящее место, устройтесь поудобнее, ослабьте тугую одежду, сделайте глубокий вдох и медленно выдохните. Позвольте взгляду расфокусироваться. Продолжайте дышать медленно и размеренно и позвольте мышцам расслабиться.

Через несколько мгновений позвольте глазам закрыться. Вы сейчас начнете медленный обратный отсчет от пяти до нуля. Если вам будет нужно выйти из транса, откройте глаза или пошевелитесь, и вы очнетесь, чувствуя себя спокойно и уверенно.

Вы заметите, что некоторые мышцы зажаты и напряжены, а некоторые - расслаблены. Позвольте напряженным мышцам расслабиться, и вы скорее почувствуете общее расслабление.

Вы считаете от пяти до нуля, и вы можете сказать себе, что погружаетесь в транс все глубже и глубже. Скажите себе, что, когда счет дойдет до нуля, вы окажетесь в глубоком самогипнотическом транс, будете чувствовать себя спокойно и уверенно, будете общаться с подсознанием и сможете войти во всемирную инфосеть.

Скажите себе, что на работе вы будете стараться делать все наилучшим образом, несмотря на то, что может происходить вокруг вас. Если вас беспокоит что-то, связанное с работой, попросите подсознание разобраться в этом. Внушите себе, что после того, как вы выйдете из транса, вы все равно будете воспринимать то, что вам захочет сказать подсознание относительно работы.

### **Автовнушение и якоря для работы**

Продолжая обратный отсчет, скажите себе, что будете чувствовать себя в гармонии с подсознанием и с самим собой. Когда сосчитаете до нуля, внушите себе, что открыты для общения, а со всеми тревогами и заботами пусть разбирается подсознание.

Скажите себе, что когда будете общаться с собой и с окружающими, вы сможете подобрать правильные слова, вы сумеете сказать так, чтобы вас поняли. Вы сможете оставаться в гармонии с собой и сохранять спокойствие и хорошее настроение в любых обстоятельствах. Внушите себе, что этот настрой будет оставаться с вами и чем больше он вам будет нужен, тем сильнее вы его ощутите.

Если вы — человек верующий, попросите, чтобы на вашем рабочем месте происходили чудеса. Вспомните, как вы чувствуете себя, общаясь с объектом вашей веры, и попросите, чтобы это чувство появлялось всякий раз, когда это необходимо. Установите якорь — слово, жест или фразу, — который будет соответствовать этому чувству, и задействуйте его по мере надобности.

Находясь в транс, задействуйте якоря и проверьте, как они будут работать. Испытайте якоря

несколько раз, ощущая, как с каждым разом чувство становится все сильнее.

Когда будете готовы, начинайте считать от нуля до пяти. С каждой цифрой говорите себе, что ощущение контакта будет оставаться с вами и что вы открыты для общения с подсознанием и с самим собой. По мере отсчета повторяйте, что у вас имеются все возможности для того чтобы улучшить отношения на работе и сделать деятельность еще более продуктивной. Внушайте себе, что у вашей жизни есть цель и что вы будете стараться замечать все то, что поможет к ней приблизиться.

Внушите себе, что можете задействовать якоря в любое время. Скажите себе, что у вас всегда найдутся правильные слова и что вы сможете совершить правильные действия в любой ситуации. Чем больше вы занимаетесь самогипнозом, тем полнее ваше ощущение гармонии с собой и своими убеждениями.

### **Карьера — это не просто работа**

Некоторые люди считают, что приходят в этот мир с жизненной программой, которую они должны выполнить. Возможно, вы — один из таких людей. Жизненная программа заложена в вашем подсознании, и ваши действия либо способствуют ее выполнению, либо нет. Работа тоже может быть частью жизненной программы.

Люди выбирают свои профессии по различным причинам. Возможно, вы выбрали свою из-за высоких доходов, которые она обещает. Может быть, вам нравится рисковать и работать головой, тогда вы, вероятно, предприниматель. Возможно, вы — врач, учитель, политик, разнорабочий, продавец... Для того чтобы поддерживать равновесие в мире, необходимы люди, выполняющие разные действия.

Может быть, за свою жизнь вы сменили несколько мест работы, несколько профессий. Возможно, вы чувствуете, что застряли на одном месте, не знаете, как выбраться и есть ли куда выбираться. Может быть, вы ощущаете себя в ловушке — вы заняты неинтересным и ненужным делом, а как вырваться, не представляете. Возможно, вы полны горечи и обиды, и это отражается на вашей работе, семье и даже здоровье. Ваш мир кажется затхлым болотом, и вы обреченно ждете или дня выхода на пенсию, или дня смерти.

Если вы делаете некое дело и при этом точно знаете, что это не то, чем вы на самом деле должны заниматься, ваша психика сильно страдает. Вы чувствуете себя в ловушке. Самогипноз поможет вам успокоиться, набраться терпения, а затем выяснить у себя же, что следует делать. Вы можете найти причину, по которой оказались в этом положении.

### **Дело всей вашей жизни**

Что вы думаете о своей работе, о карьере? Что чувствуете? Считаете ли вы, что это и есть дело всей вашей жизни или это только способ заработать на жизнь, пока не завершите образование или не найдете другое, более подходящее дело? Самогипноз поможет вам не отклоняться от пути к намеченной цели независимо от того, кем и где вы сейчас работаете. Уделяйте немного времени каждый день, чтобы прислушиваться к себе. Это пойдет на благо вашему телу, разуму и душе.

### **Самогипноз и цели карьеры**

Возможно, подсознание уже не раз пыталось сообщить вам о том, что ваш выбор карьеры, хотя и казался когда-то верным, оказался ошибочным. Однако то, чем вы заняты сейчас, может оказаться ступенью на пути к выполнению жизненной программы. При помощи самогипноза вы можете пообщаться с собой как с сущностью и понять, в чем именно состоит ваше предназначение. Дело жизни может быть не только карьера — это понятие может включать и сферу ваших личных отношений и творческих способностей.

Ваша собственная свободная воля и возможность выбирать могут не позволить вам достичь всего, на что вы способны. Может быть, вы всю жизнь готовились и искали свое единственное дело, а теперь вы его выполняете, но даже не подозреваете об этом. Возможно, вы выбрали направление и пытаетесь идти вперед, но вам все время что-то препятствует, и вы негодуете, а на самом деле препятствия служат для того, чтобы обратить ваше внимание на неверный выбор. Прислушивайтесь к себе, к голосу подсознания, и вы не ошибетесь.

Если вы сомневаетесь в выборе профессии, войдите в транс, чтобы спросить совета у подсознания. Используйте упражнение, приведенное ранее в этой главе, но внесите следующее изменение: когда сосчитаете до нуля, внушите себе, что будете спрашивать у подсознания и у собственного эго советы по выбору профессии и будете воспринимать ответы. Скажите себе, что, после того как выйдете из транса, будете продолжать ожидать советов и подсказок на эту тему.

Если вы талантливый человек, то вам наверняка будет особенно сложно зарабатывать на жизнь тем, что вы делаете. Возможно, вам будет трудно вырвать за созданное столько, сколько

достаточно для жизни. Может случиться и так, что вы окажетесь без денег и будете расстроены и подавлены. Войдите в транс и спросите у себя, что нужно сделать, чтобы иметь возможность творить и при этом зарабатывать на

На молодых людей, только выбирающих профессию, часто оказывают давление, побуждая делать выбор в угоду чьим-то желаниям: чтобы продолжить семейное дело; чтобы добиться успеха там, где не сумели родители; чтобы поддержать честь семьи и так далее. Выбирая профессию, внимательно прислушайтесь к собственному эго - к вашей сущности.

жизнь. Если вы верующий, попросите высшие силы помочь вам создавать такие произведения искусства, которые послужат на благо людям.

### **Применение гипноза на работе**

Принципы гипноза (особенно концепция образов) применимы практически в любой профессии. В медицине создается образ здоровья — достаточно взглянуть на клиники и врачей. В обстановке, которая ассоциируется со здоровьем, пациенты выздоравливают быстрее, и этот эффект получил название «эффект плацебо». Речь работников службы «Скорой помощи» влияет на состояние тех, кого они спасают; неправильный выбор выражений может напугать пациента до смерти — буквально!

Некоторые продавцы знают, что обладают гипнотической силой: при этом одни не продают товар человеку, если знают, что товар не принесет ему пользы, а другие используют свои способности для личной выгоды без зазрения совести. Умение пользоваться гипнозом налагает большую ответственность. Если вы умеете управлять способностью человека мыслить критически, это мощное орудие, которое можно употребить как на благо, так и во 'зло.

Станете ли вы применять гипноз для того, чтобы изменить жизнь человека к лучшему (с его согласия), или будете манипулировать ничем не подозревающей жертвой? Знаете ли вы цель своей жизни или еще не нашли ее? Чем больше вы будете использовать самогипноз, для того чтобы жить в гармонии с собой, тем скорее вы сможете раскрыть свой потенциал.

Продавец (или другой профессионал) *создает* в своих покупателях или клиентах позитивный образ - устанавливает с ними связь. Продавец использует особые образы, чтобы ввести человека в транс покупки, то есть сделать его более склонным покупать, что бы ни было предложено.

Глава 16

### **Как изменить взаимоотношения**

В этой главе мы рассмотрим разные типы личных отношений: отношения в семье, с друзьями, любимыми, спутниками и домашними животными. Вы узнаете, как опыт прошлых отношений влияет на то, что происходит сейчас, и как при помощи самогипноза нынешние взаимоотношения можно изменить.

пшжз

### **Бурные воды жизни**

Представьте себе двух моряков, решивших отправиться в плавание. Они собрали необходимые припасы, договорились о маршруте. В ясное солнечное утро они, каждый на своей яхте, выходят в море. Мореплаватели радостно предвкушают «великолепное путешествие, в котором повидают много интересного и справятся с любой опасностью. Сначала они ведут яхты бок о бок, перекрикиваясь и договариваясь о совместных действиях.

Внезапно поднимается шторм, и теперь каждый обращает внимание только на свой корабль: убирает паруса, крутит штурвал, прокладывает свой путь наперекор яростным волнам. Один из моряков замечает, что яхты начинают удаляться друг от друга, поэтому он поворачивает и пытается удержаться рядом. Он пытается докричаться до другого и услышать, что тот говорит ему, но расстояние все растет, и голоса теряются в шуме волн и ветра. Вскоре моряки теряют друг друга из виду.

.Судьбы двух моряков из рассказа весьма похожи на истории наших взаимоотношений с окружающими. Иные отношения держатся долго, выдерживая проверку временем, а другие, начавшись со вспышки страсти, медленно угасают и исчезают совсем.

Оказавшись в одиночестве посреди бурного моря, моряки начинают думать о том, как выжить — каждый сам по себе. Неопытный мореход боится того, что может произойти: яхта затонет, паруса порвутся, он сойдет с курса и не сумеет вернуться обратно. Все это действительно может произойти, а может случиться и так, что яхта благополучно придет в порт. Эти же опасности грозят и второму моряку, более опытному, но и более самонадеянному, не обращающему внимания на бурное море.

Возможно, моряки больше никогда не встретятся. Возможно, они оба продолжат путешествие —



кто-то решит найти другого спутника, кто-то так и останется один. Они могут достичь выбранного порта или заходить по пути в другие. Для одного путешествие может оказаться захватывающим приключением, а для второго — тоскливым и мрачным вынужденным действием. Может быть, они встретятся и вновь поплывут вместе, а может быть, окажется, что их интересы и цели изменились и им лучше путешествовать отдельно.

### **Отношения в семье**

Вся наша жизнь пронизана взаимоотношениями и связями. Некоторые из них завязываются и тут же распадаются, другие длятся всю жизнь. Первый опыт взаимоотношений — это связь родителей и детей, затем устанавливаются отношения с друзьями и родственниками.

Отношения в семье могут способствовать вашему личностному росту, а могут серьезно ему препятствовать. На вашу жизнь влияют сознательные и подсознательные воспоминания детства, и это влияние может быть как положительным, так и отрицательным, в зависимости от того, какими эти отношения были и насколько глубокое воздействие они оказали.

Если у вас в семье все любили друг друга, помогали и поддерживали один другого, это помогало вам развиваться и узнавать весь спектр своих возможностей. В любящей семье каждый знает, что если ему и придется рискнуть, чтобы добиться своей цели, то ему всегда есть на кого опереться и у кого просить помощи, если дело окажется слишком сложным. Если в вашей семье все поддерживали друг друга, скорее всего вы будете продолжать поступать так же.

Возможно, вы не знаете, что такое семья. Может быть, вас бросили в раннем детстве, а может быть, все, что вы помните о детстве, это насилие, боль и отчаяние, и теперь это оказалось единственной схемой

моего поведения, и вы не знаете, как поступать иначе. Насилие порождает

И дает насилие, и этот порочный круг может повторяться из поколения

в поколение, пока кто-нибудь не найдет в себе силы, чтобы его разорвать.

На развитие личности взрослого человека сильно влияют воспоминания детства. Если у вас было тяжелое детство, в вашем подсознании могут оказаться скрыты травмирующие психику воспоминания. В таком случае вам следует обратиться за профессиональной врачебной помощью.

### **Вымести все**

В детстве у вас могли установиться негативные схемы взаимоотношений, и самогипноз поможет вам с ними разобраться. Возможно, вы пережили насилие — физическое или эмоциональное, или вас чрезмерно оберегали, или вы переняли навязчивый страх кого-то из

членов семьи. Возможно, в детстве вы оказались в ситуации, которая произвела на вас сильное впечатление, и в подсознании крепко укоренилась негативная модель поведения.

Может быть, вы не можете точно определить, с каким чувством вы завязываете отношения, поддерживаете или разрываете их. Может быть, вы уже заметили, что некоторые схемы отношений повторяются с заметным постоянством независимо от того, с кем бы вы ни пытались устанавливать отношения. Возможно, вы совершаете одни и те же ошибки — физические, интеллектуальные, дома, на работе, среди друзей, в общении на расстоянии, в близком общении, дружеском, романтическом и так далее.

Чтобы разобраться в негативных схемах прошлого, вам нужно понять, что именно вы хотите изменить. Чтобы объективно рассмотреть негативную схему, соберите о ней как можно больше сведений, вспомните все, что можете. Очень важно рассматривать события прошлого с позиции вашей нынешней точки зрения — эта информация пригодится для того, чтобы изменить старую схему.

### **Самогипнотические воспоминания**

Для того чтобы понять, как негативные схемы из прошлого влияют на взаимоотношения в настоящем, воспользуйтесь методом ассоциаций. Выберите чувство, которое вам мешает или которое постоянно разрушает все отношения в вашей жизни. Вам не нужно испытывать это чувство во всей его полноте; ощутите столько, сколько будет достаточно для того, чтобы проследить его по воспоминаниям.

Если вам понадобится, то вы сможете выйти из транса в любой момент — просто пошевелитесь или откройте глаза. Вы вернетесь на поверхность, ощущая себя бодрым и полным сил. В трансе вы будете пользоваться всеми пятью чувствами: зрением, слухом, обонянием, вкусовыми и кинестетическими ощущениями.

Устройтесь поудобнее, ослабьте одежду, сделайте глубокий вдох, выдохните, позвольте взгляду расфокусироваться. Возможно, вы ощущаете, что некоторые ваши мускулы напряжены, а другие



— расслаблены. Постарайтесь расслабить каждый напряженный мускул. Вы все глубже погружаетесь в транс. Как только будете готовы, закройте глаза и считайте от пяти до нуля. Внушите себе, что по счету будете погружаться во все более глубокий транс.

Как только счет дойдет до нуля, вы ощутите спокойствие и уверенность в себе и будете готовы исследовать воспоминания в поиске источника негативной схемы. Дышите ровно и свободно и скажите себе, что сейчас вы ощутите самое свежее воспоминание о выбран-

**шил**-----

ном чувстве. Вы воспользуетесь всеми пятью способами восприятия, но чувство будет сильным ровно настолько, сколько потребуется, чтобы как следует его вспомнить.

### **Вернуться и понять**

Как только чувство станет ясным и отчетливым, вызовите следующее по давности воспоминание о нем — бывшее, к примеру, полгода назад. Затем год и так далее. Продолжайте переходить от одного воспоминания, где появлялось это чувство, к другому. Возможно, у вас будут возникать другие чувства и образы, связанные с выбранным. Позволяйте образам и чувствам появляться, но не рассматривайте их тщательно.

Выберите самую раннюю ситуацию, где появлялось это чувство, и просмотрите ее. Обратите внимание на себя в то время. Послушайте происходящее, почувствуйте его, но ровно настолько, чтобы точно знать, что происходит. Действительно ли все происходило так, как вы запомнили?

Подавленные воспоминания могут внезапно вырваться наружу, на уровень сознания, и застать вас неподготовленным к столь сильному эмоциональному впечатлению. Если вы полагаете, что у вас могут быть подавленные воспоминания, обратитесь к врачу, прежде чем пытаться разобраться в этом самостоятельно.

Сравните ваше видение происшедшего с вашим нынешним видением. Как вы воспринимали происходящее, когда были ребенком? Как воспринимаете сейчас? Правильно ли все понял и отреагировал ребенок, или более верной оказалась реакция вас — взрослого? Кто был виноват в том, какие чувства испытывал ребенок — он сам или кто-то другой? Участвовал ли ребенок в ситуации или только наблюдал за ней?

### **Утешить ребенка**

Сейчас вы — взрослый можете обратиться к себе — ребенку. Скажите ему, что вы его любите, что вы понимаете его и его чувства и что он не виноват в них и поэтому может быть от них свободен. Скажите ребенку, что теперь он может спокойно смотреть в будущее и ничего не бояться.

**иии**

Познакомьте себя — ребенка с собой — взрослым. Внушите себе, что позволите внутреннему ребенку расти, что будете с ним добры и терпеливы, что будете оказывать ему то же уважение, что и любому другому человеку. Когда будете готовы, медленно сосчитайте от нуля до пяти, ощущая, как вы воссоединяетесь с той частью себя, что потеряли в детстве. Когда счет дойдет до пяти, вы вернетесь на поверхность, ощущая себя цельной личностью, готовой жить дальше.

Метод воссоединения внутреннего взрослого и внутреннего ребенка - один из наиболее эффективных методов психотерапии. Как только внутренний взрослый поймет, что нужно внутреннему ребенку, для того чтобы пережить негативные воспоминания прошлого, вы сможете воссоединить обе части себя. Возможно, впервые за долгое время вы снова взглянете на мир глазами ребенка.

### **Отношения в обществе**

Отношения в семье оказывают большое влияние на ваше последующее поведение в обществе. Например, если вы росли в семье, придерживающейся чрезмерно строгих правил, то, уйдя из дома, вы можете удариться в другую крайность.

Войдите в состояние транса и задайте себе следующие вопросы. Сталкиваясь ли я с трудностями во взаимоотношениях в обществе? Если да, то есть ли в этих трудностях закономерность? Повторяются ли они каждый раз по одной и той же схеме — с разными людьми? Ожидаете ли вы от отношений больше или меньше, чем другая сторона?

Стремитесь ли вы избегать социальных отношений? Если да, то почему? Чувствуете ли вы себя раскованно в обществе других людей? Влияют ли на ваши социальные отношения взаимоотношения в семье — в прошлом или настоящем? Какие чувства вы испытываете, думая о ваших социальных отношениях?

### **Как изменить социальные отношения при помощи самогипноза**

Хотите ли вы изменить схему, по которой развиваются ваши социальные отношения? Если хотите, то сначала вам нужно воспользоваться самогипнозом, чтобы понять, как зародилась и развивалась

та

**БШ**

## **ГЛАВА 16: КАК ИЗМЕНИТЬ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ**

схема, по которой вы сейчас действуете. Для этого воспользуйтесь способом, который был описан в разделе об отношениях в семье. Затем создайте новую, положительную схему, тщательно ее изучите, найдите возможные источники сопротивления и установите ее в под-сознании. Убедитесь в том, что перемены пойдут на благо не только вам, но и окружающим, и что для вас жизнь изменится к лучшему.

### **Когда вас отвергают**

Бывает, что люди избегают дружеских и любовных отношений только потому, что в прошлом эти отношения причинили им много боли. Временами такие люди полностью переносят всю свою любовь и нежность на домашних животных. На зверушек можно положиться — они будут любить хозяина всегда, никогда его не оставят, и от них не ждут предательства. К животным начинают относиться как к людям.

Иногда перенесший много боли человек с головой уходит в работу, любимое дело, искусство, заботу о природе и так далее, или просто постоянно читает, смотрит телевизор и сидит за компьютером. Если вы ушли от взаимоотношений с людьми, весьма вероятно, что причиной тому стала психологическая травма, полученная ранее в семейных, дружеских или романтических отношениях.

Если вы избегаете взаимоотношений, то для того, чтобы справиться с трудностями и заново научиться взаимодействовать с людьми, вам понадобится самогипноз. И вам, и окружающим пойдет на благо, если вы сможете восстановить прежние утерянные связи и научиться устанавливать новые. Люди к вам могут тянуться, но желание общения и взаимодействия должно исходить от вас. Будьте терпеливы с собой и продвигайтесь постепенно.

Первым шагом к переменам должно стать установление хороших отношений с самим собой. Вам нужно понять, что именно необходимо сделать, чтобы не повторять ошибок прошлого и использовать знания о том, как работает ваш разум и каковы ваши ведущие способы восприятия. Чем больше вы убеждены в том, что перемены необходимы, и чем больше вы стараетесь думать позитивно, тем больше вероятность того, что ваши будущие отношения сложатся иначе.

### **Душа в душу**

Случалось ли так, что вы встречали кого-то впервые, а чувствовали себя так, словно знали его (или ее) всю жизнь? Возможно, вас тя-

### **гипноз**

нуло друг к другу с исключительной силой, а сама мысль о разлуке была невыносима. Случается, что такие отношения, начавшись как дружба, перерастают в нечто большее, но они же могут обернуться и смертельной ловушкой.

При первом знакомстве с таким человеком вы (только вы или оба вместе) впадаете в транс и теряете способность критически мыслить. Уже не важно, связаны вы другими отношениями или нет: вы не видите никого, кроме себя и своего партнера. Если вы все-таки связаны другими отношениями, эти узы могут оказаться разорваны. А когда все уляжется, вы посмотрите друг на друга и осознаете, что на самом деле вы друг другу не подходите. Или подходили, но не в этой жизни.

Чтобы понять, почему вас так притягивает тот или иной человек, воспользуйтесь методом самогипноза, описанным в главе 17. С помощью этого метода вы сможете вспомнить свои предыдущие рождения и отыскать, что связывало вас с этим человеком в те времена. Помните, что удачные отношения в прошлой жизни не означают, что все сможет повториться в жизни нынешней.

### **Отношения в паре**

Отношения в паре требуют намного больше внимания и усилий, чем любые другие отношения. Чтобы быть вместе, делить тяготы и радости жизни, действовать на благо друг другу, необходимо постоянно общаться — и не только на вербальном уровне.

Если пара не общается между собой, их взаимоотношения вскоре окажутся под угрозой. Если вы стараетесь понять, как думает ваш партнер, как воспринимает и обрабатывает информацию, вы лучше сможете общаться с ним или с ней.

Гипноз может способствовать взаимопониманию, ведь очень важно понимать как собственный склад мышления, так и склад мышления вашего партнера, а также ваши способы восприятия. Разговаривайте друг с другом, наблюдайте, делайте выводы. Разберитесь, как каждый из вас

думает о прошлом, настоящем и будущем, составьте списки сильных и слабых сторон вашего восприятия, талантов, способностей, страхов, а также того, что вам нравится и не нравится. Внимательно относитесь друг к другу, учитесь понимать невысказанное. Узнайте, какова «зона комфорта» каждого из вас, разработайте специальные якоря, чтобы сообщать друг другу свою любовь и нежность. Подумайте, как составить друг для друга тексты гипнотических внушений, которые будут способствовать взаимопониманию. Установите якоря, чтобы быстро создавать друг для друга необходимое настроение.

#### **Длительные отношения**

Не важно, о каких отношениях идет речь — о недавно завязавшейся дружбе или пятидесятилетнем браке, — но если над ними не работать и не поддерживать их, они обречены на провал. Чтобы отношения держались долго, необходимо общение, уважение и умение обращаться друг с другом как с личностью, подобной которой нет нигде на свете. К сожалению, негативные якоря устанавливаются гораздо легче позитивных. Едва мы замечаем в партнере что-то не то, как тут же говорим ему (или ей) об этом. Но зачастую, даже если мы искренне пытаемся помочь, это выглядит как грубое указание на слабость человека, и ему это, разумеется, не нравится.

Отношения начинаются с взаимной заинтересованности. Со временем интересы меняются и связь может оказаться разорвана, если вы оба не поддерживаете ее постоянным общением, не интересуетесь как успехами партнера, так и его неудачами. Проявляя добрые чувства, оказывая уважение и поддержку, вы усиливаете связь. Также необходимо уважать личные границы каждого и поддерживать гармонию в отношениях. Вы можете применять полученные из книги знания, чтобы работать над схемами отношений и исправлять их при необходимости.

При помощи самогипноза вы можете обращаться к подсознанию и высшим силам, внушая себе, что вы в любой ситуации будете знать, как верно себя вести и что говорить, чтобы поддержать и улучшить отношения. Чем больше вы внушаете себе, что готовы к позитивным отношениям, тем чаще вы будете прибегать к позитивным якорям, способствующим общению. Чем больше вы будете просить о помощи в правильном разрешении трудных ситуаций, тем больше вероятность, что однажды вы станете свидетелем чуда.

#### **изучить отношения**

В течение жизни вы будете вступать в разнообразные взаимоотношения и завершать их. То, как влияют на вас, и то, как вы влияете на других, воздействует на ваши отношения в будущем. Подумайте о том, как именно вы завязываете взаимоотношения и как вы в будущем

#### **гипноз**

могли бы улучшить собственное поведение. Добрые отношения требуют терпения, опыта, доверия и взаимного желания держаться вместе.

В самом начале взаимоотношений вы видите только светлую сторону, вы точно знаете, что на этот раз все будет хорошо. Особенно явно это проявляется в том случае, когда вы считаете, что вам необходимо быть с кем-то. Возможно, вы искренне убеждены, что если вы будете любить своего партнера и помогать!; ему (ей), то он обязательно избавится от всех своих недостатков.

#### **Цикличность отношений**

У всех отношений есть схема развития: у них есть начало, середина и иногда окончание. Все начинается с взаимного общения — вы обнаруживаете, что у вас есть что-то общее. Отношения могут завязаться где угодно и когда угодно и даже без предупреждения. Вы впадаете в транс, сходный с легким гипнотическим трансом, и частично лишаетесь способности критически мыслить. Далее отношения могут развиваться по одному из нескольких сценариев.

#### **Опасные отношения**

Отношения любого типа могут обернуться опасными и разрушительными последствиями для личности. Прислушивайтесь к подсознанию и к высшим силам, чтобы не пропустить предупреждения об опасности. Возможно, вы интуитивно чувствуете, что в отношениях что-то не так или вскоре пойдет не так. Даже если на поверхности все выглядит благополучно, вы можете видеть, слышать или ощущать признаки надвигающейся угрозы.

Опасные взаимоотношения приносят вред и телу, и разуму, и душе. Партнер может управлять вами силой или угрозами, и вы в отчаянии можете начать искать утешения в сигаретах, алкоголе, наркотиках или злоупотреблении едой. Возможно, вам покажется, что высшие силы покинули вас, так что теперь некуда бежать и некого просить о помощи.

Возможно, вы настолько глубоко оказались в транс-отношениях, что не слышите предостережений семьи и друзей. Может быть, вы обвиняете себя в том, что так влипли, или считаете, что

недостойны

## **ГЛАВА 16: КАК ИЗМЕНИТЬ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ**

Если вы хотите уйти от опасных отношений, вам, вероятно, потребуется время на подготовку, особенно если вам никто не помогает. Попробуйте разработать и держать наготове план ухода, чтобы привести его в исполнение сразу же, как только выдастся случай. Если вы боитесь за свою жизнь или здоровье, свяжитесь с организацией помощи жертвам домашнего насилия.

чего-то лучшего. Возможно, вы сами не позволяете себе искать выход. Самогипноз поможет вам сохранить последнюю искру свободы: ведь тот, кто держит вас возле себя при помощи насилия, не властен над тем, что происходит у вас в голове.

### **Самогипноз способствует гармоничным взаимоотношениям**

Чтобы исследовать свои нынешние отношения, войдите в самогипнотический транс. Для этого выберите удобную обстановку, чтобы вы могли остаться в одиночестве и без помех испытать глубокий транс. Если вам это подходит, послушайте музыку перед сном или пока занимаетесь физическими упражнениями. Установите якоря, которые помогут вам общаться с подсознанием и/или с высшими силами. Оцените свои нынешние отношения, воспользовавшись самогипнозом и всеми способами восприятия, а также загляните в прошлое и попытайтесь спрогнозировать будущее.

### **Вопросы об отношениях**

Как только вы войдете в достаточно глубокий транс и начнете общение с подсознанием и высшими силами, задайте следующие вопросы. В каком состоянии находятся мои отношения сейчас? Честны ли они? Полезны ли? Идут ли во благо? Соответствуют ли они вашим ожиданиям? А ожиданиям партнера?

Не вредят ли отношения телу, разуму и душе? Не вредят ли они вашему партнеру? Окружающим? Защищаете ли вы эти отношения? Поддерживают ли ваши отношения другие люди или предостерегают от них? Почему?

Как эти отношения выглядят по сравнению с теми, что были у вас в прошлом? Менялись ли эти отношения? Если да, то к лучшему или к худшему? Похожи ли эти перемены на те, что были в других отно-

шениях? Что вы говорите себе о текущем положении дел? Слушаете ли вы себя?

Что вы можете сделать для того, чтобы взаимоотношения развивались и улучшались? Что может сделать ваш партнер? Возможно ли это? Стоят ли эти отношения тех усилий, которые вы на них тратите? Стоит ли продолжать их? Если отношения будут идти также, как сейчас, как это повлияет на ваше физическое, умственное и душевное состояние?

### **Гипноз и отношения в будущем**

Возможно, при взгляде в будущее вас охватывают страх и неуверенность. Чем больше вы общаетесь с подсознанием и высшими силами, тем уверенней вы смотрите в будущее. Находясь в самогипнотическом транс, внушите себе, что будете получать верные, хорошие советы сами от себя. Попросите высшие силы помочь вам разрешить то, что осталось от прошлых отношений и наверняка влияет на отношения в настоящем. Попросите помочь вам разобраться в нынешних отношениях, подсказать, как их можно улучшить или как из них выйти, и как строить отношения в будущем.

Ваше прошлое может сильно влиять на то, как складывается ваше настоящее. Происходящее в данный момент в значительной степени определяет ваше будущее.

Если в ваших текущих отношениях не все ладно, попросите высшие силы подсказать верные слова или мысли вам и вашему партнеру. Если вас беспокоят прошлые, текущие или будущие отношения или необходимость завязать таковые, обратитесь к высшим силам с просьбой успокоить ваши тревоги. Вы можете просить подготовить вас физически, умственно и эмоционально к грядущим переменам, к ситуациям на работе и дома, к тому, как будут складываться отношения. Вы обретете силы и будете спокойно и уверенно смотреть в будущее.

Глава 17

### **Как вспомнить прошлые жизни**

Витой главе вы ознакомитесь с концепцией перевоплощений и их влиянием на вашу нынешнюю жизнь. Вы узнаете, что такое привычная схема поведения, и научитесь нескольким гипнотическим техникам, которые помогут вам обрести память.

*ини*

### **Верите ли вы в возможность перевоплощений?**

Люди, выросшие и воспитанные в традициях восточной культуры, обычно чаще верят в



перерождения, чем те, кто принадлежат к западной культуре — возможно, из-за того, что христианские церкви отрицают концепцию реинкарнации.

Понятие реинкарнации подразумевает уверенность в том, что сущность (душа) неоднократно приходит в мир на рождение или воплощение. Души приходят в миры по разным причинам: одним нужно чему-то научиться, другим — что-то сделать, или отдохнуть, или посмотреть на происходящее более внимательно, или выполнить договоренность, или испытать себя в иных условиях, а также бывают рождения против воли, когда прихода в мир не удастся избежать.

Эта глава будет интересна вам даже в том случае, если вы не верите в перевоплощения. Некоторые считают, что память о прошлых жизнях — это игры ума, который таким образом переживает психологические драмы. Если вы тоже придерживаетесь такого взгляда, значит, с помощью этой главы вам удастся примирить сознание с подсознанием.

### **Цель души**

Представьте себе, что когда-то начали свое бытие сущности, или души. Все души были связаны между собой и имели доступ ко всей информации о том, что было, есть и будет. Сначала сущности не имели физического облика, они состояли из чистой энергии. Души умели перемещаться в пространстве на неограниченные расстояния, и они не знали смерти от старости.

Несмотря на то, что у сущностей был доступ к знаниям, у них не было собственного опыта. Поэтому каждая душа, желавшая набирать собственный опыт и видеть, как информация становится реальностью, отправлялась в миры на воплощения. Когда душа набирала достаточно опыта, она не возвращалась в миры, а оставалась, как и прежде, существовать в виде чистой энергоструктуры. Некоторые сущности остаются в мирах, чтобы в невоплощенном виде помогать тем, кто родился в физическом теле. Каждая душа обладает свободой воли, поэтому она может сама выбирать свой путь.

### **ЕШ-----**

## **ГЛАВА 17: КАК ВСПОМНИТЬ ПРОШЛЫЕ ЖИЗНИ**

**АЖИО** Некоторые считают, что души постепенно привязываются к физическим телам, а в начале пути их тела по большей части состоят из энергии. Поэтому возможно, что в древности люди больше знали о мироустройстве, чем мы знаем сейчас.

На рисунках пещерных людей часто встречается изображение лабиринта. Некоторые предполагают, что таким образом пещерные люди могли отображать строение головного мозга с его правым и левым полушарием. Человек, достигший центра лабиринта, достигает гармонии тела, души и разума.

### **Древние сущности**

Эдгар Кайс называл древние души, живущие в мире, «невидимым царством». Это царство существует в одной с нами реальности. Древние души наблюдают за теми, кто рожден в физическом теле. Если вы осознали существование невидимой реальности, то ваше знание о том, что есть, расширяется, чтобы включить и ее. Невидимая реальность существует на самом деле, но ее невозможно увидеть и пощупать. Иногда мы ощущаем ее проявления, направленные на взаимодействие с живущими в телах.

Некоторые считают, что за каждым человеком наблюдает хотя бы одна древняя душа и помогает, если это необходимо. Человек может быть злейшим врагом самому себе, если стремится удовлетворять только собственные эгоистические желания, не вспоминая о том, что он является частью мироздания.

Может быть, с вами иногда происходит что-то странное, необъяснимое — и это объясняется действиями древних душ. Бывало ли так, что вы оказывались в безвыходной ситуации и внезапно получали ответ на свои молитвы?

Бывало ли так, что вам неожиданно помогал незнакомец и исчезал так быстро, что вы даже не успевали его поблагодарить? Как вы считаете, кто вам помогает: ангелы, духи, невидимые наставники, союзники, просто удача? Древняя душа может оказывать помощь в той форме, в которой она будет принята.

### **Влияние воспоминаний о прошлых жизнях**

Чувствуете ли вы влияние на себя воспоминаний о прошлых жизнях? Зачастую они находятся на границе сознания, в подсознании, и

влияют на вас без вашего ведома. Возможно, вам что-то снится, а может быть, вы приходите куда-нибудь впервые и чувствуете, что на самом деле там уже когда-то были. Вы можете ощущать что-то необычное по отношению к незнакомым людям, потому что на самом деле вы их помните по прошлым жизням, и необязательно в этом мире — прошлое этого мира может напоминать какой-

нибудь другой мир с похожим устройством.

### **Пережить прошлое в настоящем**

Есть ли такой исторический период, который вам особенно нравится, который вас притягивает? Нравится ли вам изучать его или просто представлять, каково было жить в те времена? Делаете ли вы себе прически или стрижки того времени? Носите ли вы одежду, напоминающую ту, что носили тогда? Занимаетесь ли вы исторической реконструкцией? Играете ли в ролевые исторические игры? Принадлежите ли вы к историческому обществу, подписаны ли на исторический журнал?

Обставляете ли вы свой дом (или украшаете) в определенном историческом стиле? Предпочитаете ли вы готовить по старинке, делать что-либо вручную, как в древние времена? Относите ли с неодобрением и недоверием к таким достижениям прогресса, как компьютеры и телевидение? Нравится ли вам заниматься рукоделием в стиле определенного исторического периода? Предпочитаете ли какую-нибудь старую (или просто необычную) музыку современной?

Исследуя собственные прежние воплощения, важно помнить об осмыслительности. Не забывайте, что столкновение с неизведанным может сильно изменить вашу жизнь, убеждения и веру. Даже ваша вера может оказаться воспоминанием о том, что когда-то где-то было именно так.

Нравится ли вам рисовать или писать о некоем историческом периоде или о том, чего, как кажется на первый взгляд, никогда не существовало? Чувствуете ли влечение к каким-либо старинным, древним постройкам, сооружениям, местам? Говорили ли вам когда-нибудь, что вы родились не в свое время? Если бы вы могли выбирать время своего рождения, что бы вы выбрали? Что еще существует в вашей жизни необычного, что связывает вас с каким-нибудь историческим периодом или с чем-то, чего вроде бы не существует и не существовало никогда?

### **ЕШ-----**

### **Сны о прошлых жизнях**

Возможно, воспоминания о ваших прежних воплощениях всплывают во сне. Может быть, вам снятся повторяющиеся сны — об одном и том же, в одной и той же обстановке, с одними и теми же действующими лицами. Может быть, что-то подобное снилось вам в детстве и перестало с возрастом? Иногда такие сны приходят в связи с определенными жизненными ситуациями. Эти сны могут оставлять очень сильное впечатление.

Снятся ли вам повторяющиеся сны о каком-нибудь историческом периоде? Случается ли вам узнавать или встречать в обычной жизни людей из своих снов? Видите ли вы в таких снах своих родных? Бывали ли у вас и ваших родных одинаковые сны?

Снятся ли вам сны о разных событиях одного исторического периода? О разных временах? Связаны ли эти сны со страхами, трагическими происшествием, фобиями? Есть ли что-то общее в этих снах? Что еще вы можете вспомнить о странных, необычных, исторических снах?

Чтобы вспомнить сон, который может относиться к прошлой жизни, нужно применить самогипноз. Скажите себе, что, когда вы сосчитаете до нуля, вы вспомните сон, из которого хотите получить информацию. Вы в любой момент можете открыть глаза, пошевелиться и выйти из сна, чувствуя себя отдохнувшим и бодрым. Как только перед вами предстанет образ из сна, внимательно изучите его. Соберите как можно больше информации о том, что видите, чтобы потом иметь возможность записать и обдумать это.

### **«Deja vu»**

Бывало ли так, что вы впервые попадали куда-нибудь, но чувствовали себя так, словно вы тут уже были? Бывало ли так, что вы посещали историческое место, и внезапно на вас накатывали воспоминания о других временах: звуки, запахи, ощущения, эмоции? Случалось ли вам в такие моменты впасть в транс, настолько отключаясь от современной реальности, что потом вы с трудом приходили в себя?

Случалось ли так, что вы произносили явно «нездешние» или несовременные слова или фразы, не сознавая того? Чувствуете ли вы, что могли раньше знать кого-то из членов семьи, родных, друзей? Бывает ли так, что ваше отношение к человеку не соответствует его статусу: к примеру, вы можете воспринимать собственную мать как сестру, а брата уважать, как отца. Чувствуете ли вы, что кто-то из друзей скорее должен бы быть вашим родственником?

Бывает ли так, что вы едете по дороге и думаете о том, как бы вы ехали по ней в другое время? Бывает ли так, что вы смотрите на человека и знаете, что на самом деле он выглядит по-другому? Случается ли вам наблюдать за каким-то событием и знать, что так уже было, но в другое время?

### **Дети вспоминают**

Бывает, что дети говорят странные вещи, которые остаются непонятными для родителей.

Ребенок может:

- пытаться называть родителей другими именами;
- рассказывать о том, «что было»;
- делать то, чему его никогда не учили — писать, рисовать, сочинять музыку, лепить и так далее;
- говорить на другом языке;
- много знать о том месте, в котором оказывается впервые, или о людях, которые там жили.

Маленький ребенок может хорошо помнить не только свои предыдущие рождения, но и ваши. Прислушивайтесь к тому, что он говорит, вдумывайтесь, задавайте вопросы и записывайте те ответы.

Когда вы были ребенком, всплывали ли у вас воспоминания о предыдущих рождениях? Расспросите старших родственников, возможно, они могут что-то об этом помнить. Воспоминания могут проявляться очень ярко у маленьких детей и тускнеть с возрастом. При помощи гипноза можно вытащить из подсознания воспоминания о раннем детстве и оттуда перейти к воспоминаниям о прошлых жизнях.

### **Перерождения и карма**

Многие полагают, что сущности в течение жизни образуют связи между собой, и то, что происходит с одной сущностью, передается другой по связи. Сущности могут выбирать рождаться вместе и вместе действовать. Отправляясь на рождение, сущность выбирает часть

## **ГЛАВА 17: КАК ВСПОМНИТЬ ПРОШЛЫЕ ЖИЗНИ**

своих качеств, которые она сохранит, и это будет называться личностью.

Личности вступают во взаимоотношения и действуют вместе. Некоторые считают, что опыт таких выделенных отношений переходит из жизни в жизнь, и если что-то осталось неразрешенным в прошлый раз, то личностям придется вновь пройти через те же ситуации и приобрести нужный опыт. Это называется «карма». Иногда случается, что одна из душ усваивает урок, а другая — нет, и тогда ей приходится повторять все заново.

### **Вспомнить предыдущие рождения**

Существует несколько способов вспомнить предыдущие рождения: календарный метод (взглянуть на свою жизнь с нынешнего момента до момента рождения и идти дальше, не останавливаясь на этом); метод воспоминаний по ассоциации (связать ощущение с образами из прошлого); метод библиотеки (воспользоваться картинками, всплывающими из подсознания); метод психогграфии (автоматического письма) и метод работы со снами при помощи гипноза.

Если вы наделены богатым воображением, попробуйте следу ющее: представьте себе отчетливый образ и ощутите его всеми пятью чувствами. Попробуйте пройти там, оглядеться вокруг! и собрать информацию, которая относится к событиям и людям! в нынешней жизни.

Если вы задаетесь вопросом, зачем вспоминать предыдущие рождения, ответов может быть несколько: вам любопытно, кто вы и кем были; вас интересует концепция перерождений и вы уже приблизительно знаете, кем вы могли быть; вы предполагаете, что воспоминания о прошлых рождениях могут подстегнуть ваше воображение, содействовать развитию личности и творческих способностей.

Случается, что корни того или иного страха, привычки или фобии нужно искать в предыдущих жизнях. Оттуда могут проистекать проблемы со здоровьем, сложности во взаимоотношениях, навязчивые идеи, схемы поведения и так далее. Вспоминая то, что было раньше, удастся понять, откуда произошла проблема и как с ней справиться. Подсказкой может служить повторяющийся сон, необъяснимый страх или навязчивая привычка.

### **Календарный метод**

Чтобы подготовиться к тому, чтобы вспомнить прошлые жизни вам понадобится базовая техника расслабления. Вам нужно будет войти в глубокий транс. Устройтесь поудобнее, сделайте глубокий вдох, выдох, позвольте взгляду расфокусироваться и расслабьтесь.

Когда будете готовы, закройте глаза, медленно считайте от пяти до нуля. Внушите себе, что будете ловить четкие ощущения по всем пяти способам восприятия: зрение, слух, обоняние, вкус и кинестетика. Скажите себе, что в любой момент можете прервать воспоминания, открыв глаза или пошевелив рукой или ногой, и вернуться в обычное состояние.

Как только вы сосчитаете до нуля, представьте себе календарь. Вернитесь мысленно ровно на месяц назад и вспомните что-нибудь хорошее, что случилось в тот день. Ощутите это всеми пятью чувствами. Затем вернитесь еще на месяц назад. Чувствуйте как можно более полно и отчетливо. Продвигайтесь так, пока не достигнете воспоминания полугодовой давности. Затем вспомните, что было год назад.

Продолжайте: пять лет назад, десять лет — и так, пока не достигнете момента рождения. Если можете, представьте себе момент рождения и то, что было до этого — то, как вы находились во чреве матери. То, что происходило с ней во время беременности, могло повлиять на вас как положительно, так и отрицательно. Продолжайте двигаться в прошлое. Возможно, вы увидите свет, или темноту, или туннель, или что-то подобное.

Продолжайте идти дальше. Как только вы ощутите что-нибудь, сосредоточьтесь. Возможно, для начала ощущение или образ будет нечетким и почти непонятным. Исследуйте его с помощью всех пяти чувств. Замечайте цвета, температуру, звуки, запахи и эмоции. Если ощущений нет, двигайтесь дальше до тех пор, пока что-нибудь не появится.

#### **Углубление воспоминаний**

Как только вы увидите достаточно устойчивый образ, тщательно его изучите. Ощутите собственные волосы. Какой они длины? Какие они на ощупь? Осмотрите себя, ощупайте одежду (если она на вас есть), постарайтесь понять, как она сделана: материал, вес, длина, покрой и так далее.

Взгляните вниз, себе под ноги, и опишите их: как они выглядят, большие они или маленькие, и так далее. Если вы стоите на чем-то,

**VIII**

### **ГЛАВА 17: КАК ВСПОМНИТЬ ПРОШЛЫЕ ЖИЗНИ**

опишите, что это за поверхность. Если можете взглянуть на себя со стороны, опишите себя. Если нет, найдите что-нибудь отражающее (зеркало, озеро и так далее) и осмотрите себя. Сколько вам лет? Как вы выглядите?

Соберите как можно больше данных: приметы времени, местоположение, окружающие люди, вы сами и ваши чувства. Вы можете заранее поставить кассету, чтобы записывать ваши слова и попытаться рассказывать о том, что видите, или записать увиденное после выхода из транса.

Что творится вокруг, что делаете вы, что вы чувствуете? Если происходящее вызывает у вас неприятные ощущения, попробуйте приглушить интенсивность, посмотреть со стороны, перейти к следующей сцене из этой же жизни.

#### **Повторные уроки**

Как только вы добьетесь четкого образа, внушите себе, что просмотрите всю эту жизнь, останавливаясь на ключевых моментах, которые имеют отношение к текущей жизни. Когда будете готовы, перейдите к концу жизни: будьте осторожны, скажите себе, что ощутите момент своей смерти, но почувствуете его приглушенно. Снова вернитесь к прошедшей жизни. Ищите события, которые имеют отношение к вашей нынешней жизни, и людей, которых знали тогда и которых можете знать сейчас.

Сравните ту жизнь с текущей. Есть ли сходство? Есть ли различия? Что вы видите в том себе, что может пригодиться вам сейчас? Постарайтесь представить, как то, что вы узнали, может повлиять на ваше будущее.

Узнали ли вы в прошлой жизни кого-нибудь из нынешних знакомых? Если да, то сравните отношения с ними тогда с нынешними. Чему вы можете научиться? Что теперь вы сможете лучше понять? Представьте себе, как вы могли бы использовать это знание для перемен к лучшему.

Когда будете готовы, сосчитайте от нуля до пяти и вернитесь в нынешнюю жизнь, чувствуя себя бодрым и полным сил. Вы обязательно сможете использовать полученную информацию для того, чтобы изменить к лучшему свою жизнь и взаимоотношения с людьми.

**ГИПНОЗ**

#### **Метод воспоминаний по ассоциации**

После того как вы сосчитаете от пяти до нуля, выберите чувство ощущение, образ, страх, фобию, любимое занятие, случай из жизни и сосредоточьтесь на нем. Позвольте подсознанию действовать и найти нужные ассоциации. Не забудьте сказать себе, что вы можете в любой момент открыть глаза или пошевелиться и таким образом прервать транс. Вы очнетесь и будете чувствовать себя отдохнувшим и полным сил.

Методом воспоминаний по ассоциации удобно пользоваться; для того, чтобы понять, откуда взялся тот или иной страх, фобия; или другой импульсивный эмоциональный отклик, которому-вы не находите разумного объяснения в этой жизни. Кактолько причины станут понятны, вы сможете приступить к поиску решения.

Как только вы выберете нужный образ и сосредоточите на нем свое внимание, начинайте изучать свою жизнь — ищите разнообразные ситуации, где у вас возникали подобные ощущения. Когда ассоциации в этой жизни закончатся, скажите себе, что теперь хотите увидеть ассоциативные



образы из подсознания и инфосети. Будьте осторожны: не все образы могут иметь отношение именно к вашей жизни, это может быть еще чья-нибудь информация схожего толка.

Находясь в трансе, просто воспринимайте образы, а тщательное их изучение оставьте на потом. Как только вы увидите или ощутите что-то отчетливо, следуйте указаниям из раздела о календарном методе. Соберите как можно больше информации, особенно такой, которая может оказаться полезной в текущей жизни.

Когда вы закончите работать с этой жизнью, вы можете обратиться и к другим жизням. Применяя этот метод, возможно исследовать воспоминания нескольких рождений. Ищите, чем эти жизни связаны, что в них общего, какие люди остаются такими же, как развиваются отношения с ними, что вы делаете — сами или вместе.

Когда соберете столько информации, сколько сочтете нужным, сосчитайте от нуля до пяти и вернитесь в нынешнюю жизнь, чувствуя себя бодрым и полным сил. Как можно скорее запишите ваши впечатления и воспоминания.

### **Метод библиотеки**

Метод библиотеки — еще один хороший метод работы с воспоминаниями. Он подойдет вам, если вы любите читать или смотреть телевизор. Скажите себе, что когда вы сосчитаете до нуля, вы войдете в библиотеку со множеством книг, в которых содержится описание всех ваших жизней. Либо та же информация может находиться в одной книге, разбитой на главы. Решите для себя, что именно вы хотите узнать, и выберите нужный том или нужную главу. В любой момент вы можете закрыть книгу, взять другой том, или открыть другую главу, или выйти из транса.

Метод видеотеки схож с вышеописанным методом. Сосчитайте до нуля, затем выберите нужную видеокассету, диск или телевизионный канал, который покажет вам ту информацию о прошлой жизни, что вы хотите знать. Как только вы сосредоточитесь на картинке, вы сможете или смотреть со стороны, или, если захотите, войти в нее и ощутить происходящее всеми пятью чувствами. Вы можете свободно перемещаться по образу и искать события и людей, которые как-то относятся к вашей текущей жизни.

Будьте осторожны, изучая жизни, в которых вы были богаты, знатны, знамениты или талантливы. Некоторые пытаются прожить эту жизнь так, как если бы, это была та, прошедшая. Ослепленные былым величием, они совершенно упускают из виду то, чем обладают сейчас.

Психография — еще один способ исследования предыдущих рождений. Возьмите ручку и бумагу или сядьте за компьютер и начинайте обратный отсчет. Как только вы расслабитесь и войдете в транс, скажите себе, что позволяете разуму делать все, что угодно. Скажите себе, что информация, которую вы ищете, будет свободно поступать к вам через подсознание или инфосеть, а вы запишете ее, а потом, когда выйдете из транса, сможете прочесть. Когда закончите писать, сосчитайте от нуля до пяти и вернитесь в обычное состояние, чтобы прочесть записанное.

### **Глава 18**

#### ***Нан статью экстрасенсом или усовершенствоваться в этом качестве***

В этой главе вы будете изучать психические трансы, возможности психики, раскрываемые с помощью транса, а также роль этих возможностей в истории человечества. Вы протестируете собственные психические способности и научитесь распознавать состояние психического транса. Вы получите опыт самогипноза с помощью белого света, встретитесь с духами-проводниками, наставниками, ангелами и, может быть, испытаете, что такое астральная проекция, то есть путешествие в информационном пространстве без участия тела.

*ишии*

### **ГЛАВ, УСОВЕРШЕНСТВОВАТЬСЯ В ЭТОМ КАЧЕСТВЕ**

#### **Исторический аспект экстрасенсорик**

Психические силы и возможности являются частью человеческой культуры по крайней мере с того момента, когда люди начали записывать происходящее с ними. Древние астрологи получали информацию от звезд, анализируя их взаимное расположение и движение. У греков был Дельфийский Оракул и возможность с ним советоваться. Мудрецы, ведьмы, колдуны, шаманы, знахари и даже библейские пророки искали знаний, глядя в бездну неведомого. Люди использовали силу духа, чтобы управлять погодой, побеждать врагов, исцелять болезни, а также способствовать миру и процветанию.

В наши дни практически каждый раз, включая телевизор, вы видите рекламу услуг экстрасенса. Чтобы воспользоваться такими услугами, можно просто позвонить по телефону «горячей линии» пара-психологической помощи или связаться с экстрасенсом по сети Интернет. Кабинеты экстрасенсов работают при магазинах и кафе. На тему экстрасенсорики и парапсихологии уже

издано множество книг, в том числе бестселлеров, а по радио и телевидению транслируются популярные передачи о психических возможностях человека. Люди готовы платить деньги за возможность заглянуть в собственное будущее, так что на услуги предсказателей всегда есть спрос.

### **Что значит «быть экстрасенсом»?**

Экстрасенсы способны получать информацию из источников, существование которых не в состоянии доказать или опровергнуть наука. Эта информация приходит в разных формах и различными путями. Существуют два различных типа сверхчувственной информированности: интуитивная и спонтанная.

### **Интуитивное сверхчувственное знание**

Интуитивное сверхчувственное знание развивается и формируется в сфере подсознательного мышления. Через ваши пять чувств — пять каналов восприятия — к вам приходит материал, результатом обработки которого в подсознании является интуитивное озарение. Вы можете осознавать и помнить, как была получена некоторая часть информационного блока, однако большую часть вы воспринимаете незаметно для себя, не осознавая этого. Весь воспринятый материал сохраняется в вашем подсознании.

Самогипноз — мощный инструмент для раскрытия подавленных воспоминаний (то есть тех, которые ваш разум более не осознает). Бывало ли когда-нибудь, чтобы нечто, давно и прочно вами забытое, вдруг всплывало в голове? Это воспоминание было с вами все время, но было спрятано под покровом сознания.

Бывают такие вопросы или ситуации, над разрешением которых ваше сознание работает, то есть вы размышляете какое-то время, а затем вы обращаетесь к другим мыслям. Ваше подсознательное мышление воспринимает занимавший вас вопрос или идею как многократно предложенную задачу (промежуточный результат, из которого надо получить нечто завершённое), и продолжает работать над этой задачей еще долгое время после того, как сознательное обдумывание прекращается. Подсознание взвешивает информацию во всей ее совокупности, иногда сравнивая ситуации, разделенные большими временными интервалами. Когда работа завершена, подсознание посылает решение на поверхность разума, и вы становитесь обладателем информации, которая кажется вашему сознанию свалившейся с неба, однако вовсе не взятой с потолка.

### **Спонтанное сверхчувственное знание**

Спонтанное сверхчувственное знание приходит из внешнего источника (Универсальный разум, Единая информационная сеть, Большая галактическая библиотека — называйте, как вам будет угодно). Оно возникает внезапно и без предупреждения, чаще всего тогда, когда вы находитесь во внушаемом состоянии сознания — состоянии открытого ума, легкого и доверчивого восприятия чего бы то ни было извне. Вы можете уже находиться в легком трансе, быть погруженным в размышления, ваш взгляд может слегка расфокусироваться — как раз в эти мгновения вы открыты для информации, идущей извне.

Спонтанное сверхчувственное знание может проявиться на поверхности вашего сознания последовательностью образов, настолько мощных, что они полностью вас поглотят. Сознание остается как бы само по себе наблюдать со стороны за тем, как вы все глубже и глубже погружаетесь в образы. Спонтанный психический транс подобен так называемому привычному трансу — начавшись, он продолжается автоматически, идет своим чередом и так же автоматически завершается без специального вмешательства. Когда транс заканчивается, вы возвращаетесь к обычному восприятию, возможно, чувствуя себя несколько неловко, или неуютно, или просто «странно».

## **ГЛАВА 18: КАК СТАТЬ ЭКСТРАСЕНСОМ ИЛИ УСОВЕРШЕНСТВОВАТЬСЯ В ЭТОМ КАЧЕСТВЕ**

Спонтанные психические трансы возможны отнюдь не в любое время, они возникают только при определенных условиях. Вы можете, например, из-за сильной усталости быть не в состоянии сфокусировать внимание на чем-нибудь конкретном, или же ваша жизнь в этот момент может быть — или видиться вам — совершенно беспорядочным нагромождением событий. Информация, которую вы таким образом получаете, может не иметь никакого смысла, или касаться события, происходящего не там, где находитесь вы, а где-то в другом месте, или может быть разгадкой какой-нибудь прежде неразрешимой тайны. Если вы не знаете, как отгораживаться от такой информации, отключать входящий поток или хотя бы не замечать его, то знание, о котором вы не просили, может затопить ваш разум, когда он открыт для спонтанного транса, а вы не осознаете

эту открытость.

### **Кто такой «экстрасенс»?**

Услышав это слово, многие представляют себе женщину, одетую как цыганка, ведущую прием по расписанию при каком-нибудь магазине, или человека, принимающего звонки на «горячей линии» па-рапсихологической помощи и старающегося говорить так, чтобы вы заворуженно внимали каждому слову — ибо плата за звонок повременная.

На самом же деле каждый человек в той или иной степени является экстрасенсом. Некоторые экстрасенсы — из лучших — старались, чтобы никто не узнал об этом их даре, возможно, считая свои нежеланные способности не благом, а проклятием. Такие люди большую часть жизни проводили не в мире, а внутри собственного разума.

Бывало ли так, чтобы, услышав телефонный звонок, вы снимали трубку и, не задумываясь, называли звонящего по имени, причем угадывали верно и даже не удивлялись этому? А внезапно вспомнить кого-то, о ком вы давно и прочно забыли, и вскоре случайно встретиться с этим человеком? Говорил ли вам кто-нибудь, что он (или она) вспоминал вас как раз в тот момент, когда вы ему позвонили или неожиданно столкнулись с ним на улице?

Бывало ли, чтобы вам представлялась нереальная ситуация, которая впоследствии и происходила на самом деле? Думали ли вы о чем-нибудь одновременно с кем-либо еще — без предварительной договоренности, независимо друг от друга, но синхронно? Дарили ли вы с приятелями друг другу одинаковые подарки, одинаковые открытки? Сбывались ли ваши сны хотя бы однажды? Случалось ли вам

ощутить на расстоянии, что у кого-либо из членов вашей семьи или ваших друзей проблемы, к примеру, со здоровьем?

### **Насколько вы экстрасенс?**

Если каждый человек является экстрасенсом, как же распознать присущие вам способности? В общ'м сверхчувственная информация представляется в образах, сформированных по таким же схемам, как и образы на основе той информации, что идет от органов чувств. Так уж вышло, что вы *уже* получаете сверхчувственную информацию, обрабатываете и используете ее, возможно, неосознанно; этот процесс является частью вашей жизни с момента рождения. И свой самый значительный опыт в сфере экстрасенсорики вы, возможно, получили в детстве.

АЖИО Некоторые люди уверены, что опыт прошлых жизней способствует усилению психических способностей в текущей жизни. Ес-ли в одной из прошлых жизней вы были гадалкой, ваше подсознание может до сих пор обладать соответствующими навыками. У вас могут быть воспоминания об астральных проекциях, и на основе этого вы, возможно, и в этой жизни сохраняете способность к странствиям духа.

Будучи ребенком, вы могли «выключить» возможности вашей психики, как только обнаружили, что совершаете то, чего не умеют и существования чего не признают другие люди. Возможно, у вас были дурные предчувствия, а когда соответствующее событие произошло, вы посчитали себя в этом виновным. Возможно, вы жили в страхе перед тем, что восприняли как злую силу в себе самом. Психические возможности, как и любые таланты, могут иссякнуть, если ими не пользоваться.

### **Психические возможности и чувственное восприятие**

Психические возможности напрямую зависят от вашего склада мышления. Если вы визуал, во время психических трансов образы, воздействие которых вы испытаете, будут визуальными. Если у вас сильно развиты несколько чувств, информация будет воспринята ва-

## **ГЛАВА 18: КАК СТАТЬ ЭКСТРАСЕНСОМ ИЛИ УСОВЕРШЕНСТВОВАТЬСЯ В ЭТОМ КАЧЕСТВЕ**

ми в нескольких чувственных формах. Если вы склонны к сильным эмоциям, то все, что случится в трансе, вы будете переживать как нечто происходящее непосредственно с вами и вызывающее соответствующий эмоциональный отклик. Если вы человек неэмоциональный, с холодной головой, то образы транса вы воспримете отстранение, с некоторой дистанции. Несколько каналов восприятия дают несколько способов видеть происходящее, как бы несколько точек зрения, а в сумме — перспективу.

### **Ментальная телепатия**

Ментальная телепатия — это прямая связь двух или более разумов, когда один человек знает, о чем в тот же момент думает другой. Это часто встречается в семьях. Один из членов семьи может сильно беспокоиться о чем-то или заболеть, при этом другой испытывает инстинктивное желание связаться с первым, узнать, как у того идут дела. У матери и ребенка связь особенно сильна. То же

самое возможно между мужем и женой, особенно если они чувствуют духовное родство и/или рука об руку живут уже не первую жизнь...

Вы можете получить опыт использования телепатической связи. Договоритесь с другом или членом вашей семьи на какое-нибудь время, когда у каждого из вас будет несколько свободных минут, которые можно провести в спокойном месте — чтобы передать и принять сообщения друг от друга. Пусть кто-либо из вас передаст другому сообщение, которое тот запишет. Потом повторите то же самое, поменявшись ролями. Затем сравните записи.

Близкие друзья также способны общаться между собой телепатически. Опять-таки узы дружбы могут быть нынешним выражением связи, возникшей *прежде* — в прошлой жизни, при этом, естественно, два сознания связаны. Вы можете также «окунуться» непосредственно в разум другого человека, если внимательно смотрите, слушаете и стараетесь пережить именно то, что человек делает, в чем заинтересован и чем является на данный момент. Благодаря телепатической связи вы можете понять ситуацию даже лучше, чем понимает ее тот, кто вам о ней сообщает. Свое понимание вы — «приемник» можете добавить к пониманию «передатчика», т. е. адресовать ему в процессе дальнейшего общения.

Телепатическая информация может отображаться в виде любого ощущения — в форме каждого из пяти чувств, человеку присущих. Получали ли вы визуальные образы чьих-либо мыслей? Слышите ли вы, о чем думают другие? Если некто думает о вкусе (запахе), можете ли вы ощутить, каков этот вкус?

### **Ясновидение, ясновыслушивание и телекинез**

Ясновидение — это процесс объединения информации от физических органов чувств без телепатической связи. Ясновидящий способен угадать, какую карту вы, не показывая, вытащили из колоды, или перечислить предметы, находящиеся у вас в кармане. Он или она может получать информацию об этом визуально, аудиально или по кинестетическому каналу. Некоторые люди используют одновременно телепатию и ясновидение — они могут устанавливать связь с чужим сознанием и видеть предметы, находящиеся там, где присутствует другой человек.

Попробуйте провести опыт дистанционного видения с кем-либо из ваших друзей или членов семьи. Найдите спокойное место, находясь в котором, один из вас *сможет* вообразить, чем в этот момент занят другой. Сфокусируйте внимание на другом человеке — чем более яркого образа вы добьетесь, тем шире будет обзор. Запишите, что вы увидели, и сравните с записями партнера о том, что он делал и что его окружало.

В случае ясновыслушивания вы получаете информацию и при этом воображаете, что слышите ее. Вам может представляться некий разговор или другие звуки — механические, природные или музыкальные. Даже если вы не знаете местоположения чего-либо, у вас может получиться определить его через звуки. Звуки также могут быть связаны с кинестетическими ощущениями и передавать эмоции. Образы ясновыслушивания могут быть специально нацелены на вас, также они могут возникать совершенно спонтанно.

Вы можете быть способны поддержать в руке предмет и получить образы его истории: вам представятся места, где этот предмет побывал, кто им владел, и даже эмоции, которые испытывали люди, находившиеся рядом. Вам могут слышаться звуки, связанные с объектом, или вы получите психический образ через ощущение запаха от объекта, и этот образ, в свою очередь, активирует поток информации, выраженной в каких-либо других чувствах.

Ш-----

## **ГЛАВА 18: КАК СТАТЬ ЭКСТРАСЕНСОМ ИЛИ УСОВЕРШЕНСТВОВАТЬСЯ В ЭТОМ КАЧЕСТВЕ**

### **Инструменты психического транса**

Хотя некоторые экстрасенсы и могут получать информацию быстро — без всякой предварительной подготовки, другие используют разнообразные средства, помогающие им войти в транс. Гипнотизер использует пульсирующий вспышками свет или «гипнотическое колесо», чтобы расфокусировать взгляд пациента, а экстрасенс, чтобы вызвать у себя гипнотический транс, может пользоваться хрустальным шаром, чайными листиками, водоворотом, струями дыма или горящей свечой.

Экстрасенс может начинать свою работу с прохождения ритуала, который позволит ему постепенно расслабиться и углубить транс. При этом он настраивает себя на то, что он получит необходимую информацию из единой информационной сети (его терминология может быть иной).

\\ / Будьте предельно бдительны, используя в качестве средства

„^ | /, ∴ психического контакта так называемую «алфавитную доску» и ее аналоги; Если вы



намереваетесь шутить с духами, единственным прогнозируемым результатом будет то, что вы убедитесь в отсутствии у них чувства юмора и желания играть. Такая «игра» может вызвать поток негативной энергии, который разрушит вашу жизнь, по крайней мере, подорвет ваши силы.

Некоторые экстрасенсы могут использовать звуки: такие, как журчание воды, другие природные звуки, музыку, звук колоколов или гонга или шум ветра, чтобы помочь себе войти в транс.

Другие экстрасенсы используют запахи, такие, как запах ладана, свечей или благовоний, и запахи также помогают им в достижении транса. Тот, к кому психическая информация приходит по каналу ки-нестетики, может использовать прикосновение к предмету или человеку для достижения того же эффекта. Мануальные терапевты, у которых из-за их профессии часто очень развита интуиция, считывают информацию со своих клиентов во время сеанса массажа. У людей, практикующих технику исцеления посредством наложения рук, такие, как Рейки, в начале практики бывают спонтанные и совершенно непредсказуемые экстрасенсорные озарения, которые могут полностью дезориентировать даже подготовленных — подготовка может оказаться недостаточной.

## I

Некоторые экстрасенсы гадают на картах Таро или на картах других видов. Помимо существующих стандартных техник гадания и толкования карт практически у каждого гадалки или гадалки вырабатываются свои способы раскладов и толкований, причем конкретный вариант значения карты выбирается на основе информации, «считанной» с клиента. (~

Лозоходец извлекает информацию из движения прута, маятника, парных веточек или из ощущений в собственных пальцах. Когда образы, которые ему представляются, соответствуют истине, у экстрасенса может возникнуть некое особенное ощущение в голове, или в животе, или в ступнях ног, или в зоне третьего глаза (в центре лба). Экстрасенс может писать, делать эскизы, что-нибудь машинально рисовать или просто чертить линии — эти действия помогают поддерживать состояние транса.

### **Получение и восприятие информации**

У каждого экстрасенса есть свой собственный источник информации. Можно работать непосредственно с возникающими образами или общаться с невидимыми помощниками, которых часто называют «проводниками». Проводник обычно проявляется, когда экстрасенс уже вошел в транс; он вступает во временное владение телом и личностью экстрасенса — как средством действия — и, соответственно, может общаться с окружающими. (То, что ощущает экстрасенс, воспринимается проводником, телом экстрасенса «управляет» проводник, совершаемые действия — действия проводника, проявляемые реакции — его же.) Эта техника называется «устанавливать канал» или «пропускать по каналу»; информацию проводник либо передает устно, пользуясь возможностью экстрасенса говорить, либо записывает, пользуясь рукой экстрасенса. (Последнее называется «автоматическим письмом», как и внешне неотличимый процесс общения с собственным подсознанием в письменной форме.)

Проводник может предоставить сведения о посмертной судьбе родственников человека, по просьбе которого «устанавливается канал», или же передать от этих родственников послание. Проводник может рассказывать о событиях, происходящих в мире, что-то советовать во благо конкретного человека или всего человечества, излагать философские концепции, распространенные где-либо вне этого мира, или говорить правду, или то, что он считает правдой. Также проводник способен сделать верный прогноз жизни и состояния здоровья клиента экстрасенса или изменить и то, и другое.

## **I Ш i I**

Бывает, что информация, предоставленная проводником, публикуется в виде книги, автором которой в большинстве случаев указывается экстрасенс и в которой дается ссылка на источник информации и обозначается доверие к нему.

### **Способен ли экстрасенс верно предсказать будущее?**

Когда экстрасенс делает предсказание относительно будущего, оно основано на условиях, имеющих место быть. Если эти условия не меняются, предсказание может исполниться. Если условия изменились, то все, что последует за этим в будущем, окажется каким-нибудь другим. Но предсказание все же может исполниться, случайно или частично.

Астрологи обращаются за информацией к небесам, используют древние формулы для того, чтобы помочь человеку постичь себя и быть готовым к тому, что ему предстоит. Многие люди строят свою жизнь, ориентируясь на ежедневные гороскопы. Люди играют на фондовой бирже, выбирают карьеру или супружество и решают другие жизненные вопросы, соотносясь с

положением звезд и планет. Некоторые верят, что будущее человека становится предначертанным в тот самый момент, когда он рождается.

### **Прошлое, настоящее и будущее**

Информация, получаемая сверхчувственным путем, может иметь отношение к прошлому, настоящему или будущему. Информационный пакет, извлеченный из прошлого — о прошлом, называется «ре-тропознание»; информация может касаться некоего человека, места или другого объекта в текущей жизни или одной из предыдущих. В процессе сверхчувственного постижения возможно получение знаний о будущем, основанных на информации о событиях прошлого.

Постижение прошлых жизней обеспечит вас информацией, даже если вы не практиковали «погружение в прошлые воплощения», и оно же может вызвать в вас желание попробовать испытать гипнотическое «погружение», чтобы узнать больше. Познание прошлых жизней часто помогает как бы легализовать способности, о существовании которых вы, возможно, и так подозреваете, и позволяет более уверенно их использовать.

Предугадывание — это знание о том, что может случиться в будущем. Эта разновидность экстрасенсорного таланта часто является причиной того, что люди в юности сами выключают свои сверхчувственные способности. Предчувствие, которое оборачивается правдой, часто оказывается нежеланным, особенно если это предчувствие чего-то плохого.

ь

### **Ответственность экстрасенса**

У профессионального экстрасенса есть выбор — будет ли он рассказывать клиенту все то, что видит, или то, что от него хотят услышать; или же стоит дать клиенту совет так, чтобы этот совет был воспринят, или внушить клиенту что-либо, что, возможно, уберет его от каких-то вероятных будущих неприятностей. Однако существует риск, что если человека предупредить о некоем травмирующем событии в будущем и он поверит предсказанию, то он будет неосознанно делать все для того, чтобы предсказание сбылось.

Некоторые экстрасенсы получают информацию и немедленно передают ее клиенту: при сознательном «установлении канала» экстрасенс остается бодрствующим, даже когда он получает и ретранслирует информацию из единой информационной сети. Поток информации может идти тонкой струйкой или буквально хлынуть потоком. Экстрасенс должен сам позволить информации проходить через него, желать этого, так как его сознание будет пытаться обычным образом контролировать происходящее, вместо того чтобы принимать сообщение из инфосети.

### **Что делать, если информации слишком много**

До того как развивать и использовать свои экстрасенсорные возможности, добейтесь как можно более глубокого понимания того, что может происходить во время получения экстрасенсорной информации. Если вы не обладаете должным пониманием и внутренним равновесием, ваш дар может превратиться в проклятие. Если ваше эго берет на себя ответственность за ваш дар, это может оказаться для него слишком тяжелой ношей. Помните, что в действительности таланты принадлежат вашей сути, а не вашей личности, и то, как должно их использовать, знает ваш глубинный внутренний стержень, а не то, что вы называете «собой».

Должное равновесие и устойчивость — это необходимая основа для развития ваших экстрасенсорных способностей. Самообоснование связывает вас с единой информационной сетью, и вера в то, что вы используете свои возможности во благо, позволит вам противостоять всплескам сомнений в самих себе и своих способностях. Делайте то, что для вас естественно, и когда вы уверитесь в том, что получаемая вами информация — это объективно лучше, чем ее отсутствие (знание можно использовать для позитивных изменений), вы разрешите себе беспрепятственно ее получать. В глубине вас всегда есть знание о том, как использовать правду. Там, откуда вы взяли знание, может быть указан и способ его применения. Всегда старайтесь понимать, с чьей точки зрения вам кажется верным то, что вы собираетесь делать. Делайте то, что естественно для вас. Чем больше вы узнаете, тем лучше будете понимать, как это знание можно использовать.

Л. Весьма велико искушение относиться к неизвестным силам как к развлечению, игре, в которую вы якобы можете играть, как / когда захотите. Однако, став однажды открытым невидимому

миру, вы ставите себя под удар. Эти силы могут лишить вас при

сутствия духа, расшатать ваши нервы, если вы не примете | должных мер ментальной предосторожности, не обеспечите

себе твердую почву под ногами в рамках вашей системы мире

воззрения и веры.

Без *полного самосознания* экстрасенсорные опыты могут, образно говоря, привести к прорыву плотности, через которую информационный поток хлынет в вашу голову. Старайтесь понимать и сохранять осознание того, кто вы такой на самом деле. Однажды возникнув, поток информации может принести вам слишком много всего — гораздо больше, чем вы хотели и чем это было вам нужно. Это сложно заблокировать, поэтому самое лучшее — это уйти с дороги, не препятствовать информации идти туда, куда она уже идет. Вы можете стать осведомленными о событиях, не имеющих лично к вам никакого отношения и по поводу которых вы ничего не сможете предпринять.

Некоторые экстрасенсы связывают собственное состояние спокойствия, уверенности и устойчивости с белым светом, который заслоняет их от житейских проблем, не позволяя этим проблемам поглотить их, при этом свет как бы впитывает и растворяет в себе все

### **ЮГИ**

эти проблемы. Если «свет» для вас не означает «естественный покой», этот способ вам не подойдет.

Другие обращаются к тому, во что (в кого) они верят, и просят даровать исцеление или истинное знание. Если вам некого просить, это не ваш способ.

Третьи приказывают себе получать только ту информацию, что они собирались получить, и ничего сверх этого — тут необходимо достаточно глубокое самовнушение, чтобы выполнить приказ.

Часть экстрасенсов проходит через тщательно разработанные ритуалы, предназначенные для защиты и сохранения себя. Ритуал, учитывающий индивидуальные особенности сути конкретного человека, сработает для него. Если есть внутренняя уверенность в ритуале, если ритуал затрагивает вас, то он — ваш.

Обеспечив себе почву и основание, вы сможете безбоязненно взаимодействовать с миром невидимого.

### **Как распознать состояние сверхчувственного транса**

Отдаете ли вы себе полный отчет в своих экстрасенсорных возможностях, осведомлены ли вы о них вообще? Знаете ли вы, когда и как вы получаете информацию? Сверхчувственный транс отличается от индуцированного транса, так как часто возникает сам по себе, без видимых причин. Может оказаться, что вы получаете некие сверхчувственные сигналы уже в течение долгого времени, но либо вовсе не обращаете на них внимания, либо игнорируете, как нечто, не имеющее особого значения.

Сейчас вы можете сказать себе, что настало время начать уделять внимание тому, что вы сами себе сообщаете, не слыша себя. Только помните, что ваш способ получения информации может отличаться от всех ранее известных способов. .

Один раз сумев распознать сверхчувственный транс, вы уже будете знать, когда он возникает, и сможете брать на заметку информацию, которую получаете. Она может иметь вид ощущения, голоса, звука, картинки, запаха или даже вкуса во рту. Вы можете не понимать, что означает происходящее, и это нормально, если только вы не вовсе пренебрегаете этим.

Попросите силу, в которую вы верите, даровать вам только те знания, что вы сможете использовать для помощи себе или другим людям.

Вы можете получить интуитивную информацию от кого-то, кто сам не подозревает о том, что он ее вам предоставляет. Это может

за

## **ГЛАВА 18: КАК СТАТЬ ЭКСТРАСЕНСОМ УСОВЕРШЕНСТВОВАТЬСЯ В ЭТОМ КАЧЕСТВЕ**

произойти в разговоре с другом или случайным человеком. Информация может прийти к вам с обрывком разговора, случайно услышанного где-нибудь на улице. Вы можете обдумывать что-либо или быть в поиске какого-либо ответа или решения, и неожиданно вы увидите знак, случайно купите или подберете на улице нужную книгу или найдете информацию в телевизионной передаче или в Интернете. Вы можете использовать самогипноз, чтобы внушить себе, что в единой информационной сети есть ответ на ваш вопрос, а затем обратить внимание на ощущения, которые вы в этот момент испытываете. Вы получите ответ и, возможно, поймете его.

### **Белый свет и сверхчувственный транс**

Чтобы воспользоваться самогипнозом для развития интуитивных познавательных возможностей, устройтесь поудобнее, ослабьте стесняющую одежду, глубоко вдохните, выдохните и позвольте вашему взгляду расфокусироваться. Дышите медленно и расслабьте все мышцы. Через некоторое

время, когда будете готовы, начните обратный отсчет от пяти до нуля, чтобы войти в глубокий и расслабляющий гипнотический транс.

Белый свет может быть прекрасным исцеляющим средством как для вас самих, так и для других людей. Вы можете мысленно послать свет кому угодно и куда угодно в этом мире или почувствовать, как этот свет льется через вас. С белым светом могут ассоциироваться у *вас* мир и любовь, таким образом, посылаемый или получаемый вами образ света будет нести соответствующий смысл и силу. Ассоциации могут быть другими — смысл и сила образа тогда будет иной. Например, белый свет может означать постижение истины, незамутненное восприятие, способность видеть скрытое, распознавать и отбрасывать ложное.

Вы можете на каждый счет внушать себе, что вы чувствуете прекрасный белый свет, растекающийся по вашему телу, начиная от макушки и зоны третьего глаза. Вы можете ощутить любовь и защиту, которую дает вам кто-то, кто больше, чем вы сами (а может быть, это *вы* и есть — во всей полноте), и почувствовать, что вы не ограничены контурами тела — вы находитесь и внутри него, и снаружи, и способны дотянуться очень далеко...

### **Распространение света**

Если вы готовы, вы можете начать обратный отсчет, и на первой цифре вы можете ощутить свою связь со всем светом, который есть и течет во Вселенной. В любой момент, когда вы захотите или почувствуете такую необходимость, вы можете открыть глаза или пошевелиться и выйти из транса.

На счет «пять» вы можете закрыть глаза, и затем позвольте себе погружаться все глубже и глубже с каждым счетом, расслабляясь все больше, в то время как белый свет вливается в зону третьего глаза. (Если вам неприятен этот образ — к примеру, вы чувствуете нечто вроде вторжения, — это не ваш способ, и вам не следует его практиковать.)

На счет «четыре» ощутите, как свет распространяется через голову и лицо к плечам. Когда будете готовы, на счет «три» свет распространится от плеч к локтям, далее в руки, кисти и пальцы — до самых кончиков. На счет «два» позвольте свету пройти через грудную клетку в живот и продолжите погружение в транс. Белый свет теперь стекает к вашим коленям, в то время как вы расслабляетесь все больше и больше... На счет «один» вы ощутите, как белый свет струится к вашим лодыжкам и дает вам ощущение спокойствия и умиротворенности... Белый свет теперь растекается по всему вашему телу. Вы чувствуете свою связь со всей Вселенной.

Вы медленно совершите отсчет от пяти до нуля, и на счет «ноль» вы окажетесь полностью погруженными в белый свет и испытаете ощущение контакта с единой информационной сетью.

Вы можете считать: «Пять, четыре, три, два, один, ноль».

Вы можете позволить себе ощутить погруженность в белый свет Вселенной и готовность к восприятию информации, носителем которой свет является.

Вы можете открыть себя, чтобы суметь распознать и использовать свои экстрасенсорные способности во благо многих людей.

### **Как встретить своего проводника или ангела**

Теперь вы можете узнать через единую инфосеть, как выглядит ваш проводник или ангел, если он у вас есть. Позвольте вашим чувствам быть открытыми, чтобы получить ощущения от связей. Пока чувства остаются открытыми, расслабляйтесь и наслаждайтесь светом. Вы увидите, услышите или иным образом почувствуете тех, кто способен общаться с вами, отправляя послания через единую инфо-сеть.

## **ГЛАВА 18: КАК СТАТЬ ЭКСТРАСЕНСОМ ИЛИ УСОВЕРШЕНСТВОВАТЬСЯ В ЭТОМ КАЧЕСТВЕ**

Ваш проводник — это любое не рожденное в мире существо, ранее с вами связанное и по каким-то причинам сохранившее эту личную связь после вашего рождения. При этом у проводника должно быть довольно много сил, чтобы оказаться услышанным — не все существа способны к такому общению. Он (она) может рассказывать или отыскивать информацию по вашему запросу, дать мудрый совет, полезный в жизни, или предоставить доступ к информации более глобального характера — к всеобщим знаниям, философским воззрениям существ, не связанных с миром.

Вам может потребоваться несколько сеансов самогипноза для установления уверенной связи с проводником. Если он чувствует за вас ответственность, то он предоставит вам любую информацию, которая (с его точки зрения) вам необходима, в тот момент, когда это потребуется.

Вы можете не видеть своего ангела, но ощущать его присутствие (воспринимать ощущение связи). Если вы чувствуете, что он рядом — запомните это ощущение. Когда в следующий раз то же



существо будет наблюдать за вами, вы сможете его опознать.

Проводник может восприниматься вами как антропоморфное существо, либо выглядеть для вас как некое животное, либо вовсе не иметь никакого облика.

В контакте с единой информационной сетью, проводниками и ангелами вы можете провести столько времени, сколько вам заблагорассудится. Когда будете готовы, начните считать от нуля до пяти, возвращаясь из глубин себя, из подсознания — в сознание. Вы очнетесь спокойным и расслабленным, продолжая ощущать свою индивидуальную связь с единой инфосетью через белый свет Вселенной.

При невозможности связи через белый свет найдите для себя другой образ — это должно быть нечто, по вашим представлениям, всеобщее, то есть присутствующее везде и вызывающее лично у вас положительные ассоциации.

### **Астральная проекция**

Когда вы находитесь в трансе белого света, вам может захотеться куда-нибудь отправиться. Если вы это сделаете, вы почувствуете, что тело не ограничивает вашей свободы, вы выходите за пределы тела и можете перемещаться в другие места вне или в пределах этого мира.

Если вы готовы, глубоко вдохните и представьте, как сияние белого света вливается в ваше тело. Вы в любой момент сможете открыть глаза или пошевелиться и выйти из транса — вы полностью очнетесь и будете спокойны и расслаблены.

Почувствуйте, как вы поднимаетесь над своим телом все выше и выше. Это чудесное ощущение — лететь высоко, лететь по Вселенной, чувствуя защиту в бриллиантовом сиянии белого света...

Вы можете видеть удивительные цвета, слышать прекрасную музыку, чувствовать энергию Вселенной. Вы можете ощущать, что движетесь по тоннелю, ускоряя движение, навстречу Вселенной.

Вы можете осознать, что вас взяли в некое особое место, где можно изучать ту информацию из инфосети, которая касается лично вас и которая позволит вам постичь собственные способности. Можно попасть в хранилище информации, предназначенной именно вам, а можно встретить существо, которое лично даст вам эту информацию.

Когда будете готовы, можете вернуться обратно на землю и в свое тело. Вы сохраните всю полноту знаний, полученных в единой инфосети. Посчитайте для себя от нуля до пяти, чтобы вернуться к сознанию. Пробудитесь спокойным, расслабленным и оставайтесь в гармонии с Вселенной.

Глава 19

### **Пан**

#### ***самостоятельно***

#### ***писать тенсты***

#### ***для гипноза***

Из этой главы вы узнаете, как писать собственные тексты для гипноза. Вы узнаете, как включать в текст основное внушение на расслабление и расставлять метки на будущее, как определять цели, строить схемы, ощущать цели, как разрабатывать постгипнотические внушения и как приспособливать известные схемы под другие ситуации.

-----ЕЕШ-----

### **Тексты для гипноза**

Если бы мы жили в совершенном мире, у каждого из нас было бы место, в котором можно было бы уединяться для медитации, отдыха и размышлений о жизни. В нашем мире очень немногие могут позволить себе такую роскошь. Обращая внимание на несовершенство мира, вы портите себе настроение, у вас появляются негативные мысли, а они, в свою очередь, могут подтолкнуть вас к негативным действиям. Возможно, вы вводите себя в негативный транс и выполняете установки, которые задали себе, не подозревая о том.

Вы можете переписать свои негативные установки. При этом, используя тексты для гипноза, написанные кем-то другим, вы можете добиться успеха, а может быть, и нет. Это зависит от того, насколько ваш разум согласится с теми словами, которые выбрал для написания текста другой человек. Если вы будете сами писать текст, то вы подберете слова, которые будут наиболее подходить именно вам. Вы сможете написать любой текст: от такого, что уведет вас в особое уединенное место, до простого и краткого, и переписать этот текст в любой момент.

### **Перед тем, как начать**

Текст для самогипноза должен быть выстроен в определенном порядке. Он должен начинаться с упражнения на расслабление: на этой стадии гипноза вы устанавливаете себе внушение на

углубление транса в дальнейшем. Как только это внушение окончено, вы произносите и ощущаете цель сеанса. В завершающей стадии вы внушаете себе, что то, что вы ощутили в период транса, останется с вами, даже когда вы очнетесь.

Перед тем как составлять текст для вхождения в гипнотический транс, решите, как вы будете его выполнять: вы составите его заранее или будете импровизировать во время сеанса? Если вы составите его заранее, будете ли вы читать его на память, или запишете на пленку и проиграете ее, или кто-то будет вам читать? Будете ли вы использовать для сосредоточения запахи, звуки и музыку? •

Где и когда вы будете заниматься самогипнозом? Сколько будет длиться каждый сеанс? Есть ли возможность проводить сеансы в спокойной обстановке, или помехи неизбежны? Что с освещением, с обстановкой? О чем еще нужно подумать, прежде чем начинать: о выборе места, вашем расписании, других людях?

## **ГЛАВА 19: КАК ДЛЯ ГИПНОЗА**

### **Цели самогипнотических сеансов**

Какова ваша цель? Иными словами, зачем вы проводите сеанс самогипноза? Как только вы ответите на этот вопрос, задайте себе следующие вопросы, которые помогут вам составить свой текст для гипноза. Чтобы не забыть ответы, запишите их. Чем больше внимание вы будете обращать на то, сколько пользы принесет гипноз вам и вашим близким, тем старательней вы будете пытаться достигнуть цели. Итак, спросите себя...

- В чем цель сеанса самогипноза?
- Почему я хочу добиться этой цели?
- Действительно ли я смогу ее достичь?
- Что хорошего получу я от достижения этой цели?
- Что хорошего получают мои близкие, когда я достигну этой цели?

Определите цель — выберите простую и четкую формулировку. Будьте позитивны. Подсознание понимает все очень буквально и может услышать в ваших словах не то, что вы имели в виду. Например, фраза: «Я не буду больше курить» может быть истолкована как заявление о том, что вы будете курить ровно столько же, сколько и прежде, и не больше. Лучше сказать: «Я буду свободен от курения».

>\ | /y Цель должна быть простой. Чем чаще в тексте повторяются ключевые слова, тем лучше они улягутся в подсознании. При необходимости подсознание будет их вспоминать и задействовать.

Пусть ваш путь к цели выглядит, звучит и ощущается привлекательным для вас. В качестве поддержки вам пригодится ваша вера или убеждения. Попросите о помощи объект вашей веры и включите ощущение уверенности в том, что вам помогут, в текст гипноза. Ваша цель может быть любой: от глобальной, которая может перевернуть всю вашу жизнь, до самой простой — обычного желания расслабиться.

### **Напишите основное упражнение на расслабление**

Если нужно, загляните в начало книги, в те главы, которые помогли вам понять, как действует ваш разум, и из которых вы узнали о простых способах войти в транс. Вы немного изучили себя, теперь используйте это знание для написания своего текста. Когда начнете составлять внушение на расслабление, помните о пяти способах восприятия, особенно о тех, которые развиты у вас наиболее сильно. Если вы можете представить себе расслабляющий запах, напишите в упражнении, что вы ощущаете этот аромат.

Определите место, в котором ощущаете себя спокойно и уверенно, где можете расслабиться. Это и будет «место назначения» — то место, в котором вы должны оказаться после завершения упражнения на расслабление. Это может быть любое место: воображаемое, из воспоминаний детства, реально существующее в настоящее время, из прошлых жизней, внутри себя. Если у вас плохо развито визуальное воображение, то не нужно ничего представлять; вместо этого сосредоточьтесь на запахе, звуке, вкусе или ощущении.

Если вы записываете свой текст на кассету или читаете его себе: вслух, помните, что скорость речи и тембр голоса влияют на то, насколько успешно вам удастся войти в транс. Выделяйте ключевые слова, например, слово «расслабиться». Ваш голос должен звучать спокойно, уверенно, даже безмятежно. Эта методика называется «оставлять метки».

В первую часть текста обязательно должны входить: глубокое, размеренное дыхание; расфокусировка взгляда; снятие мышечного напряжения. Вы можете следовать образцам из этой

книги, а можете придумать что-нибудь свое. Повторяйте внушение почаще. Когда говорите себе, что сейчас вы расслабляетесь, ощущайте это. Сосредотачивайтесь на том, что говорите себе. В первой части текста все происходит в настоящем. Все, что вы говорите себе, происходит в этот же самый момент. Отведите на размеренное дыхание, расфокусировку взгляда и снятие мышечного напряжения пять минут или больше. Если вашу концентрацию могут нарушить посторонние звуки и движение, включите это в текст. Если вы позволите себе сознать, что посторонние звуки существуют, вы не будете напрягаться, пытаясь от них отключиться.

#### **Метки на будущее**

В следующей части текста расставляются метки на будущее: вы говорите себе о том, что должно будет происходить в тот момент, когда вы сосредоточены на настоящем. Например: «Через несколько мгновений, когда я произнесу слово «глубже», я почувствую, как все

**ЕЕШ-----**

### **ГЛАВА 19: КАК САМОСТОЯТЕЛЬНО ПИСАТЬ ТЕКСТЫ ДЛЯ ГИПНОЗА**

глубже и глубже погружаюсь в транс. Я продолжаю размеренно дышать. Когда я буду готов, я буду погружаться глубже и глубже, произнося это слово».

Еще примеры: «Мои веки будут становиться все тяжелее и тяжелее», или «С каждой новой цифрой обратного отсчета я буду расслабляться все больше и больше». Помните, что нужно рассказать себе, что именно вы ощутите, а затем ощутить это тогда, когда вам нужно. Цель разметки — сделать каждое внушение как можно более реальным, чтобы подсознание стало как можно более восприимчивым к тем внушениям, которые будут относиться к цели сеанса.

Также нужно включить обратный отсчет — до нуля. Начинайте с любого числа, но на первое время лучше начинать с десяти или пяти. После каждой цифры должно идти внушение, например: «Я буду расслабляться все больше и больше и погружаться все глубже и глубже». Говорите себе, что по счету ноль окажетесь в месте назначения. Говорите себе после каждой названной цифры обратного отсчета, что вы становитесь все ближе и ближе к месту назначения.

Отведите на обратный отсчет от пяти до десяти минут в зависимости от того числа, с которого начнете. На цифре ноль скажите себе, что ощущаете место назначения. Основываясь на сильных сторонах вашего восприятия, включите четкое описание этого места. Прочувствуйте все, что говорите себе. Затем напишите отсчет от нуля и до того числа, с которого начинали, и включите в текст внушение о том, как вы будете себя чувствовать, когда вернетесь на поверхность, и как — после сеанса.

После того как вы напишете свой основной текст на расслабление, запишите его на кассету, или запомните, или попросите кого-нибудь прочитать его вам. Несколько раз опробуйте его в работе и оцените его воздействие. Чем больше подходит, вам текст, тем проще вам будет войти в транс.

#### **Цели самогипнотических сеансов**

После того как вы напишете и настроите текст для расслабления, вы сможете использовать его для разработки негативных и позитивных схем вашей цели. Затем эти схемы можно применять для того, чтобы разрабатывать новую цель — цель изменений.

Если вы составляете текст для того, чтобы вспомнить прошлые рождения, развить экстрасенсорные способности, искать общения с духами или ангелами или войти во всемирную инфосеть, то позитивные и негативные схемы вам не нужны.

#### **Схемы для позитивных перемен**

Находясь в состоянии транса, разработайте две схемы того, что вы хотите изменить. Запишите все то хорошее, что вы получаете от поведения или привычки, которые хотите изменить, и все негативное. Затем спросите ту часть себя, которая не хочет меняться, что она согласится принять в обмен.

Для того чтобы собрать эти данные, воспользуйтесь пятью способами восприятия. Затем на основе позитивной и негативной схем составьте схему изменений. После этого вы будете готовы к тому, чтобы писать текст для изменений. Сначала должны идти негативные ощущения, затем — схема измененного поведения, в которую включено то, что согласна принять та часть вас, что сопротивляется переменам. Чем мрачнее вы распишете для себя негативную схему, тем проще будет подсознанию принять схему измененного поведения.

/ Позитивные и негативные схемы применимы в любой области, в которой вы хотите что-то изменить: отношения, спорт, работа, привычки и так далее. В текст должна входить негативная схема, ее сравнение с позитивной схемой и разработка схемы измененного поведения.

В последней части текста, целью которого является измененное поведение, должна быть проекция схем в будущее. То есть вы должны представить себе, как будет выглядеть ваша жизнь, если вы не добьетесь намеченной цели. Чем страшнее вы опишете себе это будущее, тем лучше. Затем представьте себе и опишите в ярких красках, как хороша будет ваша жизнь, если цель будет достигнута.

#### **Постгипнотическое внушение и возвращение на поверхность**

В последнем разделе текста вам нужно повторить внушение о позитивных переменах, а затем сосчитать от нуля до того числа, с которого вы начинали, чтобы вернуться в обычное состояние. Подчеркните положительные аспекты перемен, скажите себе, что будете ощущать воздействие изменений даже после окончания сеанса. Это и

### **ГЛАВА 19: КАК СКАЗАТЬ ДЛЯ ГИПНОЗА**

есть постгипнотическое внушение. Повторите его несколько раз и скажите себе, что после того, как вы вернетесь на поверхность, оно останется в подсознании.

Для того чтобы проверить, все ли вы включили в текст для гипноза, воспользуйтесь этим списком.

1. Упражнение на расслабление.
2. Разметка на будущее.
3. Обратный отсчет.
4. Ощутить схему измененного поведения.
5. Ощутить схему в будущем.
6. Постгипнотическое внушение.
7. Возвращение на поверхность разума.

Для возвращения на поверхность начните считать с нуля и до того числа, с которого начинался обратный отсчет. После каждой цифры говорите себе, что по окончании сеанса ощутите всю пользу измененного поведения. Также включите в текст внушение, что после сеанса вы будете чувствовать себя спокойным, уверенным и полным сил.

Всегда включайте в текст слова о том, что вы в любой момент можете выйти из транса, открыв глаза или пошевелившись, и будете чувствовать себя спокойно и уверенно. Помните: вы управляете собственным трансом, а не он вами.

Если в начале текста вы писали что-нибудь о том, что чувствуете тяжесть — теперь эту тяжесть нужно убрать. Если у вас есть любимый аромат, скажите себе, что, очнувшись, вы вдохнете его полной грудью. Размеренно, неторопливо считайте, повторяя внушения. Помните, что все, что вы себе говорите, вам нужно испытывать. После того как закончите писать текст, проверьте его в деле.

#### **Общение с духами и включение в инфосеть**

В основной текст для расслабления может входить метод работы с белым светом или любым другим образом, который вы хотите в него включить\*. Когда будете писать текст для общения с духами или включения в инфосеть, используйте метод белого света, описанный в последней главе. Можете вобрать свет в себя, или войти в него, или ощутить его как в себе, так и вокруг. Считайте размеренно и не спешите, с каждой цифрой глубже погружайтесь в свет, или вбирайте его в себя, или поднимайте его от ног к голове, или опускайте от головы к ногам — как вам будет удобнее.

В разметочной части текста говорите себе, что, когда счет дойдет до нуля, вы окажетесь в облаке белого света и ощутите свою связь со сверхъестественным или включение в инфосеть. В вашем воображении сложится образ, который поможет вам установить более прочный контакт и который скорее всего будет отражать ваши представления о том, с чем (или с кем) вы пытаетесь связаться. Вы можете попробовать обратиться напрямую, если полагаете, что знаете куда. Не спешите, дайте себе время, чтобы понять, с кем вы общаетесь и что вам говорят. В состоянии контакта можно находиться от пяти минут до часа в зависимости от силы контакта.

Возможно, к вам будет поступать информация. Проговаривайте ее вслух (включите запись заранее) или запишите сразу после окончания сеанса. Можете попросить друга задавать вопросы — через вас могут прийти ответы. Если у вас есть четкая цель, включите ее в текст для гипноза. Когда будете возвращаться на поверхность, внушайте себе, что очнетесь полным сил и энергии.

#### **Власть над болью и снятие стресса**

Перед тем как писать текст для управления болью, прочтите 10-ю главу. Решите, какой способ больше подходит вам. Начните с основного упражнения на расслабление, скажите себе, что, когда сосчитаете до нуля, окажетесь в выбранном месте и ощутите всю силу позитивного воображения.



На то, чтобы почувствовать себя здоровым, отведите столько времени, сколько захотите. Постоянно напоминайте себе о цели гипноза, а когда будете готовы, или вернитесь на поверхность, или внушите себе, что спокойно уснете.

Когда будете писать текст для укрепления здоровья или для выздоровления, сначала представьте себе текущее положение дел. Затем вызовите в себе образ здоровья. Включите в текст внушение, что когда вы будете находиться глубоко в трансе, вы ощутите, как здоровый образ вытесняет больной. В качестве постгипнотического внушения укажите, что вы будете ощущать воздействие здорового образа после окончания сеанса.

*ИМ*

## **ГЛАВА 19: КАК САМОСТОЯТЕЛЬНО ПИСАТЬ ТЕКСТЫ ДЛЯ ГИПНОЗА**

Для снятия стресса: при помощи основного упражнения на расслабление перенеситесь в место назначения. В этот текст нужно включить позитивные образы и положительные эмоции. Попросите высшие силы о помощи в преодолении тревог, страхов и беспокойств. В качестве постгипнотического внушения укажите, что в любой момент сможете выйти из стресса, ощутив себя находящимся в том самом особом месте назначения.

### **Вашп экстрасенсорные способности и высшие силы**

Когда вы пишете текст для гипноза, у вас появляется великолепная возможность еще лучше узнать себя, понять свой способ думать и чувствовать, а также познать всю силу воображения. Вы также можете общаться с высшими силами, входить во всемирную инфосеть и подтверждать правильность собственных убеждений.

### **Самогипноз п вера (или убеждения)**

Уверенность в том, что все получится и все будет хорошо — это мощнейшая сила самогипноза. Чем чаще в вашем тексте встречаются слова о том, что произойдет что-то хорошее и будет продолжаться происходить, тем охотнее и с большей готовностью на них откликаются тело и разум. Даже если вы не очень уверены в том, что самогипноз что-то изменит, подчеркните для себя цель перемен, и на ваших глазах может случиться чудо.

Еще один мощный стимул к переменам: уверенность в том, что они пойдут кому-то на благо. Если изменения в вас помогут окружающим, у вас появляется дополнительная причина желать этих изменений, например: отказа от вредных привычек, улучшения здоровья или отношений, раскрытия способностей и так далее. Включите в текст мысль о том, что перемены в вас пойдут на благо близким — от этого тоже может зависеть успех.

Чем больше вы утверждаетесь в мысли о том, что на самом деле вы обладаете неограниченными возможностями, тем больше вы можете сделать, тем уверенней вы в собственных силах. Можете просить помощи у высших сил, но если вы не привыкли просить, даже у высших сил, попробуйте просто разговаривать. Будьте честны с собой. Если вы не знаете, что написать в тексте для гипноза, предназначенном для общения с высшими силами или с собой, не бойтесь. Так бывает.

### **Ч 1,1 t.U**

Поначалу, когда будете устанавливать контакт, вы можете не получать никакой информации. Тогда просто расслабьтесь и пребывайте в тишине и умиротворенном покое, а в текст включите внушение о том, что эти ощущения останутся с вами и после окончания сеанса. Скажите себе, что будете размеренно и спокойно дышать, ощущая себя и всю полноту своих возможностей.

### **Дело всей жизни**

Ваша система убеждений, ваша вера — способ добраться до цели и смысла жизни. Когда будете общаться с высшими силами или с собой, можете включить в текст раздел о цели жизни. Когда будете выяснять ее, обязательно укажите, чью цель для себя вы хотите узнать: вашу собственную, ваших хранителей, высших сил и так далее. Точки зрения на цель вашей жизни могут разительно отличаться! Если вы считаете, что знаете или узнали эту цель, можете добавить в текст внушение: просите себя (свою сущность) или высшие силы наблюдать за вами, а также помочь вам принимать правильные решения.

Чем больше позитивных утверждений вы закладываете в текст, тем проще вам будет ним работать, тем лучше они укрепятся в подсознании. Можете выбрать ключевое слово или фразу и повторять, например: «Я верю», «Я все могу», «Пусть все будет так, как лучше для всех» и так далее.

В постгипнотическое внушение включите слова уверенности в том, что вы не одиноки, что вы верите в собственные силы. Если хотите, скажите себе, что будете открыты для контактов и что будете ждать чудес, которые наверняка случатся. Чем лучше вы связаны со своей верой или

системой убеждений, тем проще вам будет идти по жизни.

### **Прошлые рождения**

Текст, предназначенный для воспоминаний о прошлых жизнях, должен начинаться с основного упражнения на расслабление. Затем вы можете использовать один из нескольких методов добраться до вашей глубинной памяти. Запишите внушение на пленку или попросите друга прочитать его вам.

**КЕШ**-----

## **ГЛАВА 19: КАК САМОСТОЯТЕЛЬНО ПИСАТЬ ТЕКСТЫ ДЛЯ ГИПНОЗА**

Определите, какой из методов вы будете использовать: ассоциаций, календарный, библиотеки, видеотеки, открытой двери, луча света или любой другой. Попробуйте испытать несколько и найдите тот, что больше всего вам подходит.

Можете указать цель более конкретно: найти то воплощение, которое поможет разобраться с происходящим в текущей жизни, или выяснить, что связывает вас с людьми, с которыми вы встретились здесь, или что общего в ваших многочисленных жизнях и так далее. Когда сеанс закончится, сравните прошлые жизни с этой, найдите отличия.

### **Возобновляемые краткие тексты**

Возобновляемые тексты — это слова, фразы или мысли, которые вы используете постоянно. Вы говорите их себе или высшим силам. Если вы не знаете, есть ли у вас возобновляемые тексты, вполне вероятно, что есть, причем негативные. На вас отрицательно воздействуют как окружающие, так и ваше собственное сознание, и если вы повторяете то, что вам говорят, вы создаете для себя возобновляемый негативный текст.

Внушите себе, что сможете создавать возобновляемые позитивные тексты в любой обстановке. Скажите себе, что, столкнувшись с чем-то неприятным, вы воспользуетесь якорем и отрешитесь от суеты, чтобы создать собственный позитивный ответ. Применяйте положительное, чтобы заменить им отрицательное.

Возобновляемым текстом может служить постоянное общение с высшими силами или с самим собой. Находясь в постоянном контакте, вы оказываетесь в легком трансе. Можете сказать себе, что все ваши мысли и действия будут соответствовать вам какой вы есть и каким вы должны быть. Если для вас это приемлемо, включите в текст внушение, что вы будете открыты для контактов и будете воспринимать то, что вам могут сообщить высшие силы.

Открытость для контактов улучшает ваши экстрасенсорные способности. Вы можете обнаружить, что получаете информацию, которую не могли бы получить обычным путем и что вы на самом деле больше, чем вы о себе думали.

## **Глава 20**

### ***Гипноз как способ жизни***

Самогипноз можно использовать в любой сфере жизни, но необходимо четко понимать, что неверное его применение может обернуться бедой. Пребывайте в гармонии с собой и собственной жизнью, и самогипноз поможет вам создать для себя такое будущее, какое вы хотите видеть.

### **Гипноз везде**

Как вы узнали из этой книги, гипноз применим почти в любой ситуации, к любому жизненному опыту: из прошлого, в настоящем или к чему-то, что только должно произойти. Стоит вам вспомнить или вызвать образ, как вы окажетесь в самогипнотическом трансе. Вы можете оказаться в трансе даже случайно — в момент внезапного обостренного восприятия окружающего мира.

То, как вы понимаете и используете состояния транса, может помочь или помешать вам. Чтобы отрешиться от ситуации, взглянуть на нее спокойно и понять, что происходит, войдите в транс. Тем не менее если это негативный транс и он случается с вами самопроизвольно, тогда это помеха.

Итак, как же научиться распознавать трансовые состояния и использовать их? Вы уже должны уметь распознавать свои трансы, рассматривать схемы мышления, находить сильные и слабые стороны. Процесс самопознания бесконечен; вы всегда будете обнаруживать что-нибудь новое, поэтому вам наверняка понадобится время от времени перечитывать эту книгу, чтобы взглянуть на прежнюю информацию с новой точки зрения.

Никто не знает вас лучше вас самих, но вы можете смотреть и не видеть, смотреть — и не осознавать то, что вы видите. Зачастую так бывает в тех областях, где вы одарены от природы. Со стороны бывает проще это разглядеть. Если окружающие постоянно обращают внимание на ваше

умение делать что-то очень хорошо, к этому стоит прислушаться.

#### **Если вы никак не можете начать**

Начало — это всегда хорошо. Как только вы задумываетесь о чем-то — вы уже начали. Если вы представляете себе, как вы начнете какое-нибудь дело, то вы можете войти как в негативный, так и в позитивный транс. Возможно, вы вспоминаете другие, оставшиеся незаконченными дела и поэтому сомневаетесь в том, что способны завершить начатое. Возможно, вы припоминаете неудачи прошлого, которые для подсознания все еще реальны.

Спросите себя, что вы действительно можете сделать и что вам при этом делать не хочется. Спросите себя, какую пользу завершённое дело принесет окружающим. Спросите себя, что вам на самом деле нужно для того, чтобы начать и что — для того, чтобы закончить. Возможно, вам понадобится помощь.

Возможно, от того чтобы что-то начать, вас удерживает боязнь неудачи. Может быть, вы сравниваете свои результаты с чьими-то еще и чувствуете, что то, что делаете вы - намного хуже и не стоит затраченных усилий. Может быть, когда вы думаете о цели, она кажется вам далекой и недостижимой. Очень многое может влиять на вас, когда вы собираетесь начать дело, задумываетесь о нем и входите в транс.

Теперь у вас есть знания о самогипнозе, которые помогут вам до-тчь ваших целей. Вы можете вносить изменения в цели, которые у ; уже есть, и устанавливать новые. Пусть сознание и подсознание эотают вместе, помогая вам добиваться того, чего вы хотите. Выс-ге силы тоже могут вам помочь, а во всемирной инфосети очень ого информации, которая может пригодиться.

#### **Если вы бросаете начатое**

Возможно, вы легко начинаете, но почти никогда не можете закончить начатое. Вы с энтузиазмом беретесь за дело, вкладываете в него душу, а потом, когда до завершения остается совсем немного, бросаете его. Возможно, вы начинали ходить на курсы, получать второе образование, строить дом, копить на что-то... Но каждый раз, даже если вы уверяли себя, что вот теперь-то все будет иначе, в глубине души вы знали — закончить вам не удастся.

Вспомните все дела, которые вы когда-либо начали и не закончили. Найдите закономерности в том, по каким причинам вы не доводили дело до конца. Используйте воображение, чтобы получить четкое представление. Спросите себя, чему учит вас прошлое и какие уроки можно извлечь на будущее. Поговорите с той частью себя, которая бросает начатое, и спросите, что нужно сделать, чтобы изменить положение. Каким образом вы как цельная личность сможете действовать и добиваться нужных результатов?

Чтобы извлечь уроки из прошлого опыта, используйте самогипноз. В этот раз у вас получится лучше, пусть не сразу, а постепенно.

Войдите в транс и спокойно поразмыслите над своими целями. Представьте себе, что завершённое дело пойдет кому-то на пользу, кого-то порадует. Позвольте себе действовать на полную, так как теперь вам доступны все богатства гипнотического воображения.

### **ГЛАВА 20:**

#### **Если вы всегда доводите дело до конца**

Может быть, у вас другая трудность: вы всегда должны довести дело до конца. Вы не в силах выкинуть его из головы, вы думаете о нем все время, пока оно не завершено. Бывало ли так, что вы заканчивали дело, а потом узнавали, что это еще не все? Возможно, у вас на чердаке, в кладовке, в гараже полно вещей, которые были доделаны, но оказались не нужны или их нельзя было применять там, где предполагалось? Все это занимает столько же места, сколько полусобранные, почти готовые проекты человека, который никогда не завершает начатое.

Когда вы начинаете какое-то дело, смотрите ли вы на него со стороны? Чувствуете ли полную или частичную ответственность за дело? Можете ли передать кому-то еще часть дела или обязанностей? Просите ли у кого-нибудь советов, спрашиваете ли, как лучше действовать?

Чтобы тщательно рассмотреть дело, применяйте самогипноз. Он поможет вам увидеть более полную картину, а также поможет понять, что неизвестность — это часть жизни, и что все части когда-нибудь сложатся в целое. Всему свое время: время начинать и время заканчивать.

#### **Если вы ощущаете противодействие**

Сердитесь ли вы, если происходящее не соответствует вашим ожиданиям? Полагаете ли вы, что точно знаете, что вам следует делать и в каком направлении идти? Как вы справляетесь с тем, что вам мешает или противодействует?

АЖИО Когда вы наталкиваетесь на сопротивление, это вовсе не смешно; это означает, что ваши ожидания не исполнились и что-то идет не так, как вам бы хотелось. Если вы проявите терпение и

будете работать с тем, что вам противостоит, вместо того чтобы с этим бороться, вы можете обнаружить, что это пошло вам на пользу.

Когда вам что-то мешает, начинаете ли вы рваться к цели по кратчайшей дороге, глядя только вперед? Прислушиваетесь ли вы к советам окружающих или к собственному внутреннему голосу? Гневаетесь ли вы на людей и ситуации, которые вам мешают?

Если жизнь сопротивляется и не пускает вас в желаемом направлении, примените самогипноз для того, чтобы изучить происходящее. Прислушайтесь к себе, пообщайтесь с подсознанием, обратитесь к высшим силам. Можете попросить о помощи, можете вспомнить о цели своей жизни, о той роли, которую вы сейчас играете. Когда сопротивление исчезнет, возможно, вы поймете, для чего оно было нужно и откуда взялось.

### **Если вы собираете и собираете**

Может быть, вы всю жизнь что-то собираете — сейчас не имеется в виду коллекция. Возможно, вы не можете пройти мимо выгодной покупки, вас привлекают распродажи, вы покупаете по принципу «когда-нибудь понадобится». Ваш дом все больше и больше напоминает склад.

Может быть, вы покупаете книги, собираясь когда-нибудь их прочитать. Ваша библиотека растет, вы с гордостью смотрите на то, сколько умных книг ждет своего часа и сколько новых знаний вы приобретете, когда прочитаете все это. Нужно только подождать, когда на это найдется время.

. А время идет, выгодные покупки покрываются пылью, книги лежат ненужным грузом, информация, которая в них содержится, устаревает. А вы, возможно, не замечаете этого и продолжаете копить и собирать. На всякий случай.

Каждый раз, когда вы раздумываете о том, чтобы что-то купить «на всякий случай» или по принципу «может пригодиться», вы находитесь в трансе. Спросите себя, куда вы поставите новое приобретение и нет ли у вас дома чего-то, что полностью или отчасти может заменить эту вещь.

Если вы не уверены, нужен ли вам этот предмет, то он скорее всего вам не нужен.

Знания, которые хранятся у вас в голове и не используются, со временем тоже покрываются пылью. В инфосети содержится огромный объем знаний. Войдите в транс и поразмыслите над тем, какими своими знаниями вы можете поделиться, что можете использовать и какие новые знания вам действительно стоит приобрести. У вас есть собственная библиотека знаний и жизненного опыта — это ваша душа.

### **РГТШ**

#### **Если вы живете прошлым**

Возможно, вы живете воспоминаниями о прошлом, о том, как все когда-то было. Вы окружаете себя тем, что давно знакомо, и не желаете пробовать новое, встречаться с неизведанным. Вы сопротивляетесь переменам изо всех сил.

Вы постоянно опираетесь на прежние знания, прошлый опыт, независимо от того, подходит он к настоящему моменту или нет. Время идет, а вы все больше отстаете от него. Для вас ничего не меняется. Все как всегда.

#### **Что произойдет, если я так и буду жить прошлым?**

Ваша «зона комфорта» будет постоянно уменьшаться, так как вы будете обнаруживать, что больше не можете получать удовольствие так, как привыкли. Старые друзья могут уехать, а новых у вас не будет. Уйдет что-то прежнее, а на смену не придет ничего нового. Вы останетесь в одиночестве, и с вами будут только воспоминания.

Самогипноз поможет вам взглянуть на старое и новое из безопасности и спокойствия транса. Перед тем как испытать что-то новое, вы можете представить себе весь процесс. Вы можете попросить подсознание помочь вам спокойно воспринять настоящее как естественное продолжение, развитие прошлого. Вы читаете этот текст, а настоящее связывает прошлое с будущим и само становится прошлым, а будущее перетекает в настоящее. Посредством самогипноза вы можете работать как с тем, что было, так и с тем, что будет.

#### **Медитация «река жизни»**

Сейчас вы читаете текст медитации, который поможет взглянуть на жизнь по-новому. Можете записать текст на кассету и прослушивать ее по мере необходимости. Найдите подходящее место, устройтесь поудобнее, ослабьте тугую одежду, сделайте глубокий вдох, выдохните, позвольте взгляду расфокусироваться. Когда будете готовы, закройте глаза и начинайте.

**шш**

#### **Капля воды**

Представьте себе каплю, зародившуюся высоко в облаках. Частично она состоит из той воды, которая под воздействием солнечных лучей испарилась с земной поверхности, частично — из



воды, что собралась в атмосфере. Множество новых капель ожидают своего часа — им суждено пролиться из облака и упасть на землю.

Пришло время, и капля летит вниз. Она покидает облако, и ледяные ветры замораживают ее, ниже ее подхватывает метель, и замерзшая капля падает на покрытый снегом склон горы. Зима. Капля лежит и ждет весны, и возле нее лежат в ожидании другие такие же капли. Весеннее солнце превращает снег в воду, и с горы начинается сбегать ручеек. Все больше капель вливается в ручей, и вот это уже полноводный поток, который стремительно летит вниз по склону, в долину.

Поток бурлит, летят брызги, и некоторые капли выплескиваются на прибрежные камни. Солнце высушивает эти капли, и они возвращаются в облако. Другие капли питают деревья и цветы. Многие капли остаются в потоке — и мощный водопад шумит и срывается со скалы. В долине поток встречается с другими потоками, и образуется река.

### **Река течет**

В огромном мощном потоке ваша капля кажется незначительной и почти незаметной. Иногда река лениво блуждает в лугах и полях, иногда ее течение становится яростным и бурным, а иногда на ее пути встречаются препятствия, природные или созданные человеком. И все же капля продолжает свой путь к великому океану.

К берегам реки приходят люди. Кто-то — чтобы восхищаться красотой реки, кто-то — пить воду, или плавать, или ловить рыбу, или бросать в воду мусор.

Река проходит через города, которые пытаются укротить ее мощь и заставить служить себе. В реку сливают отходы, ее травят, ее русло пытаются изменить, и миллионы литров воды забирают на разнообразные человеческие нужды. Тем не менее ваша капля выжила и продолжает путь к великому океану.

### **С высоты птичьего полета**

Теперь представьте себе, что вы смотрите на все это путешествие с высоты птичьего полета. Вы видите, как ваша капля продолжает путь к океану. Вы видите, сколько она уже прошла и сколько еще ей осталось. Вы видите другие капли, которые начали путешествие вместе с ней: некоторые все еще здесь, а иные выбрали другие пути. Вдалеке вы смутно различаете великий океан.

Русло реки раздваивается, и каплям придется решать, какой путь они выберут. Одна дорога — прямая и короткая, но проходит через загрязненные города и мощные дамбы. Этот путь притягивает, сила течения влечет за собой, и многие капли быстро поддаются силе.

Другое русло извилисто, проходит через луга и поля, и течение реки здесь сонно и неторопливо. На берега приходят люди и животные, а на берегах первого русла почти никого нет. Время не имеет значения. Если капля спешит, ей лучше выбрать другую дорогу.

### **Выбор пути**

Вы смотрите на свою каплю и осознали, что можете выбрать, каким путем она отправится дальше. Какой путь выберете вы? Присоединитесь ли к большинству капель, которые выбрали короткий и быстрый путь? Отправитесь ли через луга и поля, чтобы неторопливо наслаждаться прекрасным?

Сейчас вы можете выбрать, как дальше пойдет ваша жизнь. Вы можете увидеть собственную жизнь с высоты, окинуть ее одним взглядом. Вы можете изучить прошлое, научиться на своих ошибках. Можете подумать о том, как и куда вам дальше идти. ;

Ваша капля приближается к развилке. Она прощается со старыми друзьями, которые еще не решились, в каком направлении пойдут. Ваша капля на время остается в одиночестве. Она начинает новую часть пути. Легкий ветерок доносит ароматы цветущих лугов. Много интересного ожидает вашу каплю на пути к великому океану.

### **Теперь вы — самогипнотизер**

Вы — гипнотизер. Вы всегда им были и всегда будете. Разница состоит в том, что теперь вы об этом знаете. Теперь перед вами открываются большие возможности, но при этом на вас ложится большая ответственность.

Вы несете ответственность за то, как воспользуетесь своими навыками. За то, чтобы не причинить окружающим вреда своими действиями, чтобы не считать себя в чем-то выше их. Иногда гипнотизеры начинают чрезмерно гордиться своими умениями. Они хотят вы-

### **-----ЕШ1**

глядеть в глазах окружающих таинственными, загадочными людьми, обладающими магической силой — и даже сами начинают в это верить. Им хочется управлять людьми.

Бывает так, что желание использовать гипноз для личной выгоды оказывается великим

искушением. Ведь вы много знаете. Вы уже знаете, как наблюдать за людьми и как проникать в их мысли. Вы можете видеть чужие сильные и слабые стороны. Вы можете вводить в транс как себя, так и других. Вам не нужно вводить человека в глубокий транс; вы умеете несколькими словами вызвать определенные эмоции.

### **Гипнотизировать *ли* другим?**

Почему бы не попробовать загипнотизировать кого-нибудь из членов семьи или друзей? Возможно, вы записали на кассету самогипнотическое внушение, слушали его и входили в транс. Вполне вероятно, что если дать прослушать запись кому-то еще, этот человек тоже сможет войти в транс. Может быть, вы составили собственный текст для гипноза, и он может подействовать на кого-то еще. Некоторые люди легко входят в транс, так как очень внушаемы.

Да, вы сможете загипнотизировать кого-то другого, основываясь на знаниях, полученных из этой книги. Но вы не знаете и не умеете справляться с ситуациями, которые могут происходить во время самых обыкновенных гипнотических сеансов. Гипнотизер, дающий представление, вызывает фобии и тревоги у его участников — для них все происходящее реально, и малейшая оплошность может обернуться бедой.

### **Опасности гипноза**

Гипнотизер, не получивший соответствующего образования, может с наилучшими намерениями попытаться помочь кому-то из своих родных или знакомых — и только ухудшит положение. Если у клиента есть скрытая психическая травма, она может выйти наружу во время сеанса. Гипнотерапевт пристально следит за мимикой, речью и малейшими жестами пациента, чтобы при первом признаке беды вывести его из транса. Как вы помните, в каждом тексте для гипноза из этой книги содержится указание на возможность в любой момент прервать транс.

Нельзя гипнотизировать людей, подверженных припадкам и эпилепсии. Во время сеанса гипнотерапевт пристально следит за движениями головы пациента. При первых признаках тревоги или беспокойства врач спокойно и уверенно выводит пациента из транса.

Воспоминания о прошлых жизнях также небезопасны. Если гипнотизируемый обнаружит в своей прошлой жизни травмирующее психику событие, он ощутит его так, словно оно происходит в настоящий момент. Неподготовленный гипнотизер может испугаться, запаниковать и не суметь провести правильное внушение, чтобы убрать травму.

### **Гипнозу учатся всю жизнь**

Если вы захотите продолжить изучать гипноз, вы можете делать это многими способами. Первый и самый важный способ — заниматься самогипнозом каждый день. Чем больше вы практикуетесь, тем больше узнаете.

О гипнозе написано множество книг, каждая с немного иным подходом, немного другим взглядом на гипноз. Очень много информации можно найти в Интернете, хотя зачастую тексты очень напоминают рекламные. Можно найти краткие курсы гипноза на кассетах — как видео, так и аудио, или на дисках. Если вы ни разу не видели представления, которое устраивает гипнотизер, сходите. Можете попробовать вызваться в качестве добровольца.

Как изучать гипноз:

1. Пройдите курс самогипноза при местной больнице, клинике или колледже.
2. Пройдите курс в центре гипноза.
3. Запишитесь на сертифицированный курс гипноза.
4. Пройдите курс обучения в колледже.
5. Запишитесь на курс гипнотерапии при колледже или университете.

Были ли вы когда-нибудь на приеме у сертифицированного гипнотерапевта? Это отличная возможность понаблюдать за тем, как опытный врач проводит сеанс. Может быть, в вашем городе есть

### **ЕШ**

центр гипноза, или при колледже есть курс гипноза, или университет дает дополнительное образование в области гипнотерапии. Может быть, к вам в город приедет гипнотерапевт и будет устраивать семинар для желающих изменить привычки. Обычно о подобных семинарах можно узнать из местных газет, телеканалов или объявлений в магазинах медицинской и эзотерической направленности.

Как правило, после курса гипнотерапии, если это хороший курс при колледже или клинике, предполагается программа сертификации — она предназначена для тех, кто намерен заниматься гипнозом профессионально. Советую перед тем, как выбрать курс обучения, сравнить программы нескольких разных курсов и поговорить с людьми, закончившими обучение.

Помните, что бывают курсы гипноза, организаторы которых обещают, что вы научитесь всему или почти всему в исключительно короткие сроки. Будьте внимательны: научиться профессиональному гипнозу за выходные невозможно.

Если вы заинтересованы в том, чтобы получить хорошее образование в области гипноза, поищите нужную вам информацию в Интернете.

### **Представьте себе**

Случалось ли вам стоять у моря и смотреть на корабли и лодки? Возможно, вы видели и маленькие прогулочные лодочки, и дорогие яхты, и рыбацкие суда, и океанские лайнеры. Приходилось ли вам гадать, как пройдет путешествие для каждого из них и что встретится им на пути? Представляли ли вы, каково было бы оказаться на одном из них?

Стояли ли вы когда-нибудь в аэропорту, глядя на самолеты и гадая, куда они летят и каково это — лететь далеко-далеко? Представляли ли вы, каково оказаться в джунглях на сафари или в одиночестве на тропическом острове? Думали ли вы, каково было бы нырнуть в глубины океана или взлететь в космос и взглянуть оттуда на Землю? Представляли ли вы, каково быть исследователем Антарктиды?

Случалось ли вам переноситься в воображении в древние времена, когда великие чудеса света только строились, и представлять себе, каково это — знать то, что в наше время уже забыто? Думали ли вы,

что на самом деле таится в глубинах человеческого разума? Думали ли вы, что значит быть человеком?

### **Отправляясь в путь**

Выбор за вами. Вы можете стоять на берегу и представлять себе плавание на любом корабле, на любой лодке. Вы можете пойти и купить билет на какой-нибудь корабль, попытаться договориться, отработать проезд, купить свою лодку. Вы можете просто покататься по морю — проверить, выдержите ли вы более длительное путешествие. Способов множество, а выбор остается за вами.

Вы только что завершили первое путешествие по водам самогипноза. У вас есть основные навыки для того, чтобы выбирать свой путь в жизни. Вы знаете, как получить доступ к обширным знаниям всемирной инфосети. Вы можете проложить курс и держаться его, противостоять штормам и бурям. Путь открыт — дело за вами.

Путь через лабиринт сложен и временами опасен, но его можно пройти. Все, что вам нужно знать, находится в вашем разуме. Просто представьте себе...

### **Приложение А**

#### **Перечень понятий**

В данном словаре приведены объяснения медицинских и психологических терминов, а также некоторых часто встречающихся слов и понятий, впервые представленных в этой книге.

**автовнушение:** постгипнотическое внушение, над которым работает разум; воздействует на психику и эмоции.

**амнезия на боль:** состояние, при котором боль вытесняется в подсознание, а сознание сосредоточено на чем-то другом.

**астральная проекция:** путешествие разума вне физического тела по информационной сети.

**Атлантида:** мифический остров. Впервые о нем написал Платон. Объект особого интереса Эдгара Кайса.

**аура:** энергетическое поле предмета или человека.

**внушаемость:** способность подвергаться внушению.

**воплощение:** одна жизнь сущности в мире.

**гипноанестезия:** гипнотическая техника обезболивания во время операции.

**гипноз:** измененное состояние сознания, при котором подсознание воспринимает внушение.

**гипнороды:** гипнотическая техника для расслабления, избавления от боли, уменьшения стресса во время родов.

**гипнотерапия:** отрасль медицины, где гипноз применяют для помощи людям.

**гипнотическое внушение:** процесс ввода в гипнотический транс.

**гипнотическое колесо:** вращающийся диск, который помогает расфокусировке взгляда.

**гипнотическое шоу:** представление, где гипнотизер использует гипноз для развлечения зрителей.

**гипоталамус:** орган головного мозга; вырабатывает гормоны, которые указывают другим железам в теле, нужно ли им успокоиться или напрячься.

**голограмма:** трехмерный образ.

**единая инфосеть:** хранилище информации, до которого можно добраться через подсознание; источник информации, не имеющий научного обоснования; система убеждений и верований.

**жизненная программа:** то, для чего человек рождается в мир; от воли человека зависит, выполнит ли он то, зачем сюда шел, или нет.

**зона:** состояние обостренного восприятия; обычно в этом состоянии спортсмены показывают наилучшие результаты.

**зона комфорта:** место или состояние ума, где или в котором вы чувствуете себя в безопасности и не боитесь.

**календарный метод:** метод воспоминаний в трансе, при котором вы рассматриваете события жизни в обратном хронологическом порядке.

**карма:** связи из предыдущих жизней, которые последовали за человеком в эту жизнь.

-----ЕШ

**шнестетика:** то, что относится к так-ильным ощущениям и/или эмоциям.

**ритическое мышление:** способность мотреть объективно и принимать ра-умные, рациональные решения.

**абиринт:** древний священный рисунок, акже символ сложного пути, в конце оторого — желанная радость и победа.

**>зоходец:** человек, пользующийся при-юсоблениями, чтобы находить скры-,ie источники воды, залежи минералов так далее.

**новенный самогипноз:** гипнотический анс, в который человек моментально одит по особому сигналу. *Также см. орь.*

**цитация:** состояние ума, при котором чувствуете умиротворение и покой.

**стальная телепатия:** невербальное об-ние разумов.

**од библиотеки:** способ вспомнить >шлые рождения; человек берет в во->ажаемой библиотеке книгу, в кото-: написано то, что он хочет знать.

**од воспоминаний по ассоциации;** метод томинаний в трансе, при котором вы-ается некое чувство и ищутся события юшлом, связанные с этим чувством.

**•д вытеснения:** метод, при котором по-|вный образ вытесняет негативный.

**метод исключения:** мыслительный процесс, при котором варианты отбрасывают один за другим.

**метод отстранения от боли:** метод обезболивания при помощи самогипноза, заключается в том, чтобы отстраниться от боли.

**метод перебора:** мыслительный процесс, при котором изучаются альтернативные варианты.

**метод переноса боли:** метод обезболивания при помощи самогипноза, заключается в том, чтобы перенести болевые ощущения в другую часть тела.

**метод потока:** метод, при котором одновременно используется несколько сенсорных раздражителей. Сознание теряется, и появляется возможность ввести внушение в подсознание.

**метод уменьшения боли:** внушение, при котором используется образ ручки, которую нужно поворачивать, чтобы уменьшить боль или другое слишком сильное ощущение.

**метроном:** приспособление, отсчитывающее время, издает ритмичные щелчки. Обычно им пользуются музыканты, **но** его также применяют гипнотизеры.

**молитва:** действие, при котором человек направляет мысли к определенному существу (например, к Богу) или к иному объекту своей веры.

Е

iMififciilli»

**направляемое путешествие:** вербальный способ ввода в транс; при этом человек мысленно оказывается в определенном гипнотизером месте.

**нейролингвистическое программирование:**

техника общения, разработанная Банд-лером и Гриндером, применяется для установления и изменения процессов мышления.

**непроявленная реальность:** все, что существует, но чего нельзя увидеть, услышать или почувствовать.

**перенос:** перенос эмоций и чувств с первоначального объекта на какой-нибудь другой.

**перерождения:** сущности рождаются в различных мирах и действуют вместе.

**переустановка:** установление новой схемы поведения на место старой.

**поведенческая терапия:** метод, основанный на том, что пациента подвергают постоянно, но понемногу усиливающемуся воздействию.

**подсознание:** см. **подсознательный разум.**



**подсознательный разум:** хранилище всей информации, когда-либо полученной разумом; также называется подсознанием.

**постгипнотическое внушение:** внушение, которое устанавливается в подсознание во время гипнотического сеанса; действует и после выхода из транса.

**предчувствие:** ощущение, что в будущем может что-то произойти.

**проявленная реальность:** все, что можно увидеть, услышать, понюхать, попробовать, ват на вкус, к чему можно прикоснуться.

**психография:** автоматическое письмо; то, что написано находящимся в легком трансе человеком.

**разметка:** пошаговое продвижение к желаемому состоянию разума.

**реинкарнация:** вера в то, что сущность рождается много раз.

**ретропознание:** экстрасенсорная информация, считанная из прошлого.

**самогипноз:** введение себя самого в гипнотический транс.

**сознание:** поверхность разума; центр связи, в котором обрабатываются мысли и идеи.

**сомнамбулизм:** состояние, в котором человек действует, но не сознает своих поступков; также глубочайший уровень транса.

**спутник:** человек, которого, как вы чувствуете, вы могли знать в других жизнях.

**сущность:** то, частью чего является ваша личность, вы — как вы есть, во всей полноте.

— ■ mill г

**схема мышления:** схема того, как именно вы воспринимаете информацию — посредством каких способов восприятия.

**телекинез:** способность узнать информацию о предмете, прикоснувшись к нему.

**терапия частей:** вид терапии, при котором создается ситуация «беседы» между различными частями тела.

**тест на внушаемость:** тест на способность человека войти в транс.

**тест на уровень транса:** метод определения, насколько глубоко вы можете войти в транс.

**третий глаз:** точка между бровями. В этой точке человек, ощущающий сильные эмоции, может чувствовать жжение или напряжение. Также через эту точку можно осуществлять контакт с высшими силами.

**транс:** измененное состояние сознания, при котором подсознание воспринимает внушения и теряет способность мыслить критически.

**транс белого света:** гипнотическая техника, благодаря которой вы можете перенестись в безопасное место и оттуда понаблюдать за развитием ситуации, не испытывая негативных чувств.

**трансовая информация:** информация, воспринятая человеком, находящимся в трансе.

**управление разумом:** способность влиять на мысли или разум другого человека.

**фобия:** тревожное расстройство; как правило, сильная боязнь определенных предметов или ситуаций.

**шкала социальной жизни Холмса—Рахэ:**

способ подсчитать, сколько значительных событий, которые могут повлиять на здоровье, произошло в жизни человека за определенный срок (обычно за год).

**экстрасенс:** человек, который может получать информацию из источников, которые невозможно доказать с научной точки зрения (сверхъестественное знание, интуиция и так далее).

**якорь:** физическое или нематериальное напоминание о некоем эмоциональном состоянии. При обращении к нему происходит возвращение в это состояние.

**ясновидение:** способность получать экстрасенсорную информацию через разные способы восприятия, в особенности зрение.

**яснослышание:** способность получать экстрасенсорную информацию посредством слуха.

*Научно-популярное издание*

The Everything

Майкл Хэтуэй

гипноз

Ответственный редактор: В. А. Дементьева

Технический редактор: О. Л. Серкина

Корректор: И. Н. Мокина

Компьютерная верстка: Е. М. Илюшиной

ООО «Издательство Астрель» 129085, г. Москва, пр-д Ольминского, 3а

ООО «Издательство АСТ» 667000, Республика Тыва, г. Кызыл, ул. Кочетова, 28

Наш электронный адрес: [www.ast.ru](http://www.ast.ru). E-mail: [astpub@aha.ru](mailto:astpub@aha.ru)

Текст взят с психологического сайта <http://www.myword.ru>

Отпечатано с готовых диапозитивов в  
ООО «Типография ИПО профсоюзов Профиздат».  
109044, Москва, Крутицкий вал, 18.

Текст взят с психологического сайта <http://www.myword.ru>

Текст взят с психологического сайта <http://www.myword.ru>