

Свен Смит

Как развить способность  
**ГИПНОТИЗИРОВАТЬ**  
и **УБЕЖДАТЬ**



- Убеждай, гипнотизируй кого угодно!
- **Достигай** любых целей!
- Исполни любые желания!

**КОГО УГОДНО**



**МАЛЕНЬКАЯ КНИГА** СИЛЬНЕЙШИХ ПРИЕМОВ

**70**

**СИЛЬНЕЙШИХ  
ПРАКТИК**

**Свен Смит**

# **Как развить способность гипнотизировать и убеждать кого угодно**

*текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=4575344](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4575344)*

*Свен Смит. Как развить способность гипнотизировать и убеждать  
кого угодно: АСТ; Москва; 2012  
ISBN 978-5-17-077044-1*

## **Аннотация**

Эта книга расскажет вам о величайшей силе, с помощью которой можно добиваться абсолютно любых целей, решать абсолютно любые задачи, исполнять абсолютно любые желания. Неважно, о чем вы мечтаете: стать президентом трансконтинентальной корпорации или завоевать любимую девушку; выдержать конкурс в престижный университет или прославиться как актер кино... Если вы овладеете этой силой, то достигнете всего, что захотите. Эта сила – умение верить! Сила веры открывает способности к убеждению и гипнозу. В этой книге в вашем распоряжении – 70 упражнений, которые помогут вам овладеть силой успешных людей всех времен и народов!

# Содержание

От редакции	5
Введение.	7
Гениальность? Вдохновение? Или... гипноз?	10
Гипноза не существует!	12
Сила огромной мощности – учитесь пользоваться правильно	14
Убедите сами себя: сила вашей убежденности – это настоящий гипноз для других	16
Как работать с упражнениями этой книги	18
Глава 1.	22
Зачем нужен гипноз	22
«Вращение вокруг собственной оси»	26
«Фиксация взгляда»	29
«Размышление вслух»	31
«Посекундное чтение»	34
«Тепло руки»	37
«Ощущение высоты»	39
«Маятник»	41
«Эскалатор»	43
«Я есть сейчас»	45
Глава 2.	47
Глубокое дыхание	49
Расслабление мышц	56

Глава 3.

67

Конец ознакомительного фрагмента.

73

# **Свен Смит**

## **Как развить способность гипнотизировать и убеждать кого угодно**

**От редакции**

Свен Смит – специалист по гипнозу и НЛП. Эта книга – вторая его работа, вышедшая на русском языке. Читатель, знакомый с трудами Смита, наверняка заметит отличие данного издания от первой книги. Ее особенность в том, что она целиком и полностью посвящена становлению гипнотизера. Доктор Смит всегда был убежден: для того чтобы овладеть искусством влияния на людей, гипнолог должен выработать в себе особые качества. Глубина и сила гипнотического воздействия находится в прямой зависимости от физического состояния, воли и энергетики гипнотизера.

Свен Смит разработал собственную систему подготовки, при помощи которой любой человек может развить свои гипнотические способности. Эта оригинальная методика при своей кажущейся простоте оказывает уникальное воздействие на все существо человека, раскрывая глубинный по-

тенциал организма и сознания. От упражнения к упражнению, от практики к практике Смит, как по ступенькам, возводит читателя к вершинам самопознания и самосовершенствования. Путь, который он предлагает, доступен каждому. Важно лишь одно: последовательность и регулярность. Используя систему Смита, вы сможете развить в себе способность к мгновенному погружению в транс, научитесь управлять собственной психикой и оказывать влияние на других людей.

# Введение.

## Секрет Наполеона и Конфуция

Эта книга расскажет вам о величайшей силе, с помощью которой можно добиваться абсолютно любых целей, решать абсолютно любые задачи, исполнять абсолютно любые желания. Неважно, о чем вы мечтаете: стать президентом трансконтинентальной корпорации или завоевать любимую девушку; выдержать конкурс в престижный университет или прославиться как актер кино... Если вы овладеете этой силой, то достигнете всего, что захотите. Что же это за великая сила?

### СИЛА УБЕЖДЕННОСТИ

Именно так, дорогой читатель! Сила *вашей собственной убежденности*.

Предвижу недоуменный вопрос: «Но ведь заглавие книги предполагает, что она учит приемам гипноза и влияния на *других людей*, при чем тут *моя убежденность*?»

А я задам вам встречный вопрос. Прочитайте нижеследующие имена. Как вы думаете, что объединяет всех этих, так непохожих друг на друга, людей, в разное время живших в разных частях света?

Конфуций

Жанна Д'Арк

Наполеон

Махатма Ганди

Чарли Чаплин

Зигмунд Фрейд

Коко Шанель

Их объединяет то, что каждый из них обладал таким мощным воздействием на современников, что мог внушить любую из своих мыслей миллионам людей. Гипноз этих личностей действует и поныне. Думаю, ни у кого не возникнет сомнения в том, что эти люди превосходно умели гипнотизировать, убеждать и заставлять. Впрочем, не только они. История знает великое множество выдающихся людей, которые, вдохновляя целые народы, меняли ход истории. Из одного списка подобных имен можно составить целую библиотеку!

А хотите и вы оказаться в этом списке?

Спорим, сейчас кто-то из читателей удивится, кто-то скептически улыбнется: «Я и Наполеон?», «Я и Чарли Чаплин?». *А почему нет?* И Наполеон, и Махатма Ганди, и Конфуций, и Чарли Чаплин тоже были людьми. С той же физиологией, с тем же строением мозга, что и вы. Никто из них не родился супергероем. Подавляющее большинство изменивших мир людей даже не обучались специальным методам воздействия – гипнозу или НЛП. И тем не менее, они владели этими методами, как никто другой.

А все потому, что каждый из них умел убедить, что он до-

бьется своих целей, одного-единственного человека. СЕБЯ  
САМОГО!

# Гениальность? Вдохновение? Или... гипноз?

Очень часто добиваться успеха людям мешает мысль, что жизненные вершины покоряются лишь гениям или, по крайней мере, очень одаренным людям. «Я же не гений, куда уж мне...» — нет ничего опаснее этой мысли. Она способна обрезать крылья даже самому талантливому из живущих. Зато противоположная мысль — «я могу!» — способна дать крылья даже тем, кого природа, казалось бы, обошла щедрыми дарами.

Энрико Карузо называли королем теноров. А на заре его творческой жизни ему сказали, что ни голоса, ни слуха у него нет, нечего и мечтать о карьере певца. Учитель пения, который после прослушивания юноши вынес столь суровый приговор, скорее всего, был прав. Голос юного Энрико напоминал скрип несмазанных тележных колес. К счастью, мать Энрико придерживалась другого мнения. Она была убеждена: ее сын станет великим певцом! Пламя этой убежденности зажгло в нем искру таланта, и мир узнал блистательного мастера оперной сцены.

Как вы считаете, родился ли Карузо гением? Лично я в этом не уверен. Да это и неважно. Существенно лишь то, что он **ФАКТИЧЕСКИ** стал им. Благодаря своей матери, которая подарила ему вдохновение такой силы, что «тележный

скрип» превратился в волшебный тенор. А может быть, это было не вдохновение, а... гипноз? Если вам интересно мое мнение, я именно так и думаю. Просто я слишком хорошо знаю, *что такое гипноз*. И могу профессионально подтвердить: история Карузо – не исключение, а правило.

**За успехом любого калибра стоит сила гипнотического воздействия! За что бы вы ни взялись, если хотите получить результат, вам не обойтись без этой силы.**

«Где же я возьму такого гипнотизера, который вдохновит меня на достижение результата?» – спросите вы. А я вам отвечу: ваш персональный гипнотизер всегда находится рядом с вами. Это ВЫ САМИ!

*Из всех существующих видов психического воздействия самым мощным влиянием на человека обладает сила его собственной убежденности.*

Мы вернулись к тому, с чего начинали – к СИЛЕ УБЕЖДЕННОСТИ.

Все наши трудности возникают оттого, что люди постоянно ищут помощи откуда-то извне, и даже не догадываются о той великой силе, что действует внутри них самих. Все, что надо сделать – направить эту силу на достижение цели.

# Гипноза не существует!

Знаете, почему эстрадные гипнотизеры приглашают на сцену только тех, кто сам хочет быть загипнотизированным? Потому что человека очень сложно загипнотизировать против его воли и практически невозможно это сделать методами эстрадного гипнотизера. Поэтому многие исследователи считают, что гипноза как постороннего воздействия, способного сломить волю гипнотизируемого, не существует. А что же тогда подразумевается под словом «гипноз»? Не что иное, как *самогипноз*.

И все же человека можно загипнотизировать «против его воли». Но для этого гипнотизирующему нужно обладать особыми навыками подстройки к тому, кто сопротивляется гипнозу. Но и такой подход работает только в том случае, если гипнотизируемый сам не знаком с этими методами. Если же знаком, то он вполне может сопротивляться любому гипнозу.

Дело в том, что войти в гипнотический транс человек может лишь самостоятельно. Гипнотизер только помогает ему с помощью внешних приспособлений, таких как блестящий предмет или звук голоса, войти в нужное состояние. Он просто дает ориентиры. Но если «пациент» не станет следовать за этими ориентирами, будет сопротивляться, все действия гипнотизера окажутся бесполезными.

Успех гипнотизеров всех мастей – от эстрадных гастролеров до светил медицинской науки – заключается в том, что люди приходят к ним, уже будучи наполовину загипнотизированными. Например, человек идет к врачу-гипнологу, чтобы избавиться от храпа. Входя в кабинет, пациент практически уже вошел в транс – ведь он себя всю дорогу настраивал на то, что его погрузят в гипноз и дадут установку на избавление от храпа. Все, что должен сделать гипнолог – создать подходящую обстановку, которая будет соответствовать ожиданиям пациента. Пациент платит лишь за эту обстановку, а излечивается от храпа он с помощью самогипноза.

Возвращаясь к примеру Энрико Карузо, скажу, что главная заслуга его матери не в том, что (как пишут официальные биографии) она работала от зари до зари, лишь бы выучить сына музыке. А в том, что эта выдающаяся женщина сумела направить силу его самогипноза в нужное русло.

# Сила огромной мощности – учитесь пользоваться правильно

Ирония заключается в том, что самогипноз используют абсолютно все люди. Причем каждый день. Просто 99,9 % людей не отдадут себе в этом отчета, а совершенно зря! Ведь *самогипноз* (он же – *убежденность*, о которой мы говорили выше) – сила огромной мощности. И эта сила требует сознательного, я бы сказал, профессионального обращения. Когда человек использует самогипноз неосознанно, он, как правило, направляет эту силу в деструктивное русло. «Я не смогу», «это бесполезно», «я уже опоздал», «мне слишком много лет», «я слишком малообразован», «я бездарен, некрасив, неудачлив...» – все эти разрушительные мысли, которые фоном крутятся в сознании, не что иное, как самогипнотические *установки*, программирующие человека на определенные действия.

Неудивительно, что, настраивая себя с помощью самогипноза на невезение, человек и в самом деле становится неудачником! Зато тот, кто использует самогипноз для создания положительного, ободряющего ментального фона, добивается в этой жизни больших высот. *Самогипнотическая установка* сознания – это ключ, одинаково успешно открывающий двери как к неудаче, так и к успеху.

У людей, которых все называют везунчиками, мысли со-

стоят из положительных установок. Их самогипноз везения настолько силен, что даже в самых трагических ситуациях они не отчаиваются и способны извлекать из тяжелых жизненных уроков максимум пользы. А это, надо сказать, великое умение!

Как видите, теоретически все просто: необходимо лишь поменять отрицательные установки самогипноза на положительные.

Но на практике это получается далеко не у всех. Почему? Потому что для овладения самогипнозом требуется специальное знание и вдумчивая работа над собой. Это навык, который освоить довольно непросто, хотя очень часто бывают исключения.

Эта книга даст вам *знание*, а то, как вы будете над ним работать – зависит только от вас. Заверяю вас в одном: если вы будете тренировать навыки самогипноза как минимум несколько недель, то вы обязательно заметите результаты.

Спешу также вас обрадовать и ободрить: эта работа настолько интересна и увлекательна и доставляет такое удовольствие, что скоро вы совершенно забудете о том, что прикладываете какое-то усилие. Я бы сравнил самогипноз с катанием на велосипеде: пока учишься, все время приходится следить за тем, чтобы сохранять равновесие, но как только поймаешь этот баланс, велосипед катится сам, а ты лишь направляешь его с помощью руля и педалей.

# **Убедите сами себя: сила вашей убежденности – это настоящий гипноз для других**

А что же до того, как гипнотизировать, убеждать и заставлять других людей (как обещано в заглавии), я скажу следующее. Попробуйте для начала загипнотизировать, убедить и заставить себя самого. Ведь *вы – самый важный человек в вашей жизни!* Самый влиятельный, самый могущественный.

И если вы не справитесь с *собой*, то никогда не сможете ни убедить, ни, тем более, загипнотизировать никого другого. Напротив: овладев искусством самогипноза, вы без труда будете помогать входить в транс любому другому человеку. Находясь в этом трансе, он сам найдет наилучший путь к тому, чтобы оказать вам любую помощь и содействие.

Вы будете немало удивлены, когда поймете, что работа по самогипнозу заставляет окружающих действовать так, как это нужно вам – несмотря на то, что вы даже не просили их об этом. Не удивляйтесь. Сила убеждения действует не только при помощи каких-то ритуалов и слов. Никакие слова, никакие аргументы, никакие внешние методы неспособны повлиять так, как это делает мысленная психическая энергия, исходящая от человека, владеющего самогипнозом. Это мозговые волны особого рода, которые входят непосредственно

в подсознание того, с кем вы общаетесь. Человек при этом будет совершенно уверен, что он сам, по собственной воле делает то, что вы от него хотите.

Также не удивляйтесь, когда вы сами начнете совершать поступки, о которых даже не думали. Ваше подсознание, получив от сознания сигнал-команду, усиленный мозговыми волнами, будет указывать вам кратчайший путь к цели. Вы неоднократно испытаете то, что принято называть *озарением*. Но об этом – чуть позже. Природу озарений мы будем разбирать в специальной главе.

# Как работать с упражнениями ЭТОЙ книги

В этой книге содержится более сотни практических упражнений, которые научат вас:

- концентрировать ментальную и психическую энергию;
- контролировать мысли и эмоции;
- владеть телом и голосом;
- избавляться от недостатков личности и характера, мешающих продвижению к цели;
- защищаться от негативных воздействий окружающих людей и ситуаций;
- устанавливать, менять и ломать границы в общении с другими людьми;
- распознавать манипуляции;
- возбуждать сознание;
- открывать внутренние источники энергии
- получать озарения;
- добиваться цели кратчайшим путем, при минимальных затратах.

Все упражнения разработаны и опробованы лично мной и сотнями моих учеников и клиентов. В их основе лежат:

- достижения в нейрофизиологии и нейробиологии;
- разработки в области НЛП (нейролингвистического программирования);

- исследования в области эмоционального интеллекта;
- восточные духовные практики;
- западные психотехники;
- техники прямых продаж (опыт агентов и коммивояжеров);
- методы вербовщиков разведки;
- опыт профессиональных попрошайек и цыган.

Но чтобы упражнения работали, вы должны относиться к ним со всей серьезностью и ответственностью. Главный фактор – регулярность. Из моего личного опыта и из опыта моих учеников известно, что для начинающего гипнотизера самыми важными являются занятия в первые 30 дней. Поэтому в первый месяц занятий пропуски недопустимы. Стоит вам пропустить хотя бы один день, и придется начинать все сначала. Если же вы выдержите этот месяц, дальше все пойдет само собой, легко и естественно.

Упражнения, содержащиеся в этой книге, делятся на два типа.

Первый тип упражнений – сугубо индивидуальные, они выполняются в отдельном помещении, наедине с собой.

Второй тип упражнений предполагает взаимодействие с окружающей средой и другими людьми. В эту группу упражнений входит не только общение и воздействие (например, гипноз, НЛП). Это и наблюдение, и управляемая реакция, контроль эмоций, отстранение, работа с границами, игнорирование и т. д.

Индивидуальные упражнения требуют специальной обстановки. Основной фактор – **уединение**. При выполнении этих практик в комнате не должно быть никого, кроме вас. Любые посторонние вмешательства, такие как радио, телевизор, телефон, звонок входной двери, нужно исключить. Перед занятием помещение необходимо хорошо проветрить. В нем ни в коем случае не должно быть жарко и душно. Пусть лучше будет немного холодно, но жару надо исключить. Если вы живете в знойном климате, разница температуры на улице и в комнате для занятий должна быть не менее 7 градусов. Охлаждайте помещение всеми доступными способами: кондиционером, вентилятором, можете использовать таз со льдом. Для возбуждения ментальной энергии необходима свежесть!

Перед любым индивидуальным занятием нужно очистить тело, лучше всего с помощью умеренно теплого душа. Если нет такой возможности – помойте только лицо, кисти рук и стопы ног. Одежда должна быть свободной, сшитой из «дышащей» ткани. Можно заниматься и без одежды.

Для занятий вам понадобится небольшой коврик, на котором вы могли бы улечься во весь рост. Также заранее запаситесь несколькими белыми свечами – пламя свечи используется во многих практиках.

Упражнения каждого раздела предваряются небольшой теоретической частью, рассказывающей, что такое гипноз, медитация, как функционирует мозг, как устроено сознание

и т. д. Не пролистывайте эти страницы: текст в них выстроен особым образом, так, что, усваивая это знание, вы создадите особые «каналы» для нужного направления ментальной энергии. Медленное и вдумчивое чтение теоретических частей – тоже упражнение.

Итак, вы готовы? Тогда – в путь! Вы отправляетесь в длительное и увлекательное путешествие, которое откроет вам целый мир. И только вы – никто другой – сможете овладеть всеми сокровищами этого мира!

# Глава 1.

## Как самостоятельно входить в гипнотический транс

### Зачем нужен гипноз

Гипноз, или гипнотический транс – это состояние, в котором все психические и физиологические резервы концентрируются на одной задаче. Эта задача заключается в том, чтобы как можно глубже воспринять сигналы-команды, подаваемые гипнологом. Во время гипноза сознание бодрствует, но заключено в определенные рамки, направлено в одну точку.

**Иными словами, гипноз – это особое состояние сознания, психики и физиологии, отличающееся повышенной восприимчивостью к гипнотическим сигналам и внушениям.**

Зачем нужен гипноз? Дело в том, что сознательный разум в своем обычном жизненном ритме плохо воспринимает внушение. Под обычным жизненным ритмом я подразумеваю ежеминутное существование в среде реального мира, с его шумами, часто сменяющимися образами и ситуациями, с множеством отвлекающих факторов. В такой среде не

до восприятия внушений: сознание занято тем, что пытается сориентироваться в предлагаемых миром обстоятельствах, думает, анализирует, рассуждает, принимает решения. Но когда наступает гипнотический транс, все эти задачи исчезают. Сознание не думает и не рассуждает, а реагирует на то, что ему говорят. Гипнотический транс дает удивительный эффект отстраненности от реального мира – при том, что человек очень хорошо осознает, где он находится, и что с ним происходит.

Гипноз – это инструмент потрясающей мощности. С его помощью можно задать жизненную программу, следуя которой, вы добьетесь любой поставленной цели. Но как с любым инструментом, с гипнозом нужно уметь обращаться. Особенно это касается самогипноза. Ведь в этом случае вы одновременно выступаете как в роли гипнолога, так и объекта гипноза. Изучите упражнения, сосредоточьтесь и выполняйте их с максимальной верой в успех. Помните, именно сила веры – основа эффективности гипноза. Никаких сомнений, ослабления веры во время выполнения упражнения!

Нельзя колебаться, нельзя думать «я только попробую, вдруг получится, но может и не получиться». Вы должны быть абсолютно уверены в том, что предлагаемые методы работают. И эта уверенность не должна покидать вас во время практики.

Перед тем как начать, я хочу развеять некоторые мифы о гипнотическом трансе.

### ***Миф № 1. Гипноз – разновидность сна***

Считается, что гипноз – это некая разновидность сна. Что абсолютно не соответствует истине. Во время транса сознание не просто бодрствует – оно отличается повышенным вниманием к тем сигналам, которые ему посылаются. Вы отлично осознаете, кто вы, где находитесь и чем занимаетесь. Вы можете двигаться, разговаривать, выполнять какую-то работу. Во сне человек обездвижен, сознание блокируется, со спящим нельзя разговаривать. *Если во время самогипнотического сеанса вы уснули, это значит, что вы не вошли в транс!*

### ***Миф № 2. Гипноз сопровождается галлюцинациями, эйфорией, необычными ощущениями***

Это не просто неверно! Это полностью противоречит тому, что называется гипнотическим трансом! Сознание остается чистым, даже в те моменты, когда, по условиям практики, вы должны пользоваться воображением и визуализировать какие-то картины. Любое необычное ощущение, переживаемое явно, свидетельствует не просто о нарушениях гипнотической техники. Галлюцинации и эйфория – верный признак неподготовленности организма к занятиям гипнозом. В этом случае нужно немедленно прекращать сеанс и всерьез заняться своим здоровьем. Возможно, вы переутомлены и истощены. Также необычные ощущения во время гипноза могут свидетельствовать о каком-то заболевании.

### ***Миф № 3. Если я не чувствую ничего необычного, зна-***

*чит, транс не наступил*

Почему-то все ждут от гипноза чего-то необыкновенного, яркого, волнующего. Какой-то трансформации сознания, полетов наяву. Но гипноз – это не алкоголь и не наркотик. Это всего лишь состояние открытости к внушениям. Вы можете что-то почувствовать, а можете и ничего не почувствовать. И то, и другое будет нормально. Главное в трансе – не ваши переживания, а то, как сознание воспринимает гипнотический сигнал. Узнать же это можно по тому, как выполняются постгипнотические команды (*см. главу 3– «Постгипнотические сигналы и внушения»*).

Итак, все мифы развеяны, все предупреждения сделаны. Можно приступать к практике.

Задача этой главы – научить вас входить в первоначальный гипнотический транс. Для этого я предлагаю вам несколько техник. Все они одинаково эффективны, но вы должны выбрать для себя не более трех. С большим количеством техник вы вряд ли справитесь, да вам это и не нужно. Выберите себе одну технику для утренней гипнотической «разминки», одну – для дневной, и одну – для вечерней.

## «Вращение вокруг собственной оси»

Несмотря на то, что это упражнение знакомо всем с детства, оно не так просто, как кажется на первый взгляд. Наверняка каждый из вас, будучи ребенком, любил крутиться на месте, раскинув руки в стороны. Не знаю, как вас, а меня, когда я так делал, все время ругали взрослые, говорили, что закружится голова. Но взрослые не понимали одного: именно ради этого ощущения головокружения дети и любят крутиться вокруг собственной оси! Когда после вращения я останавливался, окружающий мир казался мне иным, я словно бы попадал в другое измерение. Я, конечно, тогда не знал, что такое вращение вокруг себя – быстрый способ войти в состояние самогипнотического транса. И в этом состоянии можно выполнять самонастройку на любые действия.

Сразу хочу предупредить: это упражнение позволено выполнять лишь тем, у кого хорошо развит вестибулярный аппарат. Если вы хорошо катаетесь на велосипеде, вас не укачивает на корабле и на каруселях – можете смело выполнять вращение вокруг собственной оси.

**Важно:** Это упражнение обязательно делается на голодный желудок. Ни в коем случае не выполняйте его в состоянии алкогольного опьянения, даже самого легкого!

## **Техника выполнения**

Станьте на середину комнаты. Руки поднимите над головой и тянитесь вверх, словно вы привязаны за руки веревкой. Оставайтесь в таком положении 20 секунд.

В это время можете произносить про себя краткую самогипнотическую установку на то, что вы хотите сделать в этот день. Например, вам нужно настроиться на серьезный разговор. Вы говорите себе: «Я собран и убедителен. Мои слова имеют действие».

Установка не должна быть длинной, одной-двух кратких фраз вполне достаточно.

Затем опустите руки до уровня плеч, разведите их в стороны и запрокиньте голову вверх. Выберите себе определенную точку на потолке и все время, пока будете крутиться, смотрите только в эту точку. Очень медленно начинайте вращение. Мужчины должны вращаться вправо, женщины – влево. В процессе вращения можно немного ускориться, но скорость не должна быть высокой. Для первого сеанса будет достаточно 10–15 вращений, в дальнейшем их число может быть увеличено до 50.

Остановку надо выполнять, постепенно снижая скорость вращения. Последние 2–3 круга сбавляйте скорость. Когда полностью остановитесь, снова вытяните руки вверх и повторите самогипнотическую установку.

После этого можете немного посидеть на полу в позе «лотоса». Если голова сильно кружится – несколько минут по-

стойте, прислонясь к стене.

## **«Фиксация взгляда»**

При помощи этого упражнения вы сможете моментально входить в состояние самогипнотического транса в любой обстановке. Но прежде чем это начнет получаться, вам необходимо тренировать фиксацию взгляда при уединенных занятиях.

Разновидностей этого упражнения много, я предлагаю вам выбрать для фиксации взгляда предмет, который будет всегда с вами: авторучка, карандаш, зажигалка, блокнот; для женщин это может быть губная помада. Главное – чтобы это был предмет вполне обыденный, который вы смогли бы достать при посторонних людях, не вызывая лишних вопросов.

Это упражнение особенно рекомендуется в тех случаях, когда вы находитесь перед трудным выбором и вам необходимо очень быстро принять решение, а потом следовать этому решению, и самое главное – не сомневаться в его правильности. Ведь очень часто именно сомнения мешают нам достигнуть цели!

**Но – повторяю это снова – для мгновенного вхождения в транс при помощи фиксации взгляда вам обязательно нужно научиться делать это на индивидуальных занятиях.**

### **Техника выполнения**

Положите перед собой выбранный вами предмет для фик-

сации. Предположим, это будет зажигалка. На мгновение закройте глаза, а открыв их, упритесь взглядом в зажигалку. Представьте, что эта зажигалка – портал в иное измерение. Вообразите, как вас затягивает туда, почувствуйте, как вас тянет туда физически.

Придумывайте свои собственные способы пройти через этот «портал» – например, можете вообразить, что вы уменьшаетесь в размерах и «входите» в портал-зажигалку. Вы «входите» в «портал» с одной стороны, а «выходите» с другой, и тут же начинаете расти. Вы дорастаете до реального размера, оглядываетесь по сторонам – вы в своем мире, но вы сами немного изменились. *Вы знаете верное решение.*

Это упражнение требует известной доли воображения. Что там, внутри портала? Сплошная темнота, космос с несущимися мимо вас галактиками или облако света? Довообразите это сами, и сами же продумайте пути входа и выхода в портал. Чем ярче вы это вообразите, чем индивидуальнее будет ваш переход, тем глубже вам удастся войти в транс.

При этом в самом начале упражнения дайте себе установку, что, пройдя «портал», вы вернетесь с нужным решением. Для тренировочных занятий этим решением может быть, к примеру, установка на регулярные занятия самогипнозом.

Все упражнение не должно занимать у вас больше минуты. В дальнейшем сократите его до 20 секунд.

## «Размышление вслух»

Это упражнение будет очень полезно тем, кто занимается умственной и творческой работой. Его могут использовать студенты при написании курсовой или диплома, писатели, инженеры-конструкторы, дизайнеры, ученые – словом, все люди, чья деятельность связана с размышлением и воображением. Методику размышления вслух использовали многие великие ученые и писатели, такие как Альберт Эйнштейн и Лев Толстой.

Это простое упражнение очень способствует самогипнозу и помогает настраиваться на длительную, плодотворную работу. Оно может помочь вам и тогда, когда вы испытываете упадок сил и из-за большой загруженности не имеете возможности как следует выспаться. Я сам постоянно прибегаю к этому способу – особенно в те периоды, когда мне нужно срочно заканчивать рукопись и приходится работать по ночам.

### **Техника выполнения**

Для начала напишите на листке бумаги, что вы хотите сделать в ближайшие часы. Сначала вы пишете цель своей работы – тот результат, который вы хотите получить. Потом вы расписываете свою работу по пунктам.

Объясню это на собственном примере. Вот что я пишу на листке бумаги:

Цель: отредактировать текст и подготовить его к отправке в издательство.

1. Прочитать текст «по диагонали», останавливаясь на ключевых моментах.
2. Прочитать заглавия к каждой главе и разделу.
3. Прочитать каждую главу на предмет соответствия заглавию.
4. Прочитать каждую главу на предмет стилистических и смысловых ошибок.
5. Прочитать текст «по диагонали» без остановок.

После того как я написал свой список (у вас он будет другим – в зависимости от того дела, которое вы для себя определили), я начинаю размышлять вслух по каждому пункту.

Например, что такое «ключевые моменты при первоначальном чтении текста по диагонали»? Исходя из темы книги, я размышляю о том, какие мысли в ней самые важные, что я хочу донести до читателя, что хочу подчеркнуть. Я повторяю эти важные мысли вслух несколько раз, стараюсь проникнуться ими, ищу внутренние аргументы в их защиту.

Неважно, какие мысли вы проговариваете во время размышления. Главное – все время держите в голове основной предмет: дело. И еще: не сдерживайте себя. Если вам захочется встать и походить из угла в угол – походите. Если почувствуете необходимость в жестикуляции – размахивайте руками сколько угодно. Ведь не только ваше сознание, но и ваше тело может принимать участие в самогипнозе!

На размышления вслух отводите не более 10 минут. Можете поставить таймер – это не даст вам увлечься и растратить энергию.

После размышления немедленно приступайте к своим умственным занятиям. Не делайте перерыва, иначе выйдете из транса и упустите необходимый импульс.

## «Посекундное чтение»

Эта техника мгновенного вхождения в самогипноз является одной из самых эффективных. Но я считаю, что самое важное ее достоинство заключается в том, что она реально помогает в изменении вашего повседневного ментального настроения.

Многие гипнологи предлагают для посекундного чтения любые тексты, включая газетные. Но я считаю неразумным использовать громадные возможности самогипноза для того, чтобы забивать свое подсознание всякой газетной чепухой. К выбору текстов надо подходить очень тщательно. Важный момент: тексты для посекундного чтения не должны быть вашими собственными. Дело в том, что ключевое слово для этой техники – *отстраненность*. Человек не может быть отстраненным по отношению к собственным словам. Все, что написано самостоятельно, вызывает в нас эмоциональный отклик, тогда как чужие слова мы способны воспринимать беспристрастно.

В конце упражнения я дам вам несколько текстов для посекундного чтения, но вы можете выбрать тексты и самостоятельно. Главное, чтобы текст был коротким, образным и наполненным глубоким смыслом. Можно взять для упражнения изречения древних мудрецов, можно воспользоваться фрагментами из произведений современных авторов. Если у

вас есть любимые поэтические строки, особенно трогающие вас, берите их без сомнения – стихи дадут вам дополнительное ощущение ритма.

### **Техника выполнения**

Перепишите текст от руки, желательны ровными печатными буквами. Возьмите листок с текстом и поместите его прямо перед глазами, на расстоянии 30–40 см. Глубоко вздохните и начинайте читать текст таким образом, чтобы на каждый вдох и выдох приходилось по одному слогу.

Вдыхать и выдыхать нужно ртом, и одновременно произносить слоги. Звук при этом будет получаться специфическим, с придыханием. Длительность вдохов/выдохов – примерно 1 секунда. *Внимание: звук произносится и на вдохе тоже!* Это особая методика, позволяющая совместить дыхание и звукообразование.

Ни в коем случае не ускоряйте темп, вся суть этого упражнения заключается именно в медленном чтении! Старайтесь как можно глубже вникнуть в смысл фразы, произнося слова, ярко представляйте себе все образы, о которых говорится в тексте.

Если вам сложно рассчитать время, затрачиваемое на каждый вдох и выдох, можете для начала потренироваться дышать размеренно без чтения. Можно использовать для этого метроном, или же смотреть на секундную стрелку. Когда поймаете нужный ритм, приступайте к чтению.

*Тексты для посекундного чтения*

Вот снова день исчез, как ветра легкий стон,  
Из нашей жизни, друг, навеки выпал он.  
Но я, куда жив, тревожиться не стану.  
О дне, что отошел, и дне, что не рожден.

*Омар Хайям*

Ручей вливается в реку, река стремится к океану;  
гусеница становится куколкой, а куколка – бабочкой.  
Ничто в природе не задерживается в одном качестве,  
но развивается и растет. Человек обязан стремиться  
вперед и расти – только в этом случае он сможет  
раскрыться как полноценная личность.

\*\*\*

Терпение – великая сила. примени ее, укрепи свой дух  
и смягчи свой характер, усмири свой гнев и отринь от себя  
зависть и гордыню. Сдерживай свой язык, не давай воли ру-  
кам и освободи себя от того, что мешает тебе начать новую  
жизнь, достойную тебя.

## «Тепло руки»

Это упражнение направлено не только на то, чтобы войти в состояние транса. Вы можете использовать его и в тех случаях, когда, к примеру, замерзаете, или вам недостаточно энергии для выполнения каких-либо задач.

Это упражнение взяла на вооружение одна известная в Америке пианистка, разработавшая собственную методику преподавания игры на фортепиано. Упражнение «Тепло руки» помогает ее ученикам быстрее осваивать технику игры. Все, чья деятельность связана с мануальной работой – музыканты-инструменталисты, скульпторы, хирурги, пекари и т. д., могут перед началом своего дела выполнять это упражнение.

### **Техника выполнения**

Сядьте прямо, закройте глаза. Одну руку положите на колено, другую – на грудь. У мужчин на груди должна лежать правая рука, у женщин – левая. Дышите ровно. Представьте, что ваше сердце – маленький пульсар, который с каждым ударом выбрасывает направленную порцию горячей энергии в вашу руку. Эта энергия бьет прямо в середину ладони и оттуда растекается по всей руке.

Выполняйте это упражнение в течение 1 минуты (примерно 60 пульсаций энергии, или ударов сердца). Затем руки поменяйте.

Важно понимать, что удары сердца в данном случае – только ориентир. Не нужно пытаться уловить реальное сердцебиение (хотя если это удастся, будет тоже хорошо). Просто представляйте себе, как бьется ваше сердце.

## «Ощущение высоты»

Это упражнение я особенно рекомендую тем своим клиентам, кто уж очень сильно погружен в материальные проблемы. Есть тип людей, причем весьма распространенный тип, которых настолько сильно затягивают проблемы, связанные с решением каких-то материально-бытовых задач, что жизнь просто проходит мимо них.

В вечной погоне за заработком и построением материального благополучия они не замечают, как прекрасна и ярка жизнь, не могут реализовать все свои таланты. У таких людей очень часто развивается депрессия, а в самых тяжелых случаях наблюдаются и серьезные психические отклонения.

Но это упражнение можно выполнять не только таким «приземленным» людям. Оно рекомендуется всем – ведь каждому из нас время от времени нужно оторваться от реальности, воспарить над ней, чтобы открыть новые горизонты.

### **Техника выполнения**

Упражнение делается обязательно стоя. Вам понадобится небольшая дощечка, на которую вы могли бы встать обеими ногами. Можете использовать для этой цели толстую книгу в твердой обложке.

Положите дощечку (книгу) на середину комнаты. Встаньте так, чтобы пальцы ваших ног упирались в дощечку. За-

кройте глаза. Шагните вперед и встаньте обеими ногами на дощечку. Делая этот шаг, представьте, что вы шагнули на самую высокую вершину мира – Эверест.

Вы стоите на маленьком пяточке над пропастью. Внизу – отвесная круча, одно неловкое движение – и вы сорветесь в пропасть.

Представляйте себе как можно ярче снежные вершины и долины, простирающиеся далеко внизу. Выше вас – только небо.

Визуализируйте эту картинку до тех пор, пока не поймете реальное ощущение высоты над пропастью. Когда это ощущение появится, глубоко вздохните, одновременно взмахивая руками, и прыгните вниз. Приземлившись, откройте глаза.

## «Маятник»

Это упражнение – одно из самых простых для достижения моментального самогипнотического транса. Но выполнять его следует только тем людям, у которых вестибулярный аппарат достаточно крепок. Делать это упражнение желательно на ночь, потому что особенность этого транса в том, что он сильно успокаивает. Я всегда рекомендую его при бессоннице. Упражнение помогает расслабиться, снять психическое напряжение, отвлечься от беспокоящих вас проблем.

### **Техника выполнения**

Сядьте на мягкую поверхность без спинки, можно на кровать. Ступни при этом должны твердо стоять на полу. Обхватите локти ладонями, голову расслабьте и свесьте вперед, глаза закройте.

Начинайте медленно и ритмично раскачиваться из стороны в сторону. Амплитуда раскачивания не должна быть очень большой. Туловище должно качаться как бы по инерции, не испытывая напряжения.

Представляйте себе, что вы – маятник, который оттянули, а затем отпустили. И теперь вы раскачиваетесь сами по себе, используя первоначальный импульс раскачивания.

Заканчивать упражнение надо, когда почувствуете, что вас сильно клонит в сон. После этого ложитесь и засыпайте.

Если вы делаете упражнение не вечером, а днем (напри-

мер, вы хотите поспать минут 15, чтобы восстановить силы), то спите не на кровати, а в кресле или на стуле с мягкой спинкой.

# «Эскалатор»

Это упражнение даст заметные результаты только после длительной тренировки. Чтобы оно начало работать, вам нужно выполнять его каждый день в течение месяца без перерыва. Но зато потом вы будете использовать его в любой ситуации для достижения мгновенного транса.

## **Техника выполнения**

В какой бы позе вы ни находились – сидя, стоя или лежа – замрите, закройте глаза. Представьте, что вы находитесь у подножья эскалатора, едущего вверх. Вы знаете, что сейчас вы – обычный человек, с обычными способностями. Этот эскалатор – путь к трансу. Когда вы проедете на нем до самого верха, вы окажетесь в состоянии гипнотического транса, в котором открываются сверхспособности. Оказавшись наверху, вы почувствуете необыкновенный прилив физических и психических сил.

Представьте, что вы делаете шаг и встаете на нижнюю ступень эскалатора. Он несет вас вверх, к источнику яркого света. Этот свет окутывает вас, и, в конце концов, вы оказываетесь на самом верху, вы сливаетесь с источником этого света.

Почувствуйте мягкое тепло, исходящее из глубины вашего существа.

Три раза глубоко вздохните и открывайте глаза. Вы получили необходимую энергию и теперь можете совершить все,

что угодно!

## «Я есть сейчас»

Это очень интересное и необычное упражнение. Оно отличается от всех остальных техник самогипноза тем, что использует измерение **настоящего времени**. Гипнотический транс предполагает, что сознание человека переносится в иное измерение, где соотношение пространства-времени отличается от того, в котором человек существует постоянно. Техника «Я есть сейчас», напротив, возвращает вас в **текущий момент**, в то место и обстановку, где вы находитесь.

Это упражнение также обладает свойством собирать внутреннюю энергию, повышать концентрацию внимания и улучшать память. Я его рекомендую людям, страдающим от рассеянности, тем, кому трудно собраться и сосредоточиться на чем-то одном.

### **Техника выполнения**

Вам понадобятся часы с секундной стрелкой. Наручные, настольные или настенные – неважно. Главное, чтобы на циферблате не было никаких посторонних рисунков, только чистый фон и цифры.

Поместите часы на уровне глаз, на том расстоянии, которое позволит вам, не напрягаясь, четко видеть секундную стрелку. Держать часы в руках нельзя: вы должны сидеть прямо, руки лежат на коленях. Дождитесь, пока секундная стрелка дойдет до цифры «12». С этого момента неотступно

следите за секундной стрелкой. При этом повторяйте слова «Я есть сейчас». На одну секунду приходится один слог: «я-есть-сей-час». Дыхание должно быть особым: на вдох и выдох приходится по слогу, перерывов, чтобы взять дыхание, делать нельзя. Ваш голос будет звучать как бы с придыханием:

Я(вдох) Есть (выдох) Сей (вдох) Час (выдох)

Следите за тем, чтобы произнесение каждого слога совпало с вдохом или выдохом. Это необычная манера говорения даст вам дополнительный толчок для входа в транс.

Выполняйте упражнение в течение 1 минуты.

## Глава 2.

# Учимся быстрее и полнее входить в транс: дыхание и расслабление

Итак, вы попробовали самостоятельно входить в первоначальный гипнотический транс. Первоначальным трансом я называю самое поверхностное, самое легкое погружение. Оно тоже дает превосходный терапевтический эффект, но для серьезного овладения самогипнозом этого недостаточно.

Погружение в глубокий гипнотический транс проходит через несколько стадий. Из них первая и наиболее важная стадия – **расслабление**. С этим у многих пациентов возникают немалые трудности, потому что современный человек привык жить в напряжении, он не позволяет себе расслабиться ни на секунду. Но даже не в этом главная проблема. В общепринятом понимании «расслабление» означает либо сон, либо праздную, развлекательную, «нерабочую» деятельность. В то время как расслабление – это полное освобождение организма от любого рода напряжения. Ни во сне, ни в развлечениях такое освобождение невозможно. Во сне мы часто принимаем неудобные позы, в результате которых может сводить мышцы. Ну, а о развлечениях, таких как танцы, спорт, алкоголь, и говорить нечего. Эти занятия требуют огромного напряжения.

Освобождение организма от напряжения начинается с **правильного дыхания**. Правильное – значит глубокое и медленное. В обычном состоянии у человека дыхание быстрое и поверхностное: воздух достигает только верхушек легких. Глубокое дыхание полностью насыщает кислородом не только легкие, но и весь организм.

Некоторые занятия, такие как оперное пение, плавание, гребля или боевые искусства, немислимы без глубокого дыхания, поэтому профессионалам в этой области ничего не стоит овладеть гипнотическим дыханием и расслаблением. Ну, а если вы никогда не занимались ни пением, ни одним из перечисленных выше видов спорта, вам придется начинать с азов.

Упражнения этого раздела помогут вам научиться глубокому дыханию. Выполнять их надо обязательно на пустой желудок, но не в состоянии острого голода. Лучше всего заниматься дыхательными практиками через 2,5–3 часа после неплотного приема пищи (завтрака или ужина). Следите за тем, чтобы помещение, в котором вы занимаетесь, не было душным. Замечательно, если у вас есть возможность заниматься дыхательными упражнениями на открытом воздухе, в лесу или на морском побережье.

# Глубокое дыхание

## «Насытиться запахом»

Это упражнение представляет собой гипнотическую медитацию, которая не только помогает развить глубокое дыхание, но и обостряет обоняние.

### **Техника выполнения**

Встаньте прямо, отставив правую ногу чуть назад, как будто вы только что сделали шаг левой ногой. Центр тяжести должен быть ровно посередине, следите, чтобы опора была на обе ноги.

Чуть вытяните подбородок и начинайте принохиваться. Представьте себе, что вы очень голодны, но не можете утолить свой голод, так как пища еще готовится. Со стороны кухни вы уже слышите соблазнительный запах. Потяните носом, постарайтесь уловить этот запах готовящегося блюда.

Вдыхайте его как можно глубже, старайтесь заполнить этим запахом всю гортань, легкие, живот. Чтобы усилить эффект от упражнения, вообразите, что готовят ваше любимое блюдо, например, мясо с чесноком в духовке. Вспомните этот яркий, дразнящий запах, вбирайте его в себя, словно стараетесь насытиться одним запахом. Вдыхайте его в течение двух минут.

Комплекс следующих дыхательных упражнений основан на йоговских дыхательных медитациях. Отличие этих упражнений от обычных дыхательных практик в том, что они тесно связаны с движением праны. «Прана» в переводе с санскрита означает «жизнь». Это особая энергия, пронизывающая и оживотворяющая всю вселенную. Прана входит в любое живое существо вместе с дыханием, без нее жизнь невозможна. Прана невидима обычным взглядом, но за ней можно наблюдать с помощью дыхания.

## **«Погружение в дыхание»**

### **Техника выполнения**

Встаньте прямо, но не напрягайтесь. Поза должна быть свободная, удобная. Немного вытяните позвоночник, ощущая себя как бы в подвешенном состоянии. Плечи опущены, мышцы расслаблены.

Закройте глаза, сделайте три глубоких вдоха животом. На последнем выдохе откройте глаза.

Дышите медленно, свободно и естественно. Сосредоточьте внимание на солнечном сплетении. Погрузитесь мысленно в дыхание. Наблюдайте свое дыхание, где оно рождается, как получается вдох и выдох, какие паузы между ними, что происходит во время этих пауз.

Отслеживайте свое состояние, но не фиксируйте его в мыслях. Если в комнате достаточно тихо, так, что вы можете

слышать собственные вдохи и выдохи – сосредоточьте свой слух на них. Постарайтесь представить, как с каждым вдохом прана входит в вас. Прану можно визуализировать как свет, тепло, энергетический поток.

Время выполнения – 3–5 минут.

## «Дыхание движет телом»

### Техника выполнения

Так же как и предыдущее, это упражнение выполняется стоя. Поза свободная, позвоночник прямой, мышцы живота расслаблены. Снова сосредоточьте свое внутреннее внимание на центре тела (там, где находится солнечное сплетение). Вы очень скоро поймете, что это же – и центр дыхания. Дышите свободно, естественно. Понаблюдайте за тем, как ваше дыхание приводит в движение все тело, начиная с мышц живота и нижних ребер.

Вдыхать обязательно нужно в живот. Это может быть короткий, интенсивный вдох, либо же медленный вдох, постепенно заполняющий воздухом гортань, легкие, живот. Главное – чтобы воздух проник в самые нижние полости брюшины, чтобы вы ощутили его там. Можете положить руку на живот, чтобы лучше чувствовать движение воздуха.

Наблюдайте за своим дыханием в течение 3–4 минут. Затем вдохните, выдохните и сделайте паузу. Во время паузы наблюдайте за своим внутренним состоянием: как стучит

сердце, как бьется пульс, как ощущают себя все внутренние органы.

Когда вам неотступно захочется снова вдохнуть – вдохните. Подышите в естественном ритме некоторое время, и снова сделайте паузу на выдохе, наблюдая за собой.

Продельвая это упражнение, постарайтесь внутренним взором увидеть прану. Как она выглядит? После упражнения попытайтесь описать ее. Очень важно, какой вы ее увидите – светлой, темной, цветной или бесцветной. Какова ее плотность, прозрачность? Состояние праны говорит о состоянии здоровья. В норме прана должна быть светлой, прозрачной и слегка светящейся. Если прана темная и имеет уплотнения, это значит, что где-то внутри организма существует проблема, которую нужно срочно решить, иначе может развиться серьезное заболевание.

## **«Задержка праны»**

### **Техника выполнения**

Для выполнения этой техники вам нужно прислониться к ровной стене (без плинтусов), так, чтобы сзади касаться стены пятками, ягодицами, лопатками и затылком. Положите руки на нижние ребра. Закройте глаза.

Обратитесь мысленным взором в центр тела, в солнечное сплетение. Пару минут подышите естественно-свободно. Затем вдохните, задержите вдох. Мысленно наблюдайте за со-

бой, за теми процессами, которые происходят в организме.

Как только появится потребность в выдохе – выдыхайте, и снова задержите дыхание. Снова наблюдайте за собой. Особое внимание обращайтесь на положение рук, на то, как оно меняется при вдохе и выдохе.

Продолжайте упражнение в том же ритме: вдох-задержка-выдох-задержка.

Вдохи не должны быть глубокими, а выдохи – длинными. Дышите так, как дышите в обычной жизни. Единственное условие: вдыхать в живот.

Техника дыхания животом такова. Положите руку на живот и работайте мышцами живота, выпячивая живот при вдохе и прижимая к спине при выдохе. Важно при вдохе набрать максимально возможное количество воздуха и при выдохе выпустить весь воздух.

## **«Воздушный массаж»**

### **Техника выполнения**

Исходное положение – такое же, как в предыдущем упражнении. Глаза открыты.

Очень быстро, очень резко и очень глубоко вдохните через нос в живот. Следите, чтобы при этом не поднимались плечи.

Задержите дыхание на 3 секунды, а затем резко выдохните через рот.

Как вдох, так и выдох, должны быть активными, энергичными. Дышите так в течение 10–15 минут.

Это упражнение не только активизирует дыхание, но и оздоравливает весь организм. Это своего рода «воздушный массаж» для внутренних органов.

При помощи этого упражнения очень хорошо разогревается весь дыхательный аппарат, уходят хронические болезни легких и гортани, налаживается пищеварение. Особенно полезно его проделывать по утрам.

### **«Хочется зевнуть»**

Если вы страдаете бессонницей, данная техника поможет вам решить эту проблему. Упражнение преследует три цели: учит глубокому дыханию, помогает входить в гипнотический транс, развивает проницательность.

#### **Техника выполнения**

Исходное положение – стоя. Руки опущены вдоль тела.

Медленно, но энергично сделайте вдох носом в живот.

Представьте себе, что вас клонит в сон, и вы вот-вот зевнете. Однако вы не можете себе этого позволить, потому что находитесь в публичном месте (на собрании, на спектакле, и сидите в первом ряду). Ваши губы сомкнуты, но вы все равно зеваете – с закрытым ртом.

На выдохе откройте рот и скажите «А-АХ» на зевке. Выпустите весь воздух, затем снова вдохните. Повторяйте это

упражнение в течение 5-10 минут.

# Расслабление мышц

Расслабление мышц бывает полное и частичное. Полное расслабление возможно только в статическом положении, когда тело находится в состоянии неподвижности, не опирается ни на какие мышцы. Частичное расслабление возможно в абсолютно любой ситуации: сидите вы или идете, танцуете, занимаетесь спортом, водите машину и т. д.

Суть частичного расслабления в том, что расслабляются те группы мышц, которые не заняты в этот момент никаким действием. Например, если вы сидите, можно частично расслабить ноги и руки. Если же все тело принимает участие в действии, но при этом вы молчите – можно расслабить мышцы лица. Благодаря частичному расслаблению возможен динамический самогипноз – то есть самогипноз в движении. Вы уже познакомились с ним, когда выполняли упражнения первой главы.

Упражнения этого раздела направлены и на полное, и на частичное расслабление. Вы можете выполнять их все, можно выбрать два-три упражнения. Главное, чтобы за одно занятие вы попробовали разные техники расслабления, как полного, так и частичного.

Что касается частичного расслабления, то необязательно работать со всеми группами мышц на каждом занятии самогипнозом. Важно освоить принцип, привыкнуть к тому,

что при любом вашем действии, при любом напряжении какая-то часть вашего тела должна быть расслаблена.

## «Дерево»

### **Техника выполнения**

Встаньте. Стоять вы должны так, как вам привычнее, однако опираться ни на что нельзя. Поищите такое положение, в котором вам удобно. Представьте себе, что вам нужно отстоять длинную очередь, поэтому положение вашего тела должно быть одновременно и свободно, но в то же время твердо.

Ноги поставьте на ширину плеч. Вес тела должен быть распределен равномерно на обе ноги. Центр тяжести – где-то на уровне пупка. Следите за осанкой: позвоночник должен быть идеально прямой, без прогибов в пояснице.

Теперь мысленно представьте себе, что ваши ноги не оканчиваются стопами, а продолжают, уходя в землю. Ваши ноги – стволы, а где-то глубоко под землей есть корни. Вообразите, как ваши невидимые «корни» впитывают в себя подземную влагу, и эта влага из корней проникает в ваши ноги-стволы, как она наполняет живой энергией все клеточки ног, как они разглаживаются, напрягаются, подтягиваются, тянутся вверх.

Но влага поднимается выше и выше, ваши бедренные и ягодичные мышцы тоже подтягиваются, живот приподнима-

ется, вытягивается, грудь вздымается, плечи расправляются. Влага проникает в ваши ветви-руки, они, до того безжизненные и вялые, наполняются силой, энергией, жизнью. Под действием этой влаги-энергии «ветви» поднимаются вверх.

Руки поднимайте от локтевых суставов, позволяя предплечьям и кистям свободно висеть. Затем влага проникает в предплечья, и предплечья идут вверх. Теперь влага достигает кистей, доходит до кончиков пальцев, и кисти взмывают вверх, пальцы выпрямляются.

Наконец, влага-энергия проникает в вершину-голову. Голова поднимается, тянется макушкой вверх. Почувствуйте, как все ваше существо, подобно дереву, тянется вверх, к солнцу, к небу. Тянитесь изо всех сил. (На цыпочки вставать нельзя.)

Почувствуйте напряжение во всех отделах тела. Зафиксируйте это состояние.

Теперь представьте, как влага уходит из кончиков пальцев, энергия спускается вниз, за ней спускаются и ослабевают все члены. Сначала безвольно повисают кисти, затем предплечья, затем руки, плечи опускаются, голова повисает, все туловище как бы оседает. Ваша цель – достичь такого состояния, при котором тело вот-вот рухнет на землю в бессилии. Как только это состояние будет достигнуто, вновь проделайте упражнение. Повторяйте так несколько раз.

## «Подвешенный»

### Техника выполнения

Это упражнение выполняется, стоя босиком на гладкой, но не холодной поверхности. Закройте глаза. Сконцентрируйте внимание на макушке. Представьте себе, что у вас на макушке находится крюк. И кто-то вас за этот крюк подвесил. Почувствуйте, как тело буквально повисает над землей. Представляйте себе это до тех пор, пока на самом деле не будете ощущать себя в подвешенном состоянии.

Теперь сфокусируйте внимание на копчике. От копчика начинайте мысленно считать позвонки, надстраивая их над копчиком один за другим. В позвоночнике человека чаще всего 33 позвонка – пересчитайте их все!

Представьте себе, что позвоночник – продолжение того каната, на который подцепили крюк на вашей макушке. Этот канат выпрямлен под тяжестью тела. Зафиксируйте это состояние. Дышите свободно.

А теперь представьте, что канат отцепили от крюка. Если упражнение сделано правильно, то в этот момент вы должны упасть. (Не забудьте подстелить что-нибудь мягкое, вроде гимнастического мата!)

## «Прогулка по телу»

### Техника выполнения

Это упражнение выполняется в положении лежа на спине. Руки вытянуты вдоль туловища, ладонями вниз. Закройте глаза. Дышите свободно, ритмично, естественно. Мысленно «прогуляйтесь» от пяток до затылка. Почувствуйте все точки соприкосновения тела с полом. Задерживайте внимание на каждой точке до тех пор, пока не почувствуете в этом месте тепло. В тех местах, где образуются парные точки соприкосновения (лопатки, ягодицы, ноги, руки), «прогревайте» их одновременно.

Когда дойдете до затылка, идите в обратном направлении, только в этот раз ощущать вы должны все поверхности, соприкасающиеся с воздухом. Держите внимание на каждом отделе, пока он не наполнится теплом.

После этого обратите свое внимание внутрь тела. Какие ощущения у вас внутри ног, паховой области, живота, груди, горла, головы, рук? Зафиксируйте эти ощущения. В конце упражнения все ваше тело должно дышать теплом. Если вам холодно, остались холодными руки или ноги – упражнение выполнено неправильно, где-то есть зажим.

Несколько раз глубоко вздохните, закиньте руки за голову, потянитесь и откройте глаза. Упражнение должно занимать не менее 10 минут.

Это очень хорошая практика расслабления, которую рекомендуется использовать не только в качестве упражнения на освобождение, но и для того, чтобы лучше засыпать и высыпаться. Единственное условие – лежать надо не на подушке, а на абсолютно ровной, твердой поверхности. Лучше всего – на полу, покрытом тонким покрывалом.

## **«Напряжение в руках»**

### **Техника выполнения**

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вытяните перед собой так, чтобы они были параллельны друг другу и полу. Кисти отогните вверх, ладонями вперед, как будто хотите что-то или кого-то остановить. Пальцы растопырьте. Сжимайте пальцы в кулаки изо всех сил. Напряжение в кулаках должно быть максимальным. Зафиксируйте это напряжение. Медленно сосчитайте до трех. Теперь напрягите предплечье – тоже максимально. Зафиксируйте, сосчитайте до трех. Напряжение в кулаках сохраняется. После трех счетов на предплечье напрягите плечи, приподняв их. Зафиксируйте, сосчитайте до трех. Снова сосчитайте до трех, и на третий счет резко сбросьте напряжение в руках, энергично кинув их вниз. Руки должны повиснуть плетями, плечи – опуститься.

Повторите так 10–12 раз.

## «Точки соприкосновения»

### Техника выполнения

Это упражнение выполняется в положении лежа на спине. Поверхность должна быть ровной и твердой. Лучше всего – на полу. Согните ноги в коленях и поставьте их так, чтобы между коленями было расстояние 20–30 см. Сосредоточьтесь на спине. Вы должны чувствовать каждую точку, которой спина соприкасается с полом. Плечи не должны быть приподняты. Добейтесь того, чтобы плечи лежали на полу. Позвоночник должен быть прямой, без изгибов. Надо касаться пола всем позвоночником.

Свободно вдыхайте и выдыхайте, фокусируя внимание на разных отделах спины. Концентрируйтесь на них до тех пор, пока спина не наполнится теплом и свободой.

Положите руки на нижние ребра. Глубоко вдохните носом, а затем не спеша выдохните весь воздух. Задержите дыхание на пару секунд. Сосредоточьтесь на ощущениях в ладонях. Начинайте медленно вдыхать, чувствуя, как расширяются ребра в области спины и по бокам. Ни в коем случае не поднимайте верхнюю часть грудной клетки. Повторяйте так в течение 10–15 минут.

## «Догоняя взгляд»

Упражнение «Догоняя взгляд» основано на древней буддийской технике расширения сознания. Возможно, что на какой-то стадии его выполнения вы испытаете необычные ощущения, например, вам может показаться, что вы парите в космосе. Или же перед вами могут появляться яркие вспышки света в виде символов или даже слов. Знайте, что это нормально, это значит, что вы достигли глубокого динамического транса.

Главное – не пугайтесь. Если же вам все же стало страшно, прекратите технику, зажмурьте глаза и большими пальцами рук зажмите уши. Страх сразу же улетучится.

Это упражнение делается в абсолютной темноте. Лучшее время для его выполнения – ночь, причем надо плотно задернуть шторы, чтобы свет уличных фонарей не проникал в комнату. Если у вас есть помещение без окон (например, подвал или просторная кладовая), можно практиковать эту технику там в дневное время.

### **Техника выполнения**

Сядьте прямо, ступни твердо стоят на полу, руки лежат на коленях. Закройте глаза и опустите голову так, чтобы подбородок упирался в грудь. Медленно поднимите голову. Откройте глаза и начинайте «скользить» взглядом по окружающей вас темноте – очень медленно. Взгляд должен идти

вправо, в одной плоскости. Следом за взглядом поворачивайте голову и весь корпус. Дойдя до крайней точки, когда вы уже не сможете поворачиваться, не смещая таз, начинайте движение в обратном направлении. Продолжительность упражнения – 5–7 минут.

## «Огненная стрела»

### Техника выполнения

Сядьте на стул с твердой и гладкой поверхностью. Спина прямая, откидываться на спинку стула нельзя. Тело в местах сгибания должно образовывать прямые углы – стопа-голеностоп, колени-бедря, ноги-туловище.

Поднимите правую руку в сторону, протяните ее в уровень с плечом, ладонью вниз. Поверните голову в сторону руки и пристально смотрите на средний палец. Напрягите мышцы руки. Следите внимательно, чтобы в руке не было ни малейшего дрожания.

Представьте, что на руке лежит огненная стрела, которая заряжается от энергии руки. Чем больше напряжения в руке, тем больше раскалется огненная стрела. Доведите напряжение до возможного максимума, а затем резко сбросьте напряжение, позволив руке свободно упасть. Представьте, что в этот момент сброса напряжения вы «выстрелили» огненной стрелой, и она устремилась вперед с огромной скоростью. Повторите упражнение, поменяв руки.

## «Ватная кукла»

Это упражнение основано на одной из самых важных йогических техник, известной под названием «труп». Я несколько модифицировал эту технику, с тем расчетом, чтобы полностью расслабить все группы мышц.

### **Техника выполнения**

Это упражнение выполняется лежа на ровной, гладкой жесткой поверхности. Это нужно для того, чтобы вы не уснули. Лягте на спину, руки положите вдоль тела, ладонями вниз. Не тяните руки очень сильно: они должны лежать удобно, если вам не положить их прямо без напряжения – можете чуть присогнуть в локтях.

Закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов животом. Представьте, что рядом с вами стоит маг. В руках он держит волшебную палочку. Взмах руки, палочка касается ваших стоп – и они превращаются в вату. Еще один взмах, еще одно касание – и ваши голени становятся ватными. Так, постепенно, волшебник превращает ваше тело в вату. Представляйте себе превращение каждой части тела в такой последовательности:

Стопы

Голени

Икры

Колени

Бедра, передняя и задняя поверхность

Ягодицы, тазовый пояс

Поясница

Спина

Плечи и шея

Лицо и голова.

После того как все ваше тело «превратится» в вату, представьте, что волшебник исчезает, а вместо него появляется садовник с лейкой, полной воды. Он начинает поливать ваше тело в той же последовательности, начиная со стоп и заканчивая макушкой. Ваше тело теперь не состоит из мышц и костей, оно превращено в грудку мокрой ваты. В вас не осталось никакого напряжения. Вы растекаетесь по полу, и все, что вам помогает сохранять какую-либо форму – это тонкие волокна ваты.

### **Выход из упражнения**

Представьте, что над вами взошло солнце, под лучами которого постепенно испаряется вся вода. «Испарение» должно происходить в обратном порядке: от макушки до стоп». Затем, когда вы «станете» сухой ватой, снова позовите волшебника. Он вернет вам прежний человеческий облик, постепенно превращая разные части тела в мышцы и кости.

# **Глава 3.**

## **Постгипнотические сигналы и внушения.**

### **Бессознательное воздействие постгипнотических сигналов**

Во введении я говорил о том, что правильный гипнотический транс сам по себе является терапией, и в состоянии гипноза можно решить немало проблем. Но не менее важно и то, что происходит с человеком после сеанса гипноза. Собственно, к врачу-гипнологу обращаются именно затем, чтобы жизнь пациента после гипнотического сеанса изменилась, стала идти по другой программе. Для этого в состоянии гипноза даются постгипнотические сигналы, или внушения-установки, которые программируют сознание на определенный образ действий.

Чтобы вы поняли, как это работает, я расскажу вам об одной моей пациентке – балерине. Она была весьма талантлива и успешна: за год ей удалось выдвинуться из кордебалета в примы. Но существовала одна проблема: булимия. Балерина должна поддерживать определенный вес, и ей приходилось буквально издеваться над собой, чтобы ее болезнь не мешала карьере. Она принимала слабительные и рвотные средства,

что не лучшим образом отражалось на ее здоровье.

В трансе я дал ей постгипнотическую установку: каждый раз, когда она почувствует вкус лимона, желание есть пропадет. Выйдя из транса, она не помнила эту установку – то есть не держала ее в сознании постоянно. Я просто посоветовал ей перед любым незапланированным приемом пищи съесть кусочек лимона. Наш сеанс состоялся как раз перед ее европейскими гастролями. Спустя три месяца она разыскала меня и сообщила, что ее болезнь исчезла! «Надо же, доктор, я и не знала, что булимия прекрасно лечится лимоном!» – заявила мне балерина. Хотя вместо лимона мог быть, к примеру, абрикос или киви.

Постгипнотические внушения используются не всегда, но они очень важны, потому что позволяют корректировать поведение человека вне транса. Постгипнотические сигналы включают подсознание всякий раз, когда вы сталкиваетесь с предметом, звуком или ощущением, которое вы в состоянии гипноза связали с нужной вам программой.

Допустим, во время самогипнотического транса вы сказали себе, что как только сунете руку под подушку, так моментально уснете. Пройдет много лет, но засунув руку под подушку, вы будете сразу же проваливаться в сон. Постгипнотические сигналы эффективно решают не только проблемы с бессонницей: они помогут сохранить спокойствие в стрессовой ситуации, вовремя закончить работу, довести дело до конца. Такое понятие как «внутренний будильник» – не что

иное, как постгипнотическое внушение, данное самому себе перед сном.

Упражнения этой главы помогут вам выработать навык установки правильных постгипнотических сигналов. Вы можете пользоваться предложенными в упражнениях установками, а можете на их основе создавать свои.

## «Вкус лимона»

Для этой практики вам понадобится кусочек лимона. Лимон имеет очень резкий, насыщенный вкус, который просто невозможно перепутать с чем-то другим. Однажды попробовав лимон, мы помним этот вкус всегда.

### **Техника выполнения**

Усядьтесь поудобнее, закройте глаза, положите в рот ломтик лимона. Сосредоточьтесь на его вкусе: это сделать будет очень легко. Погружайтесь в этот вкус, представляйте, как ваши вкусовые рецепторы раздражаются, как лимонная кислота пощипывает слизистую оболочку рта. Подключите к упражнению и обоняние: постарайтесь почувствовать, как лимонный запах проходит сквозь носоглотку и попадает в нос не снаружи, а изнутри. Когда вам захочется поморщиться (а это наступит очень быстро), скажите себе: *«ломтик лимона во рту означает, что я съел»*. После этого съешьте лимон и закончите упражнение. Можете прополоскать рот водой.

Для того чтобы научиться концентрироваться на вкусе лимона, обычно хватает 3–5 занятий. После этого вы можете использовать эту технику в абсолютно любых ситуациях, причем вам не понадобится даже брать лимон в рот. Просто представьте, что у вас во рту ломтик лимона – и вы навсегда избавитесь от чрезмерного аппетита.

## **«Космические крылья»**

Постгипнотические сигналы этого упражнения позволят вам мгновенно заряжаться энергией, когда вы почувствуете упадок сил.

### **Техника выполнения**

Встаньте спиной к стене таким образом, чтобы касаться стены только лопатками. Найдите удобное положение, при котором вы могли бы расслабиться. Руки свободно свисают вдоль тела, глаза полуприкрыты. Вдыхайте носом, а выдыхайте через рот.

Представьте себе, что повсюду в окружающем вас пространстве парят золотые нити. Это – космическая энергия, которая пронизывает все пространство Вселенной. Ее количество бесконечно, она всегда под рукой. Ваша задача – взять эту энергию.

Представьте, что вокруг вас наматываются эти золотые нити, образуя плотный светящийся кокон. Вы чувствуете, как этот кокон обнимает вас, насыщает энергией бодрости,

здоровья, оптимизма, созидания. Затем этот кокон сжимается, входит в вас и прорастает крыльями. Вы чувствуете необыкновенный подъем.

Даже если это чувство пока реально не ощущается вами, просто представьте, что вы чувствуете его! Сыграйте его, ведите себя так, как будто это правда. Вообразите, как эти невидимые мощные крылья поднимают вас к небесам, вы парите высоко над землей и чувствуете только легкость и силу. Вам все по плечу!

«Полетайте» некоторое время, а перед тем как спуститься на землю, скажите себе: *«Моя стартовая площадка – у стены. Всякий раз, когда я касаюсь стены лопатками, космическая энергия входит в меня и у меня вырастают крылья»*. После этого можете «приземляться».

Откройте глаза и дышите, как обычно. Постгипнотический сигнал ушел в подсознание. Теперь вы сможете получать заряд бодрости каждый раз, когда встанете спиной к стене.

## **«Чувство настоящего»**

Одна из причин любого неуспеха – потеря чувства настоящего времени. Очень мало людей, которые умеют жить **здесь и сейчас**, ощущать каждый миг своей жизни во всей полноте.

Чувство настоящего момента – великолепное ощущение,

которое дает ясность мышлению, приводит в норму эмоции, помогает сконцентрироваться на выполняемом деле. Кроме того, чувство настоящего тесно связано с гипнотическим трансом, потому что немало гипнологов во время транса концентрируют внимание пациентов на текущем моменте. Ведь когда человек мыслями уносится в прошлое или в будущее, с его сознанием очень сложно работать, его практически невозможно ввести в транс.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.