УПРАВЛЯЙ СВОЕЙ СУДЬБОЙ

Практический курс тайных искусств

САМО-ГИПНОЗ

Как раскрыть свой потенциал, используя скрытые возможности разума

ВАЛЕРИ ОСТИН

Практический курс тайных искусств

Валери Остин

Самогипноз. Как раскрыть свой потенциал, используя скрытые возможности разума

«Эксмо»

2016

УДК 159.962
ББК 88.6

Остин В.

Самогипноз. Как раскрыть свой потенциал, используя скрытые возможности разума / В. Остин — «Эксмо», 2016 — (Практический курс тайных искусств)

ISBN 978-5-04-092299-4

Практикующий гипнотерапевт с 30-летним стажем Валери Остин предлагает освоить простые и полезные техники самогипноза. Вы научитесь использовать силу своего подсознания, раскроете свои скрытые таланты и способности и обретете новый, позитивный взгляд на мир. Также из книги вы узнаете: Что такое самогипноз и как он работает Как расслабиться, полноценно отдохнуть, исцелить свое тело и разум с помощью погружения в транс Как самогипноз помогает бросить курить, избавиться от фобий, похудеть и улучшить свой сон ... и многое другое!

УДК 159.962
ББК 88.6

ISBN 978-5-04-092299-4

© Остин В., 2016
© Эксмо, 2016

Содержание

КНИГИ ДЛЯ САМОПОЗНАНИЯ 6
Благодарности 8
Введение 9
Жизнь в настоящем 10
Часть 1 12
Глава 1 12
От месмеризма к гипнотизму 12
С чего начинался гипнотизм 13
Самогипноз входит в моду 14
Современный гипноз и гипнотерапия 15
Глава 2 17
В каких случаях применяется самогипноз? 18
Гипноз и медицина 19
Как почувствовать гипноз? 21
Глубина транса при самогипнозе 22
Улучшение концентрации 23
Глава 3 25
План будущих действий 25
Конец ознакомительного фрагмента. 27

Валери Остин
Самогипноз. Как раскрыть свой потенциал, используя скрытые возможности разума

Valerie Austin
SELF-HYPNOSIS: REACH YOUR FULL POTENTIAL USING
ALL OF YOUR MIND (Hay House Basics)

SELF-HYPNOSIS Copyright © 2016 by Valerie Austin Originally published in 2016 by Hay House UK Ltd.

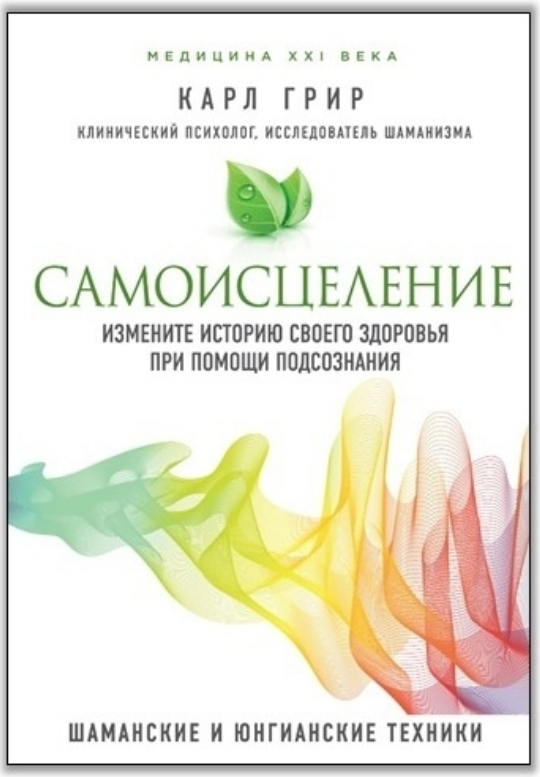
© Лидовская Е., перевод на русский язык, 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2018

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет за собой уголовную, административную и гражданскую ответственность.

***

КНИГИ ДЛЯ САМОПОЗНАНИЯ



Дизайн безоблачной жизни. Большая книга практик и медитаций для всего и от всего

Что такое медитация? Для чего она нужна? Как она может улучшить вашу жизнь? И как это связано с Дизайном Человека? Автор книги супер-коуч Амара (Марина Маршенкулова) раскрывает слой за слоем модное понятие «осознанность», развеивая мифологию, которой она обросла. И открывает множество секретов, связанных с пониманием самой главной загадки природы – загадки нашей души.

Городской монах. Практический курс осознанности для занятых людей. 100 дней для радикальных перемен к лучшему

Стресс, бессонница, усталость и другие неприятности поджидают в мегаполисе каждого, если только он не владеет навыками городского монаха. Узнайте, как обрести эти навыки за 100 дней и навсегда избавиться от обычных проблем городского жителя, прочитав книгу доктора восточной медицины Педрама Шоджая.

Самоисцеление. Измените историю своего здоровья при помощи подсознания

Многие люди болеют от того, что подсознательно руководствуются вредными для них убеждениями, уверен автор книги, опытный клинический психолог Карл Грир. Вы узнаете, как за три шага можно «переписать» собственную историю здоровья. Будучи не только психологом, но и практикующим шаманом, Грир предлагает сочетание шаманских и юнгианских практик для применения в повседневной жизни. Они включают работу с подсознанием – сновидениями, архетипами, внутренним целителем, а также ведение записей и взаимодействие с природой.

Радикальное принятие. Как исцелить психологическую травму и посмотреть на свою жизнь взглядом Будды

Радикальное принятие не подразумевает слабость или пассивность. Напротив: только оно позволяет открыться жизни и исцелиться от «транса неполноценности», свойственного многим западным людям. Автор книги Тара Брах, психотерапевт с 20-летним стажем и учитель буддийской медитации, убеждена, что мы сможем жить полноценной жизнью только тогда, когда прекратим воевать сами с собой. Именно тому, как преобразовать неприятие себя, стыд и страх в гармонию и любовь, и посвящен этот бестселлер.

Валери Остин – практикующий гипнотерапевт и автор пяти книг, посвященных гипнозу. В течение 30 лет она ведет курсы и мастер-классы, на которых обучает людей использовать безграничные возможности своего подсознания.

***

Моему мужу Джеймсу – биографу и исследователю, который знает о гипнозе чуть больше, чем ничего.

Благодарности

Хочу выразить особую благодарность жителям архипелага Лангкави, где я получила возможность работать с изумительными людьми, исследовала основные методы самогипноза и написала о них свою первую книгу.

Гипнотизерам, которые вдохновляли меня своим примером на протяжении всей моей карьеры, а именно:

• доктору философии Джону Уоткинсу, который показал мне фильм о своей работе над регрессией для излечения военных травм, а также дал немало ценных советов;

• доктору Джеку Гибсону, хирургу и пионеру применения гипноза вместо медикаментозной анестезии;

• Ормонду МакГиллу, который привнес в гипноз джентльменский азарт и веселье;

• Джерри Валлей, вместе с которым я изучала искусство публичных сеансов гипноза, что очень облегчило мне понимание работы сознания;

• Гил Бойн помог мне восстановить большую часть памяти после автокатастрофы и с самого начала способствовал моему обучению.

Благодарю Реджа Мортона за многолетнюю помощь в моих делах, а также Майка Пэйна за терпение, с которым он решал мои технические проблемы.

Кроме того, выражаю благодарность генеральному директору «Фонда Наполеона Хилла» Дону Грину, который поделился со мной своим пониманием трудов Наполеона Хилла.

Особая благодарность моей подруге и по совместительству адвокату, сопродюсеру фильмов и документальных съемок Ингер Гарсиа. Ее диагноз – рак груди 4-й степени – показал мне всю важность самогипноза для больных раком и их семей. Также хочу отметить мою подругу со времен «Hovard's Way» Салли Фармило – очень смелую и умную леди, которая храбро боролась с агрессивным раком.

Я благодарю Кевина Джеймса – за его помощь и бесценный вклад в мою работу. Доктора О’Брука, превосходного психиатра, который в начале моей карьеры направил ко мне многих клиентов, и доктора Алана Сандерсона, психиатра и гипнотерапевта, на советы которого я всегда могла рассчитывать. Я благодарна Пьеру Маркару, Кэти Глен и всем остальным студентам за их участие в исследованиях терапии и текстов внушений.

Спасибо доктору Абдулу Халиму Отману, Дину из Национального университета Малайзии (UKM), который пригласил меня провести недельные курсы углубленной гипнотерапии для избранных профессоров и студентов Университета психологии. В результате этого сотрудничества министр здравоохранения Малайзии официально одобрил мой метод «Бросить курить за час». Мой бывший малазийский студент, Джулиан Лейчестер, сейчас идет по моим стопам и недавно выиграл престижную премию за работу по борьбе с курением с помощью гипноза. Выражаю искреннюю благодарность друзьям, с которыми я познакомилась, пока работала в Малайзии.

Особая благодарность издательству «Hay House» за возможность поделиться своими знаниями со всем миром, и моему редактору Эми, чей энтузиазм и поддержка помогали мне на каждом этапе пути.

Наконец, я должна поблагодарить тысячи клиентов и сотни врачей, которых я обучала, за то, что помогли мне разобраться в работе сознания и в том, как его изменить.

Введение
От Голливуда к гипнотерапии

Самогипноз можно использовать, чтобы бросить курить, избавиться от фобий, похудеть, справиться с бессонницей, уменьшить стресс, построить хорошие взаимоотношения, расширить свои возможности – этот список можно продолжать бесконечно. Чтобы этого добиться, достаточно всего лишь использовать особые слова в состоянии гипнотического транса. Кажется, все просто – и это на самом деле так.

Более того, решение «главной» проблемы может вызвать цепную реакцию, ведь как только уйдет основной источник беспокойства, многие другие, с ним связанные, исчезнут сами по себе. Например, вы примените самогипноз, чтобы сбросить вес или обрести хорошую физическую форму, и как только будет виден результат, возрастет также ваша уверенность в себе и самооценка. Вы словно очищаете разум перед вступлением в новую, полноценную жизнь.

Однако самогипноз годится не только чтобы решать проблемы – он способен и просто облегчить жизнь: например, с его помощью можно стать увереннее в себе и более радостно воспринимать мир, раскрыть свои спортивные, музыкальные или художественные способности, а также быстрее выучить иностранный язык или приобрести полезные навыки.

Прежде чем взяться за чтение этой книги, вы, возможно, захотите узнать, как автор пришел к практике самогипноза и почему решил поделиться своим опытом с другими.

Вот уже 30 лет я обучаю людей гипнотерапии. А началось все с автокатастрофы в 1978 году. Тогда я выжила, но потеряла память. Именно после этого я сменила профессию – так успешный голливудский репортер и издатель журнала стал гипнотерапевтом.

После аварии моей памяти хватало только на сутки. Когда в Daily Mirror узнали об этом странном феномене, они посвятили мне статью под названием: «Вспомнит ли невеста своего жениха?» Во время отпуска в Калифорнии Джон Остин, международный редактор «The Hollywood Reporter», сделал мне предложение. Проблема была лишь в том, что по возвращении в Великобританию я могла вообще не вспомнить, кто он такой.

В то время в Лондоне находился известный американский гипнотерапевт Гил Бойн. Когда ему на глаза попалась эта статья, он связался со мной и при помощи гипноза частично восстановил мою память. Да что там память – он буквально вернул меня к жизни! После этого меня крайне заинтересовало, как работает подсознание и как оно устроено, и у меня появилось свое, особенное видение такого явления, как гипноз.

Жизнь в настоящем

Первое время после аварии моя память могла удержать только один день. Я вспоминала крупицы прошлого, только когда меня об этом спрашивали, если же нет – я жила «сейчас». Я была просто не в состоянии ничего толком запомнить и вдруг обнаружила, что живу почти на чистом подсознании. И когда меня направили преподавать курс гипнотерапии в университеты, я даже не писала конспектов своих лекций – в этом не было смысла, я бы все равно о них не вспомнила. Мне не оставалось ничего другого, как работать на чистом подсознании.

Однако этот недостаток, как ни странно, обернулся преимуществом – уникальное понимание процессов подсознания позволило мне успешно работать с клиентами и решать их проблемы с помощью гипнотерапии. Я смогла освоить новые и в то же время простые методы гипноза, которым можно легко обучить других именно благодаря их доступности для понимания. Эти практики помогли многим людям изменить свою жизнь к лучшему, а некоторых и просто спасли.

Активно обучаясь гипнотерапии и самогипнозу и, в свою очередь, обучая других врачей и клиентов, я приходила к одному и тому же выводу: гипнотерапия хорошо помогает, только если человек способен применять самогипноз самостоятельно, вне врачебного кабинета.

Я проверяла свои методики и на самих гипнотерапевтах, и на пациентах, так что уверена в их эффективности.

Не так давно двоим моим близким друзьям был поставлен диагноз «рак», и самогипноз помог облегчить их страдания. Было признано, что сознание способно внести свою лепту и тогда, когда нужно унять боль, и тогда, когда речь идет об исцелении от серьезной болезни. И в обоих случаях огромное влияние оказывает ежедневный сеанс самогипноза.

За эти годы я работала с тысячами клиентов, на моих 30-дневных тренингах побывали сотни врачей. Пять моих книг были переведены на шесть языков мира. Что помогло мне стать успешным гипнотерапевтом? Я думаю, мой прежний опыт. Во-первых, до аварии я считалась одним из ведущих авторов в компании. Во-вторых, я вела журналистские расследования для крупных газет и выпускала два собственных журнала в Лондоне – «London People» и «Weekend People». Но главное – меня обучали самые влиятельные гипнотерапевты, в том числе Гил Бойн, хирург Джек Гибсон и Ормонд Мак-Гилл. Психолог Джон Г. Уоткинс был другом моего мужа, и ему я обязана пониманием стратегий лечения – это легло в основу моей техники исцеления от травмирующих воспоминаний.

Гипнозаметки

Здесь я привожу расшифровку некоторых специальных терминов, которые использовала в этой книге.

Внушаемость – восприимчивость человека к внушению под гипнозом.

Внушение – слова, которые дают подсознанию четкие инструкции. Ипполит Бернхейм, французский врач XIX века и один из основателей современной гипнотерапии, объяснял, что «внушение – это воздействие, с помощью которого идея внедряется в сознание и принимается им».

Гипнотерапевт – относительно новое понятие, означающее гипнотизера, который проводит лечение, пока пациент или клиент находится под гипнозом.

Гипнотизер – тот, кто практикует гипноз.

Глубина транса – уровень гипноза. Чем глубже транс, тем доступнее подсознание.

Глубокая релаксация – идея проста, но описать словами это состояние трудно. Немного терпения и усилий, и вы прочувствуете его на себе.

Индукция – слова и действия, которые используются для ввода в гипнотический транс.

Подсознание – в гипнозе подсознание (или «внутренний разум») предположительно находится ближе к поверхности сознания и легче воспринимает внушения.

Релаксация – состояние, в котором человек полностью расслаблен и дышит глубоко и ритмично.

Текст – точные формулировки, которыми гипнотерапевт закладывает в подсознание новые алгоритмы действий.

Часть 1
Что такое самогипноз

«Воображение – это язык бессознательного, а гипноз – ключ к внутреннему разуму»

Глава 1
История гипноза и самогипноза

Истинная мудрость приходит к каждому из нас тогда, когда мы сознаем, как мало понимаем в жизни, в самих себе, в мире вокруг нас.
Сократ

Термин «самогипноз» близок к понятию «самовнушение», введенному в начале 1900-х годов французским фармакологом Эмилем Куэ. Его так впечатлила сила гипноза, что он решил сделать ее доступной людям, научить их исцелять свои болезни без помощи гипнотизера. Так общество впервые познакомилось с идеей самогипноза. Чтобы не путать свое учение с собственно гипнозом, Куэ назвал его «самовнушением», однако прошло время, и мы снова используем термин «самогипноз». Куэ учил пациентов входить в состояние транса и делать себе внушения, сформулированные в виде коротких предложений. Поразительные результаты новой доктрины вызвали в Париже бурю восторга, которая быстро перекинулась на США и Великобританию, и везде самовнушение работало удивительно успешно.

С тех пор прошло больше ста лет, и возникает резонный вопрос, насколько эффективен самогипноз в современном мире? В величайшей книге о достижении успеха – «Думай и богатей» Наполеона Хилла – самогипнозу посвящена целая глава. В поисках универсального секрета успешности Хилл опросил сотни людей (среди которых были 50 самых удачливых бизнесменов Америки, в том числе Эндрю Карнеги и Генри Форд) и выяснил, что некоторые из них интуитивно пришли к самогипнозу. Даже если вы совершенный новичок в гипнозе, упражнения, приведенные в этой книге, научат вас направлять ход мыслей по тому же руслу, что и у самых успешных людей планеты. Но прежде чем учиться применять самовнушение в повседневной жизни, стоит познакомиться с историей гипноза и узнать, с чего он начинался 200 лет назад.

От месмеризма к гипнотизму

Предвестником гипноза стало исследование Франца Месмера (1734–1815), блестящего венского психолога, который верил в существование магнетической силы и искал способ обуздать ее и направить на целительство. Он называл эту силу «животным магнетизмом» и утверждал, что может вызывать ее, делая перед человеком пассы руками и сфокусировав на нем все свое внимание. Эти движения рук позже были названы «пассами Месмера». Этот выдающийся человек с разносторонними интересами увлекался музыкой и позже использовал стеклянную гармонику, чтобы ввести пациента в транс. Он дружил с семьей Моцарта, и юный Вольфганг давал концерты на открытой площадке в саду Месмера. Со временем эти обширные сады заполонили огромные толпы жаждущих исцеления.

Это было необычайное время, полное парадоксов: пока ученые открывали гравитацию, электричество, магнетизм и химические реакции, врачи мало что могли предложить пациен-

там, кроме зелий, кровопусканий и слабительного. Самое популярное тогда лекарство, каломель, содержало ртуть – смертельный яд, постоянное употребление которого приводило к выпадению зубов и волос, а затем и смерти пациента. Неудивительно, что популярность месмеризма быстро росла. Месмер принял тысячи пациентов, прежде чем враждебность медицинского истеблишмента вынудила его покинуть Австрию и переехать в Париж.

В Париже месмеризм быстро стал сенсацией, однако также вызвал беспокойство в среде местных врачей, которые из-за нового феномена теряли пациентов. Разговоры о возможной политической нестабильности привели к официальному королевскому расследованию, проведенному в 1784 году. Комитет постановил, что месмеризм действует скорее благодаря вере и воображению человека, нежели невидимой энергии. И нехотя отметил, что пациенты, получившие лечение «животным магнетизмом», и вправду чувствуют себя лучше.

Во многих книгах, посвященных гипнозу, утверждается, что Месмер потерял все свое состояние и бесследно исчез, однако это не так. В действительности после расследования он много практиковал и сказочно разбогател.

В ходе своих исследований Месмер экспериментировал, делая пассы над своим телом, и это, по сути, являлось самой ранней формой самогипноза. Однако идея лечения трансом, который можно применять к себе самому, не получила развития и была основательно забыта почти на 100 лет.

Несмотря на то что месмеризм доказал свою эффективность, его основа, вера Месмера в энергетическую силу, до последнего времени ставилась под сомнение. Только теперь современные технологии, похоже, подтверждают его правоту. Пока достоверно можно сказать одно: месмеризм – это первая система исцеления энергией в состоянии транса. Гипноз менее эффективен, поскольку опирается только на внушение и не использует энергию.

Еще два врача, Джеймс Эсдейл (1808–1859) и Джон Эллиотсон (1791–1868), стали знамениты благодаря тому, что практиковали месмеризм. Шотландский хирург Джеймс Эсдейл работал в Индии и провел сотни операций, используя месмеризм как единственную форму анестезии. Некоторые его пациенты говорили, что не испытывали боли вообще, даже во время заживления ран после операции. Эсдейл обнаружил, что его пациенты теряли меньше крови, реже умирали, у них возникало меньше послеоперационных инфекций, и в целом они быстрее выздоравливали.

Джон Эллиотсон, профессор медицины в Лондонском университете и основатель нескольких больниц в Британии и Ирландии, учил врачей, как применять месмеризм для обезболивания операций. За это он подвергался жесткой критике со стороны медицинского сообщества, отвергавшего его идеи. В своем ожесточении критики зашли так далеко, что заявили, будто человек во время ампутации ноги притворяется, что не чувствует боли, чтобы подыграть Эллиотсону.

Из известных последователей Месмера можно вспомнить Чарльза Диккенса, который обучался у Эллиотсона, и Александра Дюма, автора «Графа Монте-Кристо».

С чего начинался гипнотизм

Джеймс Брейд (1795–1860), еще один шотландский врач, побывал на сеансах месмеризма в Манчестере и предположил, что все дело в «визуальной фиксации». Так что он заменил пассы Месмера на блестящий предмет – пламя свечи или зеркало, – чтобы сфокусировать внимание пациента. Состояние транса, похожее на сон, он описал словом «гипнозис» – от греческого «гипноз», что означает «спать». В ходе дальнейших экспериментов Брейд понял, что гипноз имеет очень мало общего со сном, и попытался ввести другой, более точный термин – «моноидеизм», но это слово не прижилось.

На протяжении XIX века популярность учения Месмера только росла, чего не скажешь о гипнозе. Месмеризм обрел еще большую респектабельность, когда французский врач Жан-Мартен Шарко (1825–1893), основоположник современной неврологии, в 1882 году представил Академии наук результаты своих изысканий в области месмеризма и гипноза. Несмотря на то что некоторые из теорий Шарко относительно механизма действия гипноза впоследствии не подтвердились, он совершил важное открытие – доказал, что пациент, находясь в «гипнотическом» состоянии, может улучшить свое здоровье с помощью самовнушения.

> *«Настанет время, когда Истина будет доказана безо всяких сомнений, и человечество будет мне благодарно».*
> ***Месмер***

В то время самым известным гипнотерапевтом своего поколения был Ипполит Бернхейм (1840–1919), который использовал гипноз для лечения пациентов в университете Нанси во французском Эльзасе. Уже достигший известности благодаря своим исследованиям тифа, Бернхейм провел сеансы гипноза с 10 тысячами пациентов и доказал, что загипнотизировать можно любого. Он приписывал весь эффект внушению, утверждая: «Внушение – это идея, перешедшая в действие». После научных дебатов, длившихся десятилетиями, возобладала точка зрения Бернхейма, а теория Шарко осталась лишь любопытным историческим фактом.

Основатель психоанализа Зигмунд Фрейд (1856–1939) провел четыре месяца с Шарко, исследуя гипноз в госпитале Сальпетриер, а также работал вместе с Бернхеймом в университете Нанси. Несмотря на то что Фрейд собственными глазами видел эффективность гипноза, он предпочел сосредоточиться на психоанализе. Однако ранние труды Фрейда написаны о гипнозе, и они неопровержимо доказывают, сколь сильно влияние этой идеи на теорию психоанализа. Фрейд даже перевел книгу Бернхейма на немецкий. Хотя он признавался, что ему некомфортно работать с гипнозом, он никогда не переставал им восхищаться.

Самогипноз входит в моду

Основоположник самогипноза, Эмиль Куэ (1857–1926), настолько успешно применял этот метод, что его достижения до сих пор остаются непревзойденными во Франции, США и Великобритании. Его посыл был прост – болезнь нужно выбросить из головы. Управляя аптекой, Куэ заметил, что пациенты выздоравливают быстрее, если выдачу лекарства сопровождать внушением. Он говорил очень просто: хвалил лекарство, напоминал клиентам, чтобы они прочли инструкцию, и уверял их, что они быстро поправятся. Постепенно он понял, что вера людей в лекарства ускоряет выздоровление, и вообще отказался от медикаментов, сосредоточившись на лечении с помощью сознания.

Куэ не хотел, чтобы его работа ассоциировалась с внешним контролем, и потому избегал слова «гипноз». Другой проблемой был отказ медицинских светил признать гипноз как метод лечения. Поэтому Куэ придумал термин «самовнушение» и разработал простой процесс вхождения в транс, основанный на повторяющихся фразах и коротких прямых внушениях. И стал самым успешным адептом самогипноза. В большинстве современных книг по самопомощи присутствуют его наработки – аффирмации и другие формы самовнушения. Повторяющиеся фразы обращаются к сознанию, а внушение в самогипнозе работает напрямую с подсознанием, сочетание же этих приемов значительно усиливает воздействие и сокращает время необходимых изменений.

«В нас заключена сила, способная исцелить нас с помощью направленного воображения, и когда воображение противодействует нашей “воле”, оно всегда побеждает». Куэ назвал это «законом обратного усилия».

Современный гипноз и гипнотерапия

Милтон Эриксон (1901–1980) – пожалуй, самый известный клинический гипнотерапевт XX века. Он работал психиатром в Мичигане, занимал должность доцента психиатрии в Детройте и еще на заре своей карьеры написал несколько блестящих научных статей о клиническом гипнозе. Значительная часть его работы строилась на умении наблюдать, которым он в совершенстве овладел в детстве, когда долго болел полиомиелитом. Эриксон внимательно отслеживал реакции каждого пациента, тщательно изучал выражение лица и движения тела, чтобы найти индивидуальный подход. Много лет он ездил по США, обучая гипнозу врачей, пока его не поразил рецидив полиомиелита, который сильно подорвал его здоровье.

Из-за болезни Эриксон был вынужден изменить свои методы гипноза пациентов – ему не хватало сил следовать старым схемам. Почти все книги, написанные о его работе, описывают новый подход, который можно назвать непрямым гипнозом. В попытках формализовать методы работы Эриксона, его последователи часто сосредотачивались на мелочах, упуская главное. Эти попытки породили целый ряд исследований феномена «гипноза Эриксона». Труды последователей Эриксона весьма многочисленны, однако по талантливости лишь немногие из них приближаются к блестящим ранним статьям самого Эриксона, на которые, к сожалению, редко ссылаются современные авторы пособий по гипнозу.

Непрямой гипноз популярен среди некоторых гипнотерапевтов, поскольку снижает уровень их ответственности. Вместо того чтобы проводить прямые внушения, врач говорит примерно следующее: «Ваша рука может подняться, может опуститься или вообще ничего не делать». Конечно, такой метод не подходит для самогипноза. Нужно отметить, что Эриксон отдавал должное эффективности самовнушений, хотя сам мало писал о них, сосредоточившись на лечении пациентов.

Свидетельства из практики

Долгая история гипноза и его неоднократно доказанная эффективность никак не улучшили мнение официальной медицины о нем, и она до сих пор весьма неохотно признает его. К сожалению, к гипнозу часто обращаются как к последнему средству или, в лучшем случае, как к дополнительной процедуре, которая может настроить пациента на то, чтобы он правильно питался и делал упражнения для реабилитации.

Только однажды неоспоримые доказательства действенности гипноза попали в заголовки крупных газет, но после короткой шумихи о нем снова забыли. Тогда, в 2002 году, журналисты опубликовали отчет о научном исследовании, в ходе которого ученые засняли с помощью томографа, как по команде гипнотерапевта кровоток добровольца меняет направление. Эти снимки – бесспорное доказательство силы гипноза, однако пресса упрямо заявила, что оно недостаточно убедительно.

Однако гипноз все же РАБОТАЕТ, и этот факт получает все более широкое признание: дантисты используют гипноз, чтобы остановить кровотечение, хирурги обезболивают им операции, а реаниматологи-гипнотерапевты выводят людей из состояния шока и тем самым спасают им жизнь. Кроме того, гипноз помогает излечиться от фобий, похудеть и бросить курить. Хорошая новость в том, что вы можете сами научиться формулировать внушения, как это делали Куэ для целительства и Хилл для бизнеса, овладеть невероятной силой сознания и изменить свою жизнь. Книга, которую вы держите в руках, научит вас, как это сделать.

Резюме

- История гипноза насчитывает 200 лет.
- Гипноз уже применялся в медицине, в том числе для безболивания операций.
- Со времен Месмера психологи-новаторы нашли гипнозу медицинское применение.
- Самовнушение признано предшественником современного самогипноза.

Глава 2
Сила гипноза

Сознание через самовнушение связывается с подсознанием.
Наполеон Хилл

Нет нужды доказывать, что гипноз существует и эффективно действует – есть тысячи клинических случаев и экспериментов, которые задокументированы в книгах и журналах. Интереснее вопрос, как и почему он работает. Мы знаем, что в гипнотическом трансе пациент не засыпает, а находится в состоянии измененного сознания. Вызвать такое состояние можно по-разному – техниками глубокой релаксации, с помощью тактики отвлечения или шока. Другими словами, чтобы впасть в транс, не обязательно расслабляться, можно внешне бодрствовать (как это происходит во время публичных сеансов гипноза). Сон отличается от гипноза тем, что когда человек находится под гипнозом, его подсознание становится доступным и гораздо более восприимчивым для внушений. Чтобы загипнотизировать себя, достаточно войти в состояние измененного сознания. Это все равно что включить компьютер – транс позволяет напрямую общаться с подсознанием.

По внешнему виду, ориентируясь только на степень релаксации человека, невозможно определить, находится он в гипнотическом трансе или нет. Необходимо еще проверить, как он откликается на внушение. Вот почему научные исследования гипноза вызывают такие затруднения, и именно поэтому эксперты проводят серии тестов, чтобы определить, насколько глубоко человек погружен в транс. Отследить характерные признаки может только гипнотерапевт.

При самогипнозе вы не можете проверить глубину своего транса, поэтому для коррекции ошибок вам придется опираться на результат. Это немного похоже на то, как если бы вы прочитали новую для вас фразу и хотели бы проверить, как она звучит в разговоре. Но вы одни и не можете получить обратную связь. В главе 4 я приведу техники, которые помогут вам улучшить качество гипноза. Среди них есть фразы для быстрого погружения в транс, которые дадут вам свободу самому решать, насколько глубоко вы хотите войти в гипноз. Если регулярно практиковаться, вскоре вы сможете оценивать уровень своего транса.

Гипнозаметки

Меня часто спрашивают, опасен ли самогипноз. Этот вопрос показывает, что человек не понимает, о чем идет речь. Кто-то присутствовал на публичных сеансах гипноза, кто-то видел их по телевизору или в Интернете, и у них сложилось впечатление, что пациента принуждают что-то сделать и он себя не контролирует. Но при самогипнозе нет никакого гипнотизера, и вы всегда себя контролируете, ведь вы единственный участник процесса. Другой миф – что можно навсегда застрять в состоянии гипноза – тоже ошибочен. Человек выходит из транса естественным образом, как бы просыпаясь ото сна. Некоторые люди сами стремятся задержаться в состоянии гипноза и насладиться глубокой релаксацией.

На протяжении всей моей долгой карьеры гипнотерапевта ни один бытующий миф не подтвердился, у меня не было проблем ни с одним из тысяч моих клиентов, и то же самое говорят сотни моих учеников. Гипноз – это просто форма релаксации с различной глубиной транса, и эффект от него может быть только положительным, как для тела, так и для психики.

Обучаясь самогипнозу, вы увидите, что обладаете силой улучшать свою жизнь – легко и просто. Как только вы научитесь вести диалог с самим собой, вы поймете, что всегда полностью

себя контролируете и можете войти и выйти из состояния гипноза по своей воле. В этом вам помогут аудиозаписи и техники релаксации тела и разума. Транс, в свою очередь, позволит вам проникнуть в подсознание. Затем вы сможете использовать специально созданные внушения (как при гипнотерапии), чтобы внести изменения в свою жизнь. Если вы будете тренироваться каждый день, вы быстро освоите искусство самогипноза и будете пожинать его щедрые плоды.

В каких случаях применяется самогипноз?

Гипноз может избавить от многих недугов и проблем, как физических, так и психологических. Многие знают, что гипноз помогает, если человек хочет похудеть, бросить курить или повысить самооценку, но он также может значительно облегчить другие заболевания. Самогипноз мгновенно расслабляет тело и ум, дает им отдых и помогает исцелиться. Чтобы убрать конкретные симптомы или снять боль, нужно просто использовать специфические внушения.

Во многих ситуациях гипнозом можно полностью заменить традиционные способы лечения и отказаться от современных лекарств с их побочными эффектами.

Случай из практики

Студентке, проходившей мой курс медицинского гипноза, предстояла операция, но она страдала аллергией и боялась, что химическая анестезия вызовет осложнения. Другой мой студент под наблюдением инструктора курса Джеймса Пула погрузил ее в гипноз, так что она не почувствовала боли во время операции, несмотря на отсутствие всякой анестезии.

Помимо перечисленного выше, самогипноз помогает вернуть вес в норму и облегчить переход к здоровому образу жизни, что убережет вас от таких недугов, как диабет 2-го типа или заболевания сердечно-сосудистой системы. Другие, менее значительные проблемы, вроде бородавок, болезненного румянца или даже синдрома раздраженного кишечника, тоже можно решить самогипнозом, поскольку, как и другие физические проявления, они включают в себя психологический компонент.

Но наибольшую славу гипнотерапия снискала благодаря ее успеху в лечении никотиновой зависимости. В докладе, напечатанном в «New Scientist» в 1992 году, гипноз назван наиболее эффективным способом избавления от этой вредной привычки. А в 1968 году фон Деденрот, исследователь в области гипнотерапии, опубликовал статью в «American Journal of Clinical Hipnosis», в которой заявил, что гипноз помогает 94 % людей, пытающихся бросить курить. Эффективность моего собственного метода «Бросить курить за час» достигает 95 %.

В клинических условиях гипноз успешно используют, чтобы помочь пациенту сбросить вес, повысить обучаемость, справиться со стрессом, облегчить острую боль и избавиться от фобий.

Случай из практики

Очень часто истоки страха или фобии не удается распознать, если обращаться только к осознанным воспоминаниям. В такой ситуации гипноз – единственный способ найти корень проблемы. Приведу пример, на котором хорошо видно, почему врачам так сложно работать с фобиями.

Однажды мой коллега помог молодой девушке преодолеть ужасный страх перед кошками. Она не могла их видеть, стоило кошке зайти в комнату, как девушка испытывала приступ паники и бросалась прочь. Под гипнозом девушка рассказала, что впервые испугалась кошки еще совсем ребенком. Сильный гром разбудил ее в тот момент, когда кошка, также напуганная грозой, прыгнула к ней в коляску. Удар грома совпал с появлением кошки, и это так испугало девочку, что в ее сознании эти два

явления слились в одну угрозу. Когда в следующий раз девочка увидела кошку, она опять испугалась, и со временем этот страх становился все глубже. Несколько простых техник смогли изменить поведение девушки и излечили ее от фобии. Этот пример иллюстрирует, как сознание корректирует поведение. Страхи и фобии можно вытащить из подсознания даже без вмешательства профессионального гипнотерапевта, для этого достаточно хорошо сформулировать текст, включить в него внушение и прослушать его в состоянии самогипноза.

В ходе своих исследований я обнаружила, что самогипноз служит превосходным дополнением ко всем формам терапии. Многие мои студенты утверждали, что занятия самогипнозом между сеансами психотерапии усиливают их действие. В начале 90-х годов я работала консультантом-психотерапевтом в Te Priory – знаменитой частной клинике, где лечатся богатые и знаменитые люди. Там я часто вела прием совместно с психиатрами и психологами. Я использовала гипноз, чтобы помочь пациентам преодолеть сильные зависимости и расстройства, и мои коллеги отмечали, что мои сеансы приносили большую пользу.

Но самогипнозом можно не только лечить, он может помочь обрести уверенность в себе, ускорить обучение, улучшить спортивные достижения или способности, научиться концентрироваться или улучить отношения с близкими. В главе 9 вы найдете подборку опробованных текстов для внушений. Начните с них, и постепенно, следуя простым советам из главы 6, вы научитесь составлять свои собственные тексты со внушением, подходящие для любой проблемы.

Случай из практики

Майк Гарсайд связался со мной перед тем, как отправиться на регату Whitbread Race. Ему предстояло одиночное плавание вокруг света, и он мучительно боялся плохой погоды. В шторм ему пришлось бы сутками стоять на мостике, и он мог просто свалиться от усталости и проспать смертельную опасность. Он знал, что в этом случае ему никто не поможет, и он погибнет. Он уже прочел мою книгу «Освободись от страха» и практиковал самогипноз, однако ему хотелось достичь более глубокого гипнотического состояния. Проблема была в том, что до старта регаты мы с ним успели осуществить всего один часовой сеанс. Он провел этот час, погружая себя в гипноз снова и снова, пока не достиг желаемой глубины. Я придумала для него особые внушения, и они сработали просто поразительно. Его больше не терзал страх, и на протяжении регаты он по радио поддерживал других яхтсменов. Он пришел третьим, и его встречали радостными криками.

Гипноз и медицина

Когда я изучала, как войти в n-ную фазу – почти анабиотическое состояние, при котором человек делает не более двух вдохов-выдохов в минуту, – мне довелось поработать с дочкой моих друзей, которая находилась в коме. Состояние женщины было тяжелым, и врачи сказали ее мужу готовиться к худшему. Она была подключена к системам жизнеобеспечения, и мы смогли доказать эффективность гипнотического вмешательства, поскольку приборы точно отметили время, когда она пошла на поправку.

Другой клиент позвонил поздно ночью, чтобы сообщить, что назавтра ему предстоит серьезная операция. В больнице ему сказали, что операцию не начнут, если у него будет высокое кровяное давление. Проблема была в том, что хирурга ждали из другого города специально на эту операцию, и клиент боялся, что если он не справится со своим телом, врач улетит

обратно. Джеймс, мой муж и гипнотерапевт, поехал в больницу и научил пациента использовать самогипноз, чтобы расслабиться и снизить давление, и все закончилось благополучно.

Гипнозаметки

В 2002 году в прессе написали: Стэнфордские исследования 2000 года полностью подтвердили предположение, что гипноз может изменять восприятие. Снимками, сделанными на томографе при исследовании активности нервной системы, ученые доказали, что под гипнозом мозг обрабатывает иначе визуальный ряд, так что человек видит цвет там, где его нет. Из этого следует, что с помощью этого метода можно улучшить физические и интеллектуальные показатели и даже буквально забыть о боли.

Дэвид Шпигель, доктор медицинских наук, профессор психиатрии и науки о поведении, ведущий соавтор Стэнфордских исследований, полагает гипноз таким ментальным состоянием, в котором наше восприятие реальности изменяется, а наш разум оказывается «направлен на субъект, как телеобъектив».

Шпигель наглядно показал, что гипноз – это нейрологический феномен, который можно применять в терапии. В журнале «The Lancet» он и его коллеги опубликовали доклад, в котором заявили, что самогипноз может облегчать боль у пациентов, прошедших лучевую терапию. Больные, освоившие самогипноз, принимали вдвое меньше обезболивающих, «поскольку они могли изменять свое восприятие боли».

Веками адепты гипноза изучали его и доказывали его эффективность, но только Стэнфордские исследования помогли получить технические доказательства.

Чтобы снизить кровяное давление, уменьшить кровотечение, убрать зубную боль и боль при операциях, не нужны профессиональные гипнотерапевты, с этим справится самогипноз.

Случай из практики

Одному из моих студентов понадобилось удалить нерв из зубного канала. Боль была ужасной, а окружающие в один голос твердили, что удаление будет еще болезненнее и что он еще долго будет страдать после него. Тогда он вспомнил о моих уроках и представил себе, что нерв в зубе – это перегоревший электрический провод после короткого замыкания, между концами которого есть видимый зазор. Он внушал себе, что боль не сможет пройти через зазор, а значит, он ее не почувствует. В кабинете дантиста он пребывал в легком трансе, глядя, как за окном ветер качает деревья. Расслабленный, он почти не чувствовал боль или дискомфорт. Зуб зажил очень быстро и уже на следующий день не болел.

Ирландский хирург и гипнотерапевт доктор Джек Гибсон за свою карьеру провел более 3000 операций, а для анестезии использовал только гипноз. Он показал мне видео о своей пациентке, которой пришлось ампутировать ногу. Вторую ногу до этого у нее ампутировали без гипноза, и женщина страдала от ужасных фантомных болей и обильного кровотечения. Операция под гипнозом прошла гораздо легче, и в ролике она произносит: «Если бы мне нужно было отрезать еще одну ногу, я бы сделала это под гипнозом». Доктор Гибсон сказал: «Когда вам отпиливают ногу, невозможно притворяться, что у вас ничего не болит».

Случай из практики

Просто потрясающий случай: хирург погрузился в самогипноз и сделал себе операцию, причем стоя! Если бы в такой позе находился пациент, это

вызвало бы у него падение давления и шок, но с врачом этого не случилось. Хирург заснял всю процедуру на видео и подробно объяснил все свои действия. Операция длилась четыре часа, а это очень долгое время для транса. Еще более впечатляет эпизод, когда посреди операции хирург пьет кофе, чтобы показать, что у него все хорошо.

В ходе операции кровотечение было слабее, чем обычно, отеки меньше, а рубцевание проходило лучше. К тому же хирургу, по всей видимости, вообще не было больно. Глядя сверху на свой живот и поддерживая состояние транса, он провел высокопрофессиональное хирургическое вмешательство. Другие случаи гипноанестезии в хирургии хорошо задокументированы в журнале «American Journal of Clinical Hypnosis».

Несколько лет назад я начала работать с раковыми больными, что побудило меня принять участие в создании 90-минутного документального фильма «Лицом к лицу с раком», который удостоился показа на Каннском фестивале. Фильм дал мне новое представление о том, какой огромный вклад может внести самогипноз в лечение как телесных недугов, так и психологических. Поскольку гипноз расслабляет тело и разум, всего несколько минут гипнотического транса в день и упражнения из этой книги могут ощутимо ускорить выздоровление или облегчить страдания больных даже в терминальной стадии рака. И этот эффект достижим даже без внушений, за счет одной только глубокой релаксации.

Случай из практики

Когда моей близкой подруге диагностировали четвертую степень рака груди, ее врач сказал мне, что Ингер стоит привести дела в порядок. В отчаянной попытке помочь подруге я перечитала все исследования, посвященные лечению рака самогипнозом. Обычно гипнотерапевт работает с больными, чтобы уменьшить стресс и побочные эффекты от химио- и радиотерапии, наладить сон, настроить их на позитив и убедить принимать здоровую пищу. Я же решила научить Ингер работать с подсознанием, чтобы уменьшить опухоль и дотянуть до момента, когда можно будет сделать операцию.

По разным причинам операция Ингер откладывалась целых два месяца. Но она ежедневно по несколько часов занималась самогипнозом, и за это время опухоль уменьшилась вдвое. Ингер представляла в уме большое яйцо, которое удерживает рак и не дает ему распространяться.

К изумлению хирургов, оказалось, что рак Ингер перешел с четвертой стадии на вторую, а «яйцо», которое она представляла, материализовалось и действительно удерживало раковые клетки. Как она написала в своем благодарственном письме: «Гипноз спас мне жизнь». Благодаря самогипнозу Ингер перешла на более здоровую и органическую пищу, она продолжает применять техники самогипноза, и, слава богу, ее болезнь находится в ремиссии.

Как почувствовать гипноз?

Первое и главное, что мешает почувствовать вхождение в гипноз, это то, что погружение в транс происходит постепенно, как засыпание, и его невозможно отследить. Так как же узнать, загипнотизированы вы или нет? По правде говоря, никак. Если вы видели людей, выполняющих необычные задания во время публичных сеансов гипноза, то знаете, что позже они

напрочь отказываются признавать, что вообще были в трансе. Так что привыкайте к мысли, что во время сеансов вы вряд ли ощутите что-то помимо расслабления.

Из этого правила есть исключение. Когда подсознание впитывает в себя внушение, прочитанное или услышанное под гипнозом ранее, пациент его исполняет. Например, ему сказали, что под гипнозом у него возникает ощущение покалывания в пальцах. Человек может не помнить этот приказ, но как только его начнут гипнотизировать, пальцы начнет покалывать.

Гипнотизеры используют это явление как тест на внушаемость. Те, кто говорит, что они ощущают покалывание, более внушаемы. Того, кто ничего не почувствовал, будет сложно погрузить в транс. Однако и с ними можно работать, просто это займет больше времени.

Так как же узнать, что вы были под гипнозом? Что ж, у каждого свой опыт. Например, я могу привести список физических признаков, доказывающих, что человек находится в трансе, но они видны только стороннему наблюдателю. Некоторые люди чувствуют себя после гипноза хорошо выспавшимися, однако этот признак может быть отнесен и на счет качественной релаксации. Хороший показатель – «разрыв во времени», когда человеку кажется, что он находился под гипнозом пять минут, а на самом деле пребывал в трансе почти час.

Однако единственный настоящий тест – это действие внушений. Если вы заметили почти незаметные (или заметные!) изменения – вы чувствуете себя спокойнее, или сбрасываете вес, или прекратили курить, – в от тогда ваш самогипноз успешен. Это не относится к случаям, когда вы расслабляетесь наедине с собой.

Гипноз хорош тем, что он безопасен, не имеет побочных эффектов и подходит всем.

Глубина транса при самогипнозе

Как я уже говорила, для внушения не обязательно входить в глубокий транс, но это считается более надежным методом, особенно если речь идет об облегчении боли. Глубокий транс приводит к глубокому расслаблению, и уже за счет этого проявляется целительный эффект. Дело в том, что мышечная боль и скованность, как и головная боль и мигрени, могут возникать из-за постоянного напряжения в спине, а под гипнозом зажимы расслабляются. Хороший гипноз и прямые внушения действуют долго, давая телу возможно вылечиться.

Я бы хотела подчеркнуть следующее: чтобы достичь максимально глубокого транса, следует практиковаться, практиковаться и еще раз практиковаться. Некоторые люди с первого раза впадают в транс безо всяких усилий, но чаще всего такая способность достигается постоянными тренировками. Помните, что даже когда вы только учитесь входить в состояние глубокого гипноза, вы уже извлекаете пользу, и даже самый легкий транс положительно влияет на ваше здоровье, уменьшая уровень стресса и помогая сохранять бодрость.

Стоит только раз испытать состояние очень глубокого транса, и дальнейшие тренировки не понадобятся. Отныне вы всегда сможете вернуться в это состояние, чтобы ввести свои внушения или просто побыть в «умственной тишине». Это как ездить на велосипеде: как только научитесь держать равновесие, вы уже не сможете разучиться.

Когда тело расслаблено, ментальные и эмоциональные ощущения углубляются. Это первый шаг к тому, чтобы отпустить напряжение, расслабить мышцы. Многие из нас не представляют, как чудовищно напряжено наше тело и как много в нем неосознаваемых зажимов. Иногда привычными становятся навязчивые, ненужные движения – когда мы хмуримся, моргаем и суетимся, тело сигналит о том, что нам нужна разрядка от стресса. Релаксация – не более чем отсутствие напряжения. Попробуйте расслабить мышцы лица, и вы поймете, какое это необычное ощущение.

Когда начнете изучать искусство самогипноза, имейте в виду, что лишь небольшой процент людей с первого раза глубоко входит в это состояние. Прежде чем приступить к практике,

внимательно прочитайте эту книгу, ведь именно на ней будут строиться ваша вера и знание о самогипнозе. Каждая глава содержит краткую историю, доказанные факты и примеры из практики, на этом будет формироваться ваш гипнотический потенциал. Не стоит сдаваться раньше времени, выполняйте упражнения, и очень скоро вы почувствуете результат. Положитесь на меня, и вас ждет увлекательное и познавательное путешествие, которое изменит вашу жизнь к лучшему.

Гипнозаметки

Гипнотизеры, выступающие на сцене, используют методики, которые быстро погружают людей в состояние транса. Однако для нас они бесполезны, поскольку срабатывают только на специально выбранных добровольцах. Обычно треть аудитории составляют восприимчивые люди, которые легко поддаются гипнозу, их-то и выбирает гипнотизер, проверяя на внушаемость. Популярный тест – попросить зрителей сцепить пальцы рук, пока идет внушение, а потом резко расцепить их. Те, кому не удалось это сделать, считаются внушаемыми, и их приглашают принять участие в действе.

Техника быстрого ввода в транс очень важна для выступающего на публике гипнотизера, для него главное – время, он не может позволить аудитории заскучать. Гипнотерапевт же использует другие методы, призванные изменить жизнь клиентов к лучшему. Как правило, он не ограничен во времени, поэтому использует для гипноза более спокойные способы. Продолжительная индукция{Индукция – совокупность средств для погружения пациента в транс: особые слова, монотонный голос, маятник и так далее.} позволяет работать с самыми разными людьми.

Улучшение концентрации

Я обучаю гипнотерапевтов вот уже более 25 лет и вижу, как стремительно люди теряют способность к концентрации. С современными технологиями мы не выходим из мультизадачного режима, используем смартфоны и другие гаджеты буквально на ходу. Наш разум отдыхает разве только во сне, все чаще прерывистом и беспокойном из-за наших мыслей, роящихся в голове. А между тем способность концентрироваться – единственная возможность погрузиться в глубокую релаксацию и ключевой элемент в обучении самогипнозу. К счастью, она улучшается от регулярной практики. Когда вы сможете успокоить свой разум, вы увидите, как сильно это скажется на вашем здоровье и благополучии.

В главе 4 вы найдете простые упражнения для ума, которые помогут вам сосредоточиться на одной задаче – глубокой релаксации. Эти упражнения значительно ускорят учебный процесс. Помните, что нет правильных или неправильных способов выполнять их, и если вам нужно много практиковаться, чтобы достичь нужной глубины транса в самогипнозе, значит, так уж вы устроены. Некоторым нужно больше времени, чтобы научиться водить машину или выучить новый язык, другим меньше, но в конечном итоге эти знания и навыки доступны всем.

Упражнения для ума ускорят процесс гипноза. Также вы научитесь использовать простой язык подсознания, чтобы придумывать идеальные именно для вас внушения. Для чего бы вы ни использовали самогипноз, инструкции из этой книги – первый шаг, чтобы начать нужные вам изменения.

У меня были клиенты, которые не следовали моим инструкциям, а потом спрашивали, почему у них что-то не получается. Так что, пожалуйста, прочитайте все очень внимательно, и тогда результаты не разочаруют вас, ведь мои методы неоднократно опробованы и проверены. В конце каждой главы я привожу краткое резюме – оно пригодится, если вам нужно будет быстро вспомнить ее содержание.

Резюме

• Гипноз – это состояние измененного сознания, в котором вы глубоко расслаблены, что помогает вам установить контакт со своим подсознанием и ввести внушение.

• Чтобы войти в состояние глубокого транса, нужны практика, вера и понимание, так что чем лучше вы поймете, как работает самогипноз, тем выше будут шансы на успех. Эта книга облегчит вам задачу.

• Гипноз может помочь в лечении целого ряда заболеваний, но особенно он эффективен, когда нужно расслабиться, отпустить напряжение и развить способность к концентрации.

• Безграничная сила самогипноза может изменить к лучшему вашу жизнь и даже вашу личность.

• Чтобы улучшить навыки самогипноза, важна вера. Такая же, как вера пациентов Куэ в слова уважаемого ими человека, который говорил им, что лекарства помогут. Плацебо действительно помогает, потому что люди верят в него.

Глава 3
Визуализация и создание большой мечты

Невозможно» означает только «мне – возможно», а «нет» – «не в этот раз, так в следующий».
Джосси Гинсберг

Знаете ли вы, чего хотите? Ведь вы не сможете давать подсознанию инструкции, пока не сформулируете, к чему стремитесь. А для этого нужно расширить свою осознанность, убрать все ограничения и быть честным с самим собой. Затем нужно окинуть взглядом свою жизнь и понять, что именно стоит в ней поменять. Только после этого можно делать первый шаг к цели: ставить конкретные задачи и расписывать план их реализации.

Воображение в трансе – это язык, на котором идет общение с внутренним разумом.

Следующий шаг – внедрить семена своих целей в подсознание, а уж оно позаботится о том, чтобы привлечь возможности для их достижения. Прикажите ему сделать то, что вы хотите. Найдите в журналах или интернете изображение своей мечты: фото вашего любимого автомобиля, пышущего здоровьем человека с идеальным весом или места, где вы хотели бы жить. Теперь поместите эту картинку там, где она будет все время перед глазами, например на холодильник или рабочий стол. Многие успешные люди прибегали к этому простому методу, это самая суть книги Наполеона Хилла «Думай и богатей», и я настоятельно рекомендую его как часть стратегии целеполагания.

Пусть картинка служит вам напоминанием о карьере, которой вы хотите добиться, о бизнесе, который хотите построить, о внешности, которую хотите приобрести. Каждый раз, глядя на изображение, вы будете вспоминать о своих целях, и очень скоро они намертво отпечатаются в вашем сознании.

Теперь, когда ваш разум получил направление, он начнет выдавать идеи, как достичь цели. Свежие мысли будут возникать в голове сами собой, открывая перед вами такие перспективы, о которых вы не смели мечтать.

Предположим, вы хотите купить классический автомобиль. Здравый смысл подсказывает, что вам нужно бывать в салонах, где продаются именно такие автомобили. Вы даже не заметите автосалоны с другими машинами, вас будут привлекать только «правильные» места. Вы сделали свой выбор и теперь следуете подсказкам внутреннего голоса, который направляет вас туда, где можно найти классический автомобиль.

План будущих действий

Когда мы загадываем желания, мы создаем цели и сфокусируем наше сознание на том, чтобы они воплотились в жизнь. Это доказанный факт. В начале 1960-х годов доктор Эдвин Лок проводил новаторские исследования о постановке целей и мотивации. В статье 1968 года «О теории мотивирования и стимулирования целями» он утверждает, что лучше всего работников мотивируют четкая цель и хорошая обратная связь. Далее Лок говорит, что чем больше человек трудится ради определенной цели, тем большую мотивацию к труду он обретает.

Спустя более чем 50 лет его идеи не кажутся революционными, однако остаются весьма действенными. Исследования Лока обнаружили связь между тем, насколько сложная и специфическая цель стоит перед человеком, и тем, как он работает. Лока удивил тот факт, что четкие, но трудные цели мотивируют больше, чем неясные или слишком простые.

Несколькими годами позже Гэри Латам изучал эффект постановки целей на рабочем месте. Его результаты подтвердили выводы Лока и еще раз доказали связь между постановкой цели и результативностью работы. В 1990 году Лок и Латам опубликовали книгу «Теория постановки целей и выполнения задач», в которой подчеркнули, как важно ставить особые или сложные цели, соблюдая, однако, баланс между амбициозной целью и реалистичной. Они предположили, что недостижимая цель снижает мотивацию еще более, чем слишком простая. Я не согласна с этим – в наше время люди постоянно достигают результатов, которые раньше казались невозможными. Например, раньше считали, что нельзя пробежать милю за четыре минуты, а теперь многие атлеты укладываются и в меньшее время.

Возможно, вы слышали о популярной SMART-технике целеполагания, которую используют для оценки производительности работников. «Умные цели» должны быть «специфическими, измеримыми, достижимыми, важными и ограниченными временем». (*Прим. переводчика*: SMART – specifc, measurable, achievable, relevant, time-related). Я хочу немного скорректировать этот перечень – пожалуйста, не привязывайтесь к «достижимости». Если вы включите воображение, начнете визуализировать свои мечты и работать с подсознанием, возможным станет абсолютно все. Я убедилась в этом на своем опыте.

Гипнозаметки

В 1908 году Наполеон Хилл взял интервью у Эндрю Карнеги. В то время Хилл мечтал стать адвокатом и нуждался в деньгах, чтобы оплатить обучение в юридической школе. Он решил опросить известных людей о секрете их успеха и написать серию статей для крупных журналов. Карнеги одобрил его план, но предупредил, что эта работа займет лет двадцать. Хилл принял вызов и, заручившись рекомендательным письмом от Карнеги, начал долгий путь. Результатом его стала книга «Думай и богатей», один из самых выдающихся бестселлеров в истории, разошедшийся тиражом в 70 миллионов экземпляров.

Хилл не только взял интервью у 50 самых успешных людей своего времени – Теодора Рузвельта, Томаса Эдисона, Джона Д. Рокфеллера, Генри Форда, Александра Грэм Белла, Кинга Жилетт – он также опросил более 500 людей, которым не удалось достичь своих целей.

Карнеги сказал: «Если вы успешно доведете дело до конца, то сделаете удивительное открытие». И действительно, оказалось, что очень многие богатые и успешные люди начинали с нуля, в том числе и сам Карнеги. Он сказал, что верит: в тот момент, когда мы думаем, что все пропало, мы близки к успеху как никогда, а неудача – это просто сигнал, что пора что-то изменить.

Когда в начале 1990-х годов я прочла книгу Хилла, она произвела революцию в моем сознании. Я выполнила его рекомендации – записала свой план на «листке целей», начала визуализировать их в состоянии транса, повторяла аффирмации и жадно проглотила главу о самогипнозе. Я была очень занята, но очень сосредоточена, и успех сопутствовал мне. В первый же год работы гипнотерапевтом я заработала колоссальную сумму, 100 тысяч фунтов стерлингов. Если вы прочтете книгу Хилла, что я вам крайне рекомендую, вы не только откроете для себя силу самогипноза, но и поймете, что значит мечтать по-крупному и достигать свои цели.

Определив свои самые важные цели, вы начнете просчитывать способы их достижения. Ваш разум родит идеи, как изменить свое отношение к проблемам, как эффективно применить ваши способности и умения, как распорядиться деньгами, чтобы наверняка добиться того, чего вы хотите. Перед вами откроются новые двери.

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.