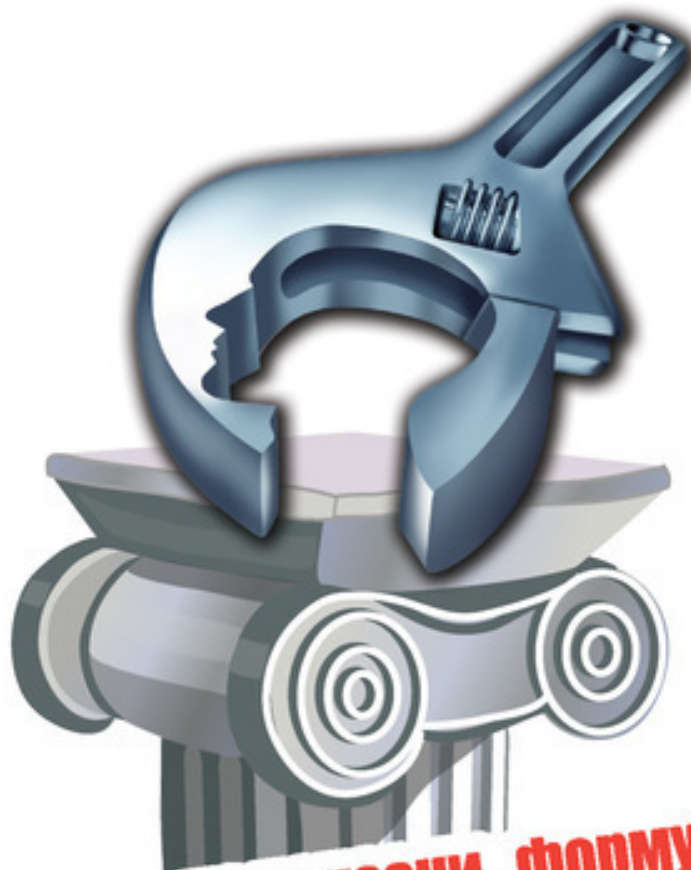


• СВЕН СМИТ •

ОВЛАДЕЙТЕ СИЛОЙ ВНУШЕНИЯ!

ДОБИВАЙТЕСЬ ВСЕГО,
ЧЕГО ХОТИТЕ!



Все секреты, подсказки, формулы

Psycho
ЛОГИЯ
ДЛЯ
ВСЕХ

ЖЕЗДВЯЛДВЯИГОЛОХИЭП

Психология для всех

Свен Смит

**Овладейте силой внушения!
Добивайтесь всего, чего хотите!**

«АСТ»

2014

Смит С.

Овладейте силой внушения! Добивайтесь всего, чего хотите! /
С. Смит — «АСТ», 2014 — (Психология для всех)

Эта книга – набор новейших и уже зарекомендовавших себя мощных психологических техник словесного и бессловесного влияния на человека с использованием гипноза, с помощью наведения транса, а также техник нейролингвистического программирования (НЛП). Весь арсенал мастеров влияния и убеждения – в доступной для понимания, воспроизведения и применения форме. Вы играючи становитесь мастером успеха во всех своих делах, начиная с банальных житейских проблем и заканчивая решением в свою пользу сложнейших профессиональных задач! Потому что вы владеете бесценной информацией, которую найдете в этой книге!

© Смит С., 2014

© АСТ, 2014

Содержание

Введение	6
Секрет Наполеона и Конфуция	7
Глава 1	12
Глава 2	22
Упражнения на расслабление мышц	26
Глава 3	32
Глава 4	37
Глава 5	44
Конец ознакомительного фрагмента.	52

Свен Смит

**Овладейте силой внушения –
добивайтесь всего, чего хотите**

© Смит С., 2014

© ООО «Издательство АСТ», 2014

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Введение



Книга, которую ты, читатель, держишь в руках, представляет собой новое, отредактированное издание предыдущих книг Свена Смита, объединенных под одной обложкой. Эта книга содержит изложение в доступной форме теории гипноза, внушения, влияния на других людей. В ней также описано более двухсот упражнений и техник для развития своих способностей и личностного роста.

По сути, она является универсальным ключом к личному успеху. А это необходимо каждому, независимо от возраста, профессии или рода занятий.

Умение ставить перед собой цели и владение техникой их достижения – честолюбивая мечта многих, и автор доказывает, что осуществить свою мечту под силу любому – при условии овладения некоторыми несложными техниками.

Интересно, что большинство описанных приемов применимо как на карьерном поприще, так и в семейной и личной жизни.

Данная книга будет полезна всем, кто решил не останавливаться на достигнутом, а овладеть секретами успеха!

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 нейролингвистическому программированию (НЛП). И, тем не менее, они владели этими методами, как никто другой.

А все потому, что каждый из них умел убедить, что он добьется своих целей, 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 загло 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. Однако и такой подход работает только в том случае, если гипнотизируемый сам не знаком с этими методами. Если же он распознает эти приемы, то 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 биографы) 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.

Самогипноз – сила огромной мощности, учитесь пользоваться ею правильно

Ирония заключается в том, что самогипноз используют абсолютно все люди. Причем каждый день. Просто 99,9 % людей не отдают 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. Если 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, в мыслях только положительные установки. 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 свои 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 поймал 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, 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 неких ритуалов и слов. Никакие слова, никакие аргументы, никакие внешние методы не способны 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.

Как работать с упражнениями этой книги

В этой книге содержится более двухсот 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 так далее.

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. Не пролистывайте эти страницы: текст в них выстроен особым образом, так, что, усваивая это знание, вы создаете 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 или ослабления веры во время выполнения упражнения не должно быть!

Нельзя колебаться, нельзя думать «я только попробую, вдруг получится, но может и не получится». 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 транссе.

Миф № 1:

Гипноз – разновидность сна

Считается, что гипноз – это некая разновидность сна. Это 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 бездвижен, 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, значит, 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.

Упражнение

«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!

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.

Упражнение

«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.

Положите перед собой выбранный вами предмет для фиксации. 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.

Упражнение

«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.

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.

Упражнение

«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 само-

стоятельно, 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.

Перепишите текст от руки, желательно ровными печатными буквами. Возьмите листок с текстом и поместите его прямо перед глазами, на расстоянии 30–40 см. Глубоко вдохните 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, умири свой гнев и отринь от себя зависть и гордыню. Сдерживай свой язык, не давай воли рукам и освободи себя от того, что мешает тебе начать новую жизнь, достойную тебя.

Упражнение

«Тепло руки»

Это упражнение направлено не только на то, чтобы входить 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, – могут перед началом своего дела выполнять это упражнение.

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.

Упражнение

«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.

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. Закройте 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 пятачке 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 поймаете реальное ощущение высоты над пропастью. Когда это ощущение появится, глубоко вздохните, одновременно взмахивая руками, и спрыгните вниз. Приземлившись, откройте глаза.

Упражнение

«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.

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

Упражнение

«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.

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 совпадало с вдохом или выдохом. Это необычная манера говорения даст вам дополнительный толчок для входа в транс.

Выполняйте упражнение в течение 1 минуты.

Упражнение

«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.

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!

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, немыслимы 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 легкого 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.

Упражнение

«Насытиться запахом»

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

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 принимать позу. 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.

Упражнение

«Погружение в дыхание»

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.

Упражнение

«Дыхание движет телом»

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.

Проделявая 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 развиваться серьезное заболевание.

Упражнение

«Задержка праны»

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 собой, 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.

Упражнение

«Воздушный массаж»

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.

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.

Упражнение

«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.

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.

Упражнения на 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 любой ситуации: сидите вы или идете, танцуете, занимаетесь спортом, водите машину.

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.

Упражнение

«Дерево»

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 приподнимается, втягивается, 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.

Упражнение

«Подвешенный»

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!)

Упражнение

«Напряжение в руках»

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.

Упражнение

«Прогулка по телу»

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.

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.

Упражнение

«Точки соприкосновения»

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.

Упражнение

«Огненная стрела»

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 – бедра, 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 раскаляется 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.

Упражнение

«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 ком-

нату. Если у вас есть помещение без окон (например, подвал или просторная кладовая), можно практиковать эту технику там в дневное время.

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.

Упражнение

«Ватная кукла»

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

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 возшло 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 за тем, 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.

Упражнение

«Космические крылья»

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

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.

Упражнение

«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.

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 сыт». 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.

Упражнение

«Зашифрованные действия»

Эта практика предполагает ваше индивидуальное «творчество» как самогипнотизера. Она заключается в том, чтобы с помощью самогипноза «зашифровать» постгипнотические сигналы в определенные действия, которые вы совершаете ежедневно. Так как эти действия вам привычны, то и проблемы, с которыми вы хотите справиться с помощью постгипнотических сигналов, должны быть привычными и, что самое главное, повторяющимися. Что это такое, объясню на примере моей пациентки Карин. Она, как и многие пожилые люди, страдает забывчивостью. Уходя из дому, она часто возвращается, чтобы проверить, выключила ли она газ, воду, электричество, закрыла ли окна. Это доставляло ей огромные неудобства, до тех пор пока мы не зашифровали постгипнотические сигналы в ее привычные действия.

Например, когда она берет в руки уличные очки, включается постгипнотический сигнал «закрыть окна и форточки», когда причесывается – «проверить электричество», а когда обувает туфли – «посмотреть, не течет ли вода».

Когда же она совершает действие, заложенное в постгипнотическом сигнале, включается другой зашифрованный сигнал: «я помню, что я это проверила». Таким образом, Карин всегда уверена в том, что у нее дома все в порядке.

Вы можете воспользоваться привычными действиями, чтобы решать подобные хронические проблемы. Я объясню вам технику выполнения на примере того, как мы делали это с Карин, а ваша задача – зашифровать собственные постгипнотические сигналы в обыденные действия.

Одной из задач для Карин было – решить проблему выключения электроприборов перед уходом из дома. Для этого нам понадобилась пластмассовая расческа, хорошо собирающая статику. Если провести по волосам такой расческой несколько раз – они начинают электризоваться, и даже могут искрить. Для этого расческу надо время от времени смачивать водой.

С помощью дыхательной техники Карин входила в транс и одновременно причесывалась. Три коротких неполных вдоха – три раза провести по волосам. Медленный выдох – смочить расческу водой. Когда Карин опускала расческу в воду, она закрывала глаза и говорила себе: «Выключить электроприборы». Трех циклов хватило, чтобы постгипнотический сигнал усвоился.

Второй этап – проверка электроприборов. В первый раз Карин это делала очень медленно, чтобы успеть дать постгипнотический сигнал «я помню, я это проверила». Щелчок выключателя активировал этот постгипнотический сигнал. Поднеся руку к выключателю, она закрывала глаза, делала медленный и глубокий вдох, при котором говорила себе «я это проверила», затем открывала глаза и на быстром выдохе нажимала рычаг выключателя.

Как видите, постгипнотический сигнал для Карин был построен на ассоциации «электризация расчески – электроприборы в доме». Ассоциировать действия с проблемой – эффективно, но необязательно. Вы можете использовать ассоциации или не использовать их. Это неважно. Главное, чтобы во время упражнения вы находились в самогипнотическом транс. Для этого можете применять дыхательные практики.

Для «зашифровки» постгипнотического сигнала в какое-либо действие следуйте такому алгоритму:

1. Придумайте и запишите короткую фразу, выражающую смысл постгипнотического сигнала. Например: «позвонить коллеге», «проснуться в 7 утра», «положить в сумку телефон», «купить батарейки».
2. Придумайте любое действие, в котором должен быть зашифрован постгипнотический сигнал. Главное, чтобы оно было простым и естественным.
3. Проведите короткую практику по входу в самогипнотический транс. Самое легкое и эффективное – воспользоваться дыхательными практиками.
4. Произнесите про себя фразу-сигнал и произведите действие, в котором этот сигнал должен быть зашифрован.
5. Повторите то же самое 3 раза.

Упражнение

«Чувство настоящего»

Одна из причин любого неуспеха – потеря чувства настоящего времени. Очень немногие люди 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.

Это упражнение можно выполнять где и когда угодно. Новичкам я рекомендую проводить эту практику в одиночестве, но в дальнейшем вы можете повторять ее и в присутствии других людей. Там, где вы находитесь, при выполнении любого действия скажите себе «стоп!» – и остановитесь.

Прислушайтесь к себе. Постарайтесь почувствовать свое тело, свой вес. Ощущаете ли вы ту тяжесть, с которой наступаете на ногу или с которой тело давит на мягкие части (если вы сидите или лежите)? Чувствуете ли вы холод или тепло? Сухость или влажность? Можете ли вы уловить свой пульс? Если нет, то пощупайте пульс на левой руке. Постарайтесь сделать несколько вдохов в ритме сердца.

Зафиксируйте в сознании как можно больше ощущений, звуков, взгляните в то, что вы видите вокруг себя. Проговорите про себя: «Я стою перед окном, передо мной занавески, освещенные солнечным светом, я слышу звук автомобилей на улице, чувствую тепло и напряжение в ногах». Опишите все свои чувства. После этого скажите себе: «Иди!» и продолжайте делать то, что делали до упражнения.

Эту технику нужно проделать несколько раз, пока постгипнотический сигнал не достигнет подсознания. Вы узнаете это по тому, как будете реагировать на внутреннюю команду «стоп!». Правильная реакция – резкое

обострение всех зрительных, слуховых и осязательных ощущений, четкое понимание, где вы находитесь и что делаете.

Упражнение

«Смыть раздражение»

Вода – прекрасное гипнотическое средство. Принимая ванну или душ, мы всегда впадаем в легкий транс, отрешаемся от обыденности, забываем о проблемах. Летний отдых большинство из нас неизменно связывает с водой: океаном, морем, озером или рекой. И это неудивительно: погружение в воду – в буквальном смысле погружение в иную реальность. Эту способность воды можно использовать для создания постгипнотических сигналов. Эта практика поможет вам с помощью воды мгновенно справляться с раздражением.

Это упражнение лучше всего делать по утрам, сразу по пробуждении, или же вечером, перед сном.

Возьмите чашку или миску такого размера, чтобы в нее можно было полностью погрузить кисти рук. Наберите в нее холодной воды. Поставьте чашку на стол, сядьте удобно и погрузите кисти рук в воду. Если ваши руки плохо переносят холод, перед упражнением смажьте их растительным маслом или жирным кремом.

Закройте глаза и начинайте дышать в таком ритме: три коротких неполных вдоха – медленный выдох. Во время выдоха представляйте, что все ваши беды, проблемы, горести, весь жизненный негатив уходит через руки в воду. Можете вспомнить о текущих проблемах, нерешенных делах, неприятных разговорах, словом, обо всем том, что огорчило вас в последние сутки. Чтобы при воспоминании обо всех неприятностях у вас не испортилось настроение, визуализируйте их, к примеру, в виде темного облака, которое выходит из рук и растворяется в воде.

Дышите так минут пять, а перед тем как закончить упражнение, дайте себе установку, что вам достаточно лишь погрузить руки в холодную воду – и всякое раздражение пропадет, как будто его не было. Теперь, чтобы справиться с раздражением в любой ситуации, вам нужно будет лишь подставить руки под струю холодной воды.

Глава 4

Подстройка под состояние другого. Контроль эмоций

Множество проблем, возникающих в процессе общения, связано с тем, что люди не прислушиваются к чужому психическому состоянию и не пытаются подстроиться под него. В большинстве случаев мы предпочитаем отстраниться от человека, чей психический настрой не совпадает с нашим. Но этот рецепт срабатывает далеко не всегда. Вы прекрасно знаете, как раздражает чужое веселье, когда вам грустно. И напротив: чье-то унылое настроение способно испортить любой праздник. А ведь мы сейчас говорим о людях посторонних! Но что если в этом, противоречащем вашему, состоянию находится близкий человек? Или не близкий, но очень для вас значимый – например, партнер по переговорам или клиент? Пытаясь навязать ему свое состояние, вы только возведете стену непонимания между ним и собой. Гипнотизеру необходимо уметь моментально менять свое психическое состояние в соответствии с состоянием партнера.

Многие начинающие гипнотизеры «спотыкаются» именно на этом, считая, что подстройка под состояние партнера предполагает насилие над собой. Но это не так. Никто не заставляет вас насильно веселиться, если на душе у вас «кошки скребут». Подстройка означает, что вам нужно найти нечто среднее между вашим собственным состоянием и состоянием партнера. Ваш новый настрой должен быть в гармонии и с вашими собственными ощущениями, и с состоянием партнера.

Психическое состояние зависит от множества внутренних и внешних факторов, таких как эмоции, физиологический тонус, особенности мышления, стрессоустойчивость, воспитание, круг общения, условия жизни. Все эти факторы тесно связаны друг с другом. Малейшее изменение одного из этих факторов влечет за собой изменение психического состояния. Трудно не согласиться с тем, что эмоции – самый изменчивый фактор. Действительно, эмоциональная сфера очень подвижна. В короткий промежуток времени человек может испытать десятки сильных и абсолютно противоположных эмоций. Под влиянием эмоций люди совершают такие поступки, о которых даже не помышляли.

Хороший гипнолог должен полностью контролировать свою эмоциональную сферу. Без этого контроля его психическое состояние будет невозможно не то что изменять, а хотя бы удерживать в стабильном состоянии.

Ключ к изменению психических состояний – в контроле над эмоциями. Упражнения этой главы помогут вам овладеть своими эмоциями, мгновенно менять «полюс» эмоций и сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях.

Упражнение

«Изменить настроение жестом»

Эту технику я разрабатывал в течение нескольких лет. Ее назначение – помочь человеку изменить природу эмоциональных состояний. Особенно это важно для людей вспыльчивых, эмоционально нестабильных. Если вы остро реагируете на какие-то незначительные, пустяковые вещи или же замечаете, что ваше настроение меняется вдруг, ни с того ни с сего, – вам просто жизненно необходимо изменить природу этих реакций и метаморфоз. Без этого ни о каком серьезном самогипнозе, и уж тем более о гипнозе, и речи быть не может.

Расхожая мудрость говорит: чтобы устранить следствие, надо найти причину. Это верно только наполовину. Есть сферы, в которых через следствие можно изменить причину. Это касается и сферы эмоций. Изменяя физиологические ощущения, можно изменить эмоциональное состояние. Например, если в течение пяти минут держать кончики губ приподнятыми, то есть улыбаться, то настроение улучшается. А неудобное положение тела (например, при работе с механизмами или в путешествии) способно привести нас в скверное расположение духа.

Чтобы создать следствие, которое может изменить эмоциональную сферу, мы с вами обратимся за помощью к своему телу. Физические реакции на различные эмоциональные состояния отследить очень легко. Многие из таких реакций даже приносят дискомфорт: например, во время волнения сильно бьется сердце, подскакивает давление, может подняться температура, иногда появляется тошнота или головокружение.

Но есть и другие реакции, на которые мы не обращаем внимания, так как они происходят автоматически. Типичный пример таких автоматических реакций – человек хватается за голову, бьет себя по лбу или хлопает по бедрам, чешет лоб или затылок.

Однако бывают и нетипичные, индивидуальные реакции. У меня был клиент, который всякий раз, когда его вызывал начальник, в течение нескольких секунд стоял на одной ноге. Другой клиент, скандаля с женой, шел к холодильнику, хватался за ручку и говорил «х-ха!». Причем в обоих случаях люди не замечали своих движений, настолько они были привычны.

Возможно, что такое индивидуальное движение, являющееся реакцией на стрессовую ситуацию, есть и у вас. При желании вы можете проследить за собой (или попросить кого-то понаблюдать за вами со стороны). Но можете этого и не делать. А вот что вам просто необходимо сделать – это выработать новое, сознательное движение, которое вы будете производить всякий раз, когда градус ваших эмоций поднимется выше нормы.

Я предлагаю вам очень простую технику, которую без труда освоит даже ребенок. Единственная сложность заключается в том, что выполнять ее надо в несколько этапов (если вы очень эмоциональный человек).

Определите чувство, которое вы хотите научиться контролировать. Это может быть гнев или раздражение, внезапная тоска или скука. Кому-то, возможно, захочется получить контроль и над положительными эмоциями. Например, чрезмерный восторг или приступы смешливости порой мешают трезво мыслить.

После того как вы выбрали эмоцию, вам нужно придумать жест – движение, которое будет с ней связано. Жест должен быть нехарактерным для вас, но приемлемым в обществе других людей. Не выдумывайте сложных движений: вы их не запомните. Главное – простота и нехарактерность. Например, можно снять часы и убрать их в карман или в сумочку. Расстегивая ремешок, дайте себе мысленную установку: «Как только я спрячу часы, мое состояние изменится».

Для закрепления установки вам необходимо провести тренировочную практику. Алгоритм этой практики таков:

1. Придумайте нужную установку и движение, которое должно включить эту установку. Несколько раз «прорепетируйте» это движение, чтобы убедиться, что оно легко выполнимо.
2. Войдите в состояние самогипнотического транса (можете использовать дыхательные техники).
3. Вспомните ситуацию, которая вызывает в вас нежелательную эмоцию. Какие чувства вы испытываете в этот момент? А что бы вам хотелось

испытывать? Например, вы чувствуете гнев или обиду, а хотелось бы испытывать радость или безразличие.

4. Мысленно произнесите про себя гипнотическую установку и одновременно сделайте движение, включающее эту установку.

5. Выполните технику релаксации.

6. Повторите алгоритм еще 2–3 раза.

Попробуйте, и вы поймете, что это действительно работает. На каждую эмоцию придумайте свое особенное движение.

Упражнение

«Рассказ о себе»

Каждому человеку полезно познакомиться с собой поближе. Особенно это нужно тем, кто занимается гипнозом. Это упражнение – медитация, в которой объектом медитации будете вы сами. Вы должны сконцентрироваться на своих мыслях о себе самом. В этом упражнении есть одна тонкость: вам нужно быть по отношению к себе как можно более беспристрастным. Это не значит, что обязательно надо выискивать в себе негативные стороны. Просто вы должны отстраниться от любых эмоций по поводу себя. В то же время нельзя представлять, что вы рассказываете о каком-то другом человеке. В этом упражнении очень важно местоимение «я». С этого слова должно начинаться каждое предложение.

Это упражнение выполняйте так, как вам удобно: стоя, сидя, лежа. Можете даже походить по комнате из угла в угол. А можете отправиться на природу, например, в лес. Никто не запрещает вам выполнять это упражнение, прогуливаясь по лесным тропкам. Все, что вам нужно – размышлять вслух на тему «кто я такой?».

Расскажите о себе все, что знаете. Как вы родились, во что любили играть в детстве, о чем мечтали в юности, что испытывали во время первой влюбленности. Подойдут любые воспоминания, мысли, мечты, главное, чтобы они начинались со слова «я». Чтобы вам было понятнее, как это должно звучать, я приведу в качестве примера рассказ о себе своей пациентки:

«Я родилась в три часа пополудни. Я появилась на свет в городке Сомерс в штате Висконсин. Я доставила своей матери немало хлопот, так как родилась недоношенной. Я не должна была выжить, поскольку в то время медицина была еще не столь продвинутой. Я росла замкнутым ребенком. Я любила лето, потому что в теплую погоду я могла лежать на траве, смотреть на облака и пить через трубочку молочный коктейль. Я пошла в школу для детей с отклонениями. Я не была ребенком с отклонениями, просто это была единственная школа, до которой я могла дойти пешком. Я не замечала разницы между собой и этими детьми. Я и сейчас думаю, что они ничем не хуже нормальных детей. Я дружила с девочкой по имени Ник, которая боялась высоты. Я мечтала купить воздушный шар и прокатить на нем свою подругу, чтобы ее страх исчез».

Рассказ о себе не должен быть длинным. Постарайтесь уложиться в 5 минут. Можете завести таймер. Не нужно за один раз вспоминать все сведения

о себе. Оставьте что-нибудь на остальные занятия. Главное даже не в том, что именно вы говорите, а в том, что вы в течение пяти минут говорите о себе. Можете размышлять о своих планах, снах, о том, что бы вы сделали, будь у вас миллион долларов или способности человека-паука. Главное – будьте бесстрастны и начинайте любое ваше предложение со слова «я».

Упражнение

«Слушать, как уходит время»

«Слушать, как уходит время» – великолепная техника, помогающая быстро входить в состояние транса, поэтому вы можете использовать ее вместе с упражнениями первой главы. Но в данном случае нас интересует другое: это простое упражнение настраивает сознание «отделять зерна от плевел», то есть выделять главное и отсеивать второстепенное.

Я разработал эту технику специально для клиентов с неврозами, возникающими на фоне переутомления, связанного с огромным количеством дел. У каждого из нас есть повседневные дела и обязанности, но порой люди взваливают на себя столько, что это доводит их до невроза. Чтобы избежать перегрузки, надо уметь ранжировать дела и тратить свои силы в первую очередь на то, что действительно важно и необходимо.

Это очень непросто, потому что все срочные дела кажутся важными. Но все меняется, когда человек понимает, что его жизненное время ограничено, а всех дел все равно не переделаешь. Такое понимание обычно приходит слишком поздно, когда у человека уже не остается никакого времени. Предлагаемая техника помогает по-другому взглянуть на свое жизненное время, понять его ценность. Выполняйте ее каждый день – и вы станете более сконцентрированным, сдержанным на эмоции, перестанете отвлекаться на посторонние факторы.

Для этого упражнения вам понадобятся небольшие наручные часы с секундной стрелкой. Расположите их таким образом, чтобы оба уха одинаково хорошо слышали их ход. Упражнение выполняется лежа на жесткой поверхности, значит, вам надо поместить часы прямо за макушкой. Лягте, примите удобное положение, расслабьтесь. Сделайте несколько глубоких вдохов и начните прислушиваться к тиканью часов, стараясь ни о чем другом не думать, не воспринимать других впечатлений. Чтобы еще лучше сосредоточиться, можно считать удары часов до ста, подряд или через один удар. Чтобы ваше воображение не бездействовало, можете выбрать визуальный образ, гармонирующий со звуком часов. Например, представляйте, как падают песчинки в песочных часах, или капли дождя разбиваются об асфальт.

Время выполнения от 5 до 7 минут. Можете поставить таймер, который даст сигнал, что упражнение пора заканчивать. После сигнала несколько раз глубоко вздохните, потянитесь и вставайте. Вы должны прийти до такой степени концентрации, чтобы тиканье часов стало для вас слышимым ходом времени. С первого раза это может не получиться, но при регулярных занятиях такая концентрация неизбежна.

В дальнейшем, когда вы научитесь мгновенно сосредоточиваться на звуке секундной стрелки, вам достаточно будет только услышать тиканье, чтобы войти в это состояние. Это очень поможет вам в решении трудных проблем, в эмоционально накаленных ситуациях.

Упражнение

«Холод и давление»

С помощью этой техники вы сможете выработать контрольное ощущение, которое позволит вам мгновенно приводить в норму эмоции.

Я сам часто пользуюсь этой техникой. Это очень удобно. Когда эмоции хлещут через край, я говорю себе: «Сейчас я почувствую холод и давление, а когда эти ощущения исчезнут, я буду спокоен, как скала». Я достаю предмет, кладу его на середину ладони и на миг сосредоточиваюсь. Когда я убираю предмет, все эмоции улетучиваются.

Примите удобное положение (сидя, лежа или стоя – неважно). Закройте глаза, протяните правую руку ладонью вверх. На середину ладони положите небольшой металлический предмет. Например, зажигалку в стальном корпусе или ключ, но не слишком маленький. Главное, чтобы предмет производил легкое давление на кожу и вы могли бы почувствовать его вес. Важно и то, чтобы предмет был самым обычным, который вполне может оказаться в вашем кармане или сумке.

Положив предмет на середину ладони, сконцентрируйтесь на своих ощущениях в этом месте. Вы должны отслеживать два ощущения: холод и давление. Чтобы не отвлекаться на посторонние предметы, глаза можно закрыть.

Это упражнение не может быть длительным, так как от тепла руки металл неизбежно нагреется. Ваша задача – «поймать» первоначальное чувство холода и давление, и полностью погрузить в эти два ощущения свое внимание. Как только холод начнет исчезать, заканчивайте упражнение.

Когда вы научитесь мгновенно сосредоточиваться на этих ощущениях, можете повторять данную практику в любом месте, в любое время. Вы можете использовать эту концентрацию в качестве транса, который поможет вам принять верное решение или успокоиться.

Упражнение

«Гамма аромата»

Благодаря этому упражнению вы на некоторое время почувствуете себя парфюмером. Но, разумеется, главная цель упражнения – в концентрации, благодаря которой происходит перестройка эмоций.

Вы, наверное, слышали об ароматерапии. Обычно ее назначают в качестве симптоматического средства при несложных расстройствах психики или упадке сил. Ароматы способны лечить бессонницу или же, наоборот, прибавлять энергии. Если вы увлекаетесь ароматерапией, это упражнение поможет вам достичь максимального эффекта от использования ароматов.

Для этого упражнения выбирайте ароматы не слишком сильные – особенно если у вас есть аллергия на резкие запахи. Лучше всего подходят натуральные запахи, например, запах

сосновой смолы или листьев мяты. Можно использовать одеколон или эфирное масло. Только не выбирайте сложные ароматы: они более трудны для концентрации.

Данная техника особенно подходит женщинам, так как от природы у женщин обонятельные рецепторы развиты лучше.

Возьмите в руки источник аромата – сосновую веточку, листья мяты; салфетку, смоченную одеколоном или эфирным маслом. Поднесите к носу на такое расстояние, чтобы запах не был слишком резким и раздражающим. Закройте глаза и сосредоточьтесь полностью на обонятельных ощущениях. Вдыхать следует медленно, небольшими порциями: с сильным вдохом в нос попадает слишком большая порция эфирных веществ, и обонятельные рецепторы могут потерять чувствительность.

С чем ассоциируется у вас этот запах? Это могут быть картины природы или воспоминания детства. Может быть, вы вспомните песню или произведение искусства? Позвольте вашему воображению плыть по течению, однако не отвлекайтесь от запаха. Он должен быть главенствующим в ваших мечтаниях. Чтобы максимально связать запах с определенным состоянием, обязательно проговаривайте про себя то, что вы чувствуете и видите.

Время выполнения практики 10–15 минут.

Это упражнение желательно выполнять каждый вечер в течение недели, чтобы закрепить установку, ассоциированную с определенным запахом. После этого вы можете использовать этот запах для мгновенной перестройки эмоционального состояния. Для этого достаточно просто приложить к лицу платок, пропитанный выбранным ароматом.

Упражнение

«Сгладить эмоции»

Есть такое выражение «сгладить углы». Эта техника очень хорошо помогает сгладить острые углы психики.

У каждого человека есть внутренние «кнопки», «нажатие» которых приводит к эмоциональному взрыву. Это могут быть люди, которых вы недолюбливаете, темы в разговоре, определенные ситуации, реклама, прерывающая любимую передачу, то есть все то, что вызывает острое внутреннее неприятие и раздражение.

Такие эмоции очень омрачают нашу жизнь. И тем хуже, если эти ситуации повторяются изо дня в день. К негативным эмоциям приспособиться невозможно, но при постоянном негативном фоне они загоняются внутрь и становятся причинами неврозов.

Упражнение, которое я вам предлагаю, поможет вам предупредить такие «нажатия внутренних кнопок». Вы перестанете чересчур эмоционально реагировать на острые ситуации.

Сядьте удобно на стул без спинки. Закройте глаза. Сделайте несколько медленных, глубоких вдохов (дышать животом).

Представьте себе одну из тех ситуаций, которые выводят вас из себя. Нарисуйте яркую, полноцветную картинку, услышьте внутренним слухом слова, которые вас особенно задевают, погрузитесь в те обстоятельства.

Чем лучше сработает ваше воображение, тем глубже вы войдете в транс, а значит, техника будет результативнее. Как только вы начнете испытывать негативные эмоции, начинайте поглаживать ноги: от бедер к коленям. Поглаживания должны быть медленными, но сильными, как будто вы стоняете воду.

Когда дойдете до колен, сделайте движение, словно вы стряхиваете мусор. Этот мусор – ваш негатив. Снова и снова возвращайтесь к верху бедра и медленно двигайте руки к коленям.

Продолжайте поглаживания до тех пор, пока эмоции не улягутся. Таким образом «проработайте» все ситуации, включающие ваши негативные кнопки.

Эта техника дает эффект уже после первого занятия, но если вы хотите научиться правильному способу реагирования на раздражающие ситуации, заниматься надо регулярно.

Упражнение

«Очищение сознания»

В конце каждой рабочей недели выполняйте это упражнение-медитацию по очищению сознания. Вам на нее понадобится не менее получаса времени. Вы должны остаться в одиночестве. Отключите телефон: в это время вас никто не должен беспокоить. Свет в помещении должен быть рассеянным и неярким. Хорошо подойдет настольная лампа с регулируемой яркостью. Я не рекомендую использовать свечи, так как пламя свечи очень чувствительно к движению воздуха. Колеблющееся пламя будет давать нестабильный свет, а это очень отвлекает.

Положение тела – сидя. Выберите позу, в которой вам будет удобно.

Закройте глаза и сделайте десять глубоких вдохов и выдохов. Вдыхая, представляйте, что воздух входит в область солнечного сплетения. Когда выдыхаете, представляйте, что погружаетесь туда сознанием.

Через солнечное сплетение вы «проваливаетесь» внутрь себя и оказываетесь в кинотеатре. На экране перед вами проходит вся прожитая неделя: где вы были, что делали, с кем встречались, о чем говорили. Все мысли, эмоции, все, что вы пережили. Вы словно смотрите кинофильм. Перед вами мелькают лица, ситуации, вы слышите слова, обрывки фраз.

Представьте, что вы берете водяной пистолет и начинаете брызгать на экран. Вода, попадая на него, растворяет картинку. Образы сливаются в цветочные пятна, которые стекают вниз. Фильм останавливается. Остается один белый экран.

На этом можно завершить медитацию – «обратным» путем выйти из солнечного сплетения, вдохнуть десять раз и открыть глаза. Но если хотите, можете «запустить» на экран новый фильм, в котором будет показано то, о чем вы мечтаете, или то, как вы планируете изменить нынешнюю ситуацию.

Глава 5

Учимся использовать энергию эмоций. Трансформация страха

Гипнотизер (или, в нашем случае, самогипнотизер) должен уметь не только контролировать эмоции, но и использовать их свойства для достижения трансa. Эмоции обладают двумя важнейшими качествами: они способны открывать источники внутренней энергии и делать психику максимально лабильной.

Кроме того, эмоции приводят сознание в измененное состояние, а ведь гипнотический транс – это тоже изменение сознания. Из любой сильной эмоции очень легко «впрыгнуть» в глубокий гипнотический транс. И в этом вы наверняка могли убедиться на собственном опыте. Когда человек испытывает сильный эмоциональный стресс, он как бы «зависает» над реальностью, существует в ином пространстве – времени. Так психика защищает себя от «перегрузки», но этот процесс можно сделать контролируемым. Энергию эмоций и их способность делать психику подвижной можно использовать для достижения управляемого гипнотического трансa.

Хочу предупредить вас: это требует определенного уровня самогипнотического мастерства. Поэтому отнеситесь к упражнениям этой главы со всей серьезностью.

Если вы добросовестно выполняли упражнения предыдущей главы, то у вас уже есть навыки самогипноза, позволяющие мгновенно гасить эмоции. Следующая задача – научиться переводить эмоции в чистую энергию, а стресс – в состояние трансa.

Если вы хотите стать супергипнотизером, вам необходимо, в первую очередь, разобратъcя с такими отрицательными и очень энергоемкими чувствами, как обида и страх. Вероятно, вы будете удивлены, но обида и страх сами по себе являются видами гипнотического трансa. И этот транс имеет круговую, циклическую природу. Это значит, что эмоции обиды и страха подпитывают сами себя. Испытывая страх, человек может себя еще больше «накручивать», и страх только растет. А замыкаясь на своей обиде, мы можем лишь углубить ее. Но умелый гипнотизер может использовать транс обиды и страха в позитивном ключе.

Упражнения, данные в этой главе, помогут вам разобраться со своими обидами и страхами.

Упражнение

«Вход в транс через энергию обиды»

Слова имеют на нас огромное влияние. Особенно если эти слова произносит кто-то очень значимый. Шлейф от обиды, нанесенной словами, тянется порой несколько лет и может быть причиной многих жизненных нестроений. В этом смысле такое качество, как отходчивость – способность быстро забывать и прощать обиды, бесценно. Но для данного упражнения нам нужно не забыть, а вспомнить обидные слова. Еще лучше – вспомнить целый разговор, исполненный гнева и обиды.

Только учтите: эта техника может всколыхнуть в вас давно уснувшие чувства, поэтому перед началом упражнения сразу решите для себя, каким способом вы будете приводить свое эмоциональное состояние в норму (для этого просмотрите еще раз упражнения предыдущей главы).

Сядьте удобно, но так, чтобы в мышцах сохранялось некоторое напряжение. Лучше всего сидеть на ровной поверхности без спинки, так чтобы тело в местах сгибания образовывало прямые углы: стопа – голеностоп, колени – бедра, ноги – туловище.

Закройте глаза. Сделайте несколько ровных, глубоких вдохов в живот, без паузы между вдохом и выдохом. Затем задержите дыхание на выдохе и сосчитайте до 12. После этого дышите как обычно, при этом представляйте, что с каждым вдохом вы погружаетесь в прошлое.

«Отматывайте» назад киноленту вашей жизни. Вспомните, что было сегодня, вчера вечером, днем, утром; позавчера, на прошлой неделе, в прошлом месяце, год назад. Остановитесь на том дне, когда произошел этот обидный разговор.

Я не советую вам вспоминать разговор недавнего прошлого: это может слишком вас задеть, вы не справитесь с эмоциями и только испортите себе настроение. Этому разговору должно быть не меньше года.

Вспомните своего собеседника, назовите его по имени.

Восстановите этот разговор в малейших деталях.

Вспомните интонации собеседника, как он строил фразы, как убеждал вас.

А что отвечали вы?

Постарайтесь вспоминать все как можно более честно: что на самом деле говорили вы, и что вы слышали в ответ. Человеческая психика устроена таким образом, что мы склонны интерпретировать слова в соответствии со своими эмоциями, в то время как собеседник имел в виду совсем другое. Вот почему точность слов играет такую важную роль.

Возможно, с первого раза вам не удастся вспомнить весь разговор. Вспомните хотя бы самую обидную фразу, самые ранящие слова. Только это должны быть действительные слова, а не выдуманные вами. Запомните их. Мысленно вернитесь в сегодняшний день. Представьте, что тот же человек вам сказал то же самое сегодня.

Теперь у вас есть выбор: разгневаться и обидеться или же отреагировать как-то по-другому. Попробуйте придумать такую реакцию, найти такие слова, которые ваш собеседник совсем не ожидает от вас услышать. Только одно условие: эти слова ни в коем случае не должны оскорблять или обижать его.

Скажите что-то очень позитивное. Например, вам сказали: «я тебя ненавижу», а вы в ответ – «я тебя люблю». Произнося эти слова, взгляните в глаза вашему собеседнику. Представьте, как вы окружаете его энергией любви. Эта энергия – солнечного цвета, сияющая, переливающаяся; она заполняет все вокруг. В ее свете растворяются все обиды и недоразумения, некогда возникавшие между вами и этим человеком. Можете представлять обиды в виде черных сгустков, которые тают под воздействием света любви. Когда вы «растворите» в этом солнечном облаке все обиды, можете представить, как ваш бывший обидчик «улетает» на этом облаке. Пожелайте ему счастливого пути. Затем прислушайтесь к своему состоянию. Скажите себе: я чувствую покой и любовь. Затем три раза глубоко вздохните и откройте глаза. Сеанс окончен.

Несмотря на то, что все это будет происходить только в вашем воображении, если вы проведете практику достаточно сосредоточенно, вам

удастся реально перевести «заряд» энергии обиды из отрицательного в положительный.

В идеале это упражнение нужно выполнять столько раз, сколько неприятных разговоров вы помните. Конечно, на это уйдет не один день и даже не один месяц. Но эта практика очень важна. Благодаря ей вы научитесь без ущерба для психики трансформировать энергию отрицательных эмоций. Опыт, приобретенный после упражнений с прошлыми разговорами, поможет вам, когда вы начнете действовать в настоящем.

Упражнение

«Портрет вместо человека»

Автор этой техники – мой друг, художник Алан Пэйтон, прекрасный портретист. Меня всегда удивляло, насколько спокойно он относится к критике своих работ. Однажды я спросил его, как ему удастся сохранять душевное равновесие и оставаться открытым и доброжелательным, когда кто-то высказывает ему свое негативное отношение к его картинам. «Все очень просто, – ответил он, – когда я слышу то, что меня задевает, то сразу воображаю, что передо мной портрет, а не реальный человек. Я настолько живо представляю себе все мазки, линии и сочетания цвета, что слова проскакивают мимо меня, словно я слышу их по радио. Меня интересует только портрет, то, как он написан. Удивительно, но люди чувствуют, что со мной что-то происходит, и их критика сходит на нет».

Этот ответ меня просто поразил. Не владея методами гипноза, мой друг подсознательно создал великолепную самогипнотическую технику, которая эффективно помогала ему не просто справляться с собственными эмоциями, но и успокаивать критиканов. Этим очень простым способом можете воспользоваться и вы.

Когда вам придется присутствовать при неприятном разговоре, тема которого вас очень заденет, начните рисовать в своем воображении портрет говорящего. Этот воображаемый портрет, несмотря на свою виртуальность, должен, тем не менее, иметь вполне конкретную пространственную привязку. Он будет находиться на месте вашего собеседника.

Для этого взгляните в лицо говорящего, посмотрите в точку над переносицей. Представьте, что, начиная с этой точки, лицо превращается в портрет. Технику вы можете выбирать сами: масляная живопись, карандашный рисунок, акварель, мозаика.

Возможно, с первого раза вам не удастся вообразить полноценный портрет, но главное, что ваши негативные эмоции перейдут совсем в другое качество. Энергия злости перейдет в творческую энергию.

Кстати, это упражнение великолепно развивает воображение. Совсем необязательно дожидаться неприятного разговора, чтобы проделать его. Когда вы находитесь в людном месте – в общественном транспорте или в фойе театра перед спектаклем, – рисуйте портреты людей. Воображайте процесс: вы делаете набросок или даже ряд набросков, затем приступаете к подмалевку, добавляете цвета, кладете завершающие мазки.

Упражнение

«Терпение на один вдох»

Люди, великолепно владеющие своими эмоциями, как правило, очень терпеливы. Нетерпение – еще одна причина выплеска негатива. Это упражнение поможет вам выработать навык терпения. Его нужно выполнять всякий раз, когда вы устали, раздражены, разгневаны, подавлены, унижены или осмеяны. То есть когда находитесь в той ситуации, которую вам хочется немедленно прекратить, уйти из нее, исчезнуть самому или же устранить то, что эту ситуацию создало. Или того, кто «помог» вам оказаться в досадном положении.

Часто именно в таких ситуациях человек и совершает непоправимые глупости. Ссорится с близкими людьми, разрушает построенное, бросает начатое на полпути, нередко идет на преступление. И потом горько сожалеет о содеянном. А всего-то надо было потерпеть. И не бесконечно долго, а один-единственный миг – тот, что находится в распоряжении человека.

Всякий раз, когда вы окажетесь в неприятной ситуации, говорите себе следующее:

Я буду терпеть это в течение одного вдоха. Не больше.

А затем вдохните и выдохните. И снова повторите упражнение. Сосредоточьтесь на вдохе – одном, другом, третьем. Начните выполнять это, и очень скоро поймете, что большинство случающихся с вами ситуаций на самом деле не столь уж нестерпимы. Быть может, вы поймете, что это вообще – не ситуации. Вы, как это часто бывает с людьми, сделали из мухи слона.

Упражнение

«Космическая воронка»

Еще один способ трансформации негативных эмоций – вывод их далеко за пределы физического тела. Данное упражнение предполагает очень далекий вывод – непосредственно в Космос. Разумеется, все это будет происходить лишь в вашем воображении, но не стоит забывать, что воображение, как и эмоции, это вид энергии, а значит, вполне материально.

Это упражнение выполняется утром, непосредственно перед тем, как вы займетесь повседневными делами. Все, что вам потребуется, это три минуты уединения.

После правильного выполнения этой практики вы почувствуете, что полны энергии, ваши руки и ноги потеплели, голова свежа. Но это еще не все: при регулярном выполнении упражнения вы поймете, что мир вокруг вас меняется. Все процессы, происходящие в нем, потеряли свои «плюсы» и «минусы», теперь вы видите чистую энергию, которую вы можете использовать в своих целях.

Встаньте прямо, закройте глаза. Дышите медленно и размеренно. Вдыхая, представляйте, что погружаете свое сознание в область солнечного

сплетения. Зафиксируйте свое внимание на этой области, смотрите в нее внутренним взором.

Вы видите, как в вашей груди открывается маленькое окошечко, которое постепенно расширяется и превращается в очень широкую трубу-воронку, которая уходит высоко вверх, выше неба, в Космос. В эту воронку вы «заглатываете» мир, пропускаете его через себя.

Людские голоса, взгляды, гудки машин, запахи, рукопожатия, разговоры – вы открыты всему. Энергия окружающего пространства входит в вас, но не задерживается внутри, а летит по «воронке» вверх, в Космос, смывая с вас все ваши дурные эмоции, все негативные мысли.

Если вы хорошо сконцентрируетесь, то даже можете почувствовать «вихрь», проходящий через вас и улетающий в небо. Визуализируйте до тех пор, пока не почувствуете вокруг себя пустоту. Это знак, что вы вошли в транс. Продолжайте визуализацию. Представьте, что в Космосе вся эта мировая энергия очищается от знаков «+» и «–» и в чистом виде возвращается к вам – тем же путем, через воронку в вашей груди. Вы берете себе столько, сколько нужно, а остальное через окошко в вашей груди возвращается в мир.

Упражнение

«Взгляд марсианина»

Это упражнение очень полезно практиковать, когда вы общаетесь с людьми, которые вам неприятны (а такие люди есть в окружении каждого человека, и я – не исключение). Но я не всегда нахожусь в открытом конфликте с такими людьми, а точнее будет сказать, что конфликты крайне редки. Но чувство затаенного раздражения, недоверие, зависть и недоброжелательность отнимают у тех, кто их испытывает, массу энергии – даже если они открыто не проявляются. Понятно, что мы не можем контролировать скрытые эмоции других людей, но собственные негативные чувства просто необходимо поставить под контроль. Отрицательную энергию затаенных чувств нужно трансформировать, иначе все эти внутренние переживания ни к чему хорошему не приведут.

Прежде чем практиковать это упражнение на людях, потренируйтесь дома, в одиночестве. В качестве «собеседника» можно использовать телевизор. Подойдет любая передача, в которой используется крупный план и у людей есть возможность высказаться. Когда вы приобретете навык отстранения, можете выполнять эту технику всюду и всегда.

Закройте глаза и сделайте глубокий вдох, сосредоточившись на области солнечного сплетения. Представьте, что там зажглось маленькое солнышко, которое согревает вас.

Затем откройте глаза и взгляните на окружающий мир так, словно вы видите его в первый раз. Просто представьте себе, что это такая игра: вы только что прилетели на Землю и начинаете знакомиться с обитателями этой новой планеты.

С удивлением и любопытством рассматривайте лицо собеседника, вслушивайтесь в его голос, всматривайтесь в его глаза, пытаясь как бы заглянуть ему в душу. В этом, по условиям игры, новом и незнакомом человеке

старайтесь найти что-то, что вам очень нравится. Взгляд, улыбка, интонация голоса, энергетика, манера одеваться, чувство юмора.

А затем скажите себе: я люблю этого человека за его неповторимую улыбку. Когда почувствуете, что у вас реально хотя бы на миг появилось чувство любви, – отдайте ее этому человеку. Представьте, как вы посылаете эманации любви из своего центра солнечного сплетения в его солнечное сплетение.

Вы увидите, каким волшебным образом поменяется ваше отношение к этому человеку. И его отношение к вам поменяется тоже. Вы словно откроете новую прекрасную планету.

Только не забывайте об этом ощущении. При многолетней неприязни вам, возможно, придется повторять эту технику вновь и вновь, пока все негативные чувства не трансформируются в любовь и благодарность.

Ту же самую практику можно выполнять с предметами, которые вы не очень любите. (К примеру: у меня был пациент, который прямо-таки ненавидел автомобили и принципиально передвигался пешком или на велосипеде, а если обстоятельства вынуждали его садиться в машину, поездка превращалась в кошмар). Подумайте, что этот предмет выполняет какую-то полезную работу, помогает вам, облегчает жизнь людей. Даже самые никчемные предметы были изобретены не просто так, а для какой-то цели. Скажите «спасибо» тем людям, которые сделали этот предмет. Пошлите свою любовь и благодарность тем незнакомым людям, которые изготовили такую замечательную вещь.

Упражнение

«Воин засыпает улыбаясь»

По легенде, спартанские воины засыпали улыбаясь, чтобы, если смерть настигнет их во сне, встретить ее с улыбкой на устах – ведь настоящий воин не боится смерти! Эта улыбка – часть психологии воина, который настроен только на победу, даже если его соперником будет сама смерть.

Я предлагаю вам взять на вооружение эту спартанскую практику, которую, по моему мнению, каждый самогипнотизер просто обязан проделывать перед сном.

Все очень просто: засыпая, вам нужно будет улыбнуться. Неважно, что произошло за день. Быть может, вы слишком утомились. Быть может, у вас был неприятный разговор, или вы поняли, что шли неверным путем, а может, случилась беда... Все равно – улыбайтесь. Через силу, сквозь слезы – улыбайтесь. Пусть на лице вашем будет улыбка, хотя бы натянутая.

Эта улыбка даст подсознанию сигнал о том, что впредь вы намерены жить и действовать только в позитивном направлении. Если вас мучают кошмары – они скоро исчезнут, а ваши сны наполнятся светом и радостью. Вы станете высыпаться, как бы мало ни спали.

Упражнение

«Мне принадлежит вечность»

Один из сильнейших источников негативных эмоций – чувство спешки. Современный человек вертится как белка в колесе, взваливает на себя множество якобы неотложных дел, которые надо было завершить «еще вчера». И количество этих дел по мере их выполнения не уменьшается, а наоборот, увеличивается. Мы торопимся, не успеваем, начинаем нервничать, срываемся... И удивляемся тем людям, которые, казалось бы, никуда не торопясь, тем не менее успевают сделать такое количество сложных и важных дел, что нам и не снилось. Но стать таким, никуда не спешащим и в то же время все успевающим человеком под силу каждому. Вам поможет эта практика. Выполняйте ее на протяжении недели каждый день – в любое удобное время: утром, днем, вечером или ночью. После того как сделаете 7 практик, можете проделывать это упражнение каждый раз, когда почувствуете нарастающее недовольство тем, как идут у вас дела, складываются отношения в семье и на работе, и вообще вы понимаете, что жизнь вас перестала удовлетворять.

Уединитесь, включите рассеянный свет, сядьте удобно. Глаза должны быть полуприкрыты. Выполните упражнение «Я есть сейчас» из первой главы.

Три раза глубоко и медленно вдохните. После закройте глаза и представьте себе, что вы – вечны.

Скажите мысленно: «Мне принадлежит вечность».

Впитайте в себя эту мысль. Прочувствуйте ее. У вас впереди не просто очень долгая жизнь.

Вам принадлежит вечность. Вам не нужно никуда торопиться.

Нет смысла никому завидовать. Не стоит ни за кем гнаться. Вы – вечны.

Вы будете жить день за днем, и это никогда не кончится. Вы знаете, что настанут дни, когда вы будете очень богаты, богаче всех людей на свете. И настанут дни, когда вы будете беднее самого последнего нищего. Но это вас не волнует, потому что вам принадлежит вечность.

Почувствуйте эту вечность всеми фибрами души, пусть она запишется в каждой клеточке вашего тела. Снова сделайте три глубоких и медленных вдоха и открывайте глаза. Остаток текущего дня занимайтесь своими делами так, словно вы действительно будете жить вечно.

Упражнение

«Облако тепла»

Не все негативные эмоции вызывают какие-то чувства. Кроме гнева, злости, раздражения и зависти, существуют такие эмоциональные состояния, как равнодушие и холодность. Они не просто не вызывают никаких чувств, но словно замораживают всякую чувствительность. Равнодушие опасно тем, что может перерасти в цинизм, а цинизм хоть сам по себе и не явля-

ется эмоцией, способен вызывать такое чувство, как отрицательное наслаждение (когда человек испытывает удовольствие от того, что у кого-то дела идут не блестяще).

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.