

Серия
«Психологический практикум»

М.А. Копытов
С.В. Гудков

САМОГИПНОЗ и АКТИВНОЕ САМОВНУШЕНИЕ



КАК ВНУШИТЬ СЕБЕ ЗДОРОВЬЕ,
УВЕРЕННОСТЬ И УСПЕХ

Ростов-на-Дону
«Феникс»
2013

УДК 159.962
ББК 88.6
КТК 0164
К65

Копытов М. А.

К65 Самогипноз и активное самовнушение : как внушить себе здоровье, уверенность и успех / М. А. Копытов, С. В. Гудков. — Ростов н/Д : Феникс, 2013. — 189, [1] с. — (Психологический практикум).

ISBN 978-5-222-21405-3

Книга является практическим пособием и позволяет читателям поэтапно освоить наиболее действенные и простые навыки самогипноза и самовнушения, чтобы улучшить здоровье и наладить жизнь. Способы, описанные в книге, помогли тысячам людей обрести гармонию и эмоциональную свободу, сделать жизнь ярче и насыщенной, обрести мотивацию и избавиться от вредных привычек и пристрастий. Вы получите рецепты уменьшения болевых ощущений, укрепления иммунитета, нормализации давления и веса, повышения самооценки, преодоления страхов.

Простые и понятные техники будут полезны читателям практически во всех областях жизни, будь то деловая коммуникация (устойчивость к стрессам и давлению со стороны оппонента), здоровье (быстрое устранение боли, самооздоровление, сохранение красоты и молодости), обучение (быстрая обучаемость, улучшение внимания и памяти, успешность, развитие творческих способностей) и т. д.

Рассчитана на широкий круг читателей.

ISBN 978-5-222-21405-3

УДК 159.962
ББК 88.6

© Копытов М. А., Гудков С. В., 2013
© Оформление: ООО «Феникс», 2013

ЧАСТЬ I

ОСНОВЫ САМОГИПНОЗА 9

Глава 1. Вводное занятие 10

Секрет № 1. Почему самогипноз? 12

Заключение 15

Глава 2. О чем нужно знать, приступая к занятиям

самогипнозом 17

Секрет № 2. Структура сеанса самогипноза 17

Секрет № 3. Самогипноз — с чего начать? 18

Секрет № 4. Подходящее место и правильное
положение тела для занятий самогипнозом 20

Заключение 26

Глава 3. Как настроиться перед погружением в самогипноз 28

Секрет № 5. Поставьте цель 30

Секрет № 6. Направьте внутренний диалог
в нужное русло 31

Секрет № 7. Слушайте себя 32

Секрет № 8. Создайте намерение 32

Секрет № 9. Ключ для входа в самогипноз 33

Заключение 36

Глава 4. Основы самогипноза 37

Секрет № 10. Основные способы погружения
в самогипноз 37

Секрет № 11. Фиксация внимания 39

Секрет № 12. Как научиться расслабляться 42

Секрет № 13. «Магнитный шар» — простая техника
на каждый день 45

● Самогипноз и активное самовнушение

Секрет № 14. Как часто заниматься самогипнозом?	46
Секрет № 15. Как научиться сосредотачиваться	48
Заключение	50
Глава 5. Активное самовнушение	52
Секрет № 16. Правила построения формул самовнушения	56
Секрет № 17. Маленькие хитрости для больших результатов	66
Секрет № 18. Формулы самовнушения на каждый день	69
Заключение	72
Глава 6. Завершение сеанса самогипноза	74
Секрет № 19. Как завершать работу и выходить из состояния самогипноза	74
Секрет № 20. А был ли самогипноз?	76
Заключение	78
ЧАСТЬ II	
ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ САМОГИПНОЗА	79
Глава 7. Диалог с подсознанием	80
Секрет № 21. Метод маятника и другие идеомоторные сигналы	81
Заключение	91
Глава 8. Используйте воображение	92
Секрет № 22. Создайте свой позитивный образ	94
Заключение	97
Глава 9. Как усилить мотивацию, чтобы достичь своих целей	99
Секрет № 23. Как справиться с ленью	99
Заключение	106
Глава 10. Что такое стресс и как с ним бороться	108
Секрет № 24. Как справиться со стрессом	110
Заключение	115

Глава 11. Как преодолеть страхи и фобии	116
Секрет № 25. Как справиться со страхами с помощью самогипноза	117
Заключение	122
Глава 12. Самогипноз в спорте	123
Секрет № 26. Как улучшить двигательные навыки и спортивные показатели	128
Заключение	134
Глава 13. Как нормализовать повышенное артериальное давление	135
Секрет № 27. Как с помощью самогипноза нормализовать артериальное давление	137
Заключение	141
Глава 14. Как справиться с бессонницей	142
Секрет № 28. Как с помощью самогипноза крепко спать ночью и просыпаться бодрым по утрам	143
Заключение	148
Глава 15. Как научиться снимать боль	150
Секрет № 29. Как снять боль с помощью самогипноза	152
Заключение	157
Глава 16. Как с помощью самогипноза укрепить иммунитет	159
Секрет № 30. Как улучшить работу иммунной системы	160
Заключение	164
Глава 17. Как нормализовать свой вес и питание с помощью самогипноза	166
Секрет № 31. Естественная программа рационального питания	167
Секрет № 32. Образ стройности. Используем творческое воображение	171

● Самогипноз и активное самовнушение

Секрет № 33. Чем еще может быть полезен самогипноз для снижения веса и стройности	181
Заключение	184

Послесловие	185
-------------------	-----

Приложение. Сценарий погружения в самогипноз	186
--	-----

Список литературы	190
-------------------------	-----

Эта книга не могла бы появиться на свет без явной или неявной помощи наших коллег, учителей и клиентов. Перечислить всех просто невозможно.

Тем не менее отдельно благодарим тех, чей вклад был важен при подготовке этого руководства.

Коллег и соратников: Бориса Викторовича Шевченко, Александра Александровича Степанова, Станислава Валерьевича Ленинова, Шамиля Александровича Байбулатова, Алексея Самигулловича Абдрашитова — за ценные идеи и поддержку.

Сергея Владимировича Дремова — за помощь в написании главы «Как нормализовать свой вес с помощью самогипноза», а также за щедро предоставленные примеры.

Ольгу Александровну Хозееву — за материалы для главы «Самогипноз в спорте» и примеры использования самогипноза в спортивной карьере.

Велеславу Викторовну Копытову — за авторские рисунки и иллюстрации, подготовленные для нашей книги.

Рашида Джаудатовича Тукаева — за разработанную методику универсальной гипнотерапии, которая легла в основу этой книги.

● Самогипноз и активное самовнушение

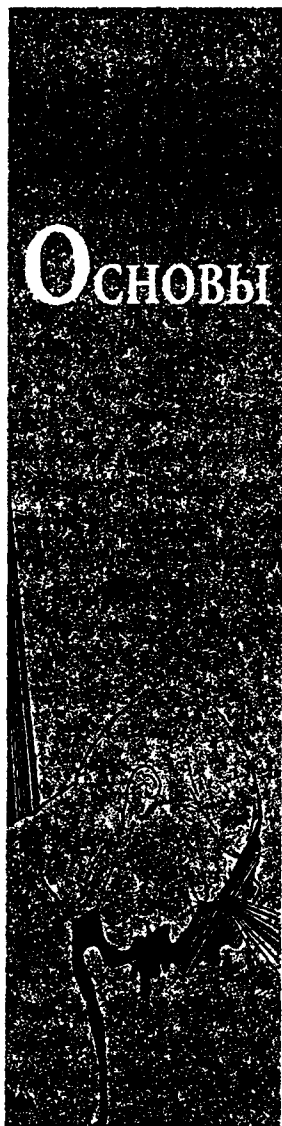
Особая благодарность Галине Александровне Мансуровой — специалисту Сибирского центра гипноза — за скрупулезную систематизацию материала и ценные советы.

И, конечно, нашим семьям — женам и детям за поддержку, вдохновение и понимание.

Часть I

ОСНОВЫ САМОГИПНОЗА

В этой части книги вы познакомитесь с основами самогипноза. Вы узнаете, с чего начать и как правильно заниматься самогипнозом, как давать себе внушения и завершать занятия. Здесь вы найдете простые шаги, которые помогут вам использовать этот отличный инструмент в жизни. Прежде чем переходить к части II нашей книги, в которой освещается практическое применение самогипноза, последовательно изучите и освоите приведенные в части I задания, советы и упражнения. Системно выполняйте простые шаги, изложенные здесь, и вы в течение двух-трех недель освоите навыки самогипноза и самовнушения.



ГЛАВА 1

Вводное занятие

Здравствуйте, дорогой читатель! Раз вы читаете эти строки, значит, вам близка или, как минимум, интересна тема самогипноза и самовнушения, или «особых состояний сознания».

Возможно, вы давно хотели освоить самогипноз, научиться медитации или заниматься самовнушением, которое работает, вместо банальных уговоров себя «мне хорошо» тогда, когда вам на самом деле плохо. Скорее всего, и у вас, как и у других вступивших на этот увлекательный и полезный путь самопознания и самопомощи были свои успехи и разочарования. И теперь вы хотите улучшить свои навыки и более полно пользоваться возможностями, которые открывают самогипноз и медитация. Здесь вы найдете ответы на многие вопросы.

Возможно, вы только интересуетесь этим и пока не ставите себе практические задачи — ничего страшного, эта книга подходит и вам.

Мы постарались сделать книгу полезной всем — как начинающим, так и тем, у кого уже есть большой опыт, тем, кто занимается собой давно.



Да, в этой книге не будет мистики и волшебства золотой рыбки. Вы не найдете здесь рецептов, «как почистить карму», «избавиться от всех болезней и сразу», «как разбогатеть за неделю, ничего не делая» и подобной ерунды. Зато вы получите много практических советов, рекомендаций, найдете ответы на вопросы, практические задания и научитесь пользоваться самогипнозом для изменений... Мы специально выбрали те рекомендации и упражнения, которые уже помогли тысячам наших клиентов освоить навыки самогипноза и улучшить жизнь и здоровье.

«Рецепты» и секреты, которые вы здесь найдете, помогут быстро освоить навыки самогипноза и самовнушения, обойти возможные трудности и «подводные камни» на этом пути. Пусть ваш путь будет легче.

И, конечно, немного о нас, авторах книги. Представляемся.

Итак, Михаил Александрович Копытов — руководитель Сибирского центра гипноза, гипнолог, представитель Сибирского общества гипнологов в городе Томске, кандидат наук. Михаил Александрович более 10 лет занимается проведением индивидуального консультирования и обучает людей навыкам самогипноза. В этой книге он написал первые главы, с 1-й по 14-ю, в них подробно излагаются последовательные шаги, которые помогут освоить навыки самогипноза и самовнушения.

Сергей Владимирович Гудков — гипнотерапевт, врач-психотерапевт, член Профессиональной психотерапевтической лиги, семейный консультант, лауреат конкурса Томской области в сфере образования и науки за 2000 год, автор книг «Как похудеть без диет, запретов и калорий».

● Самогипноз и активное самовнушение

Руководство для занятых женщин» и «33 секрета стройности», руководитель Омского и Якутского филиалов всероссийского проекта «Страна стройных». Сергей Владимирович написал, как с помощью самогипноза справиться с болью, укрепить иммунитет и нормализовать вес. Это главы 15, 16 и 17, в которых Сергей Владимирович делится своим многолетним опытом и находками.

В этой книге авторы собрали лучшие в их понимании идеи и методики самогипноза. Много разработано на личном опыте путем проб и ошибок, а часть заимствована у коллег. Мы не ставили целью подготовить научный труд, поэтому позволили себе ссылаться на идеи коллег и других авторов по фамилии без указания их трудов. Подробные ссылки на источники с указанием авторов и названий книг находятся в разделе «Список литературы».

А теперь продолжаем и будем постепенно осваивать один секрет за другим. Наш совет — знакомьтесь с ними по порядку, как написано. Двигайтесь от простого к сложному и осваивайте новый материал небольшими «порциями» — это намного проще.

Секрет № 1. Почему самогипноз?

Что же такое самогипноз? Чем он может быть полезен обычному человеку?

Самогипноз — это «особое состояние сознания», в которое человек может погружать себя при выполнении простых правил и действий, а затем использовать возможности своего подсознания и ресурсы организма для достижения целей.

С точки зрения медицинских представлений, самогипноз, медитация, транс, аутогенное погружение и даже гипноз являются одним режимом функционирования головного мозга. Они отличаются по способам входа в эти состояния. Но с точки зрения того, как работает наш мозг, — это единый, особый режим работы нашего тела и психики.

Многие ошибочно считают, что эти особые состояния сознания являются сном или промежуточным режимом между сном и бодрствованием, но это не так.

В современных представлениях принято различать три основных режима работы тела и психики:

- сон;
- бодрствование;
- «особое состояние сознания», к которому и относится самогипноз.

В отличие от сна и бодрствования, самогипноз — это более активный режим работы мозга, психики. При отсутствии внешней физической активности в этих состояниях мозг может работать намного активнее и эффективнее. Именно этой особенностью объясняются многие феномены и возможности самогипноза, которые нельзя вызвать во сне или во время бодрствования.

В этом особом состоянии сознания, при внешней схожести с дремотой или со сном (а мы знаем, что внешность часто бывает обманчивой), человек не утрачивает контроль, как думают некоторые. Скорее наоборот, это состояние можно назвать пробуждением. Пробуждением ото сна наяву, от негативных установок и мыслей, которые подбрасывает нам современная жизнь. В состоянии самогипноза

● Самогипноз и активное самовнушение

человек все осознает и может управлять процессами, которые не подвластны ему в обычном состоянии.

Обыденный сон и бодрствование во многом являются автоматическими режимами. Этот автоматизм очень облегчает жизнь и помогает выполнять многие действия, не задумываясь. Например, поддерживать равновесие при ходьбе или езде на велосипеде, говорить, водить автомобиль, писать. Но этот автоматизм может быть и пагубным, пример тому — вредные привычки или те ситуации, когда головой все понимаешь, но сделать с этим ничего не можешь. А иногда этот автоматизм может даже стать причиной болезней.

Главным секретом «особого состояния» является возможность управлять своими мыслями, своими привычками и даже процессами своего организма, т.е. обходить автоматизм, присущий режиму сна и бодрствования. Именно поэтому при регулярных занятиях самогипнозом можно воздействовать на свое здоровье, поведение, мысли и самочувствие. Самогипноз является мощным средством гармоничного управления собой и может помочь справиться с проблемами, изменить жизнь к лучшему и сделать ее ярче.

Как же работает самогипноз? И чем он может быть полезен обычному человеку?

Для самогипноза характерны два мощных инструмента. **Первый — это механизм саморегуляции.** Его можно использовать для релаксации, расслабления или быстрого восстановления сил. Само по себе нахождение в этом состоянии без каких-либо дополнительных самовнушений запускает все необходимые механизмы и является очень полезным для здоровья и психики человека.

Используя механизм саморегуляции, можно легко избавиться от стрессов и обрести спокойствие, устранить бессонницу и улучшить качество сна. Самогипноз может помочь быстро привести себя в порядок после тяжелого дня, быстро восстановить силы и спасти от переутомления. А также он очень эффективен для работы со своим здоровьем в качестве профилактики различных заболеваний.

Второй инструмент — это самовнушение, позволяющее давать себе желаемые установки, формировать свое мышление и поведение.

Используя самовнушение, можно программировать себя на достижение целей, активизировать внимание, память, воображение и творческие процессы, устранять вредные привычки, нормализовать массу своего тела, формировать новые черты и качества своей личности: уверенность, активность, целеустремленность, позитивное мышление и многое другое.

Заключение

1. Самогипноз — это «особое состояние сознания», в которое человек может погружать себя при выполнении простых правил и действий, а затем использовать возможности своего подсознания и ресурсы организма для достижения целей.
2. С точки зрения медицинских представлений, самогипноз, медитация, транс, аутогенное погружение и даже гипноз являются единым режимом. Они отличаются по способам входа в эти состояния. Но с точки

зрения того, как работает мозг, — это единый особый режим нашего тела и психики.

3. Для самогипноза характерны два мощных инструмента. **Первый — это механизм саморегуляции.** Его можно использовать для релаксации, расслабления или быстрого восстановления сил. Само по себе нахождение в этом состоянии без каких-либо дополнительных самовнушений запускает все необходимые механизмы и является очень полезным для здоровья и психики человека.

Второй инструмент — самовнушение, позволяющее давать себе желаемые установки, формировать свое мышление и поведение. Используя самовнушение, можно программировать себя на достижение целей, активизировать внимание, память, воображение и творческие процессы, устранять вредные привычки и достигать других целей.

ГЛАВА 2

О чем нужно знать, приступая к занятиям самогипнозом



Прежде чем мы приступим к разбору техник самогипноза и самовнушения, предлагаю кратко ознакомиться со всеми этапами сеанса самогипноза. Каждый этап является важным и играет свою роль в структуре сеанса. Если пренебрегать каким-либо этапом, то эффективность занятий снизится. В дальнейшем, в следующих главах, мы подробно разберем каждый этап.

Секрет № 2. Структура сеанса самогипноза

Итак, давайте разберем структуру сеанса самогипноза.

1. Подготовка к работе. Важно поставить цели, найти подходящее место, удобное положение тела и настроиться на работу.

● Самогипноз и активное самовнушение

2. Погружение в состояние самогипноза. Основная задача данного этапа — погрузиться в «особое состояние сознания», получить доступ к своим внутренним ресурсам и снизить свою критичность, чтобы затем приступить к самовнушению.

3. Активное самовнушение. Именно на этом шаге и начинается основная работа с вашими целями и запросами. Ради этого шага и делаются подготовка и все предыдущие погружения. Вы можете спросить: а можно ли заниматься самовнушением без предварительной настройки погружения в самогипноз? Да, можно, но эффективность этого занятия будет низкой, и вам придется неделями или даже годами тысячи раз повторять одни и те же аффирмации ежедневно.

4. Завершение работы. Это самый простой этап, но требующий к себе внимания. Он позволяет за короткое время эффективно перейти от состояния самогипноза к бодрствованию и максимально активизироваться.

5. Обратная связь, наблюдение за результатами. Завершив сеанс, человек продолжает внутреннюю работу. Она может продолжаться еще несколько дней, а возможно, и несколько недель. И своими действиями мы можем усилить этот эффект и направить его в нужное русло.

Секрет № 3. Самогипноз — с чего начать?

Прежде чем приступить к занятиям, необходимо тщательно подготовиться: обозначить свою цель; выбрать подходящее тихое и удобное место, где бы вас никто не беспокоил; настроиться на работу в самогипнозе. Именно с под-

готовки мы и начнем, так как она во многом определяет залог дальнейшего успеха. Иногда у новичков подготовка занимает даже больше времени, чем сам сеанс, но, как говорится, «лучше день потерять, потом за пять минут долететь».

Для начала мы рекомендуем завести небольшую тетрадку, куда бы вы записывали свои цели, формулы самовнушения и дальнейшие результаты, такой рабочий журнал. Это дисциплинирует и помогает ускорить работу.

Наверняка, собираясь в дорогу, вы составляете список вещей, чтобы что-то не забыть и точно знать, что вы взяли с собой. Это правило помогает и в работе над собой.

В процессе работы важно время от времени возвращаться к одной и той же цели, к тем же внушениям. Поскольку воздействие самогипноза может угасать через несколько дней или недель, для закрепления результатов нужна системная работа. Подсознание нуждается в повторных инструкциях, пока изменения не войдут в привычку. И вот тут вам как раз и поможет журнал. Важно, чтобы ваши цели и инструкции (самовнушения) были последовательными и хотя бы несколько недель повторялись очень точно и без изменений. К сожалению, многие люди настолько часто меняют свои цели и внушают себе противоречивые вещи, что это приводит к существенному снижению эффективности работы.

Если последовательно и регулярно следовать поставленной цели и использовать возможности самогипноза, то результат не заставит себя долго ждать.

Прежде чем приступать к самогипнозу, тщательно продумайте свою цель. Важно, чтобы то, к чему мы будем двигаться, было позитивно сформулировано (к этому мы будем еще неоднократно возвращаться). Начните с того,

что подумайте, чего вы хотите, а лучше представьте. Как можно детальнее опишите, что будет, когда вы достигнете своей цели, особенно это важно при работе со здоровьем и вредными привычками. Чем детальнее, тем лучше вообразите образ, представьте ощущения, возможно, даже вкусы и запахи, эмоции, звуки. И все это подробно, но емко запишите в свой рабочий журнал. Эти описания нам пригодятся, когда мы будем составлять формулы самовнушения.

Какие можно ставить цели? Сначала мы рекомендуем ставить простые цели, результат которых вы сможете заметить в ближайшее время. Такие цели помогут укрепить веру в себя, в возможности самогипноза и позволят двигаться дальше, к более крупным целям.

Для новичков будет полезным поставить, например, такую цель — научиться расслабляться, снимать напряжение и быстро отдыхать, улучшить внимание или сон, сделать пробуждение утром более комфортным. Важно, чтобы ваша цель была простой и понятной даже пятилетнему ребенку, постарайтесь избегать на первых этапах глобальных и абстрактных целей. Чем проще, тем лучше.

Итак, берите тетрадку, ручку, записывайте свои цели, выбирайте наиболее простую, но важную цель, и идем дальше.

Секрет № 4. Подходящее место и правильное положение тела для занятий самогипнозом

Приступая к занятиям самогипнозом, определите для себя: где заниматься, когда и как долго? Чтобы вам было комфортно, важно выбрать подходящие время и место.

Главное правило — обстановка, по возможности, должна быть спокойной. Лучше всего избегать громких звуков и музыки. Выключите телефон, телевизор, приглушите свет, попросите ваших близких (особенно если у вас есть дети) оставить вас на время занятий в покое.

Некоторым бывает очень сложно отыскать тихое и спокойное место. Посторонние шумы отвлекают, мысли постоянно уходят в сторону. Чего только не придумывают начинающие осваивать самогипноз: кто-то затыкает уши, кто-то включает медитативную музыку, а кто-то занимается самогипнозом в своем автомобиле, выезжая за город (у нас были и такие примеры). Действительно, тихое место найти непросто, но специально включать музыку или затыкать уши мы не рекомендуем.

Занимаясь регулярно, вы быстро научитесь воспринимать отвлекающие звуки как помощь, как дополнительный стимул для более глубокого и быстрого погружения. И сможете заниматься самогипнозом, сидя в самолете, поезде или в переполненном автобусе. А набравшись опыта, сможете погружаться в эти состояния даже в лесу или на пляже, наслаждаясь свежим воздухом и звуками природы.

Выберите специальное время для занятий. Не стоит заниматься самогипнозом поздно вечером или когда вы сильно устали и хотите спать, или сразу после сытного обеда, так как в процессе вы можете просто заснуть.

Для новичков мы рекомендуем заниматься от 2 до 5 раз в неделю. Очень частые занятия не нужны, во всем должна быть мера. Режим ежедневных занятий, когда вы

● Самогипноз и активное самовнушение

занимаетесь 5—10 дней непрерывно, а потом делаете перерыв на 5 или 7 дней, необходим при работе со «здоровьем», в других случаях он нецелесообразен.

Слишком редкие занятия, менее 1 раза в неделю, снижают эффективность, особенно на стадии, когда вы осваиваете этот навык.

Новичку для занятий бывает вполне достаточно 15—30 минут, с опытом вы научитесь погружаться в глубокие состояния за 10—15 минут. Опять же у всех разная скорость, свой темп. Некоторые занимаются самогипнозом всего по 5 минут, зато несколько раз в день.

Со временем и местом мы разобрались, пора переходить к практике. И начнем с положения тела.

Очень важно расположиться удобно, нужно найти такую позу, в которой вы могли бы без труда провести 15—30 минут.

Перед началом рекомендуется ослабить поясной ремень, снять галстук и обувь, расстегнуть воротник, если необходимо, и т.д. Мы рекомендуем освободить свое тело от всего, что стягивает и давит.

Важно хотя бы на первых этапах заниматься в одном и том же выбранном положении. Для начинающих оптимально осваивать эту методику сидя (*см. рис. 1*), так как лежа, особенно вечером на кровати, где вы обычно спите, занятие самогипнозом может завершиться хорошим глубоким сном. В этом нет ничего плохого, но пользы тоже будет мало.

Поэтому вначале лучше сидеть на стуле, на диване или в кресле, имея опору для спины.



Рис. 1. Поза «Сидя»

Как правильно принять позу «Сидя»:

- спина опирается на спинку стула или кресла;
- руки и ноги лучше всего расположить вдоль тела. Если руки и ноги будут скрещены, то через некоторое время они могут затечь и тогда вам захочется поменять положение;
- ваши ступни расположите параллельно друг другу. Не стоит вытягивать ноги, ступни лучше полностью поставить на пол, чтобы они взяли часть веса тела на себя;
- руки можно положить на колени или на подлокотники;
- голову держите прямо, можно чуть наклонить вперед.

● Самогипноз и активное самовнушение

Можно выбрать и другое положение. Самое известное — положение кучера на дрожках (*рис. 2*).



Рис. 2. Поза «Кучер на дрожках»

Как принять позу «Кучер на дрожках»:

- сядьте на край стула или табурета подходящей высоты. Необходимо выбрать стул такой высоты, чтобы бедра располагались параллельно полу;
- сидя на стуле, на диване или на табурете, расставьте колени под углом приблизительно $30-45^\circ$;
- предплечья обоприте на бедра, корпус, опирающийся на руки, слегка наклонен вперед, голова свободно опущена.

В этой позе можно заниматься практически везде, где есть хотя бы табурет, лавка или ящик подходящей высоты.

Эта поза одновременно и устойчива, и расслаблена, в ней можно даже дремать, но она не позволяет заснуть, что нам и нужно.

Следующее положение — лежа на спине (рис. 3). Обычно мы рекомендуем к этому положению переходить только после нескольких занятий сидя. Это положение позволяет максимально расслабить тело.



Рис. 3. Поза «Лежа на спине»

Как принять позу «Лежа на спине»:

- лягте на спину, под голову можно положить невысокую подушку;
- руки и ноги расположите вдоль тела, глаза закройте;
- руки немного согните в локтях и расположите ладонями вниз.

Есть еще много способов и положений: можно находиться в полулежащем положении или, сидя за столом, положить голову и руки на стол, как иногда погружаются в дрему студенты на лекциях. Главное — это симметричность позы, удобство, устойчивость, естественность и простота. Совсем не обязательно истязать себя хитрыми позами из йоги и завязывать свое тело узлом.

Многие начинающие ошибочно считают, что в выбранной позе нужно обязательно добиваться полного оцепенения. Но это не так, это противостоит нашему телу. Естественными в процессе погружения в самогипноз являются легкое раскачивание тела, небольшое подергивание век, рук и ног. Благодаря этим незначительным движениям наше тело быстрее и глубже расслабляется. Так оно устроено: чтобы расслабиться, нужно сначала немного пошевелиться или немного напрячься.

Единственным требованием является стандартность выбранной вами позы, хотя бы первое время. Через несколько погружений положение вашего тела становится ключом для входа в глубокое и комфортное состояние самогипноза. Это действует по механизму условного рефлекса — как только вы примете «отработанную» позу, ваше тело «вспомнит» и запустит целую серию автоматических действий, которые облегчат вхождение в глубокое состояние.

Для начала полезно найти более удобную позу, попробовав разные варианты. Выбрав положение, просто побудьте в нем 10–20 минут, за это время вы поймете, подходит для вас оно или нет.

Заключение


1. Каждый этап сеанса самогипноза является важным и играет свою роль. Если мы пренебрегаем каким-либо этапом, то эффективность занятий снижается.
2. Прежде чем приступить к занятиям, необходимо тщательно подготовиться: обозначить свою цель; выбрать подходящее тихое и удобное место, где бы вас

никто не беспокоил; настроиться на работу в самогипнозе. Для новичков будет полезным поставить, например, такую цель: научиться расслабляться, снимать напряжение и быстро отдыхать, улучшить внимание или сон, сделать пробуждение утром более комфортным. Важно, чтобы цель была простой и понятной даже пятилетнему ребенку, постарайтесь избегать на первых этапах глобальных и абстрактных целей.

3. Для занятий самогипнозом важно выбрать подходящее время и место. Главное правило: обстановка, по возможности, должна быть спокойной. Лучше всего избегать громких звуков и музыки.
4. Для занятий самогипнозом рекомендуется ослабить поясной ремень, снять галстук и обувь, расстегнуть воротник, если необходимо, и т.д. Важно хотя бы на первых этапах заниматься в одном и том же выбранном положении. Для начинающих мы рекомендуем осваивать эту методику сидя (см. рис. 1), так как лежа, особенно вечером на кровати, где вы обычно спите, занятие самогипнозом может завершиться хорошим глубоким сном.

ГЛАВА 3

Как настроиться перед погружением в самогипноз



Теперь вы знаете, как выбрать место, время и удобное положение для занятий самогипнозом, но это еще не все. Важно еще и правильно настроиться, направить свое внимание. У многих людей внимание и мысли скачут хаотично, а это нежелательно для занятий самогипнозом. Важно, чтобы в процессе работы все внимание было сосредоточено на вашей цели и последовательных шагах.

Например, есть люди, которые могут спокойно читать в шумных местах (в автобусе или в метро). Они могут увлечься процессом чтения и не замечать происходящее вокруг. Хорошо, если так, но ведь это получается далеко не у всех. И если ваше внимание постоянно отвлекается, то читать, а тем более заниматься самогипнозом, сложнее.

Проделайте простой эксперимент. Засеките 2 минуты и, сидя с закрытыми глазами, сосредоточьтесь только на своем дыхании. Если ваши мысли уходят в сторону и вы отвлекаетесь на звуки, то просто считайте и снова возвращайте

внимание на дыхание. Сколько отвлечений получилось? Если больше 10, то вам нужно научиться управлять своим вниманием. Для этого можете проделывать это упражнение каждый день по несколько минут. Или можно внимательно наблюдать за часовой стрелкой, отслеживая, сколько раз за 5 минут у вас переключается внимание. Постепенно вы научитесь меньше отвлекаться.

Внимание очень важно для занятий самогипнозом, так как прежде чем погружаться в самогипноз и давать себе самовнушения, нужно правильно настроиться. В противном случае мысли могут уходить в сторону от цели или даже быть нежелательными и реализовываться потом как негативные самовнушения.

Для новичков мы рекомендуем разработанную профессором Р.Д. Тукаевым методику, которая позволяет быстро и правильно настроиться на работу. Подготовка заключается в пяти последовательных шагах.

1. Располагаемся удобно, выбираем цель. С закрытыми глазами визуализируем образ цели (представляем зрительно), думаем о своей цели, представляем ощущения или желаемый результат.
2. Проговариваем про себя фразу-внушение. Необходимо вытеснить сторонний внутренний диалог.
3. Слушаем свой голос, свою фразу-внушение и свое дыхание.
4. Совершаем эмоционально-волевые усилия, направленные на желание достичь целей.
5. Воспроизводим ключ для входа в состояние самогипноза.

Такая подготовка позволяет максимально сосредоточиться на целях и направить внимание внутрь, что

позволит меньше отвлекаться и сосредоточиться на работе.

Теперь давайте разберем каждый шаг последовательно.

Секрет № 5. Поставьте цель

Первый шаг: поставьте цель. Она должна быть позитивной, четкой, такой, чтобы вы могли ее представить, ощутить, вообразить. Желательно эту цель записать в свой рабочий журнал, а еще лучше — изобразить в виде рисунка или схемы.

Находясь в удобном положении, представьте четкий образ вашей цели. Если ваша цель — улучшить самочувствие, вам необходимо вспомнить, представить те моменты, когда вы так себя чувствовали. Если ваши цели материальны, представьте, что вы уже достигли их. Так вы обрете мотивацию в достижении целей и, возможно, найдете альтернативные пути ее реализации.

Почему важно представлять образ цели? Дело в том, что подсознание лучше воспринимает образы, картины, эмоции, нежели слова. Именно с помощью образов подсознание общается с нами во время сновидений. Как говорится, «лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать».

Прodelайте простой эксперимент: представьте дольку лимона, ее вкус и запах, подумайте о ней 10–15 секунд, и у вас начнется выделение слюны. А можно хоть целый час повторять про себя слова «лимон», «кислый», но такого эффекта не будет. Старая мудрость гласит: «хоть тысячу раз скажи “халва”, во рту слаще не станет». Образы всегда сильнее слов.

И вот вы уже расположились удобно, закрыли глаза и сосредоточились на образе своих целей. Но в голову почему-то лезут посторонние мысли, и внутренняя болтовня не останавливается ни на секунду. Знакомо такое? Чтобы справиться с внутренней болтовней, мы переходим к следующему шагу — к одному из главных секретов, который поможет нам совладать с потоком своих мыслей.

Секрет № 6. Направьте внутренний диалог в нужное русло

Второй шаг: вытесните внутренний критичный диалог. Внутренний диалог может мешать погружению в самогипноз, а в случае «критичных» формулировок — реализоваться как негативное самовнушение. Чтобы вытеснить критичный внутренний диалог, достаточно повторять про себя на выдохе одну-единственную фразу: «Я хочу войти в состояние, я хочу реализовать свои цели». Слово «цели» можно заменить конкретными формулировками своих задач. Например: «Я хочу войти в состояние, я хочу улучшить свой сон» или «Я хочу войти в состояние, я хочу быть здоровым». Таким образом, вы заменяете негативные или посторонние мысли на позитивные формулировки.

Необходимо одновременно удерживать образ цели и проговаривать про себя фразу-внушение.

Возможно, сразу негативный внутренний диалог полностью не исчезнет, но, выполняя этот шаг раз за разом, вы направляете диалог в нужное русло. Так вы научитесь осознавать свои мысли и управлять ими.

Секрет № 7. Слушайте себя

Третий шаг: внимательно слушайте себя. Это позволяет еще сильнее сконцентрировать все внимание внутри вас, полностью отстраниться от внешних раздражителей. Ваши мысли, образ, голос — все должно находиться внутри. Чтобы хорошо сосредоточиться на себе, полезно прислушиваться к своему голосу и своему дыханию.

На этом этапе важно одновременно выполнять все три шага: удерживать образ цели, повторять фразу-внушение, слушать свой голос и свое дыхание. Пусть все ваше внимание, ощущения от всех органов чувств, каналов восприятия будут зафиксированы внутри вас.

Секрет № 8. Создайте намерение

Четвертый шаг: создайте намерение. Необходимо сделать волевые усилия, захотеть реализовать свою цель. Это похоже на то, как спортсмен перед стартом, перед забегом, перед прыжком включает всю волю для достижения цели, вызывая состояние эмоционального напряжения и мобилизации.

Так же как и ранее, на четвертом этапе одновременно выполняйте все предыдущие шаги. Постарайтесь вытеснить посторонние мысли, эмоции, переживания и отстраниться от внешних раздражителей. Для начала не обязательно делать это идеально, главное — делать, а потом вы поймете и прочувствуете — как. Все ваши внутренние процессы, эмоции, переживания, внимание должны быть направлены и зафиксированы только на вашей цели.

Обычно настройка занимает 5—10 минут, у новичков она может занять и больше времени. Это объясняется неустойчивостью внимания, когда могут сильно отвлекать даже привычные звуки или другие раздражители. Но уже после пяти тренировок у вас будет получаться все лучше и лучше. Главное — не стоять на месте и идти вперед.

Секрет № 9. Ключ для входа в самогипноз

Пятый шаг: воспроизводим ключ для входа в состояние. После того как вы настроитесь и будете выполнять все предыдущие четыре шага одновременно: удерживать образ, повторять фразу-внушение, внимательно слушать себя и создадите волевое намерение, можно переходить к следующему шагу — воспроизвести ключ и приступить непосредственно к погружению. Ключ — это ритуал, своеобразное гипнотическое заклинание, которое вы можете придумать, чтобы быстро погружать себя в состояние самогипноза.

Перед входом в самогипноз вы можете сделать простой ритуал — поднять руку и плавно опустить ее на колено или поднять и опустить палец, сделать особый вдох и выдох или произнести «особенную» фразу, например: «Я сосредотачиваюсь, погружаюсь, ..., глубже вхожу в состояние». Повторяя каждый раз свой ритуал или свое гипнотическое заклинание, вы научитесь с помощью этого ключа быстро и, самое главное, комфортно погружать себя в самогипноз, тратя на это минимум сил и времени. Ваше тело в ответ на ключ начнет рефлекторно запускать все необходимые физиологические изменения для быстрого погружения

● Самогипноз и активное самовнушение

в это состояние. Главное — точно, раз за разом, воспроизводить свой ключ.

Один из наших клиентов научился быстро погружать себя в самогипноз, делая обратный отсчет от десяти до одного на выдохе и мысленно представляя, как он спускается по лестнице вниз на десять ступенек. В этом случае роль ключа выполняли обратный отсчет и представление образа лестницы.

В качестве примера разберем технику, разработанную профессором Р.Д. Тукаевым, где в качестве ключа используются поднятие и опускание руки. Настроившись на вход, оставаясь с закрытыми глазами, поднимите свою руку на высоту 10–20 см от колена. Продолжая повторять про себя на выдохе команды «я хочу войти в состояние, я хочу реализовать свои цели», добавляем фразу «ниже идет рука, глубже вхожу в состояние». Эту фразу нужно повторять непрерывно, до тех пор, пока рука не опустится вниз сама.

Движению руки не нужно помогать, через некоторое время она сама под собственной тяжестью плавно пойдет вниз, обычно рука идет в такт с дыханием.

В некоторых случаях можно немного замедлять движение — чем медленнее идет ваша рука, тем глубже и комфортнее вы будете погружаться. Для этого представьте, что под вашей рукой находится шарик, который плавно спускается. На каждом выдохе рука идет ниже и ниже, потому что шарик сдувается. Просто позвольте себе расслабиться, и рука обязательно плавно опустится на колено.

После того как рука опустится, можно сделать более глубокий вдох и выдох и в течение минуты или двух по-

вторять про себя фразу: «глубже вхожу в состояние, расслабляюсь».

Таким образом, переход в состояние будет завершен. Обычно у начинающих это занимает 5–15 минут. Это состояние не очень глубокое, но его уже можно использовать и давать себе в нем некоторые самовнушения. Лучше всего начать с внушений чувства тепла или тяжести в руках и ногах, например: «тепло и тяжесть в руках, ногах», и представить, как ваши руки и ноги погружаются в теплую воду. А потом можно переходить к более сложным формулам. О самовнушении мы поговорим в следующих главах, а пока хорошенько потренируйтесь и отработайте неглубокие погружения с помощью ключа.

В неглубоких состояниях вы будете все или почти все слышать, чувствовать; иногда даже больше, чем в обычном состоянии, и сможете осознавать себя. Важно помнить, что это состояние — не сон. Обычные звуки, которые ранее не замечались, вдруг становятся более заметными и могут раздражать и выбивать новичка из этого состояния. Самое главное при выполнении упражнения — возвращать внимание внутрь к своим целям, какие бы раздражители при этом ни возникали. И если вначале многое будет мешать, то уже на третий, четвертый раз все, что вокруг отвлекало, будет отдаляться, восприниматься более отстраненно, спокойно. Вы все больше и больше будете сосредотачиваться только на себе и на своих целях.


Обычно у новичков получается углубить состояние после 3–9 тренировок. На это уходит 1–2 недели. Важно сначала отработать навык располагаться в удобном положении, уметь фиксировать свое внимание на цели, визуализировать свою цель. И тогда все получится!

Заключение

1. Внимание очень важно для занятий самогипнозом, так как, прежде чем погружаться в самогипноз и давать себе самовнушения, нужно правильно настроиться. В противном случае ваши мысли могут уходить в сторону, а эффективность работы будет существенно снижаться.
2. Для новичков мы рекомендуем разработанную профессором Р.Д. Тукаевым методику, которая помогает быстро и правильно настроиться на работу. Такая подготовка способствует максимальному сосредоточению на целях, направлению внимания внутрь, что позволит меньше отвлекаться и сосредоточиться на работе. Подготовка заключается в пяти последовательных шагах:
 - располагаемся удобно и с закрытыми глазами визуализируем образ цели, думаем о своей цели, представляем ощущения или желаемый результат;
 - проговариваем про себя фразу-внушение. Необходимо вытеснить сторонний внутренний диалог;
 - слушаем свой голос, свою фразу-внушение и свое дыхание;
 - совершаем эмоционально-волевые усилия, направленные на желание достичь целей;
 - воспроизводим ключ для входа в состояние самогипноза.

ГЛАВА 4

Основы самогипноза



О том, что такое самогипноз, мы кратко говорили в первой главе. И во всех предыдущих главах мы подробно описывали, с чего начать, как правильно поставить цель и настроиться на работу. Теперь пора узнать о наиболее простых и доступных способах погружения в самогипноз для работы со своими запросами и целями.

Секрет № 10. Основные способы погружения в самогипноз

Почти каждый человек испытывал на себе поверхностные аутотрансовые состояния, но многие даже об этом не подозревают. Например, подобные состояния могли возникать, когда вы глубоко уходили в свои мысли и теряли ощущение времени, не слышали окружающих. Подобная задумчивость может возникать, когда вы сидите перед телевизором, на скучной лекции или на рыбалке, или в поезде под монотонный перестук колес; или когда смотрите

на огонь, сидя перед костром, перед камином или перед свечой. Можно очень долго смотреть на пламя, и мысли уходят все дальше и дальше, в теле возникает приятное ощущение расслабленности и покоя. Или когда вы очень увлечены, например, читаете интересную книгу и не замечаете происходящего вокруг.

Непродолжительные, поверхностные, почти незаметные аутотрансовые состояния возникают у человека каждый день. Это нормальное свойство нашей психики, нашей нервной системы. Эти состояния настолько естественны, что мы их порой не замечаем. Как мы уже говорили в предыдущих главах, это не сон, а, наоборот, более активный режим работы мозга, заключающийся в сосредоточенности на чем-то одном, но внешне он похож на дремоту.

Так что навык вхождения в это «особое состояние», хоть и неглубокое, есть у каждого. Главное — научиться это делать осознанно и целенаправленно. Самогипноз — это естественное состояние, которое может возникать само собой при выполнении простых условий. Разница между самогипнозом и аутотрансовыми состояниями, заключается в том, что для входа в состояние самогипноза требуются настройка, мотивация и фиксация внимания на конкретной цели.

За тысячелетия люди придумали большое количество способов вхождения в это состояние: медитации, молитвы, особые практики и ритуалы (например цигун, суфийские практики, йога). Самогипноз является тем же «особым состоянием сознания», но лишен мистики и подразумевает вполне прагматичные цели и четкие последовательные шаги.

Простыми и доступными способами вхождения в самогипноз являются:

- фиксация внимания;
- релаксация.

Это деление является условным, так как при фиксации внимания человек может переключаться на ощущения тела, что приводит к релаксации, а релаксация невозможна в полной мере без фиксации внимания на зачатках ощущений, которые возникают в теле.

Перейдем от теории к практике, немного потренируемся и опробуем на себе несколько способов.

Секрет № 11. Фиксация внимания

Начинающим мы рекомендуем освоить техники самогипноза, основанные на фиксации внимания, так как они проще. Это может быть фиксация внимания на монотонном звуке или музыке, или на маятнике, как это было популярно в прошлом, или на метрономе. Можно долго и внимательно наблюдать за пламенем свечи в темной комнате или поместить лист бумаги на расстоянии 35–50 см от глаз, нарисовать на нем точку диаметром 5–10 мм и наблюдать за ней. Можно следить за своим дыханием, биением сердца, за ощущениями тела, т.е. фокус внимания может быть сначала зафиксирован на внешних звуках и объектах, а затем его можно плавно переместить внутрь.

Проделайте небольшой эксперимент с каждым из перечисленных выше примеров. Например, не отводя взгляда, почти не моргая, 5–10 минут очень сосредоточенно посмотрите на горящую свечу в темной комнате, сосредоточьте

● Самогипноз и активное самовнушение

все свое внимание на пламени. Представьте, что ваше внимание — это луч, идущий из головы, сфокусируйте его только на пламени. Сосредоточьтесь, но будьте при этом расслаблены. Все сторонние мысли отгоняйте и возвращайте свой луч внимания на пламя. Терпеливо проделав данный эксперимент, вы почувствуете в теле легкое оцепенение или расслабление, веки начнут тяжелеть, и, возможно, вам захочется закрыть глаза.

Если захотелось закрыть глаза, закройте их и продолжите эксперимент: начните внимательно прислушиваться к дыханию, а затем к биению сердца. Полностью перенесите свое внимание внутрь, все сторонние мысли отгоняйте и сосредоточьтесь только на своем дыхании, на выдохе начните плавно повторять про себя счет, делая на вдохе паузу: «Раз, ...два, ...три, ...четыре, ...пять, ...глубже ...погружаюсь, ...расслабляюсь». Произносите этот счет и команду на выдохе по одному слову. Повторите всю фразу и каждое слово 7–10 раз.

Проделав внимательно и последовательно эксперимент, вы можете почувствовать в теле легкое расслабление или оцепенение. Вот вы уже и погрузились в неглубокое состояние. Потренируйтесь так несколько раз, с каждым днем у вас будет получаться все лучше и глубже.

Задание — фиксация внимания на дыхании. Наиболее простым и прагматичным способом является фиксация внимания на дыхании. В основе данной методики лежит способ гипнотизации, разработанный профессором Тукаевым Рашидом Джаудатовичем.

Прделаем это упражнение, сделав все этапы последовательно.

1. Поставьте себе цель, для начала мы рекомендуем брать простые задания, например расслабиться, отдохнуть, восстановить силы. Затем расположитесь в удобной для вас позе и закройте глаза.
2. Представьте свой образ цели, например можно вообразить, как вы будете выглядеть, чувствовать себя, когда расслабитесь, приятно и глубоко отдохнете.
3. Удерживайте ваш образ цели в воображении и на выдохе про себя начните повторять фразу «я хочу войти в состояние, ...я хочу расслабиться» (можно озвучивать и другую цель), внимательно слушайте свою внутреннюю фразу.
4. Создайте волевое усилие, эмоциональное намерение достичь своей цели и, настроившись на вход, произведите свой ключ (например, поднимите руку или палец).
5. Продолжайте повторять про себя на выдохе команды «я хочу войти в состояние, ... я хочу расслабиться», к этой команде добавьте слова «ниже идет рука, ...глубже вхожу в состояние», до тех пор, пока ваша рука или палец плавно не опустится вниз (можно воспроизводить и другой ключ).
6. Когда рука или палец опустится, полностью перенесите свое внимание внутрь, отгоняйте все сторонние мысли и сосредоточьтесь только на своем дыхании. На выдохе начните плавно повторять про себя счет, делая на вдохе паузу: «Раз, ...два, ...три, ...четыре, ...пять, ...глубже погружаюсь, ...расслабляюсь». Повторите эту фразу с паузами 7 или 10 раз. Побудьте в этом состоянии несколько минут, повторяя фразу: «глубже, ...расслабляюсь».

7. Через несколько минут плавно поднимите руку, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, потянитесь.

Обычно для достижения глубоких погружений требуется 5–10 тренировок, т.е. это 1–2 недели размеренной работы. Главное — регулярность тренировок и соблюдение всех изложенных ранее правил и структуры сеанса: настройка перед работой, постановка цели и, особенно, воспроизведение ключа (об этом мы говорили в предыдущих главах). Без соблюдения вышеизложенных последовательностей вы сможете погрузиться в состояние, но эффективность работы будет ниже.

Секрет № 12. Как научиться расслабляться

А теперь познакомимся со способами вхождения в состояние самогипноза с помощью мышечной релаксации. Много, если не сказать почти все, в этом подходе заимствовано из аутотренинга, отцом-основателем которого считается немецкий ученый, гипнолог, психиатр Иоганн Генрих Шульц.

И.Г. Шульц, изучая отчеты людей после погружения в гипнотическое состояние, обратил внимание, что почти все с «абсолютной закономерностью переживают два состояния: своеобразную тяжесть во всем теле, особенно в конечностях, и последующее приятное ощущение тепла». Он предложил метод, основанный на пассивной концентрации внимания на зачатках ощущений, которые способствуют развитию аутотрансового состояния и физиологических изменений. Так, концентрация внимания на реаль-

ной тяжести в руках и ногах способствует расслаблению мышц, а концентрация на реальном тепле тела — притоку крови в капилляры кожи.

Если в двух словах, то суть метода — в медленном и пассивном процессе расслабления мышц тела. Именно в медленном и пассивном расслаблении, основанном скорее на наблюдении, нежели на внушении себе данного расслабления. Чрезмерное волевое усилие и желание моментально вызвать расслабление тут неуместны. Для некоторых старательных людей, занимающихся с особым рвением, из-за чрезмерной внутренней активности процедура расслабления может превратиться просто в пытку и внутреннюю борьбу с собой. Здесь лучше подходит состояние лени и пассивного созерцания.

Задание — ощущение тяжести и расслабление. Для кого-то данное задание будет сложно выполнить, и, возможно, потребуются несколько дней тренировок, чтобы ощутить хотя бы легкую тяжесть и расслабление. Причиной тому являются спешка и неосознанные процессы — внутренний диалог, посторонние мысли.

Чаще всего новичку бывает сложно почувствовать слабые ощущения своего тела и сосредоточиться на них. Поэтому для начала полезно выполнять это упражнение меньше минуты, сосредоточившись только на ощущениях.

1. Примите наиболее удобную позу для занятий самогипнозом, обычно это упражнение мы рекомендуем делать лежа на полу или на кровати.
2. Руки расположите вдоль тела, ладонями вниз. Прислушайтесь к ощущениям вашей кисти (для правши — это правая рука, а для левши — левая).

● Самогипноз и активное самовнушение

3. Очень медленно и плавно, слегка напрягая руку, поднимите кисть, чтобы ваши пальцы и ладонь оторвались от пола всего на 1 миллиметр. Затем расслабьте руку и позвольте кисти свободно опуститься вниз, ощутите ее тяжесть. Почувствуйте разницу между напряжением и расслаблением.
4. Сосредотачивайтесь на ощущениях вашей кисти, на чувстве тяжести в ней. Напоминаем: во время освоения этого упражнения не пытайтесь волевым усилием вызвать тяжесть или внушить ее себе, только пассивная концентрация.
5. Как только ваше внимание начнет отвлекаться, а ощущение тяжести будет исчезать или появятся посторонние мысли, завершайте упражнение. Сделайте глубокий вдох и выдох, потянитесь. Для первого раза достаточно 10–20 секунд.

Потренировавшись несколько дней (для некоторых это может быть и несколько недель — метод для терпеливых), вы сможете сосредотачиваться и вызывать расслабление в ваших руках, затем в ногах и во всем теле. Обычно ощущения в руках более яркие, а в туловище — слабее, именно поэтому мы и предлагаем новичкам начать с ощущений в руках.

Научившись чувствовать тяжесть, можно переходить к ощущению тепла, хотя в большинстве случаев это ощущение может спонтанно возникать само и достаточно сильно.

Данный метод может показаться сложным и длительным, но у него есть свои плюсы — освоив его, вы научитесь быстро снимать напряжение и управлять ощущениями тела

и эмоциями, снимать неприятные и болезненные ощущения и даже влиять на свое артериальное давление.

Техник самогипноза много, и разбирать все многообразие способов и подходов сразу нет смысла, полезно для начала освоить одну технику, которая вам лучше всего подходит. А мы познакомим вас, дорогой читатель, с еще одной очень простой и действенной техникой самогипноза. Эту технику называют «сведение рук», или «магнитный шар», она проста и легко запоминается.

**Секрет № 13. «Магнитный шар» —
простая техника на каждый день**

Позволим себе процитировать ее наглядное описание из книги С.А. Горина «А вы пробовали гипноз?»:

«Сядьте удобно. Здесь важно правильное положение рук: плечи прижаты к туловищу (не с силой прижаты, а просто прилегают к нему), руки согнуты в локтевых суставах, предплечья вытянуты вперед, на весу, ладони раскрыты параллельно друг другу. Сосредоточьтесь на ощущениях в ладонях и представьте себе, что в этом пространстве между ладонями что-то есть — может быть, какое-то магнитное поле или биополе, если вам нравится экстрасенсорная терминология... Или представьте, что пространство между ладонями может менять свойства — оно может стать более плотным или более рыхлым... И это поле или это пространство может раздвигать ваши руки или притягивать их... И тогда оно становится

● Самогипноз и активное самовнушение

еще более плотным, еще более напряженным... Представьте, что между вашими ладонями находится шарик, начиненный энергией... И вы можете придать ему более компактный размер... Когда ваши руки сближаются... очень медленно или немного быстрее... бессознательными движениями... И тогда энергии между вашими ладонями становится все больше и больше... Вы можете даже увидеть ее свечение... И вы это понимаете, когда ваши руки еще больше сближаются... И тогда этот шарик может сжаться до размеров таблетки которую можно сделать еще меньше... и проглотить, если хотите ...»

Это очень надежная техника, но состояния обычно при первых погружениях неглубокие. Как и во всех подходах, тут главное — не спешить и потренироваться несколько раз. Если вы почувствовали, что ваши руки начали сходиться, то вы уже находитесь в этом неглубоком «особом состоянии», потому что смогли себе внушить притяжение рук. И как только ваши руки сомкнутся, можно переходить к самовнушению.

Секрет № 14. Как часто заниматься самогипнозом?

Обычно для достижения результатов, связанных с психологическими запросами (уверенность, мотивация, настроение), бывает достаточно заниматься один или максимум два раза в неделю. Более частые и глубокие погружения не имеют прагматичного смысла, внутренняя работа

может сама продолжаться несколько дней после занятия самогипнозом. Кроме того, чтобы ваши установки вступили в действие, требуется некоторое время, существует некоторая инерция. А для реализации внушений порой требуются и реальные действия, шаги.

Например, человек чувствует себя неуверенно при публичных выступлениях и в самогипнозе внушает себе уверенность на публике. После успешного сеанса, прежде чем приступить к очередному погружению в самогипноз, бывает очень полезно выступить еще раз перед аудиторией, чтобы оценить хотя бы минимальные изменения. Кроме самовнушений, нужно тренироваться и в реальной жизни, чтобы в вашей голове была не только иллюзия, но и реальный опыт. Двигайтесь к своей цели постепенно — вот главный секрет. Древняя китайская пословица гласит: «Дорога в тысячу ли начинается с первого шага», — и редко кому удавалось проделать весь путь одним шагом.

Конечно, можно заниматься и чаще, если в этом есть потребность. Например, если вы сильно устали и хотите быстро восстановить силы, можно воспользоваться самогипнозом, даже если вы занимались им в предыдущие дни.

Частые занятия самогипнозом бывают необходимы при работе со здоровьем. Но, чтобы получить качественный отклик на уровне тела, одного занятия в неделю будет явно мало. Обычно в данном случае рекомендуется работать по 5–10 дней с перерывами в 5–7 дней. Но если вы не врач и не знаете причины болезни, то самогипноз стоит использовать как вспомогательное средство после визита к доктору. Мы не рекомендуем заниматься самолечением.

Секрет № 15. Как научиться сосредотачиваться

Занятия самогипнозом требуют спокойного места и сосредоточения. Но как бы мы ни искали идеальное место для занятий, всегда что-то будет отвлекать. То внимание постоянно скачет, то мешают звуки вокруг, то в голову лезут самые разные мысли. Или появляются отвлекающие ощущения в теле (например, зачесалась пятка, затекла шея и т.д.), или, во время занятий дома, вдруг потревожил ваш ребенок. Поэтому самый частый вопрос начинающих практиковать самогипноз: «Как научиться сосредотачиваться, как не отвлекаться?»

Что же делать? Для начала нужно принять отвлекающие факторы как неизбежную данность, потому что даже в глубоком состоянии человек может слышать и осознавать звуки вокруг. Если вы справитесь со звуками, например найдете идеально тихое место или заткнете уши, то меньше вы переходить не будете, вместо этого ваше внимание начнет отвлекаться на разные мысли, внутренний диалог. Внимание человека постоянно переключается, и попытки изо всех сил удерживать его на чем-то одном будут у новичков приводить к прямо противоположным результатам.

Поэтому лучше использовать посторонние звуки себе на пользу. Например, тиканье часов или метроном в прошлом веке широко использовали, чтобы быстрее погружать человека в гипноз и углублять состояние. Главное при погружении в самогипноз — это сосредоточение, поэтому если ваше внимание отвлекается на звуки, то вы можете некоторое время сосредоточиться на них, а затем вернуть вни-

мание внутрь. Таким образом, вы не боретесь с собой, а рационально используете свои силы. Если вас вновь что-то отвлекло, то уделите этому несколько секунд и возвращайте внимание обратно, внутрь, на дыхание, на биение сердца или на ощущения тела. Таким образом, постоянный шум будет помогать вам погружаться в самогипноз. Можно проговаривать про себя внушения: «Тикающие часов позволяет мне сосредоточиться все больше и больше, чтобы потом прислушаться к биению своего сердца, к дыханию».

Позвольте звукам помочь вам расслабиться и погрузиться глубже, для этого можно подключить воображение. Например, на звук проезжающего трамвая скажите себе на выдохе: «Я слышу шум трамвая, он удаляется, и вместе с ним уходит мое напряжение», — а в своем воображении представьте, как проблемы «уезжают» в этом трамвае. Почувствуйте, как с затиханием шума постепенно уходит напряжение, вы направляете внимание внутрь себя и расслабляетесь.

Бывает, что шаги или голоса за дверью отвлекают от работы в самогипнозе. Сосредоточьтесь на этих звуках, включите свое воображение, а затем ассоциативно найдите что-то объединяющее эту обстановку и звуки с вашей целью. Например: «Шаги за дверью становятся то громче, то тише, и каждый раз, когда они становятся чуть тише или дальше, я глубже погружаюсь в состояние и сосредотачиваюсь на своей цели, на своей работе» или «С каждым шагом за дверью я делаю шаг внутрь себя и погружаюсь все глубже и глубже».

● Самогипноз и активное самовнушение

Со звуками разобрались. Что же делать со своими мыслями, которые иногда разбегаются во все стороны? Так же, как и звукам, уделите им внимание, осознайте эти мысли, а затем отпустите их, просто пассивно отслеживая. Или можете несколько секунд или минут с особым усилием сосредоточиться на этих мыслях, а затем вернуть внимание на свою цель. Когда вновь начнете отвлекаться, осознайте свои мысли, позвольте им быть некоторое время, а затем возвращайтесь к работе. Позвольте вашему вниманию колебаться, как маятник, туда-сюда. Это лучше, чем бессмысленная борьба с собой.

Если у вас затекла рука или нога, то можете плавно, не открывая глаз, поменять положение своего тела. Совсем не обязательно сидеть в оцепенении и терпеть дискомфортные ощущения.

Если отвлекают члены семьи, телефонный звонок, или вдруг ваша кошка решила запрыгнуть к вам на колени, или кто-то постучал в дверь, то лучше прерваться (ответить на звонок, попросить, чтобы вас оставили в покое на некоторое время), а затем продолжить.

Заключение

1. Простыми и доступными способами вхождения в самогипноз являются фиксация внимания и релаксация. Это деление является условным, так как при фиксации внимания человек может переключаться на ощущения тела, что приводит к релаксации, а релаксация невозможна в полной мере без фиксации

внимания на зачатках ощущений, которые возникают в теле.

2. Наиболее простым и прагматичным способом погружения в самогипноз для новичка является фиксация внимания на дыхании.
3. Релаксация — это медленное и пассивное расслабление мышц тела, основанное скорее на наблюдении, нежели внушении себе данного расслабления.
4. Обычно для достижения результатов, связанных с психологическими запросами (уверенность, мотивация, настроение), бывает достаточно заниматься самогипнозом один или максимум два раза в неделю. Очень частые и глубокие погружения не имеют особого смысла, внутренняя работа сама может продолжаться несколько дней после занятия самогипнозом.
5. Главное при погружении в самогипноз — это сосредоточение, поэтому если ваше внимание отвлекается на звуки или на посторонние мысли, то вы можете некоторое время сосредоточиться на них, а затем вернуть внимание внутрь. Таким образом, вы не боретесь с собой, а рационально используете свои силы. Если вас вновь что-то отвлекло, то уделите этому несколько секунд и возвращайте внимание обратно, внутрь, на дыхание, на биение сердца или на ощущения тела.

ГЛАВА 5

Активное самовнушение

Что такое, в сущности, внушение? Мы могли бы определить это понятие как «процесс внедрения определенной мысли в мозг другого человека». Но существует ли такой процесс в действительности? В сущности говоря, нет. В качестве самостоятельного процесса внушения не существует: его необходимой предпосылкой, без которой оно вообще невозможно, служит то, чтобы оно у лица, поддающегося внушению, превратилось в самовнушение.

Эмиль Куэ

Внушение и самовнушение играют значимую роль в жизни человека. Словесное воздействие издавна использовалось для влияния на человека, с лечебной целью, этим пользовались еще в античные времена Гиппократ, Платон, Аристотель. Но силу слова осознали в еще более давние времена жрецы, шаманы и хранители культов, чтобы влиять на сознание соплеменников, управлять ими и являть религиозные чудеса.



Внушение и самовнушение влияют почти на все сферы нашей жизни, нашего восприятия. Многие поступки и мысли человека являются следствием ранее полученных внушений — это и образование, и воспитание, телевидение и реклама, различные авторитетные мнения.

Самовнушение является важной составной частью занятий самогипнозом. Погружение в самогипноз оказывает благотворное влияние на наше здоровье и психику, но, чтобы усилить воздействие и направить его в нужное русло, без самовнушения не обойтись.

Что же такое внушение и самовнушение? Если мы обратимся к литературе, то встретимся с самыми разнообразными определениями и трактовками. Это и неудивительно, так как каждый описывает явление со своей точки зрения, и чем-то это напоминает притчу о слоне и слепых мудрецах, которые его описывали. Поэтому мы позволим себе не удаляться в теоретические дебри и привести упрощенное определение, никоим образом не претендующее на истину.

Внушение — это воздействие на сознание человека, при котором происходит некритическое (безоценочное) восприятие им информации (убеждений и установок), которая может влиять на его эмоциональное и физиологическое состояние. Проще говоря, если ваши слова, обращенные к другому человеку или к себе, вызвали ответную реакцию, то внушение или самовнушение, соответственно, произошло.

Самовнушение в данном случае — это процесс внушения, адресованный самому себе. Самовнушение позволяет вызывать у самого себя разные ощущения тела, влиять

● Самогипноз и активное самовнушение

на наше восприятие, управлять процессами внимания, памяти, эмоциональными и даже соматическими реакциями. То есть с помощью самовнушения мы можем добиться улучшения самочувствия и здоровья, например убрать боль и ускорить процесс выздоровления, влиять на свою память и внимание, тем самым повышая свою обучаемость. С помощью самовнушения можно улучшить спортивные показатели или повысить устойчивость к стрессам, сформировать у себя позитивное мышление и усилить мотивацию для профессионального роста и достижения целей.

Если смотреть на вопрос шире, то получается, что все, что мы произносим в ходе обычной беседы или размышляем про себя, является внушением или самовнушением.

Каждый человек занимается самовнушением с самого раннего возраста каждый день с утра и до самого вечера, сам того не замечая. Жаль, но многие его применяют неосознанно и неправильно, тем самым причиняя себе вред. Это и критичный внутренний диалог, и негативные мысли, наши опасения и сомнения. Эх, эту бы энергию да в благое русло!

Каким бывает самовнушение? Самовнушение бывает позитивным и негативным, активным (произвольным) и пассивным (непроизвольным). Позитивные мысли и образы — это и есть позитивные установки, негативные — негативные установки.

Непроизвольное самовнушение — это неосознаваемые установки, когда человек дает себе и реализует установки неосознанно. Например, мысли, внутренний диалог, кото-

рые словно сами собой повторяются в вашей голове. Может, это было и у вас, наш дорогой читатель, когда слова из песни «привязывались» на весь день и словно сами собой крутились без перерыва в голове — это тоже непроизвольное самовнушение.

Активное (произвольное) самовнушение — это целенаправленно осознанное внушение себе установок, мыслей, команд. Лучше, конечно, внушать себе позитивные установки. Тогда у нас получится позитивно настроенное активное самовнушение.



Рис. 4. Плацебо — «пустышка», таблетка, не содержащая лекарственного вещества

Пустышка, которая лечит.

То, как внушение и самовнушение могут влиять на наше поведение, настроение и даже здоровье, демонстрирует известный всем врачам эффект плацебо. Этим термином называют улучшение здоровья человека, вызванное приемом «пустышки» (это может быть таблетка, содержащая лактозу, или инъекция обычного физиологического раствора), т.е. это лечебное само-

внушение (или внушение, которое человек своими ожиданиями превращает в самовнушение). Эффект объясняется тем, что в результате самовнушения мозг пациента начинает выработку соответствующих этому действию веществ (например, эндорфинов).

Именно поэтому большинство современных препаратов в клинических испытаниях оцениваются в сравнении

● Самогипноз и активное самовнушение

с «пустышками». Например, одной группе добровольцев дают тестируемый препарат, а другой — плацебо (пустышку). Эффект от применения нового препарата должен превышать эффект плацебо, чтобы препарат сочли действующим. Оказывается, значительный процент людей реагируют на «пустышку», а в некоторых случаях она оказывается эффективнее нового препарата!

Эффект плацебо можно существенно усиливать, настраивая человека должным образом. Например, если ампулу физраствора (это 0,9%-й раствор обычной поваренной соли) красиво упаковать и выдать пациенту как новый препарат известной фирмы с сильным обезболивающим действием, то эффект может быть не хуже, чем от болеутоляющего средства. Наверное, поэтому яркие, крупные и дорогие таблетки известных фирм в целом действуют сильнее мелких, невзрачных и дешевых.

Похоже, мы слишком увлеклись теорией и терминологией, пора переходить к практике. О том, как правильно заниматься активным и позитивным самовнушением, осознанно и эффективно, мы расскажем дальше. Вооружитесь ручкой и тетрадкой, они пригодятся, чтобы записать формулы самовнушения для себя.

Секрет № 16. Правила построения формул самовнушения

Мы уже подробно рассказали в этой главе о возможностях и плюсах занятий самовнушением. Пора приступить к практике и подробно разобрать основные правила построения формул самовнушения.

Существует множество правил и подходов, и мы рассмотрим базовые, без которых невозможно обойтись.

1. Позитивная формулировка. Первое правило для построения формул самовнушения гласит: формулируйте внушение позитивно и утвердительно. Важно, чтобы словесные внушения описывали ваш образ, эпитеты вашей цели.

Занимаясь самовнушением, полезно исключить слова, которые содержат частицы «не», «нет», и заменить их позитивными установками. Замените фразы противопоставления и избегания (такие фразы могут содержать слова «от», «против», «без», «бросить», «избавиться от», «исключить») на позитивные формулировки. Например, фразу «не болеть» можно заменить на фразу «быть здоровым»; фразу «не проспать» — на «проснуться вовремя»; «не забыть» — «запомнить»; «не опоздать» — «успеть».

Принято считать, что наше подсознание не воспринимает частицы отрицания. Это как с маленьким ребенком. Если сказать ему «не трогай» — обязательно возьмет. Скажешь «не разбей» — почти обязательно разобьет или скажешь «не упади» — упадет. И это не из вредности, а потому что, отрицая, вы не указываете, что делать, какова ваша цель. Это так же, как если бы вы пришли в кассу на вокзал и сказали бы кассиру: «Мне не в Казань» или «Мне не в Саратов». «А куда вам?» — спросит кассир, и, пока вы не скажете утвердительно, куда вы хотите попасть, вы так и будете оставаться на одном месте. Так же, когда вы внушаете себе «не забыть», ваше подсознание не получает инструкции куда двигаться, что делать вместо команды «забыть».

Попробуйте сделать простой эксперимент: две минуты постарайтесь «не думать о зеленой корове». Получается? Только честно? Чем больше вы стараетесь «не думать о зеленой корове», тем больше вы будете «думать о зеленой корове». Вот так устроен наш мозг, он не любит путаницы. Поэтому когда мы, например, внушаем себе «не болеть», то сначала наше внимание фиксируется на ключевом слове «болеть». В итоге мы боремся сами с собой или работаем только в половину силы.

Если, например, человека беспокоит боль или бессонница, то нужно построить формулы внушения таким образом, чтобы они **вытесняли** нежелательные переживания, состояния и создавали образ цели. Если симптом — бессонница, то возможная формулировка внушения может звучать как «сон глубокий, крепкий, засыпаю быстро, легко». Если симптом — головные боли, то внушение — «голова ясная, свежая, мое самочувствие, состояние улучшается».

2. Используйте силу воображения. Второе правило: представьте, выразите свои внушения в виде опорного образа, т.е. проговаривайте про себя внушения. А еще лучше одновременно представлять образ цели и повторять внушения. Образ — это тоже внушение, только не словесное. И образ может вызывать более сильные реакции, многократно усиливать самовнушение, главное, как можно детальнее представить его. Задействуйте для этого все органы чувств — вообразите зрительные картины, звуки, ощущения и даже запахи и вкус.

Можно очень долго внушать тепло и тяжесть в руках, если мы хотим расслабиться, повторяя про себя — «тепло и тяжесть в руках, ногах..., тепло и тяжесть», но эффектив-

нее, повторяя фразы, вообразить, будто ваши руки, ноги, ваше тело опущены в теплую ванну с водой. А еще лучше — в теплое море, и детально вспомнить ситуацию, когда у вас было подобное ощущение и все сопутствующие детали — море, солнце, пляж. Чем приятнее будет ситуация, чем больше будет деталей, чем сильнее вы будете включать в процесс свою память или воображение, тем сильнее и быстрее появятся желаемые ощущения и результаты.

Или другой пример: женщинам, страдающим избыточным весом, мы часто предлагаем создать свой образ стройности, представить свое будущее тело. Это очень полезно и действует быстрее, чем долгие словесные самовнушения и самоуговоры.

Также опорный образ является некоторой проверкой правильности составления словесных внушений. Если словесные внушения хорошо описывают ваш опорный образ, то вы все делаете правильно. Если вы не можете на свои словесные внушения представить образ, то, скорее всего, и ваша цель, и ваши внушения не конкретны. Уточните цель, создайте новую формулу самовнушения и представьте свой опорный образ.

3. Многократность повторений. Повторяйте внушение как минимум пять—семь раз.

А французский психолог и фармацевт Эмиль Куэ, разработавший метод психотерапии и личностного роста, основанный на самовнушении, рекомендовал повторять формулы самовнушения не менее 20 раз. С нашей точки зрения, залог успеха не в количестве повторений за раз,

● Самогипноз и активное самовнушение

а в качестве и регулярности занятий. Хотя можно повторять и 40 раз, и более — хуже точно не будет.

Желательно, повторяя формулы самовнушения, использовать как можно больше слов-синонимов, описывая желаемое состояние близкими по смыслу ключевыми словами.

Например, человек чувствует себя неуверенно в той или иной ситуации. Цель в таком случае может быть — заместить текущее состояние «неуверенности» желаемым состоянием спокойствия, уверенности, расслабленности (тут каждый может подобрать эпитеты на свой вкус). Внушение в этом случае может звучать так: «Чувствую себя уверенно, спокойно, комфортно, свободно, в любой ситуации ощущаю уверенность и спокойствие».

4. Цели как процесс или результат. Четвертое правило построения формул внушения — это поэтапная реализация желаемой цели. В ряде случаев полезно внушать не конечный результат, а некий процесс достижения той или иной цели, движения к цели или поддержания желаемого результата.

Особенно это важно при внушении каких-либо долгосрочных изменений. Есть такое условное понятие «инертность», или «латентный период», т.е. момент, когда изменения уже начались, но устойчиво и явно в жизнь человека еще не вошли. И в этот самый момент, а лучше заранее, нужно настроить себя именно на поэтапное изменение. Моментальные чудеса бывают, но случаются они не всегда. Как говорится, всему свое время, и нужно только настроиться и немного подождать.

Если мы внушаем себе хорошее здоровье как факт, уже случившийся, например повторяя фразу «у меня хорошее

здоровье», то внутри может возникнуть протест. Как известно, моментально и сиюминутно здоровье в лучшую сторону изменяется не всегда, быстро может исчезнуть только внешний симптом, и на утвердительные внушения «у меня хорошее здоровье», которые констатируют желаемое как свершившееся, ваше подсознание может отвечать «врешь, врешь, врешь». Например, если у человека ушиб, то быстро уйдет боль, а весь процесс восстановления может занять несколько дней или даже недель.

В данном случае внушения лучше строить по следующей схеме. К примеру, цель — улучшение самочувствия, тогда внушение может звучать так: «С каждым днем, с каждым часом мое самочувствие улучшается, я чувствую себя все лучше и лучше». То есть мы задаем именно пошаговое, постепенное долгосрочное изменение. Это особенно полезно при работе со здоровьем. Например, сравните: «быть здоровым» и «выздороветь». Наверняка, долгосрочный и стабильный процесс «быть здоровым» более привлекателен.

Подобный пример мы регулярно наблюдаем у своих клиентов, которые обращаются к нам для нормализации веса, после неудачных самостоятельных попыток (диет, голодовок и даже хирургических операций). Частой ошибкой является настрой «снизить» вес, а не «нормализовать» его. Многие ставят цель «снизить вес» и даже успешно достигают этой цели, но потом вес снова возвращается. Почему? Потому что, достигнув результатов на заданные килограммы, установка прекращает работать и многие снова «расслабляются», и вес тут же начинает возвращаться с еще большими темпами. Полезно ставить в качестве цели не

● Самогипноз и активное самовнушение

только «снижение» веса, но и его постоянное поддержание в норме, т.е. полезно настраиваться на «нормализацию веса».

5. Мотивация и активная позиция. Пятое правило — это мотивация. Важно внушать не просто пассивное ожидание достижения тех или иных целей, а некоторую внутреннюю мотивацию, желание, намерение достигнуть своих целей. Пассивное ожидание еще никому не принесло успеха. Полезно выстраивать формулировку внушения, добавляя такие слова, фразы, как «я могу», «хочу», «достигаю», «я реализую».

Например, цель — улучшить память, внушение — «с каждым днем, с каждым часом я могу, тренирую, улучшаю свою память, моя память становится все лучше и лучше». А затем от слов переходите к делу, обязательно подкрепляйте свои внушения действиями — и результат не заставит себя ждать.

6. Постгипнотические установки, привязка к контексту. Шестое правило построения формул самовнушения — используйте привязки к ситуациям, событиям или используйте постгипнотические установки.

Постгипнотическая установка — это внушение или самовнушение, сделанное с целью побудить человека к определенной реакции или поведению после сеанса гипноза или самогипноза, в той ситуации, где это наиболее актуально.

Например, человек может чувствовать себя вполне уверенно на работе при общении с коллегами, партнерами, клиентами, но при управлении автомобилем он чувствует себя неуверенно и дискомфортно. В данном случае ему полезно внушать чувство уверенности не в общем контексте, а с привязкой к конкретной ситуации, обстоятельствам, в контексте управления автомобилем.

Давайте разберем пример. Цель — уверенность при управлении автомобилем, внушение: «Каждый раз, садясь за руль автомобиля, чувствую себя комфортно, уверенно, спокойно, сосредоточенно». Обратите внимание: важно внушать желаемое состояние не в момент наступления ситуации, а немного раньше. То есть мы внушаем на опережение, чтобы уверенность включалась не во время управления автомобилем, а как только мы соберемся сесть за руль. Это полезно, чтобы установка успела сработать, включиться, прежде чем запустятся привычные механизмы, заставляющие чувствовать себя неуверенно и некомфортно.

Еще один пример: цель — уверенность на собеседовании, внушение: «Каждый раз, собираясь на собеседование, чувствую себя уверенно, спокойно, свободно». Важно, чтобы вы уже заранее чувствовали себя уверенно и комфортно, а не боролись с собой в момент собеседования.

В ряде случаев бывает полезно использовать привязки и постгипнотические установки, чтобы продлить воздействие. Если сложно найти контекст, к которому можно привязать установки (например, при работе со здоровьем, настроением), то можно в качестве кодового сигнала использовать любые повторяющиеся действия, события, которые вы делаете каждый день. Такими действиями могут быть пробуждение утром, умывание, прием пищи, чистка зубов, любой ежедневный ритуал, а можно придумать и свое особое действие.

Для желающих нормализовать аппетит можно дать установку, которая бы срабатывала на вид холодильника или каждый раз, когда человек садится за стол или заходит на кухню или в продуктовый магазин. К примеру: «Каждый

● Самогипноз и активное самовнушение

раз, заходя на кухню, я вспоминаю о своем желании, намерении нормализовать свой вес, чувство аппетита сменяется гордостью за мое намерение достичь цели, за уже достигнутые результаты».

Одна участница нашего семинара по самогипнозу (Елена из г. Курган) придумала для себя способ, который позволяет ей быстро избавляться от усталости и раздражительности с помощью обычной воды. Когда она чувствовала усталость или упадок сил и раздражительность, она медленно и прочувствованно выпивала полстакана обычной воды из своей «особой» ярко-пестрой кружки, которую она привезла из отпуска в жарких странах, кружка служила только для этого и хранилась отдельно от других. Занимаясь самогипнозом, она повторяла про себя формулу: «Делая глоток из Волшебной чаши (так она называла свою вполне обычную кружку), я чувствую прилив сил и энергии». Внушение пришлось повторять почти месяц, но теперь оно работает быстро и безотказно, когда это необходимо.

Уважаемый профессор Р.Д. Тукаев в своих трудах рекомендует в словестных внушениях использовать «привязку ко сну». Проще говоря, когда мы ложимся спать или спим, могут реализовываться установки, которые мы дали себе. Например, формула самовнушения может звучать так: «Каждый раз, ложась спать, засыпаю быстро, легко, сон глубокий, крепкий, оздоравливающий. Все необходимые процессы сами собой запускаются во сне». Как говорится: «Солдат спит — служба идет». В данном случае процесс изменений будет продолжаться и во сне, это особенно полезно при работе со здоровьем.

7. Экологичность. Ваше внушение будет реализовано, если оно приемлемо для подсознания. Важно, чтобы любой результат, к которому вы стремитесь, соответствовал вашим убеждениям, вашему образу жизни. Регулярные занятия самовнушением рано или поздно приводят к изменениям в жизни. Но не всегда человек оказывается к этому готов или цели могут противоречить убеждениям — тогда возникает внутренний конфликт.

Например, ваша цель — карьерный рост. Но готовы ли вы к тому, что увеличится нагрузка, возрастет ответственность, будет меньше личного времени, вы будете больше уставать? Или ваша цель зарабатывать «много» денег, а внутри вы убеждены: «деньги портят людей» или «большие деньги — большие проблемы». Или вы желаете похудеть и совладать со своим аппетитом, но сладости являются для вас единственным способом преодоления стресса... Тогда без сладкого будет сложнее справляться со стрессом и, по мере приближения к цели, будут нарастать внутреннее напряжение и сопротивление.

Что же делать? Прежде всего, быть готовым к изменениям. Любая работа должна вестись системно, учитывая все сферы вашей жизни.

Если вы занимаетесь длительное время (несколько недель или даже несколько месяцев), а заметных изменений все нет и нет или появляется напряжение, дискомфортное чувство, то стоит обратить на это внимание. Возможно, вы не учли что-то важное для себя и есть какие-то внутренние протесты.

Секрет № 17. Маленькие хитрости для больших результатов

Специально для тех, кто хочет с минимальными усилиями быстро получить результат, у нас есть несколько рецептов. На частый вопрос: «Можно заполучить все, легко и сразу?» — мы отвечаем: «Можно, но не все и не сразу».

Чтобы ускорить работу или усилить ее эффективность, можно дополнительно заниматься активным самовнушением и без самогипноза, в течение дня, используя простые приемы.

Самовнушение перед зеркалом. Самовнушением можно заниматься несколько раз в день, для этого подойдет любое зеркало, в котором вы можете увидеть хотя бы все свое лицо. Конечно, чем больше зеркало, тем лучше, но можно довольствоваться и малым.

Более эффективно заниматься по утрам, включая в свой утренний ритуал эту психологическую гимнастику. Можно это делать и попутно, между делом, так как вы смотрите в зеркало в течение дня хотя бы несколько раз.

Для этого встаньте перед зеркалом, смотрите на свое отражение и утвердительно произнесите свою формулу внушения или эпитет желаемой цели, состояния, настроения. Например, утром вы хотите настроиться на бодрый и рабочий лад, для этого произнесите перед зеркалом несколько раз: «Бодрость! Активность!» — скажите или даже прокричите (если есть такая возможность) эти слова несколько раз бодрым и активным голосом. Максимально включите в работу свою мимику, жесты, голос. Чем больше мы включаем в работу все наше тело, тем сильнее эффект. Максимально

изобразите, сыграйте от души желаемое состояние, так как если в отражении вы будете выглядеть вяло и сонно, то можно и весь день простоять у зеркала, а особого эффекта не будет. Повторите несколько раз так, чтобы вам понравилось, чтобы вы сами поверили и вжились в эту роль.

Запись текста на плеер и прослушивание этой записи. Это, пожалуй, самый простой и «ленивый» способ, который понравится молодежи, но он тоже требует некоторых усилий. Для этого запишите свою формулу внушения на диктофон, а затем слушайте ее в наушниках в течение всего дня. Для этого подойдет любой, самый дешевый цифровой плеер или сотовый телефон, у которого есть такая функция.

Лучше использовать маленькие наушники, которые вставляются в ухо (кстати, достаточно будет и одного). Вставляете один наушник в «не ведущее ухо». У человека есть не только ведущая рука или глаз, но и ухо. Ведущее — это то, к которому вы обычно прикладываете телефон, так вот, наушник нужно вставить в другое ухо. Затем поставьте проигрывание записи на повторение, чтобы запись автоматически повторялась, как только заканчивается (функция «повтор» есть у многих плееров).

Слушайте выбранную запись весь день (а лучше несколько дней). Желательно, чтобы формулы самовнушения для начала были простые и затрагивали только одну цель, а звук записи нужно настроить так, чтобы вы его слышали, но он вас не отвлекал от дел.

Таким образом, вы занимаетесь своими делами — общаетесь с коллегами, разговариваете по телефону, работаете, учитесь, читаете и внимание направлено на процессы, в которые вы вовлечены. А в это время, почти незаметно,

● Самогипноз и активное самовнушение

ваша запись, ваш голос внушает вам полезные установки. Ваше сознание в это время занято другими делами, и запись не будет восприниматься критично — это как раз то, что нужно. Именно безоценочное восприятие (некритичное) является одним из условий внушения. Именно для этого мы и погружаемся в самогипноз, чтобы снизить свою критичность, и этот метод будет прекрасным дополнением к самогипнозу в течение дня.

Самовнушение сразу после пробуждения или перед сном. Эта методика стара, ее предложил еще в начале двадцатого века Эмиль Куэ, о котором мы уже упоминали, но она тоже заслуживает внимания. Как говорится, все новое — это хорошо забытое старое. Главное ее достоинство — простота и хорошая результативность.

Методика основана, как считают некоторые коллеги, на том, что в процессе засыпания или сразу после пробуждения человек более внушаем, более восприимчив к установкам. Для этого вам нужно уделять всего по пять минут перед сном или сразу после пробуждения. Засыпая, повторите несколько раз свои установки (Эмиль Куэ в своих трудах предлагал повторять не менее 20 раз, отсчитывая повторения на четках). Важно, чтобы последние мысли и слова уходящего дня были посвящены вашим целям, задачам.

Этот ритуал можно повторять и утром, для этого заведите будильник чуть раньше, чем вы обычно просыпаетесь, после пробуждения снова закройте глаза и несколько раз повторите заранее заготовленные формулы самовнушения. Если вы боитесь заснуть повторно и опоздать, например на работу или учебу, то повторно заведите будильник, дав себе время с запасом 5–10 минут.

Ритуалы и кодовые слова. Можно регулярно использовать постгипнотические ритуалы, чтобы усиливать результаты после занятий самогипнозом.

Для этого подробно изложите основную цель в своем журнале (чего вы хотите достигнуть, какова ваша задача), затем выразите суть цели, задачи в двух-трех предложениях. И в завершение ужмите все это до одной-единственной сигнальной фразы (можно до двух или трех слов) или даже до одного кодового слова. Желательно, чтобы это слово произносилось про себя необычным образом или редко встречалось в повседневной речи. Еще лучше придумать это слово для себя или взять его из другого, очень редкого или экзотического языка. Повторяйте про себя это «заклинание» во время занятий самогипнозом и в течение дня представляйте при этом образ желаемой цели. К кодовому слову вы можете добавить какой-либо ритуал.

В качестве ритуала используйте вполне простые и при этом не привычные для вас действия. Например, можно выполнять простые действия не ведущей рукой (если правша, то левой, если левша, то правой) и повторять про себя свое «заклинание». Например: открывать дверь, включать и выключать свет, чистить зубы и т.д. То есть те обычные повседневные дела, которые не требуют особого внимания, то, что делается автоматически.

Секрет № 18. Формулы самовнушения на каждый день

Несмотря на подробное описание правил построения формул самовнушения, у начинающих могут возникнуть

● Самогипноз и активное самовнушение

сложности в составлении установок для себя. Поэтому мы решили привести примеры, которые чаще всего востребованы.

Можно прибегать и к одной общей формуле, как это рекомендовал Эмиль Куэ: «С каждым днем во всех отношениях мне становится все лучше и лучше». Но более эффективно задавать в своих формулировках контекст. Ниже вы найдете наиболее частые примеры — берите, пользуйтесь и, если надо, переделывайте их на свой лад. Главное — чтобы эти установки соответствовали целям и опорным образам.

Улучшение сна

- Вечером, ложась спать, засыпаю быстро, легко, сон глубокий, крепкий.
- С каждым днем мой сон становится все лучше и лучше.

Уверенность и хорошая самооценка

- С каждым днем чувствую себя более уверенно и спокойно, свободно и комфортно.
- С каждым днем мое чувство уверенности становится все сильнее и сильнее, больше и больше.

Нормализация аппетита

- С каждым днем к жирному и сладкому отношусь более ровно и спокойно.

- Мой аппетит становится все умереннее и умереннее, и я могу быстрее насыщаться.

Быстрое расслабление и отдых

- Приятное тепло и тяжесть наполняют мои руки и ноги, все мое тело. С каждым вдохом и выдохом я все больше и больше приятно и глубоко расслабляюсь и отдыхаю.
- Чувство приятного отдыха и покоя все больше и больше наполняет мое тело.

Улучшение памяти и внимания

- Моя память и внимание с каждым днем становятся все лучше и лучше.
- Я могу, тренирую свою память и внимание. С каждым днем мне все легче и легче запоминать большие объемы информации.

Усиление мотивации

- С каждым днем моя воля становится все сильнее и сильнее. Я уверенно двигаюсь к своим целям, я достигаю собственных целей.
- С каждым днем я все ближе и ближе к своим целям, я могу, я достигаю собственных целей.

Формулы внушения для обретения спокойствия

- Я спокоен, я абсолютно спокоен, мое состояние с каждым днем становится все лучше и лучше. Я могу, улучшаю свое состояние, настроение, мое состояние, настроение улучшаются день ото дня.
- В любой ситуации, дома, на работе, на улице (можно уточнить), в присутствии любых людей чувствую себя спокойно, комфортно.
- Все, что ранее выводило из равновесия, воспринимается ровно, спокойно. С каждым днем, с каждым часом я могу все спокойнее и спокойнее реагировать на окружающие события (уточнить какие...). Мое состояние с каждым днем улучшается.

В этом разделе можно было привести еще много разных установок, но для новичков мы рекомендуем начать отрабатывать навыки с внушения спокойствия и расслабления. В последующих главах мы подробно разберем различные прикладные аспекты применения самогипноза и самовнушения.

Заключение

1. Самовнушение — это процесс внушения, адресованный самому себе. С помощью самовнушения мы можем добиться улучшения самочувствия и здоровья, например убирать боль и ускорять процесс выздоровления, влиять на свою память и внимание, тем

самым улучшая свою обучаемость. С помощью самовнушения можно улучшить спортивные показатели или повысить устойчивость к стрессам, сформировать у себя позитивное мышление и усилить мотивацию для профессионального роста и достижения целей.

2. Прежде чем приступать к самовнушению, важно заранее записать формулы самовнушения.
3. Существует множество правил построения формул самовнушений, здесь приведено семь базовых, без которых невозможно обойтись.

Позитивная формулировка — внушение должно звучать позитивно и утвердительно.

Используйте силу воображения — представьте, выразите свои цели и задачи в виде образа.

Многократность повторений — произнесите внушение как минимум пять или семь раз.

Цели как процесс и результат — полезно внушать не только конечный результат, но и процесс достижения цели, поддержания желаемого результата.


Мотивация и активная позиция — важно внушать не просто пассивное ожидание достижения тех или иных целей, а внутреннюю мотивацию, желание, намерение достигнуть своих целей.

Постгипнотические установки — это внушения или самовнушения, сделанные с целью побудить человека к какой-либо реакции или поведению после сеанса самогипноза.

Экологичность — важно, чтобы любой результат, к которому вы стремитесь, соответствовал вашим убеждениям, вашему образу жизни.

ГЛАВА 6

Завершение сеанса самогипноза



После того как вы погрузились в самогипноз и завершили работу с установками, наступает следующий этап — завершение сеанса. Как мы уже говорили ранее, это простой этап, но требующий к себе внимания. Если этот этап не выполнять должным образом, то ваше тело еще некоторое время (обычно 10–20 минут) будет находиться в вялом и расслабленном состоянии. В таком состоянии лучше не садиться за руль и не выполнять сложно-координированных действий.

Секрет № 19. Как завершать работу
и выходить из состояния
самогипноза

Чтобы быстро перейти от состояния самогипноза к бодрствованию и активности, полезно придумать для себя ключ на выход, т.е. своеобразный ритуал на завершение работы. Важно, чтобы он отличался от ключа, который вы

будете воспроизводить при погружении в самогипноз. Если вы будете повторять ваш ключ на завершение в точности, раз за разом, он начнет работать автоматически, рефлексивно, как и ключ на погружение в самогипноз.

Для завершения работы мы рекомендуем взять за основу следующие шаги.

1. Завершив работу с установками, плавно переведите свое внимание на внешние звуки, внешние ощущения вашего тела.
2. Сделайте несколько более глубоких вдохов и выдохов.
3. Про себя на выдохе несколько раз произнесите фразу «Завершаю. Я хорошо отдохнул. По возвращении мое тело бодрое, отдохнувшее». Фразу можно существенно изменить, главное — настроиться на комфортное завершение и бодрое настроение по завершении.
4. Медленно поднимите сначала одну руку и сожмите ее в кулак, а затем вторую, слегка потянитесь.
5. Плавно откройте глаза. Сделайте еще несколько глубоких вдохов и выдохов. Несколько раз сожмите и разожмите кулаки, хорошо потянитесь несколько раз. Утвердительно повторите про себя (можно и вслух, если есть такая возможность) фразу: «Голова ясная, свежая, настроение отличное. Мои программы и установки вступают в действие».

После завершения работы и выхода из состояния самогипноза человек еще некоторое время достаточно внушаем. Это время можно также использовать с пользой для себя, например еще несколько минут можно повторять

● Самогипноз и активное самовнушение

формулы самовнушения, которые вы озвучивали в самогипнозе.

Секрет № 20. А был ли самогипноз?

Погружение в самогипноз бывает плавным и очень медленным, поэтому новичок при первых и неглубоких погружениях может его не заметить. Некоторые ожидают каких-то необычных феноменов и разочаровываются, не получив желаемого. Обычно глубокие состояния возникают после регулярной тренировки в течение двух или трех недель, и многим просто не хватает терпения, чтобы осознать эти особые состояния.

На что стоит обращать внимание после завершения сеанса? Есть признаки, которые помогут вам понять, было ли это состояние или хотя бы его зачатки.

1. Обратите внимание на свои ощущения до и после сеанса в ваших руках, ногах, голове, во всем теле. У вас может появиться легкое, иногда кратковременное, онемение, чувство холода или тепла, легкость или тяжесть, покалывание. Обычно более выражены ощущения в руках.
2. Одним из явных признаков самогипноза является ощущение расслабления. У некоторых после сеанса может возникнуть легкое сонное состояние. Если вы ощутили расслабление, возникло чувство покоя, вы на верном пути.
3. Иногда человек описывает, что ничего не чувствовал и не видел в самогипнозе и после сеанса тело чувствует себя как обычно, но появляется ощущение ясности в голове, краски становятся словно ярче.

4. Признаком «особого состояния» является феномен искажения времени. Перед погружением в самогипноз посмотрите на часы. После завершения сеанса, прежде чем снова посмотреть на часы, угадайте, сколько прошло времени, а затем проверьте, как изменилось ваше восприятие времени. Иногда человеку кажется, что он никуда не погружался, просто сидел с закрытыми глазами и прошло всего пять минут, а оказывается, что пролетело целых полчаса.

Наблюдайте за результатами. Внутренняя работа после завершения сеанса не заканчивается, она может продолжаться еще несколько дней. И своими действиями можно усилить этот эффект и направить в нужное русло, особенно если дали себе постгипнотические самовнушения и делаете определенные шаги для достижения своих целей.

Для наблюдений вам понадобится дневник, который мы предлагали завести еще в первых главах. В дневнике кратко отмечайте каждый день или через день, что вы делали и какие изменения уже заметны.

Фиксируя внимание на позитивных изменениях, вы усиливаете эффект и поддерживаете бессознательные процессы работы над вашей целью. Фиксация внимания на результатах, которые вы отмечаете в своем дневнике, — это тоже форма самовнушения. Мы притягиваем в свою жизнь то, о чем думаем. Поэтому лучше замечать хорошее в своей жизни и думать об этом.

Заключение

1. Чтобы быстро перейти от состояния самогипноза к бодрствованию и активности, полезно придумать для себя ключ на выход, т.е. своеобразный ритуал на завершение работы. Если вы будете повторять ваш ключ на завершение в точности, раз за разом, он начнет работать автоматически, рефлекторно.
2. Погружение в самогипноз бывает плавным и очень медленным, поэтому новичок при первых и неглубоких погружениях может его не заметить. Обычно глубокие состояния возникают после регулярной тренировки в течение одной или трех недель, и многим просто не хватает терпения, чтобы осознать эти особые состояния.
3. Внутренняя работа после завершения сеанса не заканчивается, она может продолжаться еще несколько дней. И своими действиями можно усилить этот эффект и направить в нужное русло, особенно если вы дали себе постгипнотические установки и выполняете определенные шаги для достижения цели.

ЧАСТЬ II

ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ САМОГИПНОЗА

Чтобы добиться практических результатов, приступать к этому разделу книги мы рекомендуем после того, как вы уже освоили навыки самогипноза и самовнушения, которые излагаются в части I.

Главы о практическом применении самогипноза вы можете читать в любой последовательности, начиная с тех, которые вам покажутся более полезными.

Благодаря самогипнозу вы можете влиять на свое поведение, привычки, мышление, черты характера и даже на свое здоровье.

ГЛАВА 7

Диалог с подсознанием

Причиной множества болезней и проблем в жизни человека является неумение понять и принять потребности своего организма, своей психики. Именно так развиваются зависимости — когда естественная потребность получать удовольствие и расслабляться заменяется пагубной привычкой. Избыточный вес или проблемы с желудком (язвы и гастриты) — когда человек не понимает или игнорирует потребности организма в еде или не может отличить физиологический голод от разгулявшегося аппетита. Психологические причины могут приводить к таким симптомам, как повышенное давление, бессонница. Многие болезни носят именно психосоматический характер. И самые разные симптомы являются сигналами нашего подсознания, ответами на нашу невнимательность и пренебрежительное отношение к себе.

Подсознание может сигнализировать нам через ночные сновидения, предчувствия, ощущения, но не все люди замечают эти сигналы. И чем больше человек игнорирует эти сигналы, тем жестче они становятся, постепенно превращаясь в болезни.



Войдя в контакт с подсознанием, мы можем чутко понимать свои внутренние потребности, свой внутренний мир. Контактируя со своим внутренним разумом, мы можем решать внутренние конфликты и находить скрытые причины проблем, от которых хотим избавиться (например, от застенчивости, неуверенности, волнений). Выявление скрытых причин является важным этапом самопомощи.

Чутко понимая потребности своего организма, своего подсознания, можно жить более счастливо, осмысленно и гармонично.

Секрет № 21. Метод маятника и другие идеомоторные сигналы

Как же войти в контакт со своим подсознанием? Для общения с внутренним разумом можно использовать простейшую сигнальную систему на основе идеомоторных ответов. Под идеомоторным ответом понимаются движения или реакции любой части тела, которые не контролируются нашим сознанием (т.е. движения, которые являются сигналами от подсознания).

Метод маятника. Самым простым инструментом для этих целей может служить маятник — обычный грузик, подвешенный на нитке, удерживаемый пальцами. Этот инструмент как средство диагностики или предсказаний пришел из оккультизма, но, несмотря на свою «ненаучность», нашел применение у психологов. Главное достоинство данного метода в том, что с его помощью можно получать ответы, не погружаясь в глубокие состояния,

● Самогипноз и активное самовнушение

а можно и вообще не погружаться, просто закрывать глаза на некоторое время.

В качестве маятника можно использовать обручальное кольцо или большую бухгалтерскую скрепку, для этих целей подойдет любой нетяжелый симметричный предмет. Привяжите этот предмет на тонкую швейную нить, а с другой стороны сделайте небольшую петлю для указательного пальца — вот маятник и готов.

Маятник можно сделать самим или купить в эзотерическом магазине. В этих магазинах можно встретить множество маятников причудливых форм и расцветок, это никак не влияет на качество их работы, поэтому мы рекомендуем взять самый простой на тонкой нити. Для нас маятник — всего лишь инструмент, позволяющий получать сигналы нашего подсознания, и не обязательно для этого покупать дорогие артефакты для колдунов и предсказателей.

Для занятий с маятником лучше всего выбрать тихое и спокойное место, где нет ветра, сквозняков и сильных сторонних вибраций. Например, не стоит использовать маятник, если рядом идет стройка, забивают сваи и весь ваш дом сотрясается от этого или если вы едете в поезде или в автобусе.

Наденьте на указательный палец петлю маятника, так удобнее, но можно и просто зажать кончик нити между большим и указательным пальцами. Установите локоть на край стола или на колено, главное, чтобы рука имела устойчивую опору.

Отпустите грузик маятника, и он начнет свободно раскачиваться. Маятник может совершать четыре вида

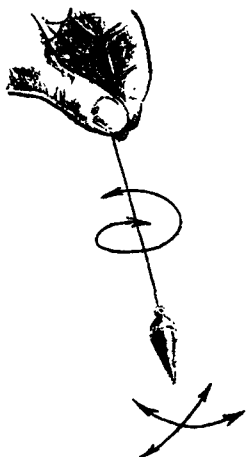


Рис. 5. Метод маятника

движения, которые можно отчетливо различить и принять за сигналы: раскачивание вперед-назад, влево-вправо, движение по часовой стрелке или против нее (см. рис. 5).

Лучше всего под маятник положить листок белой бумаги, так, чтобы грузик раскачивался над листом на расстоянии трех или пяти сантиметров. Изучив раскачивание маятника, вы сможете изобразить стрелочками на бумаге примерные траектории его движений. Это будет ваша маятниковая карта, на которой вы можете выделить условные ответы: «да»; «нет»; «не знаю» (или

«не уверен»); «не хочу отвечать». Последний вариант ответа тоже является очень важным.

На одном из наших семинаров, как раз посвященном работе с подсознанием, произошел забавный случай. Пришла женщина, которая желала, как она говорила, «услышать голос подсознания», но у нее ничего не получалось. Она использовала разные методики и техники (маятники, пальцевые сигналы, автоматическое письмо и т.д.), занимаясь медитациями, пыталась погрузиться как можно глубже, чтобы достучаться до своего подсознания, все было безрезультатно... До тех пор, пока во время одного из наших сеансов она четко не услышала свой внутренний голос, который ей коротко и просто ответил: «Отстань!» Поэтому полезно сразу задать такой вариант ответа —

● Самогипноз и активное самовнушение

«не хочу отвечать», он может указывать на внутренние барьеры, или, может быть, сейчас неподходящее время и место.

На маятниковой карте можно сразу прописать варианты: «да»; «нет»; «не знаю»; «не хочу отвечать», но лучше позволить подсознанию самостоятельно выбрать сигналы для каждого ответа. Возьмите маятник, закройте глаза и попросите ваше подсознание продемонстрировать утвердительный ответ «да» в виде одного из четырех возможных сигналов. Лучше всего обращаться к себе с закрытыми глазами и, подождав некоторое время (секунд 10–30 — ответ иногда может затягиваться), открыть их и посмотреть, в каком направлении раскачивается или вращается маятник. Если вы будете наблюдать за маятником постоянно и не будете закрывать глаза, то ваше сознание может вмешиваться в процесс, пытаясь получить желаемый ответ. Поэтому лучше глаза закрыть, а потом посмотреть, в каком направлении он раскачивается или вращается.

Прделайте такой эксперимент со всеми возможными ответами «да», «нет», «не знаю», «не хочу отвечать» несколько раз. Не забывайте каждый раз благодарить свое подсознание за ответ.

Прежде чем приступать к важным вопросам, полезно потренироваться несколько дней. Можно обращаться к себе: «Уважаемое подсознание, пожалуйста, продемонстрируй еще раз ответ «да» («нет»; «не знаю»; «не хочу отвечать»), чтобы я лучше его осознал и запомнил». К своему подсознанию можно обращаться так: «мое подсознание», «глубинная мудрость», «внутренняя мудрость», можно придумать и свой вариант. Главное, обращаться к себе уважительно.

Самыми распространенными ошибками при работе с маятником являются спешка и чрезмерное желание получить «нужный» ответ. Чтобы исключить влияние сознания на характер движения маятника, сознание можно занять счетом про себя, например проверять ответ и открывать глаза, досчитав до двадцати или сорока.

Есть и другие варианты работы с маятником, в качестве него можно использовать свое тело. Для этого встаньте прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища, глаза закрыты, как показано на рис. 6. В этом методе ответом будет направление раскачивания или ощущение, что ваше тело тянет в ту или иную сторону. Ваше тело может тянуть вперед, назад, влево или вправо, оно может раскачиваться или даже, как маятник, совершать легкие вращательные движения.

Стоя с закрытыми глазами, вы можете обратиться внутрь себя: «Уважаемое подсознание, пожалуйста, продемонстрируй мне ответ «да» через движение моего тела». Этот метод чувствительный, и буквально через несколько секунд в ответ на ваш



Рис. 6.
Идеомоторные сигналы —
раскачивание тела

● Самогипноз и активное самовнушение

вопрос ваше тело начнет раскачиваться или его начнет тянуть назад, вперед, вправо или влево. Эта реакция и будет являться ответом. В остальном этот метод работает так же, как и обычный маятник, и тоже требует предварительной тренировки.

Научившись получать четкие ответы, можно перейти к следующему этапу установления контакта со своей внутренней мудростью. Для этого заранее заготовьте несколько простых тренировочных вопросов. Например, можно узнать, что нравится или не нравится вашему подсознанию: «Уважаемое подсознание, нравится ли тебе ... (уточнить что)?» Можно задавать простые вопросы о погоде, еде, времени года и о прочих предпочтениях. Или протестировать ответы на простых утверждениях, например: «Уважаемое подсознание, сейчас зима?»

Потренировавшись несколько дней, вы найдете общий язык со своим подсознанием и сможете перейти к другим, более важным вопросам, которые можно использовать как для принятия решений, выбора, так и для познания себя. В случае неудач полезно бывает сделать паузу в несколько дней и без спешки все повторить сначала. Возможно, сейчас неподходящее время или ваше подсознание «занято» каким-то другим, более важным делом.

Ответы в виде движения пальцев или рук. Очень простым инструментом для ведения идеомоторного диалога могут быть наши руки и пальцы. Для получения точных и достоверных ответов таким способом полезно обращаться к внутреннему разуму в неглубоком состоянии самогипноза.

Перед погружением в самогипноз положите свои руки ладонями вниз на колени так, чтобы пальцы распрямились

и расслабленно свисали, не касаясь ног. Важно, чтобы пальцы свободно повисли в воздухе и не возникало каких-либо помех для их свободного движения. Для получения сигналов можно использовать две руки или одну, на каждый палец можно закодировать свой ответ. Новичкам лучше всего для начала использовать одну, не ведущую руку, т.е. если вы правша, то левую руку, а если вы левша, то правую.

Сосредоточьте свое внимание на ощущениях в ваших руках и обратитесь к своему подсознанию: «Уважаемое подсознание, пожалуйста, продемонстрируй мне ответ «да» через движение или ощущения в моих пальцах». Дождитесь ответа, это может быть легкое движение, зуд, онемение, покалывание, ощущение тепла или тяжести в одном из пальцев или подергивание всей руки (если вы работаете сразу с двумя руками). Главное, расслабиться и не пытаться шевелить пальцами сознательно. Затем поочередно обратитесь к своему подсознанию и попросите продемонстрировать другие варианты сигналов («да», «нет», «не знаю», «не хочу отвечать»).

В остальном работа с пальцевыми сигналами аналогична работе с маятником. Научившись получать четкие ответы и потренировавшись с ними, можно переходить к значимым для себя вопросам.

Иногда в ответ на ваш вопрос может вдруг начать отвечать другой палец или другая рука. Это означает, что на данный вопрос нельзя ответить однозначно, и поэтому спонтанно появился дополнительный вариант ответа, или это может означать, что вопрос задан неправильно.

● Самогипноз и активное самовнушение

Другие возможные сигналы подсознания. Перечисленные выше способы установления контакта с подсознанием являются наиболее простыми и доступными для большинства. Но иногда возникают сложности с получением четких сигналов в силу индивидуальных особенностей. В этих случаях можно предложить подсознанию самостоятельно выбрать тот или иной сигнал, который будет являться ответом.

Чтобы получить сигнал, расположитесь удобно, сидя или лежа, обратитесь внутрь себя и попросите подсознание продемонстрировать ответ любым удобным способом. Обращение может быть в виде: «Уважаемое подсознание, пожалуйста, продемонстрируй мне ответ «да» любым доступным и удобным для тебя способом». Сигналом может быть любая реакция вашего тела: может появиться раскачивание головы, дрожание век, подергивание ноги, чувство тяжести или легкости в руках, чувство жара или холода в грудной клетке; могут появляться разные экзотические ощущения, а иногда даже могут возникать образы и символы. Чтобы эти сигналы можно было использовать для получения ответов, необходимо так же, как описывалось ранее, проверить их воспроизводимость и составить систему возможных ответов.

Вероятно, у некоторых читателей не получится с первого раза установить контакт со своим внутренним разумом. Это может быть в силу скепсиса или недоверия к своему внутреннему разуму, к этому методу. Но в идеомоторных сигналах нет ничего необычного или сверхъестественного. Наше подсознание может, независимо от нашего сознания, управлять нашими мышцами, нашим телом. Наш

Часть II. Практическое применение самогипноза ●

внутренний разум непрерывно управляет самыми важными функциями нашего организма, такими как дыхание, биение сердца. Многие навыки реализуются автоматически на подсознательном уровне, мы даже можем не осознавать, как пишем, читаем, ездим на велосипеде и поддерживаем равновесие, управляем автомобилем — многое получается словно само собой. И для нашего подсознания воспроизвести простой идеомоторный сигнал — просто пустяк.

Любой человек может наладить контакт со своим внутренним разумом, главное, все делать последовательно и без спешки. Если вы сомневаетесь в полученном ответе, то повторите вопрос позже, но по-другому, или разбейте вопрос на несколько частей.

Научившись получать ответы через идеомоторные сигналы, некоторые со временем смогут научиться получать ответы в виде образов во время занятий самогипнозом или во время сновидений. Например, можно попросить свое подсознание во время погружения в самогипноз дать ответ в виде образа, картины, символа. Ответ может прийти во время сеанса или после, во время сна.

О чем можно советоваться с внутренним разумом? Обращаясь к своему внутреннему разуму, можно существенно ускорять процессы самотерапии и достижения целей.

Главным условием успешного достижения результатов является экологичность (см. *секрет № 16*), т.е. приемлемость получаемых изменений для подсознания. Самый верный способ проверить приемлемость желаемых целей и результатов заранее — это «посоветоваться» со своим внутренним разумом. Поэтому, прежде чем приступить к

● Самогипноз и активное самовнушение

самовнушению, полезно узнать, готово ли подсознание реализовать данное внушение или нет.

К своему внутреннему разуму можно обращаться за советом, если вы планируете принять важное решение или чувствуете сомнение. Ваше подсознание может более объективно смотреть на ситуацию и учитывать больше разных фактов и деталей — тех, которые могут ускользать от сознательного внимания.

Любители трактовать свои сны вместо сонников могут обращаться к глубинам своего подсознания. Чтобы расшифровать свой сон, придется потрудиться, но зато трактовки будут точными.

Используя сигналы подсознания, можно (см. *секрет № 33*) подобрать индивидуальную диету для себя. Наше подсознание, наш организм лучше самых именитых диетологов и врачей знает, какая пища ему вредна, а какая необходима именно сейчас как источник питательных веществ и энергии. Для этого достаточно обратиться внутрь себя и спросить, нужен этот продукт сейчас организму или нет.

Все происходящее с нами фиксируется в подсознательной памяти, и можно использовать ее, чтобы быстрее найти пропавшую дома вещь (задавая вопросы, можно быстро сузить круг поиска до конкретной комнаты и места в комнате). Или можно вспомнить, выключили ли вы, уходя из дома, утюг (достаточно задать один вопрос и получить утвердительный или отрицательный ответ).

Идеомоторные сигналы могут помочь найти причины болезней и проблем. Например, можно понять, чем в большей степени обусловлена болезнь — психологическими

Часть II. Практическое применение самогипноза ●

факторами (например, вследствие стресса) или органическими. Или, например, можно понять причину ваших неудач или беспокойств, бессонницы или апатии.

Подсказки подсознания применимы даже при сдаче экзаменов. Например, можно улучшить сдачу тестов, где из нескольких вариантов ответов надо выбрать один верный. Для этого можно использовать пальцевые сигналы и закодировать каждый вариант ответа на отдельный палец.

Есть еще множество областей, где уместно использование идеомоторного диалога, здесь приведены лишь некоторые.

Заключение


1. Для общения с внутренним разумом можно использовать простейшую сигнальную систему на основе идеомоторных ответов. Под идеомоторным ответом понимаются любые движения или реакции части тела, которые не контролируются нашим сознанием (т.е. движения, которые являются сигналами от подсознания).
2. Для идеомоторного диалога полезно выделить четыре сигнала (ответа): «да», «нет», «не знаю» (или «не уверен»), «не хочу отвечать».
3. К своему внутреннему разуму можно обращаться за советом, если вы планируете принять важное решение, или можно уточнять, насколько экологичны ваши формулировки самовнушений.

ГЛАВА 8

Используйте воображение

Когда воля и воображение вступают в конфликт, последнее неизменно одерживает победу.

Эмиль Куэ



Воображение играет очень важную роль в жизни каждого человека. Например, спортсмен может пользоваться воображением, чтобы представить выполняемое упражнение. Портной может «примерять», как будет сидеть будущий костюм или платье. Архитектор создает в воображении будущее здание, художник во внутреннем зоре видит создаваемую картину, а режиссер — очередной фильм. Композитор слышит еще не написанную мелодию — все это плоды воображения...

Все достижения человечества появились благодаря воображению. Все предметы, созданные человеком, которые мы видим вокруг, вначале появились в чем-то воображении и лишь потом получили свой физический облик.

Часть II. Практическое применение самогипноза ●

В своем воображении вы можете создавать телесные переживания и ощущать жар или холод, легкость или тяжесть, ощущать запахи и вкусы, слышать несуществующие звуки и визуализировать предметы, которых в данный момент нет. Например, вы можете в воображении переместиться на берег моря и представить песчаный пляж, пальмы, синее небо, услышать крик чаек и шум моря, ощутить дуновение теплого ветра на лице и горячий песок под ногами, почувствовать соленый запах воздуха.

Или, когда вы читаете интересную книгу, можно с головой погрузиться в описываемые события. Глаза скользят над строчками, а в воображении почти вживую представляются события и герои.

С помощью воображения можно имитировать работу всех органов чувств и создавать внутренние образы. Мы можем создавать в воображении образы реальных физических объектов или воплощать абстрактные идеи, такие как образ счастья, уверенности, спокойствия, свободы.

Воображение влияет на всю нашу жизнь, на способности и здоровье, но очень многие не умеют правильно использовать этот дар. Часто люди не контролируют свои мысли, тем самым порождая в своем воображении болезненные образы.

Особенно полезно использовать воображение при занятии самогипнозом, что позволяет существенно усилить эффект и точнее, чем словесные внушения (см. *секрет № 16*), описать желаемый результат. Чем больше органов чувств мы задействуем для создания желаемого образа

цели в своем воображении, тем больше задействуем разные участки коры головного мозга. Тем самым мозг и тело больше включаются в работу.

Например, если вы хотите быть увереннее, то для этого можете во всех деталях представить себя уверенными, представить, как вы будете выглядеть в желаемой ситуации, как будет звучать ваш голос, какие будут движения, осанка, дыхание, взгляд, походка. Чем больше вы найдете деталей и вообразите их, тем лучше. Если хотите похудеть, то можете представлять себя стройными, в новой одежде меньшего размера, ощутить легкость, уверенность и т.д.

Если вы болеете, то сила воображения может помочь избавиться от симптомов болезни и даже ускорить выздоровление. Например, вы можете внимательно изучить все симптомы болезни и в воображении создать вместо существующих симптомов позитивный образ здоровья. Затем, занимаясь самогипнозом, можете одновременно представлять ваш образ и озвучивать формулы самовнушения.

Секрет № 22. Создайте свой позитивный образ

Чтобы в самогипнозе было удобнее работать, полезно заранее продумать свой позитивный образ. Для этого можно составить таблицу (см. краткий пример ниже), в которой опишите все, что увидите, услышите или почувствуете, когда достигнете своей цели.

Часть II. Практическое применение самогипноза ●

Текущее состояние	Внутреннее представление	Позитивный образ
Волнение на экзамене		Уверенность при сдаче экзаменов
Скованные движения, бегающий взгляд	Что я увижу (взгляд со стороны)?	Расправленные плечи, прямая спина, уверенные размеренные движения, уверенный взгляд
Неодобрительный взгляд и мимика со стороны экзаменатора	Что я увижу (взгляд изнутри)?	Одобрительный взгляд со стороны экзаменатора
Невнятный тихий голос	Что я услышу (со стороны)?	Уверенный голос, которым я что-то рассказываю экзаменатору
Неодобрительные слова	Что я услышу (изнутри)?	Одобрение со стороны экзаменатора
Волнение, скованность и напряжение в теле	Что я почувствую (изнутри)?	Ровное дыхание, спокойствие, уверенность, сосредоточенность

Составляя свой «позитивный образ», напишите в таблице как минимум 7–10 пунктов, задействуя все возможные ощущения (вижу, слышу, чувствую и т.д.).

Некоторым может быть сложно с первого раза представить позитивный образ. Это связано с тем, насколько у вас развито воображение. Одни люди могут в цветах и деталях видеть трехмерную картину, а другие считают, что у них нет воображения. Но это не так, воображение есть у любого человека. И не имеет значения, насколько хорошо оно

● Самогипноз и активное самовнушение

работает. В любом случае попытка напрячь свое воображение уже принесет результат.

А если у вас действительно воображение развито слабо, то это легко поправить, было бы желание. Кроме того, упражняясь в развитии этого навыка, вы сможете улучшить память и научитесь лучше управлять вниманием, что очень важно для занятий самогипнозом.

Как развить воображение. Чтобы развить свое воображение, достаточно тренироваться всего по 10–15 минут в день. Вы можете это делать, например, во время поездки на работу или учебу, сидя в автобусе или в метро. Необязательно тренироваться непрерывно 15 минут, можно разбить тренировку на 3 или даже 5 подходов в день по 3–5 минут. Итак, найдите время и приступайте к несложным упражнениям.

1. Визуализируйте что-то простое. Для начала можно представить в своем воображении, во внутреннем взоре, простые фигуры, например шарик или кубик, мысленно представить, как вы его держите в руке. А лучше сначала возьмите эту простую фигуру или предмет в руку (например, монету) и внимательно посмотрите на нее. Затем продолжайте держать ее в руке, но закройте глаза и постарайтесь увидеть ее во внутреннем взоре и вспомнить, как она выглядела.
2. Даже если человек говорит, что у него не развито воображение, он может описать, где у него дома находится выключатель и как расставлена мебель. Закройте глаза и представьте, как вы у себя дома ходите в разные комнаты и совершаете простые действия, напри-

Часть II. Практическое применение самогипноза ●

мер открываете и закрываете холодильник или окно, включаете и выключаете свет. Представьте, как вы прогуливаетесь по знакомому вам месту.

3. Представьте в мельчайших деталях, используя все пять чувств, выполнение знакомого вам дела. Например, представьте, как вы пьете чай: кружку с чаем, как вы садитесь за стол, как вы размешиваете сахар, как при размешивании сахара чайная ложечка постукивает по кружке. Представьте, как вы делаете глоток чая и ощущаете, какой он горячий, какой у него вкус и запах. А может быть еще запах и вкус варенья.
4. Тренируясь, вы можете обнаружить, что некоторые ощущения вам легче представить, а некоторые — сложнее. Регулярно тренируйтесь, обязательно уделяя внимание тем чувствам, которые даются сложнее.

Занимаясь каждый день, вы сможете добиться заметных результатов уже через пару недель.

Заключение


1. Полезно использовать воображение при занятии самогипнозом, что позволяет существенно усилить эффект и точнее, чем словесные внушения, описать желаемый результат. Чем больше мы задействуем органов чувств для создания желаемого образа цели в воображении, тем больше клеток коры головного мозга и наше тело включаются в работу.

● Самогипноз и активное самовнушение

2. Чтобы в самогипнозе было удобнее работать, заранее продумайте свой позитивный образ. Для этого составьте таблицу, в которой опишите все, что вы увидите, услышите или почувствуете, когда достигнете своей цели.
3. Если воображение у вас развито слабо, то это легко поправить. Начните тренироваться — визуализируйте, фантазируйте, представляйте все, что можете. Для начала можно представить простые фигуры, например шарик или кубик, мысленно представить, как вы его держите в руке. А лучше сначала возьмите эту простую фигуру или предмет в руку (например монету) и внимательно посмотрите на нее. Затем продолжайте держать ее в руке, но закройте глаза и постарайтесь увидеть ее во внутреннем взоре и вспомнить, как она выглядела.

ГЛАВА 9

Как усилить мотивацию, чтобы достичь своих целей



Вопрос мотивации можно считать главным вопросом в жизни любого человека. Мотивация лежит в основе наших поступков, действий или бездействий. И самый частый вопрос наших клиентов: «Где мне найти мотивацию и как ее усилить?»

Секрет № 23. Как справиться с ленью

«Как же обрести мотивацию?» — переспросит нетерпеливый читатель. Секрет мотивации известен давно, например метод «кнута и пряника». Главное, правильно его применять, а то иногда получается как в анекдоте: «Суть метода в России: кнутом начальник бьет подчиненного, а пряник ест сам...» или: «То кнутом, то пряником по зубам...». Но ни «кнут», ни «пряник» не помогут, если у человека нет собственных целей.

Главная проблема большинства клиентов, которые обращаются к нам, — отсутствие

жизненных целей. Люди сами не знают, чего хотят, или идут к ложным целям, которые им навязывают реклама, политики, общество.

Прежде чем искать мотивацию, важно разобраться, чего мы хотим, каковы наши цели. И наши ли это цели или внушенные нам? Возможно, внутренний разум не хочет тратить силы на навязанные чужие цели, отсюда и отсутствие мотивации.

В нашей практике был случай с молодым человеком, его зовут Алексей. Родители Алексея и его бабушка по отцовской линии и даже прадедушка были врачами. Отец Алексея мечтал, чтобы его сын тоже стал врачом. И когда он окончил школу с серебряной медалью, поступил в медицинский институт, но учеба не ладилась. С одной стороны, Алексей убеждал себя, что хочет окончить институт и пойти по стопам отца, ему даже было стыдно перед родителями (как он говорил), но, с другой стороны, он ничего с собой поделать не мог.

Возникали самые разные преграды: то лень и апатия, то невозможность разбудить себя на первую пару, то разные болезни, которые препятствовали учебе. За три года учебы Алексей два раза побывал в академическом отпуске. Именно с запросом «найти мотивацию для учебы» он обратился к нам — и нашел эту мотивацию, успешно получил высшее образование... но не медицинское.

Обратившись к своему подсознанию, Алексей понял, что желание окончить медицинский институт и стать врачом — это не его желание, а желание его родителей. Поэтому и возникали апатия, лень, самые разные нелепые ситуации — это была защитная реакция, сопротивление на

реализацию чужой цели. В основе его намерения стать врачом было желание не разочаровать отца, сам же Алексей больше тяготел к техническим наукам. Лекарством от лени для него стала смена учебного заведения, он поступил в политехнический университет, который успешно закончил.

Пример Алексея — лишь один из многих. Часто молодые люди поступают не в тот институт или техникум, куда они хотят, а куда удалось поступить. Устраиваются не на ту работу, которая им нравится, а где больше платят или куда удалось устроиться. В итоге они отказываются от своих целей, идеалов, идут не своим жизненным путем, поэтому и возникают лень, апатия, безразличие. Поэтому, если на вас напала «хроническая лень», возможно, это сигнал, что вы ставите не те цели, идете не тем путем.

Запишите свои цели. Чтобы разобраться с целями и мотивацией, полезно письменно изложить все свои ближайшие и далекие цели. Выпишите цели, а затем подробно напишите все причины, которые могут побуждать вас двигаться к ним. Потрудитесь над этим списком несколько дней, сделайте этот список как можно более подробным, запишите каждую деталь.

Например, если вы собираетесь изучать иностранный язык, то можете написать следующие причины:

1. Чтобы свободно путешествовать в другие страны.
2. Чтобы отправиться на учебу за рубеж.
3. Чтобы была возможность жить в другой стране.
4. Чтобы было больше шансов в карьерном росте.
5. Чтобы смотреть фильмы и читать книги в оригинале.
6. Чтобы найти новых друзей в другой стране.

● Самогипноз и активное самовнушение

Составив подробный список своих целей и мотивов, расположите сначала все цели, а затем мотивирующие причины в порядке значимости для вас, от самого важного к самому несущественному. Изучите свой список, так вы поймете свои мотивы намного лучше.

Чтобы уточнить значимость целей и причин, вы можете обратиться к своему внутреннему разуму, воспользовавшись пальцевыми сигналами или вооружившись маятником (см. главу 7). Хотя, если вы будете достаточно искренними с собой, многое становится понятно и без долгих диалогов с подсознанием, и вы можете обратиться внутрь себя, чтобы уточнить лишь отдельные детали.

Для некоторых такое упражнение может быть удивительным открытием, когда не значимая с точки зрения логики цель или причина может оказаться очень важной для подсознания. Например, молодая женщина, логически рассуждая, может ставить на первое место карьеру, а для подсознания на первом месте может быть здоровье, создание семьи, рождение и воспитание ребенка.

Скрытые мотивы и, казалось бы, неважные причины иногда могут препятствовать движению к целям. Если вы решили на сознательном уровне остановить переедание и поставили себе цель похудеть, но не учли «скрытые мотивы», то усилия могут быть напрасны. Например, еда может являться удобным средством для снятия стресса, получения удовольствия или избыточный вес может быть защитой от внимания со стороны противоположного пола. И по мере приближения к желаемой цели (к желаемому весу), если вы не учли скрытые мотивы (вторичные выгоды),

Часть II. Практическое применение самогипноза ●

может все больше и больше нарастать внутреннее напряжение, что часто приводит к срыву.

Эти вторичные выгоды могут показаться странными с точки зрения логики, но могут быть очень значимыми для подсознания. Например, человек борется с курением и логически понимает весь вред и последствия, но никак не может отказаться от этой пагубной привычки. Вторичной выгодой могут быть общение с «собратьями по вредной привычке», расслабление, получение удовольствия.

В случае с болезнями тоже может быть вторичная выгода. Например, вас мучает какой-то недуг, но вместе со всеми тягостями и лишениями болезни вы можете получать заботу, внимание и сострадание со стороны окружающих. Или некоторые читатели могут вспомнить, как в детстве не хотелось идти в школу и легкая простуда могла быть даже в радость.

Поэтому, прежде чем начинать двигаться к целям, полезно погрузиться в самогипноз и выявить, есть ли причины, из-за которых цель не будет достигнута. Возможно, вашему подсознанию выгодно все оставить как есть? Важно выявить эти «скрытые мотивы» и найти другие, приемлемые способы получения этих выгод. Например, в случае с перееданием научиться расслабляться, снимать стресс и получать удовольствие не через поглощение большого количества еды, а занимаясь самогипнозом или другими способами.

Поняв, что вас мотивирует, осознав свои цели и заручившись поддержкой своего внутреннего разума: «Уважаемое подсознание, можешь ли ты мне помочь в реализации моих целей (уточнить каких)?», вы, несомненно, сможете

● Самогипноз и активное самовнушение

достичь успеха. Ни одно желание не удастся осуществить без усилий.

Разобравшись с целями и вторичными выгодами, можно перейти к усилению собственной мотивации. Мотивация без цели — это как корабль без руля. Для такого корабля никакой ветер не будет попутным. **Поэтому сначала цели, а затем мотивация.** Самогипноз может помочь усилить мотивацию и добиться результатов только в том случае, если это ваша личная цель.

Одним из самых действенных инструментов, который может пробудить вашу мотивацию, является активное мечтание. Вы можете погрузиться в самогипноз и помечтать о своих целях, представить результат.

Мечтайте о цели активно и в деталях. Чем подробнее вы сможете конкретизировать цель и детальнее представить ее, тем лучше. Задействуйте свои внутренние образы, представьте звуки, ощущения, возможно, даже запахи и вкус.

Представьте, как вы совершаете последовательность действий, которые ведут к цели (если пока цель недостаточно четкая). Но можно представить и конечный результат. Внутренняя репетиция во время самогипноза раз за разом закладывает модель успеха в ваше подсознание, усиливает самовнушение и четко дает знать внутреннему разуму, чего вы от него ожидаете.

С помощью таких репетиций в самогипнозе можно укрепить мотивацию, изменить свое поведение и даже улучшить спортивные показатели. Научные исследования показали, что группе баскетболистов, которые сочетали тренировки в зале с «тренировками в уме» во время самогипноза, удалось показать большую точность попадания в корзину, чем тем, которые занимались только в зале.

Часть II. Практическое применение самогипноза ●

Многим понравится это упражнение. Все, что нужно для этого, — расположиться удобнее (см. секрет № 4), направить свой мысленный взгляд немного вверх (так легче мечтается и представляются образы), погрузиться в состояние самогипноза и помечтать.

Например, если вы хотите настроиться на учебу, то представляйте, как вы посещаете занятия, выполняете разные задания и успешно сдаете экзамены. Если это не помогает, то можете применить к себе сначала метод «кнута», а затем помечтайте о «прянике». Главное, чтобы в завершение был позитивный образ, куда двигаться. Можно представить в красках все последствия плохой учебы, а затем те возможности, которые дает вам образование.

Если вы хотите нормализовать вес, то можете сначала вообразить себе все далекие последствия избыточного веса и проблем со здоровьем, а затем представить себя в стройном теле. Чтобы сделать позитивный образ сильнее, можно вообразить легкость в теле, представить свое новое отражение в зеркале, как вы будете двигаться в новом стройном теле. Можно помечтать, как изменится к вам отношение окружающих. Вообразите, как вы спокойно и даже безразлично реагируете на «вредные» продукты. Представьте, как по-новому, вместо заедания стрессов, учитесь расслабляться и снимать напряжение.

Если вы мечтаете о вещи, о новой машине или о доме, то обязательно найдите картинку этой вещи, сходите на тест-драйв автомобиля, найдите способ посмотреть желаемую вами квартиру или дом. Важно «примерить вживую» к себе эти цели (вещи, предметы), чтобы не хотелось с ними расставаться. «Примерка» поможет в самогипнозе ярче

● Самогипноз и активное самовнушение

и в деталях видеть желаемое и укрепить мотивацию. Даже если вы не знаете, как в ближайшем будущем реализовать свою цель, полезно делать это упражнение. Ваш внутренний разум может помочь обрести не только мотивацию, но и подсказать более легкие пути к желаемому.

Используйте самовнушения, чтобы ускорить достижение целей и укрепить свою волю и мотивацию. В завершение, после того как вы погрузились в самогипноз и помечтали несколько минут, прежде чем завершить работу, дайте себе постгипнотические самовнушения (см. *секрет № 16*). За основу можно взять формулировки, предложенные в книге Р.Д. Тукаева «Гипноз. Механизмы и методы клинической гипнотерапии».

Формула самовнушения может звучать так: «С каждым днем, с каждым часом моя воля (мотивация) становится все сильнее и сильнее, больше и больше. Благодаря моей воле (мотивации), с каждым днем я увереннее и увереннее двигаюсь к своим целям, достигаю собственных целей, уточняю собственные цели (уточнить, какие цели)...» Слово «цели» в этой формуле полезно заменить своими конкретными формулировками.


Заключение

1. Письменно изложите все свои ближайшие и далекие цели, а затем подробно напишите все причины, которые могут побуждать вас двигаться к вашим целям.
2. Расположите все цели и мотивирующие причины в порядке значимости.

Часть II. Практическое применение самогипноза ●

3. Уточните значимость целей и причин, обратившись к своему внутреннему разуму.
4. Прежде чем начинать двигаться к целям, полезно погрузиться в самогипноз и выявить, есть ли причины, из-за которых цель не будет достигнута (см. главу 7). Возможно, вашему подсознанию выгодно все оставить, как есть? Важно выявить эти «скрытые мотивы» и найти другие, приемлемые способы получения этих выгод.
5. Мечтайте о цели активно и в деталях. Чем лучше вы сможете конкретизировать цель и детальнее представить ее, тем лучше. Задействуйте свои внутренние образы, представьте звуки, ощущения, возможно, даже запахи и вкус.
6. Используйте самовнушения, чтобы ускорить достижение целей и укрепить свою волю и мотивацию.

Что такое стресс и как с ним бороться



У большинства неспециалистов слово «стресс» часто ассоциируется с негативным нервным напряжением. Но это не так, стресс — не просто эмоциональное напряжение, это особая адаптивная реакция нашего тела. Эта реакция влияет почти на все системы нашего организма: учащается пульс и повышается артериальное давление, ускоряется кровообращение, учащается дыхание, почти все мышцы тела напрягаются, а процессы пищеварения, наоборот, замедляются. Благодаря этой особой реакции наш организм очень быстро мобилизуется физически и, таким образом, готовится либо к нападению, либо к бегству.

То есть стресс — это не всегда плохо, как думают некоторые. Благодаря этому механизму у наших предков было больше шансов выжить в опасной ситуации. А в медицине и психологии даже выделяют положительный стресс (эустресс) и отрицательный (дистресс).

В современном представлении стресс — это ответная реакция организма на любые нештатные ситуации. Стресс может вызвать любое воз-

Часть II. Практическое применение самогипноза ●

действие: тепло, холод, физические нагрузки, эмоциональное напряжение и т.д., все зависит от интенсивности воздействия и от нашей оценки этого воздействия.

Например, пробежка на лыжах, поход в баню, физиопроцедуры, разумное закаливание холодной водой, романтическое свидание — это тоже стресс, но положительный (эустресс), он благотворно влияет на организм и психику.

А чрезмерные нагрузки, такие как физические, температурные (холод, тепло) и отрицательная оценка ситуации, могут запускать негативный, разрушающий стресс (дистресс). Этот стресс подрывает здоровье, например от него страдает иммунная система, в состоянии стресса люди более подвержены инфекциям. Этот негативный стресс может быть причиной тяжелых заболеваний. По некоторым данным, до 50–70% случаев заболеваний жителей современных крупных городов связано со стрессом.

Огромное значение имеет наша оценка ситуации, например для одного прыжок с парашютом будет приятным занятием, а для другого — сильным отрицательным стрессом. Наша логическая оценка влияет на то, каким будет стресс — положительным или отрицательным. Как говорится, «что русскому хорошо, то немцу — смерть».

Особенно это относится к эмоционально-психологическому стрессу, например для одного нецензурное выражение может быть сильным оскорблением, а для другого — нормой. Как подмечено у некоторых, «мы матом не ругаемся, мы на нем разговариваем». И если на все жизненные передрыги человек реагирует философски: «Это нормально, бывает и хуже... и это пройдет», то, скорее всего, негативных стрессов у него в жизни будет меньше.

● Самогипноз и активное самовнушение

Как мы уже говорили ранее, в ответ на стрессовое воздействие организм отвечает физической мобилизацией. Поэтому самый естественный способ реагирования на стресс — физическая и эмоциональная активность. Не зря в Японии в некоторых фирмах есть чучело шефа, и каждый сотрудник может подойти и побить его дубиной.

Но не всегда есть возможность выразить все, что накопило в душе, или убежать от источника стресса. Социальные нормы и должностные обязательства заставляют нас сдержанно реагировать на хамство в общественном транспорте, на ругань начальника и т.д. И если мы не можем отреагировать на стресс, то эмоциональное возбуждение может «заставаться», и, придя домой с нервной работы, мы еще долго можем находиться в напряженном состоянии, а ночью ворочаться в кровати без сна. А плохой сон и «застоявшийся» стресс влияют на наше здоровье — функционирование организма разлаживается. Стресс может быть причиной повышенного давления, язв и гастритов или может побуждать некоторых людей пользоваться алкоголем или наркотиками.

Секрет № 24. Как справиться со стрессом

Есть разные методы преодоления стресса, но один из самых действенных и доступных способов совладать со стрессом и предотвратить болезни — самогипноз.

Благодаря самогипнозу мы можем воздействовать на физиологию тела и значительно снижать уровень стресса, а постгипнотические самовнушения позволят спокойно и адекватно реагировать на жизненные передряги.

Часть II. Практическое применение самогипноза ●

Наши эмоции очень тесно связаны с мышечным тонусом. Когда мы напряжены эмоционально, напрягаются и мышцы нашего тела, и наоборот, при расслаблении мышц уходит эмоциональное напряжение. Погружение в самогипноз позволяет расслабить мышцы, снизить давление, замедлить биение сердца и сбросить накопившееся напряжение. То есть мы с помощью простых навыков релаксации (см. *секрет № 12*) можем вызвать состояние, противоположное физической мобилизации, которая возникает при стрессе.

Чтобы снизить уровень стресса, необходимо выполнить следующие шаги.

1. Примите наиболее удобную для вас позу (см. *секрет № 4*). Если есть возможность, то лучше лечь, положив руки вдоль тела.
2. Закройте глаза и прислушайтесь к ощущениям тела, к своему дыханию. Например, могут быть напряжены плечи, шея, руки, лицо, могут быть неприятные ощущения в грудной клетке. Обратите внимание, есть ли в теле напряжение, отметьте, в каких частях тела оно присутствует, и немного усильте это напряжение, а затем расслабьтесь. Затем снова немного напрягитесь и расслабьтесь, проделайте это несколько раз. А затем, оставаясь с закрытыми глазами, глубоко и часто подышите несколько минут. Представьте, как с каждым выдохом вас покидают напряжение, негативные мысли, а с каждым вдохом приходят спокойствие и расслабленность.
3. Подышав глубоко несколько минут, восстановите дыхание и настройтесь на погружение в самогипноз

● Самогипноз и активное самовнушение

(см. главу 3). Подумайте о своей задаче (целью может быть расслабление или отдых). В качестве позитивного образа можете выбрать воспоминания, ситуации, когда вы были расслаблены, спокойны и безмятежны. Например, можно вспомнить моменты, когда были в отпуске и отдыхали на природе.

4. Снова сосредоточьтесь на своем дыхании. Думайте о своей цели, о своем позитивном образе и воспроизведите свой ключ для входа в состояние самогипноза (см. секрет № 9). Углубите состояние, удерживая в воображении свой позитивный образ.
5. Внимательно прислушайтесь к ощущениям тела и максимально расслабьтесь (см. секрет № 12). Почувствуйте тяжесть и тепло сначала в плечах и руках, а затем во всем теле (иногда достаточно вызвать ощущения в руках).
6. Чтобы усилить расслабление, погружаясь в самогипноз, можно повторять про себя установки. На выдохе повторите про себя по 3—4 раза фразы:
 - Глубже вхожу в состояние, отдыхаю, расслабляюсь.
 - Тепло и тяжесть наполняют мои плечи.
 - Тепло и тяжесть наполняют мои руки. Мои руки становятся все тяжелее и тяжелее. Мои руки становятся все теплее и теплее.
 - Глубже вхожу в состояние, отдыхаю, расслабляюсь.
 - Тепло и тяжесть наполняют мои ноги. Мои ноги все тяжелее и тяжелее, теплее и теплее.

Часть II. Практическое применение самогипноза ●

- Тепло и тяжесть наполняют все мое тело, я расслабляюсь.
- Глубже вхожу в состояние, отдыхаю, расслабляюсь.
- Тепло и тяжесть в плечах, руках ногах, во всем теле (можно последовательно пройтись по всему телу от головы до ног — шея, плечи, руки, ноги, спина, грудная клетка, живот).
- Я отдыхаю и расслабляюсь все больше и больше.
- Глубже вхожу в состояние, отдыхаю, расслабляюсь, чувство покоя и отдыха наполняет все мое тело.

Последовательность фраз можно изменить, но сохранить «припев» в виде слов: «Глубже вхожу в состояние, отдыхаю, расслабляюсь» через каждые 1—3 фразы. Если вы будете регулярно повторять этот «припев», он через некоторое время станет ключом для быстрого погружения и глубокого расслабления.

7. Достигнув расслабления, можно дать себе постгипнотические установки, предложенные в трудах Р.Д. Тукаева (здесь приведены немного измененные трактовки).
 - Дома, на работе, на улице в любой ситуации чувствую себя уверенно, спокойно, свободно (полезно уточнить ситуацию, которая является источником стресса для вас).
 - Все, что ранее раздражало, выводило из равновесия, благодаря внутренней работе воспринимается ровно, спокойно.

● Самогипноз и активное самовнушение

- Все негативные мысли, эмоции, переживания ушли, отделились, остались позади.
- С каждым днем, с каждым часом мое состояние, самочувствие, настроение улучшаются. День ото дня мне все лучше и лучше.

Эти установки также рекомендуется повторить на выдохе по 3—4 раза. Можно составить и свои формулировки (см. *секрет № 16*). Главное, внушать себе, что все, что ранее воспринималось как негативное, как стресс, — это «норма» и вы можете реагировать на это ровно и спокойно.

Через каждые 1—3 фразы повторяйте «припев»: «Глубже вхожу в состояние, отдыхаю, расслабляюсь».

8. Озвучив постгипнотические установки, плавно завершите работу (см. *секрет № 19*). Сделайте несколько более глубоких вдохов и выдохов. Про себя на выдохе несколько раз произнесите фразу: «Завершаю. Я хорошо отдохнул. По возвращении мое тело бодрое, отдохнувшее, голова ясная, свежая, настроение приподнятое, отличное».

Предложенную антистрессовую процедуру можно делать и в более сокращенном виде, достаточно просто хорошо расслабить мышцы своего тела. Это тоже даст хороший результат.

Регулярно занимаясь самогипнозом, вы научитесь не только быстро снимать напряжение, но благодаря постгипнотическим самовнушениям станете со временем более устойчивыми к стрессам.


•

Заключение

1. Благодаря самогипнозу, мы можем воздействовать на физиологию своего тела и значительно снижать уровень стресса, а постгипнотические самовнушения позволяют спокойно и адекватно реагировать на жизненные передраги.
2. С помощью простых навыков релаксации (см. секрет № 12) мы можем вызвать состояние, противоположное физической мобилизации, которая возникает при стрессе.
3. В качестве постгипнотических самовнушений можно дать себе установки на расслабление, чувство спокойствия и уверенности в типичных для вас стрессовых ситуациях.

ГЛАВА 11

Как преодолеть страхи и фобии



Страх — это чувство, знакомое почти каждому здоровому человеку. Это совершенно нормальная «врожденная» реакция избегания и полезный механизм для выживания. Инстинкт самосохранения заставляет нас избегать опасных ситуаций и мест, например темных подвалов, змей, хищных животных, высоты. Преодолевать такие страхи нецелесообразно, так как они предостерегают, чтобы мы были осторожнее, осмотрительнее. Другое дело — сильные, навязчивые, иррациональные, неконтролируемые страхи, которые начинают управлять нашей жизнью — фобии.

Условно разница между страхом и фобией заключается в силе переживаемых реакций и эмоций. Например, человек может бояться собак, но это принципиально не влияет на его жизнь, он может, если ему необходимо, выходить из дома, спокойно ходить по улице, гулять в парке. Но если человек из-за собак боится выходить на улицу и один только вид маленького щенка, которого он увидел из своего окна, вызывает у него ужас и заставляет

его сердце бешено биться, а все тело покрываться потом, то это уже фобия. Человек может даже понимать бессмысленность своего страха, но ничего не может с этим поделать.

Существуют тысячи видов фобий, например при аэрофобии человек боится летать на самолетах, в случае развития аквафобии он боится плавать, при клаустрофобии поднимается вверх исключительно по лестнице, так как ему страшно находиться в закрытом лифте, а при эйсоптрофобии боится зеркал и своего отражения. Фобию относительно легко можно победить в начале ее возникновения, но она может закрепляться в психике человека и усиливаться со временем.

Что такое страх и фобия, мы разобрались, но зачастую и страх, и фобию, и даже тревогу в «народе» называют «страхами». Поэтому мы позволим себе отойти от научной формальности и быть ближе к «народу», называя и то, и другое далее по тексту «страхами» (в кавычках).

Секрет № 25. Как справиться со «страхами» с помощью самогипноза

Существует множество методов работы со «страхами». Самый простой и доступный метод для самолечения фобий — систематическая десенсибилизация. Десенсибилизация — это постепенное «сближение» с объектом «страха» в сочетании с методами релаксации. Как говорится «все, что нас не убивает, делает нас сильнее». Эта техника очень надежная и дает результаты в 90% случаев, но требует много времени, так как для начала нужно научиться погружаться в самогипноз и освоить навыки релаксации

● Самогипноз и активное самовнушение

(см. секрет № 12). К достоинству данного метода можно отнести то, что для его осуществления не обязательно выяснять причину «страхов», да это бывает и сложно сделать самостоятельно.

Суть методики заключается в том, что страх и фобия неразрывно связаны с сильным эмоциональным и мышечным напряжением. И если удастся расслабить мышцы, то снижается и уровень эмоционального напряжения, а если нет напряжения, то нет и «страха». Если человек научится расслабляться в ситуации, где он обычно испытывал «страх», то фобия исчезает.

Например, если человек боится кошек, то мы можем постепенно приближать к нему кошку, сначала — в клетке и на расстоянии, потом — в клетке, но близко, потом без клетки, но опять на расстоянии и в завершение — близко и без клетки. Но «сближение» и переход к следующему этапу можно начинать только после того, как вы обучились навыкам релаксации. Первые этапы «сближения» можно проделывать в своем воображении, последовательно добиваясь качественной релаксации на каждом этапе.

Давайте подробно разберем технику, которая поможет вам победить свои «страхи». Для этого мы рекомендуем последовательно проделать три этапа:

1. Освоить навыки самогипноза и релаксации (см. секрет № 12).
2. Составить подробную иерархию своих «страхов».
3. Научиться вызывать расслабление в ситуациях, где вы испытывали «страх».

Для начала хорошо освоите навыки самогипноза и релаксации (см. главу 4). Это простой этап, но требующий временных затрат.

Часть II. Практическое применение самогипноза ●

Затем выберите для начала одну фобию и подробно составьте список стимулов и ситуаций, которые вызывают «страх». Расположите эти стимулы в порядке от самого слабого, вызывающего «страх», к самому сильному. Важно, чтобы список состоял не менее чем из 7–10 стимулов, ситуаций, вызывающих «страх».

Например, у человека с арахнофобией — боязнью пауков — может получиться такой список:

1. Фотография или картинка маленького паучка.
2. Фотография или картинка большого паука.
3. Игрушка паука.
4. Маленький паучок, надежно закрытый в стеклянной банке, на расстоянии нескольких метров.
5. Большой паук, надежно закрытый в стеклянной банке, на предельно возможном расстоянии для видимости.
6. Паук на стене на расстоянии нескольких метров.
7. Паук находится на полу рядом с вашими ногами.
8. Паук находится перед вами на столе.
9. Паук проползает по рукаву вашей рубашки или по ботинку.

На третьем этапе необходимо погрузиться в самогипноз. Достигните качественной релаксации вашего тела, а затем вообразите из вашего списка самый слабый стимул, вызывающий «страх». Думая о вашем стимуле, который вызывает «страх», вы можете почувствовать легкое напряжение в теле. Обратите внимание, в каких мышцах возникает напряжение, а затем расслабьте их. Затем снова подумайте о самом слабом стимуле, который вызывает «страх», если снова возникает напряжение — снова расслабьтесь. Повторяйте до тех пор, пока самый слабый

● Самогипноз и активное самовнушение

стимул из вашего списка перестанет вызывать у вас напряжение. Иногда для этого может потребоваться несколько минут, а иногда — несколько сеансов в течение двух или трех дней.

Добившись спокойного реагирования на первую ситуацию, можно переходить к следующему стимулу из вашего списка. Продвигайтесь по вашему списку от самого слабого стимула к самому сильному, полностью стирая прежнюю реакцию напряжения. В завершение можно пройти по этому списку в той же последовательности уже в реальной жизни. В большинстве случаев бывает достаточно проделать эти первые три этапа, чтобы победить свой «страх», но для закрепления результатов бывает полезно проработать свои негативные мысли, подкрепляющие ваши «страхи».

Часто чувство «страха» сопровождают негативный внутренний диалог и мысли, своим воображением человек сам вызывает у себя напряжение и беспокойство. Например, человек боится собак, и, возможно, в его голове возникают мысли и образы, как собака бросается на него, сила воображения запускает «страх». Чтобы совладать со своими негативными мыслями, запишите на бумаге все фразы и образы, с помощью которых вы раньше «запугивали» себя. Затем составьте на них свои контраргументы, которые будут постгипнотическими самовнушениями (*см. секрет № 16*).

Погрузившись в самогипноз, озвучьте постгипнотические самовнушения, которые помогут заместить негативные мысли. Например, если человек боится собак, то в качестве постгипнотических установок можно озвучивать себе фразу: «Каждый раз, видя собаку, чувствую себя уверенно, расслабленно и спокойно» или: «Каждый раз,

Часть II. Практическое применение самогипноза ●

думая о собаке, делаю более глубокий вдох и выдох, на выдохе чувствую себя более расслабленно и спокойно».

А вот случай из нашей практики с Владимиром, который был на нашем семинаре «Самогипноз и активное самовнушение». Владимир очень боялся авиаперелетов. Мысль о предстоящем полете вызывала у него «страх», когда он только начинал собирать чемоданы в дорогу. «Страх» начинал изматывать его за несколько дней до вылета и даже не давал ему нормально заснуть, в голове у него крутились трагичные образы авиакатастроф, мысли: «А что, если вдруг... а что, если что-то будет не так...» В дополнение к освоению навыков релаксации он занялся самовнушением и использовал для этого следующие постгипнотические установки, которые позволили ему улучшить сон и забыть о страшных мыслях: «Вечером, ложась спать, я хорошо расслабляюсь и засыпаю крепким и глубоким сном», «Если приходят тревожные мысли, я делаю размеренные и глубокие вдохи и выдохи, напряжение уходит, я расслабляюсь».

В итоге Владимир в течение двух месяцев смог справиться со «страхом», который преследовал его с самого детства. Можно было бы избавиться и за меньшее время, но Владимир окончательно убедился в победе над «страхом» только после трех полетов, которые он совершил в течение этих месяцев, о чем он нам радостно сообщил в письме.


Чтобы справиться с фобией самостоятельно, иногда требуется много времени и сил, это зависит от многих обстоятельств. Любой человек в силах победить свои фобии, главное, знать меру. Помните, что «страх» иногда полезен и рационально может предостерегать от опасности.

Заключение

1. Самый простой и доступный метод для самолечения фобий — систематическая десенсибилизация. Десенсибилизация — это постепенное «сближение» с объектом «страха» в сочетании с методами релаксации. Суть методики заключается в том, что страх и фобия неразрывно связаны с сильным эмоциональным и мышечным напряжением. И если удастся расслабить мышцы, то снижается и уровень эмоционального напряжения, а если нет напряжения, то нет и «страха».
2. Для самолечения фобий мы рекомендуем последовательно проделать три этапа:
 - освоить навыки самогипноза и релаксации (см. секрет № 12);
 - составить подробную иерархию своих «страхов»;
 - научиться вызывать расслабление в ситуациях, где вы испытывали «страх».
3. Часто чувство «страха» сопровождают негативный внутренний диалог и мысли, своим воображением человек сам вызывает у себя напряжение и беспокойство. Чтобы совладать со своими негативными мыслями, запишите на бумаге все фразы и образы, с помощью которых вы раньше занимались «самозапугиванием». Затем составьте на них свои контраргументы, которые будут постгипнотическими самовнушениями (см. секрет № 16).

ГЛАВА 12

Самогипноз в спорте



Самогипноз и гипноз более 50 лет применяются для подготовки спортсменов в разных видах спорта. Самогипноз активно используют за рубежом и в нашей стране при подготовке спортсменов в таких видах спорта, как биатлон, разные единоборства, стрельба, футбол, баскетбол.

В качестве примера использования самогипноза в профессиональном спорте хочу привести выдержки из рассказа Ольги Хозеевой «Чемпионат мира и самогипноз», который она любезно согласилась предоставить для нашей книги. Ольга является двукратным чемпионом мира и двукратным серебряным призером чемпионатов мира по панкратиону.

«Я долго думала, с чего начать эту историю. Историю своей победы на чемпионате мира по панкратиону в Албании в сентябре 2008 г.

И хотя эта золотая медаль у меня не первая, были уже бронза и серебро на чемпионате мира в Греции (2006 г.), серебро и золото на чемпионате мира в Португалии (2007 г.), победа в Тиране для меня особенная.

● Самогипноз и активное самовнушение

Однако начну с самого начала. А именно с того момента, когда я впервые переступила порог спортклуба “Витязь” в Новосибирске. Было это в 1998 году. Я увидела объявление о наборе в секцию рукопашного боя и решила попробовать. Захотелось заниматься ради здоровья, поддержания физической формы, развития скорости реакции, выносливости.

Я не представляла себя чемпионом, выигравшим какой-то крупный турнир.

Помню, в 2004 году у меня пропал интерес к тренировкам. Усталость накопилась до максимума, в голову стали лезть мысли: “Зачем мне все это надо, кому и что я должна доказать?”

Я становилась раздражительной, возникали пререкания с товарищами и тренером, стремление отдалиться от коллектива, бессонница, потеря аппетита. Пришлось сменить тренера и спортивный клуб.

Однажды, после очередной тяжелой тренировки, я вернулась домой и, удобно устроившись на диване, раскрыла книгу о саморегуляции. Я размышляла о том, что можно сделать для быстрого отдыха, восстановления сил, снятия тревожности, раздражительности. Конечно же, подумала я, можно прервать тренировочный процесс, дать себе полноценный отдых и восстановить силы. Но, к сожалению, это можно сделать не всегда. Если речь идет о подготовке к соревнованиям высокого уровня, то план тренировок нельзя нарушать.

Часть II. Практическое применение самогипноза ●

И вот я прочитала фразу, которая заставила меня задуматься: “существуют специальные способы (психотехники) быстрого отдыха и полноценного восстановления сил”. Далее я с огромным интересом читала о самогипнозе, трансовых (гипнотических) состояниях, глубоком расслаблении, самовнушении и правилах создания позитивного настроя перед важным событием.

Впервые за многие месяцы я почувствовала себя легкой и энергичной. Я почти закричала: “Эврика!”, вскочила с дивана и побежала к своим друзьям поделиться сделанным открытием.

В последующие дни, недели и месяцы я обсуждала эту важную информацию с тренерами, коллегами.

Мы решили регулярно практиковать эти техники, постепенно адаптируя их к нашим конкретным задачам. Не все получалось, не хватало опыта и, главное, не хватало специалиста...

Приближался чемпионат мира в Албании.

В мае 2008 г. на семинаре Д. Домбровского в Москве я познакомилась с руководителем московского Консультативного центра “Гипнолог” С.А. Болсуном...

С этого дня началось наше сотрудничество в области спортивного самогипноза, которое на сегодняшний день реализовалось в победах на международных соревнованиях и в новых методиках подготовки спортсменов.

С.А. Болсун с интересом выслушал мой запрос и помог мне решить задачи психологической подготовки к чемпионату мира по панкратиону в Албании 2008 г.

Шесть месяцев я тренировалась. Готовясь к предстоящему чемпионату, я совершенствовала технику панкратиона и навыки самогипноза.

Настал день соревнований. Легкая разминка, для разогрева мышц. Главное, привести мысли и эмоции в порядок, настроиться на поединки. Все мои навыки самогипноза к этому моменту были доведены до автоматизма и поэтому работали сами собой.

Я настраивалась следующим образом: вначале постановка цели: я — чемпион мира, далее детальная визуализация, ощущение себя в новом качестве. Я представила, что соревнования завершились, идет церемония награждения, я на первом месте, мне вручают медаль, звучит гимн России, поднимается государственный флаг страны победителя. Четко и ясно увидела цвета нашего российского флага. Ощутила счастье и удовольствие от достижения поставленной цели. Запомнив эти ощущения, работала над подробной визуализацией всех предстоящих поединков. Детально представила, что я буду делать после команды “бой”, какой удар я нанесу, что может сделать противник. Полностью все, как в реальном бою.

Далее проделала техники самогипноза на усиление внимания, выносливости и эмоционального равновесия.

Вышла на бой, спокойно отработала по запланированному сценарию. Главный тренер сборной России В.Г. Кленьшев остался доволен показанной техникой и достигнутым

Часть II. Практическое применение самогипноза ●

результатом. Он отметил, что я отработала спокойно, без эмоций и точно так, как и планировала перед боями.

И вот... Победа!!!

После победы и возвращения на Родину началась обычная повседневная жизнь — тренировки, соревнования.

Техники спортивного самогипноза становятся частью моих ежедневных тренировок, их применяют мои ученики и коллеги. Результат — изменился процесс моих личных тренировок и обучение молодых спортсменов. Большое внимание я уделяю самогипнозу — основе психологической подготовки.

Скоро предстоит выиграть чемпионат России и завоевать путевку на чемпионат мира 2009 г. И моя главная цель — стать единственным в России трехкратным чемпионом мира по панкратиону среди женщин».

Физические возможности человека тесно связаны с измененными состояниями сознания. Часто профессиональные спортсмены непроизвольно входят в транс, особенно это знакомо в «марафонских» видах спорта, когда необходимо длительно поддерживать заданный ритм, например бегунам и лыжникам.

Многие профессиональные спортсмены используют самовнушение и самогипноз, чтобы лучше управлять своим телом, укрепить волю и преодолеть свои внутренние ограничения.

Самогипноз может помочь профессиональному спортсмену или любителю:

- быстро отдыхать и восстанавливаться после тренировок (см. секрет № 12);

● Самогипноз и активное самовнушение

- укрепить уверенность и волю к победе;
- снять психологические блоки и напряжение;
- настроиться перед тренировкой или предстоящим выступлением;
- снять боль при травмах и ускорить восстановление (см. главу 15).

Список задач, которые может помочь решить самогипноз, можно расширять и дальше, тут приведен общий список, актуальный для любого вида спорта.

Мы не ставили цель в этой книге раскрыть все аспекты спортивной психологии, но у любого спортсмена возникает вопрос, как улучшить двигательные навыки, сосредоточиться на цели и укрепить уверенность в себе.

Секрет № 26. Как улучшить двигательные навыки и спортивные показатели

С помощью самогипноза можно совершенствовать двигательные навыки и улучшать спортивные показатели, даже если вы любитель и не являетесь профессиональным спортсменом. Например, если вы занимаетесь танцами и у вас не получается слаженно выполнять движения. Или, возможно, вы хотите повысить меткость попадания мяча в баскетбольное кольцо, или вы занимаетесь единоборствами и у вас не получаются отдельные элементы.

Дополняя обычные тренировки упражнениями в самогипнозе, можно быстрее добиваться хороших результатов.

Техника «Улучшение двигательных навыков»

1. Тщательно продумайте движения, которые вы хотите улучшить. Если есть такая возможность, перед тренировкой в самогипнозе повторите очень медленно эти движения, обращая внимание на каждую деталь. Отследите, какие мышцы работают при выполнении этого упражнения.
2. Погрузитесь в самогипноз и зрительно представьте совершаемое действие сначала со стороны, с позиции зрителя, словно на экране телевизора. Если вам что-то не нравится в ваших воображаемых движениях, то улучшите их. Улучшайте до тех пор, пока вам не начнет нравиться, пока в воображении движение не станет совершенным.
3. Углубите состояние, если это необходимо, и представляйте совершаемое действие изнутри в замедленном темпе; вообразите, будто вы уже не зритель, а выполняете действия от первого лица. Почувствуйте ощущения изнутри, пропустите их через себя, вообразите, будто ваши мышцы прямо сейчас напрягаются и совершают действия.

Представлять действие в замедленном темпе необходимо для того, чтобы можно было ощутить каждую деталь движения в своем теле и «запрограммировать» свои мышцы на необходимое движение. При быстром проигрывании движения это не всегда получается, так как тело обладает некоторой инертностью и некоторые ощущения могут ускользать

● Самогипноз и активное самовнушение

от вас. Ощутите напряжение в тех мышцах, которые должны напрягаться при выполнении этого действия.

4. Мысленно отрабатывайте в самогипнозе необходимые движения и по мере их освоения ускоряйте темп до реального.
5. К воображаемым действиям можно добавить постгипнотические внушения. Например, одновременно с прокручиванием в своей голове воображаемых действий можно повторять про себя такие установки:
 - с каждым днем, с каждым часом у меня получается все лучше и лучше (уточнить, что именно);
 - моя воля в достижении поставленных целей становится все сильнее и сильнее, больше и больше. Я достигаю поставленных целей.
6. Повторяйте в своем воображении отрабатываемые движения непосредственно перед тренировками, перед выполнением упражнения, приема. Это позволит сосредоточиться перед тренировками и создать необходимый настрой. Подобный прием — представление в своем воображении предстоящих действий — часто используют гимнасты и фигуристы или, например, игроки в боулинг.

Данная техника позволяет подготовиться к тренировкам и сосредоточиться на выполнении того или иного подхода. Выполняйте ее регулярно, и результат не заставит долго ждать.

Главу «Самогипноз в спорте» можно было завершить на этом месте, но мы не удержались от того, чтобы не привести

Часть II. Практическое применение самогипноза ●

еще один замечательный рассказ об одном австралийском фермере, который сумел выиграть супермарафон (до этого он не занимался спортом профессионально).

«Австралийский фермер выиграл супермарафон, потому что не знал, что во время него можно спать.

Дистанция австралийского супермарафона от Сиднея до Мельбурна составляет 875 км, что занимает больше 5 дней от старта до финиша. В забеге обычно участвуют легкоатлеты мирового класса, которые специально тренируются для этого события. В своем большинстве атлеты не старше 30 лет и спонсируются крупными спортивными брендами, которые предоставляют спортсменам форму и кроссовки.

В 1983 году многие были в недоумении, когда в день забега на старте появился 61-летний Клифф Янг. Сначала все думали, что он пришел посмотреть на старт забега, так как был одет не как все спортсмены: в рабочий комбинезон и галоши поверх ботинок. Но когда Клифф подошел к столу, чтобы получить номер участника забега, то все поняли, что он намерен бежать со всеми.

Когда Клифф получил номер 64 и встал на линии с другими атлетами, то съемочная бригада, делавшая репортаж с места старта, решила взять у него небольшое интервью. На Клиффа навели камеру и спросили:

- Привет! Кто ты такой и что тут делаешь?
- Я Клифф Янг. Мы разводим овец на большом пастбище недалеко от Мельбурна.
- Ты действительно будешь участвовать в этом забеге?
- Да.
- А у тебя есть спонсор?

● Самогипноз и активное самовнушение

— Нет.

— Тогда ты не сможешь добежать.

— Да нет, я смогу. Я вырос на ферме, где мы не могли позволить себе лошадей или машину до самого последнего времени: только 4 года назад я купил машину. Когда надвигался шторм, то я выходил загонять овец. У нас было 2000 овец, которые паслись на 2000 акрах (8 км²). Иногда я ловил овец по 2—3 дня, это было непросто, но я всегда ловил их. Я думаю, что могу участвовать в забеге, ведь он всего на 2 дня длиннее и составляет всего 5 дней, тогда как я бегаю за овцами по 3 дня.

Когда марафон начался, то профессионалы оставили Клиффа в его галошах далеко позади. Некоторые зрители ему сочувствовали, а некоторые смеялись над ним, так как он даже не смог правильно стартовать. По телевизору люди наблюдали за Клиффом, многие переживали и молились за него, чтобы он не умер на пути.

Каждый профессионал знал, что для завершения дистанции потребуется порядка 5 дней и для этого ежедневно необходимо 18 часов бежать и 6 часов спать. Клифф Янг же не знал этого.

На следующее утро после старта люди узнали, что Клифф не спал, а продолжал бежать всю ночь, достигнув городка Миттагонг (штат Новый Южный Уэльс). Но даже без остановки на сон Клифф был далеко позади всех легкоатлетов, хотя и продолжал бежать, при этом успевая приветствовать людей, стоявших вдоль трассы забега.

С каждой ночью он приближался к лидерам забега, и в последнюю ночь обошел всех атлетов мирового класса. К утру последнего дня он был далеко впереди всех. Клифф

Часть II. Практическое применение самогипноза ●

не только пробежал супермарафон в возрасте 61 года, не умерев на дистанции, но и выиграл его, побив рекорд забега на 9 часов и стал национальным героем.

Клифф Янг преодолел забег на 875 километров за 5 дней 15 часов и 4 минуты.

Клифф Янг не взял себе ни единого приза. Когда Клифф был награжден первым призом в A\$10 000, он сказал, что не знал о существовании приза, что участвовал в забеге не ради денег, и без раздумий решил отдать деньги пяти первым легкоатлетам, которые прибежали после него, по A\$2000 каждому. Клифф не оставил себе ни цента, и вся Австралия просто влюбилась в него.

Многие тренированные спортсмены знали разные методики того, как надо бежать и сколько времени отдыхать на дистанции. Тем более они были убеждены, что в 61 год супермарафон пробежать невозможно. Клифф Янг же всего этого не знал. Он даже не знал, что атлеты могут спать. Его ум был свободен от ограничивающих убеждений. Он просто хотел победить: представлял перед собой убегающую овцу и пытался ее догнать».

Несомненно, у Клиффа была хорошая физическая форма, несмотря на его возраст. Но самое главное, он был свободен от ограничивающих убеждений (психологических барьеров), которые бы могли помешать ему достичь своей цели. Мы не знаем, насколько достоверен этот факт, но в некоторых источниках утверждается, что спортсмены, которые бежали с ним в первом марафоне, на следующий год заметно улучшили свои результаты, осознав, что на короткий промежуток времени (до 5 дней) на сон можно отводить гораздо меньше времени.

● Самогипноз и активное самовнушение


Эта история наглядно демонстрирует силу наших убеждений и уверенности в себе, и не важно, относится это к спорту или к другой деятельности.

Заключение

1. Физические возможности человека тесно связаны с измененными состояниями сознания и внутренними убеждениями. Многие профессиональные спортсмены используют самовнушение и самогипноз, чтобы лучше управлять своим телом, укрепить волю и преодолеть свои внутренние ограничения.
2. С помощью самогипноза можно совершенствовать двигательные навыки и улучшать спортивные показатели, даже если вы любитель и не являетесь профессиональным спортсменом. Для этого достаточно представить выполняемое движение. Погрузитесь в самогипноз и зрительно представьте совершаемое действие сначала со стороны, с позиции зрителя, словно на экране телевизора, а затем изнутри.

ГЛАВА 13

Как нормализовать повышенное артериальное давление



Повышенное давление (артериальная гипертензия) — очень распространенное заболевание сердечно-сосудистой системы. Им страдает более 20% всего взрослого населения. А у людей пенсионного возраста данный недуг встречается более чем в 60% случаев.

На развитие этого заболевания влияет многое: условия труда и быта, отношения с другими людьми, стресс, избыточный вес, диета (особенно избыточное потребление поваренной соли) и даже климат. Но ключевую роль в развитии гипертонии играет длительный эмоционально-психологический стресс (впервые на это обратил внимание Г.Ф. Ланга — советский врач, академик, который является автором учения о гипертонической болезни как неврозе высших центров регуляции сосудистого тонуса). Именно поэтому повышенное давление чаще всего встречается у руководи-

телей и людей с ответственными и напряженными профессиями.

В настоящее время известно много подходов для выявления и лечения причин повышенного давления. Но главное, в чем сходятся мнения специалистов, — начинать лечение артериальной гипертензии нужно не с лекарств, а с образа жизни.

Именно образу жизни нужно придавать первостепенное значение в борьбе с этим недугом. Это и соблюдение диеты (например, ограничение поваренной соли), и благоприятный режим труда и отдыха (см. *секрет № 12*), и борьба со стрессом (см. *главу 10*), и отказ от алкоголя и табака, и нормализация веса тела (см. *главу 17*), и, конечно же, ежедневная умеренная физическая и умственная активность.

Занятия самогипнозом могут помочь нормализовать свое артериальное давление. Здесь нет никакой фантастики или научного открытия, вы сами можете это проверить, замерив артериальное давление до и после сеанса, но для достижения хорошего эффекта вам необходимо качественно освоить навыки самогипноза и релаксации. Во время сеанса самогипноза артериальное давление снижается, а регулярные занятия могут помочь легче переносить стрессы и быстро их снимать, не доводя себя до критического состояния. Данный подход может быть очень эффективным, особенно на начальной стадии заболевания. Но если у вас выраженная клиническая картина гипертонической болезни, то помимо занятий самогипнозом мы рекомендуем наблюдаться у врача и регулярно измерять артериальное давление.

**Секрет № 27. Как с помощью самогипноза
нормализовать артериальное
давление**

Первым шагом для нормализации давления, как мы уже ранее сказали, является качественное освоение методов самогипноза и релаксации, только при этом условии можно ощутить заметный результат. Мы рекомендуем в качестве техники для нормализации давления выполнять упражнение «Сердце», дополняя его постгипнотическими установками. Длительное сосредоточение на пульсе и дыхании позволяет глубже погружаться во время занятий самогипнозом и нормализует ритм работы сердца.

Прежде чем приступить к упражнению, потренируйтесь «слышать» свой пульс, для этого можно положить свои пальцы на шею и найти пульсацию. То же самое можно проделать, поместив указательный палец на яремную ямку над верхним концом грудины (чтобы найти эту ямку, проведите указательным пальцем по трахее вниз до верхней части грудины). Можно найти пульс, как его обычно считают, если положить указательный, средний и безымянный пальцы правой руки на лучевую артерию (со стороны большого пальца) левой руки. Научитесь «слышать» свой пульс (см. рис. 7).

Затем усложните задачу, постарайтесь ощутить биение своего сердца в одном из положений для занятий самогипнозом (см. секрет № 5), но при этом положите правую ладонь на область сердца. Научившись ощущать свой пульс, можно приступить непосредственно к упражнению.

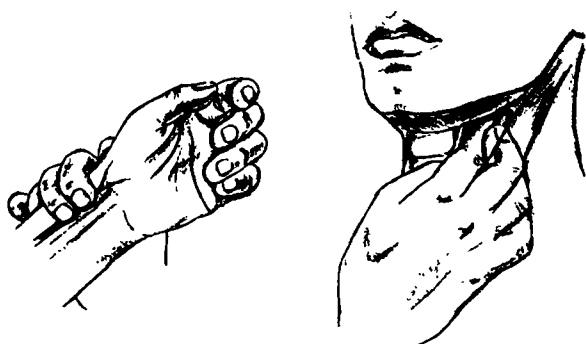


Рис. 7. «Прослушивание» пульса

Упражнение «Сердце»

1. Расположитесь наиболее удобным способом (см. секрет № 4), расположив свою правую руку в области сердца. Закройте глаза и начните прислушиваться к своему дыханию.
2. Воспроизведите ключ (см. секрет № 9) и погрузитесь в самогипноз, сосредоточьтесь на спокойствии и расслабленности. Внимательно прислушивайтесь к дыханию, на выдохе можете повторять про себя счет или просто слово: «Раз». То есть вы делаете вдох, затем выдох и на выдохе про себя повторяете: «Раз». Прислушивайтесь к своему дыханию, и ваше состояние будет углубляться, для этого может потребоваться 7–15 минут.
3. Погрузившись в состояние и углубив его, повторите про себя на выдохе следующие фразы в такой последовательности:

Часть II. Практическое применение самогипноза ●

- глубже вхожу в состояние, отдыхаю, расслабляюсь;
 - чувство глубокого покоя и отдыха наполняет все мое тело, отдыхаю;
 - глубже вхожу в состояние, отдыхаю, расслабляюсь;
 - я ощущаю легкую тяжесть в плечах, руках, ногах;
 - тепло в плечах, руках, ногах;
 - тепло и тяжесть в плечах, руках, ногах, я расслабляюсь;
 - глубже вхожу в состояние, отдыхаю, расслабляюсь;
 - чувство покоя наполняет каждую клеточку моего тела.
4. Добившись состояния внутреннего спокойствия, расслабленности и ощущения тяжести (достаточно ощутить тяжесть в руках), сосредоточьтесь на биении своего сердца. Слушайте биение сердца и одновременно представляйте свой образ спокойствия и расслабленности (или подумайте об этом). Образ может быть метафорическим, например вы можете представить чистое небо или ровную, спокойную гладь прозрачного озера. Найдите свой образ, свой цвет, который был бы для вас символом спокойствия, расслабленности, отдыха и покоя. Слушайте пульсацию 5–10 минут (специально время засекайте не нужно), а затем перейдите к постгипнотическим установкам.
5. На выдохе про себя повторите:
- все, что ранее выводило из равновесия (полезно уточнить что), воспринимается ровно, спокойно;

● Самогипноз и активное самовнушение

- мое давление нормализуется, по возвращении чувствую себя уверенно, спокойно, расслабленно;
 - тело расслабленное, отдохнувшее.
6. Плавно завершите упражнение и еще некоторое время уже с открытыми глазами побудьте спокойно в том же положении, в котором делали упражнение.

Кому-то это упражнение может показаться сложным, но не стоит беспокоиться, насколько удалось углубить состояние. Практикуйтесь, и через несколько недель вы сможете легко погружаться в эти состояния и достигать нужного результата.

Тем, кто ранее испытывал боль в области сердца, бывает сложно сосредоточиться на пульсации из-за страха вновь вызвать болезненное ощущение. Обычно при регулярном выполнении этого упражнения страх быстро проходит, особенно если в начале упражнения сосредотачиваться на дыхании и ощущениях спокойствия и расслабленности.

Кроме того, помните, что для нормализации давления требуются регулярные занятия самогипнозом, заметные и стабильные результаты появляются через 1—2 месяца. Полезно замерять свое артериальное давление до и после сеанса самогипноза и результаты измерений отмечать в своем дневнике / журнале.

Одна из наших слушательниц с повышенным давлением Елена Гармошина из г. Томска, пройдя наш курс «Самогипноз и активное самовнушение», кроме записей значений своего давления фиксировала результаты в виде графика. А погружаясь в самогипноз, представля-

Часть II. Практическое применение самогипноза ●

ла, как на ее графике линии, обозначающие значения давления, плавно идут «вниз», тем самым внушая себе желаемый результат.

Заключение

1. Первым шагом для нормализации давления является качественное освоение методов самогипноза и релаксации, только при этом условии можно ощутить заметный результат.
2. Прежде чем приступить к упражнению, научитесь «слышать» свой пульс.
3. Мы рекомендуем в качестве техники для нормализации давления выполнять упражнение «Сердце», дополняя его постгипнотическими установками. Для этого погрузитесь в самогипноз, сосредоточьтесь на спокойствии и расслабленности. Слушайте биение своего сердца и одновременно представляйте свой образ спокойствия и расслабленности. Завершив работу с образом, дайте себе постгипнотические установки на спокойствие и расслабление.
4. Помните, что для нормализации давления требуются регулярные занятия самогипнозом, заметные и стабильные результаты появляются через 1–2 месяца. Полезно замерять свое артериальное давление до и после сеанса самогипноза и результаты измерений отмечать в своем дневнике / журнале.

ГЛАВА 14

Как справиться с бессонницей

Сон является очень важной составляющей нашего здоровья и хорошего эмоционального состояния. Недостаток сна может серьезно влиять на здоровье и даже на интеллектуальные способности. Без сна человек становится неуравновешенным, раздражительным, конфликтным.

Причин для плохого сна может быть множество — шумные соседи, стресс, тревожные мысли, недомогание, смена часового пояса из-за поездки, новая работа с ночными сменами. Кто-то долго не может уснуть; кто-то часто просыпается ночью; кто-то засыпает быстро, но просыпается слишком рано и потом не может снова заснуть; а кто-то крепко спит всю ночь, но потом еще полдня ходит вялым и не может проснуться. Наверняка каждый сталкивался с этим хоть раз в жизни.

Самогипноз может помочь быстро расслабиться и избавиться от тревожных мыслей, мешающих сну, а постгипнотические установки помогут просыпаться по утрам свежим, бодрым и отдохнувшим.



**Секрет № 28. Как с помощью самогипноза
крепко спать ночью
и просыпаться бодрым по утрам**

Для работы со сном полезно завести дневник, в котором отмечать время сна (когда вы ложитесь и просыпаетесь), тревожные мысли, которые мешают сну, а возможно, и сами сновидения.

Чтобы настроиться на хороший ночной сон и бодрое пробуждение утром, достаточно погрузиться в самогипноз и вспомнить или помечтать о хорошем, полноценном, глубоком сне. Эта техника «вспоминания о хорошем сне» очень проста и состоит из четырех шагов.

Техника «Вспоминания о хорошем сне»

1. Вспомните в деталях те дни и моменты, когда вы легко и приятно засыпали глубоким и крепким сном. Подробно опишите эти воспоминания в своем дневнике, это поможет восстановить детали и облегчит работу во время занятий самогипнозом. Вспомните, как вы дышали тогда, как лежали, что чувствовали ваши руки и ноги, все ваше тело.
2. Расположитесь максимально удобно и погрузитесь в самогипноз.
3. Углубите состояние и вернитесь к своим воспоминаниям о том, как вы когда-то легко расслаблялись и быстро засыпали крепким сном. Сила вашего воображения и воспоминания настроят вас на нужный лад.

● Самогипноз и активное самовнушение

4. Вспомнив, как вы легко засыпали, перейдите к самовнушению на хорошее расслабление перед сном, хороший глубокий ночной сон и бодрое пробуждение по утрам. Ниже приведены формулы самовнушений, составленные на основе рекомендаций, представленных в трудах Р.Д. Тукаева. Произнесите 2—4 раза на выдохе следующие фразы:
 - я вспоминаю те дни и ночи, когда мой сон был глубоким и крепким;
 - вечером, ложась спать, я расслабляюсь и засыпаю быстро и легко;
 - мой ночной сон глубокий, крепкий;
 - утром просыпаюсь свежим, бодрым, отдохнувшим, голова ясная, свежая, тело бодрое, отдохнувшее. Настроение приподнятое, отличное.
5. После того как вы произнесли все формулы самовнушения, можно плавно завершать работу. Если вы проделывали этот сеанс вечером в кровати и в процессе не заснули, то сделайте плавный выход, повторив про себя на выдохе: «После завершения работы в самогипнозе я быстро расслабляюсь и засыпаю. Мой сон глубокий, крепкий, я расслабляюсь и засыпаю...» Если вы делали этот сеанс днем с постгипнотическими установками на ночной сон, то сделайте более активный вдох и выдох, потянитесь, произнеся про себя фразу: «По завершении голова ясная, свежая, чувствую себя бодрым и отдохнувшим, настроение приподнятое, отличное. Я полон сил и энергии».

Часть II. Практическое применение самогипноза ●

Обычно техника «воспоминания о хорошем сне» дает хороший результат, если ее выполнять несколько дней. Вы сможете не только улучшить сон, но и сделать пробуждение более приятным и бодрым. Полезно перед такой тренировкой как можно детальнее описать в своем дневнике все ощущения из «воспоминаний о хорошем сне».

Полезно сочетать технику «воспоминания о хорошем сне» с ритуалом на засыпание. Прodelывая его каждый раз, вы научитесь очень быстро засыпать, тело запомнит этот ключ и в ответ на него будет рефлекторно запускать нужное состояние (см. *секрет № 9*). Таким способом часто пользуется один из авторов этой книги, позволю привести свой пример.

Я часто прибегаю к такому способу, чтобы скоротать время в самолете, поезде или в автобусе. Большую часть пути, если дорога занимает не более 8 часов, я провожу во сне. Для этого я просто начинаю вспоминать, как обычно засыпаю дома, затем прислушиваюсь к своему дыханию и поднимаю мизинец левой руки, пока он опускается, я засыпаю. Обычно мне для этого достаточно 5–7 минут. Хотя мне кажется, что действует не столько само упражнение и мой ритуал, сколько те монотонные звуки и укачивание, мое тело уже запомнило эти сигналы, и во время поездки я могу вздремнуть несколько часов в любое время дня и ночи. Очень удобно, рекомендую попробовать.

Есть и другие способы, которые позволяют быстро заснуть. Для того чтобы хорошо и крепко уснуть, есть отличная техника релаксации, заимствованная из аутотренинга. Вначале мы разберем ее коротко, а потом уже более подробно, вместе с успокаивающим сеансом.

● Самогипноз и активное самовнушение

Итак, если вы хотите хорошо уснуть, то вначале стоит успокоиться, потом перейти к расслаблению всего тела и вызвать ощущение тяжести, перевести его в тепло и закончить легкостью. Обычно в процессе или после упражнения вы засыпаете.

Техника релаксации

1. Позаботьтесь, чтобы создать себе хорошие условия для сна, и лягте удобно. Закройте глаза и прислушайтесь к своему дыханию.
2. Проговаривайте на выдохе про себя следующий текст (или прослушайте заранее заготовленную запись):
 - Я все больше успокаиваюсь...
 - Дыхание становится ровным и спокойным...
 - Мысли становятся все более спокойными и сонными...
 - Все окружающие звуки отступают...
 - Даже если я слышу что-то, это проходит мимо меня...
 - Я чувствую себя более удобно и спокойно...
 - Все больше и больше я ощущаю безмятежность, спокойствие, покой, приятную сонливость...
 - Правая рука тяжелеет и расслабляется все больше и больше от самых кончиков пальцев до плеча...
 - Тяжелеет и расслабляется и левая рука, все больше и больше, от самых кончиков пальцев до плеча...
 - Обе руки тяжелеют и расслабляются все больше и больше, руки тяжелые, расслабленные ...

Часть II. Практическое применение самогипноза ●

- Тяжелеют и расслабляются ноги, все больше и больше...
- Правая и левая нога тяжелеют все больше и больше... до кончиков пальцев... приходит приятное ощущение расслабления...
- Все тело становится тяжелым, расслабленным, мягким, вялым, лежит комфортно...
- Все мое тело все больше и больше тяжелеет, расслабляется...
- Голова все глубже уходит в подушку... мышцы лица мягкие... мышцы шеи тоже мягкие и расслабленные...
- Веки тяжелеют... веки тяжелые... расслабленные, тяжелые, мягкие... словно залиты свинцом...
- Руки наливаются свинцовой тяжестью, становятся все тяжелее и тяжелее... от кончиков пальцев... до плеча...
- Ноги тяжелеют все больше и больше и наливаются тяжестью... до кончиков пальцев...
- Все тело становится приятно расслабленным, тяжелым, растекается по кровати...
- В животе, в грудной клетке все больше ощущается приятный огонек тепла...
- Он растет, становится приятнее, теплее... внутри живота, в груди... разливается приятное ощущение тепла...
- Мягкие волны тепла расходятся по всему телу... До самых кончиков пальцев рук и ног... может быть, вначале правая, а потом левая... или, наоборот, вначале левая, а потом — правая... или обе сразу...

● Самогипноз и активное самовнушение

- Ногам тоже становится тепло... до кончиков пальцев... волны тепла проходят по всему телу...
- Тепло заполняет все тело... мягко... Приятно... волнами...
- И мне становится легко дышать в этом приятном, спокойном сне...
- Дыхание легкое... свободное...
- В груди легко... свободно...
- Легким спокойным воздухом наполняется все тело, до кончиков пальцев...
- Руки становятся все более и более легкими и воздушными... вначале правая... до самых кончиков пальцев... потом и левая... точно так же, до кончиков пальцев...
- Ноги становятся легкими и воздушными... до кончиков пальцев... наполняются легким и чистым воздухом...
- Все тело легкое... воздушное... парит...
- Я уношусь в легкий и приятный сон... засыпаю...

Попробуйте разные способы и выберите себе наиболее подходящий или сочетайте оба этих подхода.

Заключение

1. Самогипноз может помочь быстро расслабиться и избавиться от тревожных мыслей, мешающих сну, а постгипнотические установки помогут просыпаться по утрам свежим, бодрым и отдохнувшим.

Часть II. Практическое применение самогипноза ●

2. Для работы со сном полезно завести дневник, в котором вы бы отмечали время сна (когда ложитесь и просыпаетесь), тревожные мысли, которые мешают сну, а возможно, и сами сновидения.
3. Чтобы настроиться на хороший ночной сон и бодрое пробуждение утром, достаточно погрузиться в самогипноз и вспомнить или помечтать о хорошем, полноценном, глубоком сне. Эта техника «воспоминания о хорошем сне» очень проста и эффективна.
4. Возможно, вам подойдет техника релаксации, заимствованная из аутотренинга. Если вы хотите хорошо уснуть, то вначале стоит успокоиться, потом перейти к расслаблению всего тела и вызвать ощущения тяжести, перевести его в тепло и закончить легкостью. Обычно в процессе или после упражнения вы засыпаете.

ГЛАВА 15

Как научиться снимать боль

В этой главе вы узнаете, как с помощью самогипноза можно контролировать боль. Но вначале давайте разберемся с тем, что представляет собой боль и каков ее смысл.

Если коротко, то боль — это эволюционно выработанная реакция на нарушение нормальной деятельности в органах и тканях. Ее можно сравнить с сигнальным судейским свистком — «Внимание! Нарушение!». Природа через такое сильное ощущение дает знать, что что-то не в порядке. И это ощущение помогает, во-первых, направить внимание в нужное место и, во-вторых, оставить это место в покое, чтобы быстрее заживало.

Поэтому сразу предупредим: если для боли есть серьезные основания, то ее можно убрать, но на некоторое время, потом она снова возобновится. Здесь мы будем больше говорить о тех болях, которые не имеют серьезной органической причины, например боль вследствие перенапряжения или спазма, — такие боли убрать с помощью самогипноза легче (и заодно снять



Часть II. Практическое применение самогипноза ●

спазм). Но если для боли есть серьезная причина, например травма, то эту боль можно уменьшить и даже убрать до тех пор, пока поврежденное место будет находиться в покое. Если же его потревожить, боль возобновится — и это правильно, ведь нужно время, чтобы ткани восстановились, боль помогает бережно относиться к поврежденному участку.

Поэтому, если с помощью самогипноза вы убрали какую-то боль, но через некоторое время она возобновляется там же, стоит обратиться к врачу, чтобы выяснить и устранить причину боли, а не просто снимать симптом.

Существует много разных техник, которые позволяют облегчить боль. В определенные моменты человек, сам того не осознавая, может включать механизмы обезболивания, например, будучи увлеченным спортивной игрой, спортсмен может не замечать травм.

В основе болевых переживаний огромную роль играют эмоциональная оценка и ожидание возможного дискомфорта. Например, наши знакомые стоматологи рассказывали, как неоднократно их клиенты начинали вскрикивать еще до начала процедуры от одного прикосновения к зубу. И наоборот, многие косметологические процедуры достаточно болезненные, но женщины быстро к этому привыкают и почти не замечают при этом боль.

Самогипнозу свойствен психосоматический механизм воздействия на боль. То есть самогипноз может помочь справиться с психологической (эмоциональной) составляющей боли, например настроиться должным образом, если вам предстоит болезненная процедура. И помимо этого самогипноз может воздействовать непосредственно на

● Самогипноз и активное самовнушение

физиологические процессы восприятия боли, что объясняется выбросом эндорфинов, для этого даже не обязательно давать себе самовнушения, достаточно погрузиться глубже в это «особое» состояние. Эндорфины вырабатываются в нейронах головного мозга и обладают способностью уменьшать боль, аналогично опиатам, иногда их называют «природным наркотиком» или «гормоном радости».

Секрет № 29. Как снять боль с помощью самогипноза

Теперь давайте разберем несколько простых способов работы с болью. Один из надежных способов — это работа с болью с помощью дыхания. Фиксируя внимание на дыхании, мы можем отвлечь свое внимание от боли и быстро погрузиться в состояние самогипноза.

Техника «выдыхания боли»

1. Чтобы «выдохнуть» боль, расположитесь удобно, закройте глаза и сосредоточьтесь. Проще всего сосредоточиться на ощущении боли, она даже сама по себе будет привлекать ваше внимание. Не пытайтесь сразу остановить боль — это обычно не получается, а вы лишь расстроитесь. Вначале исследуйте физические характеристики боли — ее температуру, вес, движение (например, пульсирующая боль) или неподвижность, познакомьтесь с ней.
2. Осознавая боль, попробуйте ее представить — как она могла бы выглядеть, если бы это был какой-то

Часть II. Практическое применение самогипноза ●

физический объект. Как можно подробнее вообразите, какого она цвета, сколько места занимает в теле, есть ли у нее граница, меняется ли она со временем... Возможно, у некоторых боль будет сопровождать звук или мелодия (такое часто бывает при головной боли), тогда прислушайтесь к мелодии боли, если она есть. Узнайте про эту конкретную боль как можно больше.

3. Погрузитесь в состояние самогипноза. Для выполнения этой техники не обязательно погружаться глубоко, можно начинать делать это упражнение в обычном бодрствующем состоянии, «особое» состояние само может возникнуть по мере выполнения упражнения.
4. Следующий шаг — направьте свое внимание на дыхание. Почувствуйте вдох и выдох, как они сменяют друг друга. Почувствуйте движение грудной клетки, движение воздуха по дыхательным путям — все характеристики дыхания.

Представьте, как более прохладный воздух заходит в тело, а когда покидает его, становится более теплым. Вообразите, как он заходит и заполняет легкие, представьте, как чистый светлый воздух приносит в тело кислород на вдохе и как на выдохе углекислый газ и другие продукты обмена покидают тело и рассеиваются в окружающем пространстве.

5. А теперь представьте, что вы вдыхаете и выдыхаете воздух и направляете этот поток к тому месту, где была боль. Пусть этот поток воздуха начинает проникать в болезненное место и, как растворитель,

● Самогипноз и активное самовнушение

растворяет в себе эту боль. А на выдохе — выносит ее из тела в окружающее пространство.

Пусть боль растворяется в этом потоке, как сахар в воде, и уходит. Как вода смывает краску и сама приобретает цвет. Так же и дыхание пусть заходит в это место, прозрачный воздух набирает в себя понемногу тот цвет боли и на выдохе выносит из тела, каплю за каплей. Постепенно цвет боли становится менее интенсивным... Вдох и выдох — и каждое дыхательное движение прочищает место боли все больше и больше и освобождает вас от нее. Она становится все меньше и меньше, краска блекнет и вместе с ней уменьшается и сила ее ощущений.

Если у боли были сопутствующие ей звуки, то и они становятся все тише и тише. Возможно, через какое-то время после начала там будут слышны другие звуки. Звуки комфорта, спокойствия, расслабленности...

6. Продолжайте это упражнение, пока боль не ослабнет либо пока на это есть время. Если у вас было мало времени, возможно, вы не успели довести ощущения до комфорта. Но, по крайней мере, вы ослабили ощущение боли.

Техника работы с образом боли

1. Точно так же, как и в технике «выдыхание боли», вначале вы исследуете боль — узнаете как можно больше подробностей о ней, ее физические характеристики, как она выглядит, как звучит... Создайте мета-

фору боли во всех деталях. Можно даже зарисовать этот образ.

2. Погрузитесь в состояние самогипноза. И начните мысленно менять образ боли на что-то другое, более приятное, как по виду, так и по ощущениям. Например, если боль представлялась горячим красным комком, то вы мысленно начинаете охлаждать его, постепенно меняя цвет от красного к оранжевому, затем желтому, зеленому и т.д. А плотный комок постепенно превращается в облачко, которое становится все легче, воздушней. Если же боль была чем-то темным, то, наоборот, можно добавить свет, чтобы эта область становилась более и более светлой.

Экспериментируйте с образом — меняйте цвет, оттенки, форму, текстуру, фон. Доверяйте интуиции, она будет направлять вас в нужную сторону. Обычно сразу понятно, что не нравится в образе и что там стоит поменять. Поэтому меняйте образ и чувствуйте себя лучше.

Техника «замораживание боли»

Эта техника подходит, чтобы снизить болевое ощущение небольшой травмы. Например, незначительный ушиб или ожог руки, ноги.

1. Полезно перед выполнением этой техники, если есть такая возможность (и нет противопоказаний), хотя бы пару минут подержать над больным местом кусочек льда или снега или смазать кожу спиртом (при испарении спирта появится легкое ощущение прохлады). Запомните это ощущение, именно его мы

● Самогипноз и активное самовнушение

и будем стремиться вызвать и усилить, чтобы вытеснить боль.

2. Погрузитесь в самогипноз и углубите состояние.
3. Представьте чувство холода и онемения в месте болевого ощущения. Если боль находится в руке или ноге, можно представить, как вы опускаете свою руку или ногу в снег или в холодную ванну со льдом. Можно вспомнить ситуацию, когда вы испытывали подобный холод. Представьте, ощутите, как прохлада разливается от кончиков пальцев и идет все выше и выше, словно перчатка или чулок, обтягивающие конечность.
4. Для усиления эффекта можно дать себе словесные самовнушения на углубление состояния и на усиление ощущения холода:
 - чувство прохлады наполняет мою руку (указать часть тела — рука, нога, без детализации), все больше и больше;
 - холод и онемение. Чувство холода поднимается от кончиков пальцев все выше и выше;
 - чувство холода становится все сильнее и сильнее.

В словесных самовнушениях лучше не упоминать слово «боль» и все, что с этим словом связано.

Если вы погрузитесь в состояние самогипноза и проделаете все шаги, то боль или заметно утихнет, или полностью пройдет.

Заключение


1. Если с помощью самогипноза вы убрали какую-то боль, но через некоторое время она возобновляется там же, вероятно, вам стоит обратиться к врачу, чтобы выяснить и устранить причину боли, а не просто снимать симптом.
2. Самогипнозу свойствен психосоматический механизм воздействия на боль. То есть самогипноз может помочь справиться с психологической (эмоциональной) составляющей боли, например настроиться должным образом, если вам предстоит болезненная процедура. И помимо этого самогипноз может воздействовать непосредственно на физиологические процессы восприятия боли, что объясняется выбросом эндорфинов, для этого даже не обязательно давать себе самовнушения. Достаточно погрузиться глубже в это «особое» состояние.
3. Техника «выдыхания боли» — самая простая и надежная техника. Прислушайтесь к своему дыханию, ощутите поток воздуха на вдохе и выдохе и мысленно направьте его в место боли. Пускай боль растворяется в этом потоке, как сахар в воде, и уходит. Как вода смывает краску и сама приобретает цвет. Представьте, как на вдохе воздух заходит в болезненное место, вбирает в себя понемногу тот цвет боли и на выдохе выносит из тела боль, каплю за каплей. Вдох и выдох — и каждое дыхательное движение прочищает место боли все больше и больше и освобождает вас от неё.

● Самогипноз и активное самовнушение

4. Техника работы с образом боли. Создайте метафору боли во всех деталях. Можно даже зарисовать этот образ. Погрузитесь в состояние самогипноза и начните мысленно менять образ боли на что-то другое, более приятное, как по виду, так и по ощущениям.
5. Техника «замораживания боли». Погрузитесь в самогипноз и углубите состояние. Представьте чувство холода и онемения в месте болевого ощущения. Если боль находится в руке или ноге, можно представить, как вы опускаете свою руку или ногу в снег или в холодную ванну со льдом. Можно вспомнить ситуацию, когда вы испытывали подобный холод. Представьте, ощутите, как прохлада разливается от кончиков пальцев и идет все выше и выше, словно перчатка или чулок, обтягивающие конечность.

ГЛАВА 16

Как с помощью самогипноза укрепить иммунитет



Теперь давайте обсудим, как с помощью самогипноза можно улучшить работу иммунной системы.

Вначале немного разберем, как работает иммунная система, чтобы было понятнее, как с ней работать.

Иммунная система — это особая система в нашем организме, которая предназначена, чтобы различать по генетическому коду собственные клетки и ткани и чужеродное. И дальше удалять или разрушать генетически чужое до такой степени, когда этот материал уже не будет представлять собой опасности для вашего тела.

Между центральной нервной системой (ЦНС), эндокринной системой и иммунной системой существует тесная взаимосвязь. Благодаря взаимной связи иммунной системы и ЦНС есть возможность воздействовать на свой организм. С помощью образов и словесных внушений мы можем влиять на работу ЦНС,

● Самогипноз и активное самовнушение

а она, в свою очередь, влияет на деятельность иммунной и эндокринной систем.

Чтобы улучшить деятельность иммунной системы, можно воспользоваться тем успешным опытом, который уже у нас есть. Он закодирован в нервной системе, в нашей памяти, и мы можем «считать» этот код и использовать его, чтобы дать иммунной системе правильные команды.

Да-да, есть. Если бы ни одного успешного опыта работы иммунной системы у вас не было, вы бы вряд ли сейчас читали эту книгу...

Давайте познакомимся со стратегией естественного исцеления.

Секрет № 30. Как улучшить работу иммунной системы

Естественное исцеление работает достаточно хорошо, что подтверждает личный опыт автора (Сергея Гудкова). Несколько лет назад, находясь на длительном обучающем семинаре, я простыл. Многие знают, как это начинается: заложенность в носоглотке, сопли, чихание, ощущение вялости.

Для этого были причины — до этого пару недель я игнорировал усталость и не давал себе возможности отдохнуть и выспаться. То есть обычная простуда была способом наконец-то лечь и побыть в покое. Думаю, кто-то из вас, дорогие читатели, сталкивался с чем-то подобным...

Я предупредил ведущего семинара, что на день-два выйду из учебного процесса, взял апельсинового сока и отправился к себе.

Часть II. Практическое применение самогипноза ●

После того как я устроился удобно, сосредоточился и внутренним взором обследовал все тело. Болезненное состояние представилось мне как давящая, тяжелая субстанция болотного цвета в области носоглотки.

Теперь надо было найти модель выздоровления — ту, когда тело справилось бы с проблемой самостоятельно. Я взял в качестве примера заживление пореза, это происходило неоднократно и всегда завершалось благополучно.

Как заживает порез? В моем представлении порез был темно-красного, бордового цвета, болезненным и напряженным. А его заживление представлялось мне как смена этого интенсивного цвета на естественное розовое свечение здоровых тканей. И момент смены цвета сопровождался ощущением, похожим на зуд, шекотку и бегание мурашек. У меня даже возникла ассоциация — это поток жизненной энергии в этом месте. А после того как заживление пореза в моем воспоминании завершилось, ощущение этого потока энергии поменялось на ощущение спокойной приятной температуры.

Вот эту модель естественного выздоровления я «приложил» к носоглотке. Я погрузился в самогипноз и представил, как этот болотный цвет начинает меняться на нормальный розовый цвет. При этом ощущение напряжения, сдавленности, заложенности тоже стал менять на зудящее ощущение потока жизненной энергии. Мне достаточно было начать, как дальше процесс пошел сам по себе. Внутри все прямо зачесалось, стало сильно зудеть, пульсировать — вначале в одной точке, потом это ощущение стало разливаться по всей носоглотке и по окружающим тканям.

Постепенно поменялся и цвет — с болотного на красный, потом и на розовый. Внутри продолжало зудеть, но меньше — и на этом месте я уснул. Через 12 часов я проснулся. Ощущение заложенности было, но уже намного меньше. Теперь представление о болезненном состоянии было намного меньшим по размеру и по яркости цвета. Можно сказать, оно «выцвело и усохло».

Я опять смоделировал ощущение выздоровления по отношению к носоглотке и прошел тот же самый процесс, а через некоторое время снова уснул. На следующий день у меня были легкие остаточные явления, но еще полдня я отдыхал, а к вечеру уже отправился «в люди». На третий день я уже чувствовал себя отлично и продолжил обучение вместе со всеми. В обычном варианте выздоровление заняло бы 5–6 дней, но благодаря технике естественного исцеления мне удалось существенно ускорить процесс.

Давайте разберем эту технику по порядку, шаг за шагом.

Техника естественного исцеления

1. Спросите себя, как сейчас работает ваша иммунная система. Как это вы себе представляете? Какие образы, ощущения соответствуют работе иммунной системы в данный момент?
2. Вспомните, когда иммунная система работала отлично. Это может быть случай выздоровления от легкой простуды или заживление небольшой ранки — что-то, что далось легко и естественно. Смоделируйте это состояние. Какие образы и ощущения приходят

к вам при воспоминании про случай, когда иммунная система работала, как надо? Обратите внимание на все детали этого воспоминания — где располагаются образы в пространстве, их объемность, цвет, насыщенность и какие ощущения им соответствуют. Вспомните о случае, когда все прошло само по себе. Найдите разницу между тем, как это было в случае естественной хорошей работы иммунитета, и тем, как это представляется сейчас.

3. Устройтесь удобно, сосредоточьтесь и погрузитесь в самогипноз. «Перекодируйте» проблему в исцеление. Теперь приведите ваши представления о работе иммунной системы сейчас в соответствие с тем, как это было в случае, когда иммунная система работала хорошо сама по себе. Для этого поместите образы выздоровления туда, где сейчас есть проблемы. Сделайте там те же цвета, те же представления объема, движения, добавьте туда те же самые ощущения — то, что соответствует хорошей работе иммунной системы.
4. Проверьте, действительно ли эти образы полностью совпадают. Даже незначительная разница в образах и ощущениях на языке нервной системы означает разные состояния. Если вы найдете расхождения, добейтесь того, чтобы привести образ настоящей работы иммунной системы в полное соответствие тому, как она хорошо работала когда-то.
5. Спросите свою внутреннюю мудрость, есть ли у нее какие-то возражения. Возможно, когда иммунная система работала не очень хорошо и вы часто болели,

то через болезнь получали больше внимания и заботы от близких? Или ваша жизнь очень насыщена, и только болезнь могла останавливать вашу бесконечную гонку?

Это то, что в психологии называется «вторичной выгодой». Каким-то образом наличие проблемы приносит выгоды, и если это единственный путь получать эти выгоды, то подсознательно может быть невыгодно решить проблему. Ведь тогда вместе с решением вы потеряете что-то очень важное...

Если это так, обратитесь к внутренней мудрости и попросите ее найти другие, альтернативные пути удовлетворения этих потребностей. Чтобы лучше понять себя, можно использовать идеомоторные сигналы (см. главу 7). Или обратитесь к специалисту, чтобы решить эту проблему.

6. Если все эти моменты решены, то сделайте еще один шаг для дальнейшей поддержки своего иммунитета. Обратитесь к внутренней мудрости и спросите, что вы еще можете сделать, чтобы поддерживать иммунную систему в порядке. Возможно, вы получите подсказки изнутри, как изменить питание, режим дня, физическую активность... Следуйте им — это поможет вам поддерживать хорошее здоровье в целом.

Заключение

1. Благодаря взаимной связи иммунной системы и ЦНС есть возможность воздействовать на свой организм. С помощью образов и словесных внушений мы можем влиять на работу ЦНС, а она, в свою очередь,

Часть II. Практическое применение самогипноза ●

влияет на деятельность иммунной и эндокринной систем.

2. Естественное исцеление работает достаточно хорошо, для этого достаточно проделать простые шаги.

- Спросите себя, как сейчас работает ваша иммунная система. Какие образы, ощущения соответствуют работе иммунной системы в данный момент?
- Вспомните, когда иммунная система работала отлично. Это может быть случай выздоровления от легкой простуды или заживление небольшой ранки — что-то, что далось легко и естественно. Смоделируйте это состояние. Какие образы и ощущения приходят к вам при воспоминании про случай, когда иммунная система работала, как надо?
- Устройтесь удобно, сосредоточьтесь и погрузитесь в самогипноз. «Перекодируйте» проблему в исцеление. Для этого поместите образы выздоровления туда, где сейчас есть проблемы. Сделайте там те же цвета, те же представления объема, движения, добавьте туда те же самые ощущения — то, что соответствует хорошей работе иммунной системы.

Как нормализовать свой вес и питание с помощью самогипноза



Следующие секреты дадут вам хорошую мотивацию, чтобы получить и сохранять стройность. Именно этому служит образ стройности. Он дает тот самый «внутренний огонь», который будет поддерживать на этом пути.

А сейчас давайте разберем один из инструментов, который поможет наладить питание так, чтобы еды в вашей жизни стало ровно столько, сколько надо телу, и не больше. Не секрет, что часто пища употребляется с непищевыми целями — для того, чтобы развлечься, поощрить, выразить любовь...

Так вот, надежно различать, нужна ли сейчас пища телу как источник питательных веществ и энергии или это психологическая потребность, помогает естественная программа рационального питания. Ее другое название — «Интуитивное питание», т.е. питание с основой на сигналы тела, на телесную интуицию.

Секрет № 31. Естественная программа рационального питания

Итак, выберите время и место, где можно полностью сосредоточиться на себе в течение 15—20 минут, чтобы вас никто не отвлекал в это время. Устройтесь удобно, так, как вы это делали раньше, и теперь давайте поработаем в воображении.

Сосредоточьтесь на ощущениях тела и подумайте, как обычно вы узнавали, что пора есть. Вы считаете, что пора есть потому, что увидели пищу или подумали о ней? Возможно, вы просто почувствовали запах или пришло обычное время для еды? Вас позвали за стол? Вы голодны? Но как вы об этом узнаете?

Теперь направьте внимание на ощущения в желудке. Он располагается слева от срединной линии и ниже реберной дуги, в глубине живота (как на рис. 8).

Что вы там чувствуете? Каков его вес? Какая у него температура? Наполнен ли он? Может быть, наоборот, он пуст и легкий? Возможно, вы ощущаете там что-то, что привыкли называть голодом или сытостью?

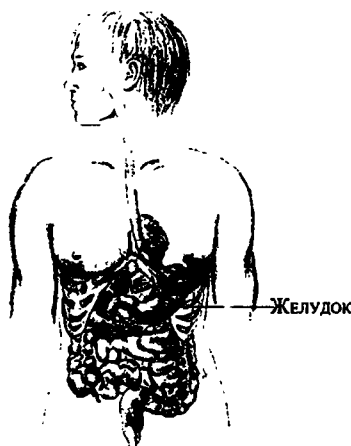


Рис. 8. Расположение желудка

● Самогипноз и активное самовнушение

Есть ли там пульсация, тепло или что-нибудь еще? Ощущения могут быть довольно слабые, и иногда их трудно описать.

Неважно. Главное, что ваше внимание находится внутри. Если оно будет уходить, мягко возвращайте его к желудку снова и снова. Ощущения в желудке зависят от того, что и сколько вы съели накануне, насколько вы напряжены или расслаблены, сколько двигались, и от многих других факторов.

Представьте вначале вид пищи во всех деталях. Теперь мысленно возьмите небольшой кусочек пищи/порцию еды, на один раз, поднесите этот кусочек/порцию ко рту, задержите, чтобы вспомнился запах... И отправьте этот мысленный кусочек или порцию пищи в рот. Теперь представьте, что вы хорошо разжевываете эту пищу. При этом, конечно же, вспоминается ее вкус, твердость, температура, консистенция...

Когда хорошо «разжуете еду», представьте, что эта пища проходит в желудок. Вы можете ощутить, как пища будет себя чувствовать в желудке и как весь организм будет реагировать на это в течение следующих часов.

Это ощущение обычно недолгое — секунда-две, и потом, как правило, ощущения в желудке возвращаются к начальным, ведь реальной пищи нет. Но нам важен именно этот ответ желудка в первые секунды, потому что именно по нему мы будем ориентироваться, нужна пища телу или нет.

Теперь сравните это ощущение с тем, что чувствовали в желудке, прежде чем сделать этот мысленный эксперимент. Какое ощущение более приятно?

Часть II. Практическое применение самогипноза ●

Вот вам и ответ, надо ли сейчас пищу. Обратите внимание, что ваше решение основывается на том, что будет для вас более приятным в течение длительного времени. То, что принесет дискомфорт, есть не нужно.

А если разницы в ощущениях нет? Считайте, что нет и голода. Когда организм действительно нуждается в пище, он даст об этом знать. Не переживайте, голод вы почувствуете, когда это будет настоящий голод, а не те ощущения, которые вы привыкли так называть.

Все остальные ситуации — когда непонятно, есть изменение или нет, любой дискомфорт, любое ухудшение в ответ на представление пищи — это сигнал, что данная пища сейчас не нужна телу. При голоде нет сомнений...

Теперь «попробуйте» мысленно разные блюда и продукты. Вы обнаружите, что на разную пищу тело реагирует по-разному.

Значит, с помощью этого метода вы можете выбирать самые подходящие продукты для себя. То, что желудок воспринимает с наибольшим комфортом, и есть лучший выбор в данный момент.

Теперь используем это упражнение, чтобы узнать, сколько пищи надо съедать. Когда вы определили, что чувствуете голод, представьте, что съедаете обычную порцию пищи и чувствуете ее всю в желудке.

Если такой объем пищи не понравится желудку, тогда мысленно очистите его и представьте, что съедаете меньшую порцию. Тестируйте мысленно объем пищи до тех пор, пока не найдете именно то количество пищи, которое приятно желудку.

● Самогипноз и активное самовнушение

Таким образом, вы можете не только определять, что именно съесть в данный момент, но и сколько. Будьте уверены: тело знает, чего и сколько ему надо, и даст об этом сигналы. Остается только научиться их распознавать и следовать им.

Итак, вы получили представление об основном методе. Теперь давайте перенесем его в различные ситуации. Например, представьте, что вы мысленно тестируете пищу, которую собираетесь съесть не только у себя дома, но и в гостях, в кафе, в рабочей обстановке. Пройдите все пункты в каждой ситуации несколько раз, чтобы сделать этот навык автоматическим.

А теперь подумайте о той ситуации или ситуациях, в которых вы чаще всего переедали. Снова повторите эти шаги и для этих ситуаций, чтобы убедиться, что эта стратегия хорошо освоена.

Отработка метода. Теперь пора отработать этот навык в повседневной жизни. Перед каждым приемом пищи проверяйте мысленно, надо ли сейчас есть, и если да, то сколько. Выбирайте оптимальную порцию, а потом ешьте и прислушивайтесь к настоящим ощущениям. Так вы налаживаете контакт с телом. Как только почувствуете, что желудку достаточно, — останавливайтесь. Ищите тот момент, когда желудку и хорошо, и еще сохраняются некая легкость, воздушность и комфорт. Если мысленно добавить к этому еще немного пищи, то легкость теряется. Значит, вы съели достаточно на этот момент.

Поэтому внимательно прислушивайтесь к себе во время еды — так вы будете чувствовать, сколько чего съесть и когда останавливаться.

Часть II. Практическое применение самогипноза ●

А что делать, если от запаха слюнки текут?

Обратите внимание: согласно естественной программе рационального питания сверяться надо с желудком. Именно от него приходит ответ, нужна ли телу пища, какая и сколько. Желудку незачем обманывать вас, ведь перерабатывать лишнюю пищу в случае чего предстоит ему самому.

В ответ на запах и вид пищи может выделяться слюна. Но она выделяется и тогда, когда есть голод, и тогда, когда мы сыты и пища не нужна, — просто по привычке. Так что, даже если слюнки текут, это не обязательно признак голода и, значит, необходимости поесть.

Спрашивайте о голоде у желудка, а не у глаз или рта...

Обычно достаточно трех недель внимательного отношения к ощущениям в желудке. За это время навык прислушиваться к ощущениям, чтобы определить настоящую потребность в пище, прочно встраивается. Дальше он работает автоматически, поддерживая вас.

Секрет № 32. Образ стройности. Используем творческое воображение

Возможно, вам кажется, что воображение нужно ученым и поэтам, но никак не обывателям. Это не так.

В основе почти всего лежит воображение — вначале этого не было, а потом появилось. Точно так же воображение является мощным ресурсом для стройности, ведь вначале стоит хорошенько продумать и вообразить желаемые параметры, свою фигуру, ощущения — тогда это даст больше сил для движения к желаемой цели.

Можно сказать, что так вы будете создавать свою счастливую стройную жизнь, вместо того чтобы бороться за выход из того состояния, которое не устраивает. Если вы хорошо сосредоточитесь на определенном образе себя и будете поддерживать эту мысленную модель достаточно долго, то станете похожим или похожей на этот образ. Наоборот, если вы будете думать о себе как о человеке, которому ничего не удастся, так и произойдет. Вам придется подтверждать мысли действиями — в том и в другом случаях.

При этом не надо фантазировать и представлять, что вы превратитесь в известную киноактрису или модель. Этого не будет, а такое представление о себе будет искаженным, точно так же, как и представление о себе как о неполноценном толстяке. Вам предстоит открыть в себе настоящее, подлинное стройное «Я». Для этого нужно поменять ваши представления о том, какой или какая вы сейчас, на то, кто вы есть на самом деле.

Если у вас есть представление о себе как о толстом человеке — значит, вы уже успели себя «загипнотизировать». Только вместо формального наведения транса вы пользовались опытом, пережитыми ситуациями и выводами из них.

Вместо этого лучше создайте другой образ себя — образ стройного человека. По правилам самовнушения, этот образ будет поддерживать нужное поведение и настроение, так что вам будет намного проще естественным путем прийти в хорошую форму и остаться в ней.

Как это сделать? Так же, как и с постройкой здания — начать нужно с подробнейшего проекта. Проекта, в котором будет все — от выбора участка и фундамента до внут-

ренной отделки. То же самое относится и к стройности. Чтобы было движение вперед, вам потребуется подробнейшее представление о том, чего вы хотите. Если его не будет — ну, вы уже понимаете... Либо желаемого не достигнете, либо не поймете, что желаемое близко или уже есть в вашей жизни.

Ну, а теперь пора перейти непосредственно к созданию образа стройности. Как обычно, создайте себе подходящие условия для занятий. Выделите себе время, место, чтобы вас никто не беспокоил, отключите телефон — и вперед. Пора творить волшебство.

Займите правильное положение тела, ведь способность воображать, представлять образы и соединять их с ощущениями сильно связана с положением тела. При неправильном положении тела на зрительное и телесное представление может не хватить внимания. Вместо этого внимание будет занято, в основном или частично, незапланированными сигналами от тела. Эти сигналы или импульсы нервной системы возникают гораздо чаще, если вам неудобно и какие-то мышцы напряжены.

Каково же правильное положение тела для «работы» с образами стройности?

Лучше всего сесть, как представлено на рис. 1 (см. *секрет № 4*). Если вы ляжете, то можете очень сильно расслабиться и уснуть. Работы с образом в таком случае не будет.

Садитесь, чтобы было удобно, в кресло или на стул с удобной спинкой. Лучше, когда у спины будет опора. Иначе часть мышц спины будет сильно напряжена, а любое напряжение мышц будет вас отвлекать. Значит, мозг, вместо того чтобы полностью сосредоточиться над созданием и закреплением образа стройности, частично будет просто

● Самогипноз и активное самовнушение

обрабатывать эту информацию. Мозг всегда так делает. Даже если вы не думаете или не осознаете ощущения и импульсы от тела, они все равно загружают его работой. При этом часть вычислительной мощности нашего головного мозга потребляется без особой пользы. Тогда представление о стройном теле, которое работает, будет не таким четким и сильным, как могло бы быть.

Обратите внимание и на положение рук и ног. Пусть ноги стоят на полу удобно, ступни полностью соприкасаются с полом. Любое другое положение неизбежно «включает» мышцы, и напряжение дает отвлекающий поток импульсов. Оно возникает, когда ноги подогнуты под себя, когда нога опирается на пол не всей подошвой и, тем более, когда одна нога лежит на другой.

Если же ноги плохо достают до пола — значит, вы выбрали себе неподходящее сиденье. Отрегулируйте высоту кресла или возьмите себе другое, более удобное.

Что касается рук, то обычно лучшее положение для них — когда они лежат на бедрах и не соприкасаются. Даже небольшой перекрест пальцами создает те самые дополнительные сигналы, которые мешают полностью сосредоточиться на работе с образами.

Пусть положение тела будет прямым, голова находится на одной линии вместе с корпусом или даже чуть откинута назад. Взгляд направьте немного вверх, даже если глаза закрыты. Такое положение головы и глаз больше всего соответствует включению зрительного воображения, а именно оно нужно на первом этапе работы с образом стройности.

Если вы наклоняете голову вниз, сгибаете тело, тогда вы больше вовлекаетесь в те ощущения и переживания,

Часть II. Практическое применение самогипноза ●

которые есть в теле в данный момент. Тогда создание образов стройности становится трудной задачей. Чтобы создать хороший, сильный образ стройности, позаботьтесь о правильном положении тела.

После того как вы правильно расположитесь, распределите свое внимание так, чтобы оно было одновременно и во внешнем мире, и внутри. Так вы можете слышать звуки из окружающего пространства, воспринимать свет или темноту, даже если глаза у вас закрыты; видеть внутренние образы. Вместе с тем вы можете чувствовать дыхание, сердцебиение, тонус мышц лица, рук, всего тела, температуру кожи, ощущение равновесия, воспринимать свои мысли и даже наблюдать за ними.

Если ваше состояние будет напоминать вам то время, когда вы засыпаете, — все в порядке, это один из возможных признаков того, что вы нашли хорошее положение тела.

Другие признаки — это расслабление мышц, переживание покоя, комфорта и уюта, некое состояние без времени, погруженность в собственные мысли и образы, состояние отрешенности от происходящего снаружи...

При этом вы в безопасности, глубину состояния определяете вы. В любой момент вы можете изменить положение тела, встать, если надо, активно двигаться. Самое страшное, что может произойти с вами, — вы незаметно уснете и проснетесь бодрым и отдохнувшим.

Обратите внимание, что правильное положение тела — это одно из важнейших условий. От него зависит, будет ли что-то представляться вообще. Иначе можно полчаса пытаться что-то представить, копить раздражение оттого, что ничего не получается, и забросить эту затею.

● Самогипноз и активное самовнушение

После того как вы заняли правильное положение, пора сосредоточиться и уже заняться образом стройности.

Качественный образ стройности помогает не только легко похудеть и справляться с препятствиями, даже когда вы об этом специально не думаете, но и поддерживать стройность в дальнейшем.

В первую очередь, вам важны «человеческие» результаты, т.е. представление, что нового и приятного вы приобретете в стройном виде. Ориентация на килограммы действует хуже. Оно и понятно — вы ведь не сдаете лишний вес в пункт вторсырья, где чем больше, тем лучше. Намного важнее внешний вид, ощущения и эмоции, сопутствующие стройному состоянию. А конкретные значения веса здесь больше выполняют символическую роль, так как заключают в себе все стороны стройности.

Возможно, вначале будет сложно. Учитывая запреты родом из детства, особенно если вам не раз повторяли: «хватить мечтать». Часто у людей с избыточным весом много забот о других и мало времени на себя. Они забывают про себя, свои потребности, мечты и желания. Чтобы сделать первый шаг, нам потребуются доля здорового эгоизма и желание повернуться лицом к себе.

При этом создание зрительного представления о себе, соединение его с эмоциями, мыслями, физическим ощущением — это как раз то, что поможет вовремя останавливаться в текучке дня и оглаживаться. «Где я?», «Кто рядом со мной?», «Устраивает ли меня то, что происходит в жизни?», «Что я хочу изменить и какие изменения в моих силах?» — это тоже часть работы образа стройности. Вы свяряете то, чего хотите, с тем, что есть. Если что-то не устраи-

Часть II. Практическое применение самогипноза ●

вает — вы меняете. Устраивает — вы отмечаете это достижение, празднуете его — и двигаетесь дальше, к следующему. Это сильно отличается от состояния, когда «я уже так не могу, но чего хочу — не знаю»...

Итак, займите правильное положение тела, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и перейдите к обычному дыханию. Можно сказать, выдохните из себя остатки напряжения, беспокойство и сосредоточьтесь.

Погрузитесь в самогипноз и подумайте, каким/какой вы хотите быть. При этом вначале мысленно посмотрите на себя со стороны — как будете выглядеть, какую одежду будете носить, куда пойдете в таком виде и с кем. Представьте себе как можно больше деталей: прическу, цвет волос, лицо, руки, все тело — в одежде и без нее. Посмотрите, как будете общаться с теми, кто хорошо вас знает, как они заметят перемены вашего облика.

Представьте, чем будет заполнена стройная жизнь. Как будете отдыхать, ухаживать за собой, сколько будет физической активности в жизни. Представьте, как преодолеете сопротивление некоторых людей (оно обязательно будет, поверьте, кому-то не понравится, что вы меняетесь к лучшему).

Особое внимание направьте на то, чтобы это было представление о будущем. Очень многим легко удастся вернуться в прошлое, представлять и чувствовать, как хорошо было там, в стройном прошлом, но это почти не помогает меняться. Прошлое уже позади, и вернуться туда невозможно. Чтобы измениться, нужно проработать именно будущее, тогда ваш внутренний разум будет стремиться сделать все, чтобы достичь поставленной цели.

● Самогипноз и активное самовнушение

После того как вы будете полностью довольны тем, что представляете, примерьте на себя этот стройный образ, как примеряете одежду. Ощутите, как легко двигаться в этом теле. Почувствуйте радость и гордость за себя. Пусть тело запоминает стройный облик через ощущения и эмоции.

Теперь посмотрите изнутри, из стройного тела, на себя, на свое стройное отражение, на людей, которые видят вас таким, каким хотите быть. Послушайте, как звучит голос, когда вы в стройном теле. Отметьте, что теперь думаете про себя, свою внешность, свою жизнь...

Чем больше органов чувств (зрение, телесная чувствительность, слух) будет участвовать в образе стройности, тем большая задействуется «вычислительная мощность» мозга. Значит, тем проще будет двигаться к желаемому.

А теперь вернитесь обратно в настоящее, чтобы ощутить контраст между будущим состоянием и настоящим. Именно этот контраст подстегивает и заставляет идти вперед.

Со временем вы будете делать это упражнение все быстрее и быстрее — это раз. Два — оно начнет получаться не только в положении сидя, но и, например, когда вы будете вставать, одеваться, умываться... Повторяйте это мысленное упражнение каждый день. Начинайте с него свой день, даже несколько минут утром создают хороший настрой. На этом фоне все остальное будет даваться намного проще и легче.

И последнее — помните про терпение? Возможно, что четкий и живой образ стройности не получится с первого, третьего, возможно, пятого раза... Продолжайте занятия, погружайтесь в самогипноз и представляйте свой образ. Несколько недель — и образ стройности будет достаточно

Часть II. Практическое применение самогипноза ●

силен, чтобы подсознательно направлять вас к стройной жизни.

Чтобы было проще, воспользуйтесь одной из возможных схем.

1. Что я увижу, став стройным человеком? Опишите образы своей стройности, внешность, как можно подробнее и в деталях (отдельно лицо, плечи, талию, бедра, лодыжки), взгляды других людей, мужчин и женщин. Может быть, какие-то новые горизонты откроются вашему взору...
2. Что я услышу, когда буду стройным/стройной? Какую реакцию, какие слова вы ожидаете от своих близких и родственников? От коллег, друзей, приятелей, от малознакомых людей...
3. Что я сам или сама буду говорить и как? Какие новые слова, фразы или просто нотки будут слышны в моем голосе? Как голос будет передавать внутреннее состояние стройности и то, что из этого вытекает: силу, уверенность, легкость, понимание своих потребностей...
4. Что я почувствую в стройном виде? Опишите свои телесные ощущения, свои движения, дыхание. Как будет сидеть одежда, как будете подниматься по лестнице, чувствовать себя в постели, в ванной, гулять, делать обычные дела по дому...
5. Что я буду делать как стройный человек? Природа не позволяет удерживать то, чем не пользуешься. Уже сегодня нужно определить, что вы будете носить, когда станете стройным, куда будете ходить, с кем общаться, какие жизненные задачи будут вам по плечу.

● Самогипноз и активное самовнушение

Приведем пример.

Бэлла Соколова, 32 г. Мечтает о своей стройности и воображает ее в деталях.

1. Что я увижу?

Это будет ранняя весна. Я проснусь утром от того, что утро солнечное и свет из окна мне просто мешает спать. Я проснусь с ощущением счастья. Сначала тихого и светлого, а затем огромного и ослепляющего. И свет будет идти изнутри меня и распирает меня всю. Я подскочу с кровати и с легкостью побегу к зеркалу. «Неужели? — спрошу я себя и, скинув халатик и оглядев свое тело, отвечу: — Так и есть! Я стройная, я легкая! Я очень, очень красивая...»

2. Что я услышу?

Я спрашиваю сына: «Женя, как я?» Он скажет: «Мам, ты такая классная, такая стройная, такая красивая!» Я надену красивую облегающую одежду и пойду на работу, а там шеф. Он увидит меня и скажет на весь офис: «Белли-симо! Как ты похудела! Какая ты у меня красивая!»

А Славик скажет: «Смотрите, какая Соколова классная!»

Девчонки в отделе спросят, как я худела. А я замечу их завистливый взгляд, но особых негативных эмоций не проявлю, так как буду прислушиваться к своему счастью.

Моя свекровь скажет: «Бэлла, ты здорово похудела». А я в мыслях поправляю ее — «постройнела».

3. Что я почувствую?

Моя осанка выпрямилась, я стала изящной: тонкая талия, стройные ноги, тонкая длинная шея и, конечно, маленькая попа. Я мало занимаю места на кровати. Легко поднимаюсь по лестнице. Очень много энергии, и я много работаю, много успеваю сделать.

Часть II. Практическое применение самогипноза ●

Видела бывшего мужа и почувствовала его восхищенный взгляд.

Кстати, о взглядах. Мужики как с ума посходили! Каждый старается со мной познакомиться. Я просто купаюсь в комплиментах. А любимый хоть и делает вид, что ему нравятся формы попышнее, так и скользит по мне взглядом. Я чувствую, как ношу одежду 44-го размера, и мне все идет.

4. Что я смогу сделать?

Я пойду в бутики. Куплю парочку фирменных вещичек 44-го размера. Потом обязательно куплю мини-юбку, маечку-декольте, костюм с приталенным пиджаком. Надену их, как раньше. И пойму, как я сексуальна...

Через четыре месяца все описанные Бэллой образы стройности воплотились в жизни. В июне она купила машину, в августе позвонила нам, вернувшись с юга, а в сентябре сообщила, что нашла свое настоящее женское счастье. Такова сила желаний и мысленных образов.

Секрет № 33. Чем еще может быть полезен самогипноз для снижения веса и стройности

Вы можете составить особые постгипнотические внушения и связать их с образом стройности. Например: «Каждый раз, когда я вижу еду или сажусь за стол, я тут же вспоминаю свой стройный образ во всех деталях. Поэтому я буду внимательно относиться к сигналам тела, когда, что и сколько есть, — ведь это помогает мне стройнеть день за днем...»

● Самогипноз и активное самовнушение

Вы можете использовать эти внушения, чтобы поддерживать определенный двигательный режим. Умеренная физическая активность дает телесное удовольствие — тогда переедание как источник «радости здесь и сейчас» будет намного меньше. Самовнушение может звучать так: «Каждый день я двигаюсь и получаю от этого удовольствие... хожу пешком хотя бы 15—20 минут, глубоко дышу и насыщаю свой организм кислородом... делаю комплекс упражнений...»

С помощью самогипноза вы можете преодолевать чье-то настойчивое приглашение много есть: «Даже когда я прихожу в гости, за столом я внимательно прислушиваюсь к себе, чтобы съесть столько, сколько надо, и вовремя останавливаюсь. Я спокойно и даже безразлично смотрю на все то, что находится на столе, так как знаю, что все лишнее будет мешать моему движению к стройности» или «Я уверенно и спокойно реагирую на уговоры съесть еще за компанию, если чувствую сытость. Даже если для приличия я положу себе что-то на тарелку, то спокойно и уверенно оставляю лишнее на тарелке...»

Кроме этого, самогипноз может быть полезен, чтобы разобраться в некоторых причинах переедания и устранить их. У некоторых людей обильная еда — это способ успокоиться после каких-то волнений. Если это ваш случай, тогда можете заменить еду для успокоения чем-то другим, например релаксацией. Самовнушение может быть такое: «Если я переживаю неприятности, то, придя домой, я вначале удобно устроюсь в моем кресле для занятий, сделаю несколько глубоких вдохов и выдохов и выпущу все на-

пряжение из себя. Я буду использовать самогипноз для расслабления, чтобы отпустить все эмоции. Я буду спокоен и расслаблен. Только после этого я буду садиться за стол и внимательно прислушиваться к себе во время еды». И воспользуйтесь соответствующим подходом, описанным ранее (см. *секрет № 31*).

Вы можете даже устроить диалог с внутренней мудростью (см. главу 7), чтобы узнать больше о причинах вашего лишнего веса, чтобы проработать их в дальнейшем. Так, избыточный вес мог быть способом скрыть свою привлекательность, если вы не знали, как защитить себя от излишнего внимания. Лишний вес мог быть нужен для значимости или статуса, чтобы «быть весомее». Лишний вес мог отражать ваши убеждения по поводу агрессии: «Я добрый/добрая, а все худые люди злые». Лишние килограммы могут быть одним из внешних признаков принадлежности к семье и даже роду: «У нас в роду все женщины толстые...» Лишний вес может быть оправданием для чего-то еще — этих причин могут быть десятки.

Как только обнаружите какие-то важные причины, попросите вашу внутреннюю мудрость найти другие, более подходящие способы достижения этих целей. Так, чтобы эти способы были в целом более полезны всей вашей личности. И пусть постепенно в вашей жизни появляется что-то новое, более подходящее, а старые способы и причины остаются в прошлом — как напоминание, что о себе надо заботиться.