

Оглавление

Благодарности.....	6
Часть I	
Основы самогипноза.....	7
Глава 1. Вводное занятие.....	8
Секрет No 1. Почему самогипноз?.....	10
Заключение к главе 1 «Вводное занятие».....	13
Глава 2. О чём нужно знать, приступая к занятиям самогипнозом.....	14
Секрет No 2. Структура сеанса самогипноза.....	14
Секрет No 3. Самогипноз – с чего начать?.....	15
Секрет No 4. Подходящее место и правильное положение тела для занятий самогипнозом.....	17
Заключение к главе 2 «О чём нужно знать, приступая к занятиям самогипнозом».....	22
Глава 3. Как настроиться перед погружением в самогипноз.....	24
Секрет No 5. Поставьте цель.....	25
Секрет No 6. Направьте внутренний диалог в нужное русло.....	26
Секрет No 7. Слушайте себя.....	27
Секрет No 8. Создайте намерение.....	27
Секрет No 9. Ключ для входа в самогипноз.....	28
Заключение к главе 3 «Как настроиться перед погружением в самогипноз».....	31
Глава 4. Основы самогипноза.....	32
Секрет No 10. Основные способы погружения в самогипноз.....	32
Секрет No 11. Фиксация внимания.....	34
Секрет No 12. Как научиться расслабляться.....	36
Секрет No 13. «Магнитный шар» – простая техника на каждый день.....	39
Секрет No 14. Как часто заниматься самогипнозом?.....	40
Секрет No 15. Как научиться сосредотачиваться.....	41
Заключение к главе 4 «Основы самогипноза».....	44
Глава 5. Активное самовнушение.....	45
Секрет No 16. Правила построения формул самовнушения.....	48
Секрет No 17. Маленькие хитрости для больших результатов.....	57
Секрет No 18. Формулы самовнушения на каждый день.....	60
Заключение к главе 5 «Активное самовнушение».....	62

Глава 6. Завершение сеанса самогипноза	64
Секрет No 19. Как завершать работу и выходить из состояния самогипноза	64
Секрет No 20. А был ли самогипноз?.....	65
Заключение к главе 6 «Завершение сеанса самогипноза».....	67
Часть II	
Практическое применение самогипноза	69
Глава 7. Диалог с подсознанием	70
Секрет No 21. Метод маятника и другие идеомоторные сигналы.....	71
Заключение к главе 7 «Диалог с подсознанием»	80
Глава 8. Используйте воображение	81
Секрет No 22. Создайте свой позитивный образ.....	83
Заключение к главе 8 «Используйте воображение»	85
Глава 9. Как усилить мотивацию, чтобы достичь своих целей	87
Секрет No 23. Как справиться с ленью?	87
Заключение к главе 9 «Как усилить мотивацию, чтобы достичь своих целей»	93
Глава 10. Что такое стресс, и как с ним бороться	95
Секрет No 24. Как справиться со стрессом	97
Заключение к главе 10 «Что такое стресс и как с ним бороться».....	101
Глава 11. Как преодолеть страхи и фобии	102
Секрет No 25. Как справиться со страхами с помощью самогипноза?.....	103
Заключение к главе 11 «Как преодолеть страхи и фобии»	107
Глава 12. Самогипноз в спорте	109
Секрет No 26. Как улучшить двигательные навыки и улучшить спортивные показатели?	113
Заключение к главе 12 «Самогипноз в спорте».....	118
Глава 13. Как нормализовать повышенное артериальное давление	120
Секрет No 27. Как с помощью самогипноза нормализовать артериальное давление.....	121
Заключение к главе 13 «Как нормализовать повышенное артериальное давление»	125
Глава 14. Как справиться с бессонницей	126
Секрет No 28. Как с помощью самогипноза крепко спать ночью и просыпаться бодрыми по утрам	126
Заключение к главе 14 «Как справиться с бессонницей»	131

Глава 15. Как научиться снимать боль.....	133
Секрет No 29. Как снять боль с помощью самогипноза	134
Заключение к главе 15 «Как научиться снимать боль»	138
Глава 16. Как улучшить состояние кожи с помощью самогипноза	141
Секрет No 30. Как с помощью самогипноза «помочь» своей коже	144
Заключение к главе 16 «Как улучшить состояние кожи с помощью самогипноза»	147
Глава 17. Как с помощью самогипноза укрепить иммунитет	149
Секрет No 31. Как улучшить работу иммунной системы	150
Заключение к главе 17 «Как с помощью самогипноза укрепить иммунитет»	153
Глава 18. Как нормализовать свой вес и питание с помощью самогипноза.....	155
Секрет No 32. Образ стройности. Используем Творческое Воображение	160
Секрет No 33. Чем ещё может быть полезен самогипноз для снижения веса и стройности?	169
Заключение к главе 18 «Как нормализовать свой вес и питание с помощью самогипноза»	171
Вместо заключения	172
Приложение	173
Список литературы.....	177

Благодарности

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.

Рашита Джаудатовича Тукаева – за разработанную методiku универсальной гипнотерапии, которая легла в основу этой книги.

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 Дрёмова – 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.

Алёну Гудкову – за иллюстрации для книги.

Особая благодарность Галине Александровне Мансуровой за скрупулёзное прочтение этой книги и конструктивную критику.

И, конечно, нашим семьям – жёнам 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 как завершать занятия. Здесь вы найдёте простые шаги, которые помогут вам использовать этот отличный инструмент в жизни. Прежде, чем переходить к Части II нашей книги, в которой освещаются практическое применение самогипноза, последовательно изучите и освойте приведенные в Части I задания, советы и упражнения.

Системно выполняйте простые шаги, изложенные здесь, и вы в течение двух-трёх 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 найдёте 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» уже давно.

Да, в этой книге не будет мистики и «волшебства золотой рыбки». Вы не найдёте 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, найдёте ответы на вопросы, практические задания и научитесь поль-

зоваться 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 найдёте, 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, гипнотерапевт, президент Ассоциации специалистов гипнологов. Михаил Александрович более 15 лет занимается проведением индивидуального консультирования и обучает людей навыкам самогипноза. В этой книге он написал первые главы, с 1 по 14, 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. 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. Многие разработано на личном опыте путём 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 No 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 невозможно 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 думаю 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 человек всё осознаёт 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 делать многие действия, не задумываясь. Например, поддерживать равновесие при ходьбе или езде на велосипеде, говорить, водить автомобиль, писать. Но этот автоматизм может быть и пагубным, примером тому могут являться вредные привычки или те ситуации, когда «головой» всё понимаешь, но сделать с «этим» ничего не можешь. А иногда этот автоматизм может даже становиться 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 своё здоровье, поведение, мысли и самочувствие. Самогипноз является мощным средством гармоничного управления собой и может помочь справиться с проблемами, изменить жизнь к лучшему и сделать её ярче.

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

Для самогипноза характерно два мощных инструмента.

- **Первый инструмент – 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 тяжёлого 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 своё 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, целеустремлённость, позитивное мышление и многое другое.

Заключение к главе 1 «Вводное занятие»

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 характерно два мощных инструмента:
 - **Первый инструмент – 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 – это самовнушение,** позволяющее давать себе желаемые установки, формировать своё 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 ЧЁМ 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 мы будем пренебрегать каким-либо, то эффективность занятий снизится. В дальнейшем, в следующих главах мы подробно разберём каждый этап.

Секрет No 2

Структура сеанса самогипноза

Итак, давайте разберём структуру сеанса самогипноза:

- 1. Подготовка к работе.** Приступая к работе, важно поставить цели, найти подходящее место, удобное положение тела и настроиться на работу.
- 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 мож-

но 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, внутренняя работа на этом не заканчивается. Она может продолжаться ещё несколько дней, а возможно, и несколько недель. И своими действиями мы можем усилить этот эффект и направить его в нужное русло.

Секрет No 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 подготовки мы и начнём, т.к. 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 ещё 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 всё это детально, но ёмко, 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 ребёнку, 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 No 4

Подходящее место и правильное положение тела для занятий самогипнозом

Приступая к занятиям самогипнозом, возникает вопрос: где заниматься, когда и как долго? Чтобы вам было комфортно, важно выбрать подходящее 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 дети) оставить вас в покое на время занятий.

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 своём автомобиле, выезжая за город (у нас были и такие примеры). Действительно, тихое место найти не просто, 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 самолёте или 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, т.к. в процессе вы можете просто заснуть.

Для новичков мы рекомендуем заниматься от 2 до 5 раз в неделю. Сильно частые, занятия не нужны, во всем нужно знать меру. Режим ежедневных занятий, когда вы 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 мы осваиваем 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 начнём мы с положения тела.

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

Перед началом рекомендуется ослабить поясной ремень, снять галстук и обувь, расстегнуть воротник, если необходимо и т.д. Мы рекомендуем освободить своё 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 лёжа,

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.



Рис. 1. Поза «Сидя»

Поэтому вначале лучше сидеть на стуле, на диване или в кресле, имея опору под спиной.

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 вперёд.

Можно выбрать и другое положение. Самое известное – положение «кучера на дрожках», рис. 2.

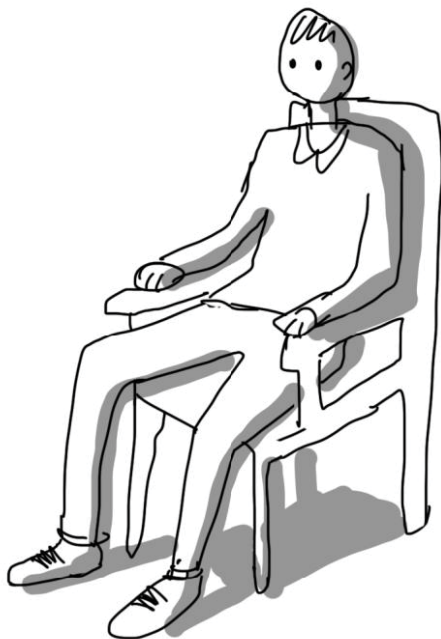


Рис. 2. Поза «Кучер на дрожках»

Как принять позу «Кучер на дрожках»:

- Сядьте на край стула или табурета подходящей высоты. Необходимо выбрать стул такой высоты, чтобы бёдра 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.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru