

Александр Антонов

**Самогипноз.
Тренинг
Александра
Антонова**



Александр Антонов

Самогипноз. Тренинг

Александра Антонова

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=35482455
ISBN 9785449310217

Аннотация

Самогипноз – один из наиболее эффективных методов работы над собой. В этом руководстве к освоению основных навыков автор предлагает научиться входить в состояние самогипноза и использовать его себе во благо. Рассмотрены вопросы восстановления сил, преодоления страхов, укрепления здоровья, повышения мотивации. Освоение навыков этого тренинга позволит вам достичь и многих других целей. Все зависит от вашего желания и возможностей.

Содержание

Введение	5
Что вы получите от тренинга Самогипноз	7
Как осваивать тренинг Самогипноз Антонова	8
Александра	
Почему Самогипноз Антонова Александра	9
Занятие 1. Начало практики самогипноза	10
Как работает самогипноз	11
Структура сеанса самогипноза	12
Место и время для самогипноза	13
Положения для самогипноза	14
Способы входа в состояние самогипноза	16
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Самогипноз. Тренинг Александра Антонова

Александр Антонов

© Александр Антонов, 2018

ISBN 978-5-4493-1021-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Современное представление о человеке можно описать просто – единство тела и души. Давно известно, что многие открытия, удивительные физические возможности достижимы путем определенной настройки своего мозга (психики). Равно как и многие болезни, неудачи кроются в нас, где-то глубоко в бессознательном.

Обилие эзотерической и популярной психологической литературы показывают нам влияние бессознательного на нашу жизнь: кем себя считаем, что видим и чувствуем, какие слова принимаем, а какие пропускаем мимо ушей. И мы, очевидно, живем не в том, что реально происходит, но в том, как мы это воспринимаем.

Таким образом, становится понятно, управление своей психикой – ключ к вашей счастливой, здоровой и успешной жизни. Тренинг Самогипноз предлагает научиться взаимодействовать со своим бессознательным и настраивать его правильно.

Самогипноз имеет позитивное влияние на наше тело, восстанавливает нервную систему, улучшает работу многих физических функций, восполняет ресурсы психики. Помимо этого, используя определенные техники самогипноза можно правильно настроить бессознательное.

Итак, мы можем понять, что освоив умение входить в со-

стояние самогипноза, мы достигаем множества самых разнообразных и благих для нас целей. Для этого нужно лишь знать техники пригодные для решения конкретных задач.

На этой основе построен тренинг Самогипноз. Сначала вы научитесь входить в состояние самогипноза. Следом вы приступите к освоению техник самопрограммирования. Они коснутся ваших умений, эмоций, состояния здоровья, ваших качеств и целей. Освоив эти инструменты, вы с легкостью укрепите здоровье, преодолеете лень, научитесь формировать в себе нужные качества характера, избавитесь от страхов и внутренних препятствий достижению ваших целей.

Что вы получите от тренинга Самогипноз

- Умение быстро восстанавливать силы;
- Способность преодолевать страхи;
- Навык укрепления иммунитета и помощи организму при болезнях;
- Эффективные техники преодоления лени и техники укрепления мотивации;
- Знания о способах самопрограммирования;
- Умение формировать и развивать нужные вам качества и состояния (уверенность, решительность, спокойствие при стрессах и другие).

Как осваивать тренинг Самогипноз Антонова Александра

Тренинг Самогипноз состоит из 5 занятий рассчитанных на 5 недель. Каждую неделю вы осваиваете новое занятие. В течение 7 дней вы уделяете практике всего по 20—30 минут в день. Согласитесь, это ничто в сравнении с получаемым эффектом.

На каждом занятии вы получаете необходимый теоретический материал. Он поможет понимать, что вы будете делать. Далее вы найдете простую в освоении пошаговую инструкцию к практическому применению. Она поможет вам легко и качественно изучить предлагаемые техники. То есть, получить от них максимальный результат.

Почему Самогипноз Антонова Александра

Существует множество способов самопомощи и самонастройки. Почему, тогда стоит выбирать именно Самогипноз.

Во-первых, в состоянии самогипноза вы достигаете результатов быстро. Вам не придется годами разбираться в своих душевных течениях. Там и потом – для тех, кто не ценит свое время. Результат будет получен здесь и сейчас.

Во-вторых, освоив тренинг Самогипноз Антонова Александра, вы самостоятельно будете уметь настраивать свое бессознательное. Вам не понадобится помощь психолога или психотерапевта. Многие задачи станут вам по силам.

В-третьих, вы возьмете управление вашей жизнью в свои руки. Многие жалуются на то, как им мешают страхи, сомнения, трудности со здоровьем, лень. И, чаще всего, мы не научены что-то с ними делать. Самогипноз Александра Антонова – тренинг, который даст вам лучшие из инструментов работы над собой. Вы откроете доступ к бессознательному, а значит, сможете управлять собой в любой ситуации.

Занятие 1. Начало практики самогипноза

Здравствуйте. Я – Антонов Александр, автор этого тренинга, рад приветствовать Вас. Тренинг самогипноз научит вас многому. По завершении, вы сможете самостоятельно укреплять свое здоровье, преодолевать страхи, быстро восстанавливаться после физических и эмоциональных нагрузок, развивать в себе нужные качества, эффективно достигать своих целей. Я помогу Вам научиться быть магом, создающим миры своей собственной жизни.

Успешного освоения.

Антонов Александр – автор тренинга самогипноз.

Как работает самогипноз

Сравним наш мозг с операционной системой. В ней множество процессов, которые протекают внутри. Мы их не видим и ничего о них не знаем. Они текут сами по себе. Но, если мы хотим изменить те или иные функции, нам необходимо войти в состояние настройки. Там мы сможем наблюдать за тем, что происходит и внести коррективы.

Состояние самогипноза – состояние настройки мозга, тела и психики. В нем вы способны вносить все нужные вам изменения быстро и легко. Можно, конечно же, заниматься самовнушением и в обычном бодрствующем состоянии, но это может занять годы вашей жизни. Это то же самое, что копать фундамент многоэтажного дома чайной ложечкой. Самогипноз в этом случае решает задачи быстрее, как новейший экскаватор, способный качественно и быстро сделать свое дело.

Теперь рассмотрим изнутри сеанс самогипноза, разложим все по полочкам. Сеанс самогипноза состоит из нескольких последовательных этапов. Именно такая последовательность помогает достичь нужного эффекта.

Структура сеанса самогипноза

- Подготовка к сеансу. На этом этапе выделяем цели, средства (техники), организуем пространство для работы.
- Погружение в самогипноз. Достигаем состояния самогипноза, погружаемся в него, открывая свое бессознательное для работы.
- Самовнушение. Начинаем основную работу по настройке бессознательного для решения запланированной задачи.
- Выход из состояния. Возвращаемся в бодрствующее состояние активными, внимательными и обновленными.
- Наблюдение. Наблюдаем за результатами, отмечаем степень достижения нашей цели.

Такой простой алгоритм. Не зря говорят, все гениальное просто.

В среднем продолжительность всего сеанса составляет 20 минут. Конечно же, стоит учитывать индивидуальные особенности. В некоторых случаях может потребоваться чуть больше времени. Так же важно помнить, что по мере освоения навыка процесс идет быстрее.

Место и время для самогипноза

Для проведения сеанса самогипноза необходимо найти тихое и спокойное место. В это время вас никто не должен беспокоить. Отключите телефон, выключите телевизор. Договоритесь с близкими, чтобы вам они не мешали пока вы занимаетесь. Приглушите свет.

В начале освоения самогипноза вы используете только такие условия. Когда станете опытными, вы сможете входить в это состояние, отрешившись от любых мешающих вам звуков. Вы научитесь использовать любые мешающие факторы для погружения в самогипноз. Но для начала тихое и спокойное место.

Время для самогипноза нужно выбирать правильно. Не следует упражняться при болезни с высокой температурой, состоянии интоксикации (отравления), опьянения и перед сном. Эти рекомендации связаны с тем, что на самогипноз требуется энергия вашей нервной системы. Поэтому ночью, перед сном вы скорее займетесь не самовнушением, а просто уснете. То же самое при болезни, не стоит тратить силы, они пригодятся для выздоровления.

Частота сеансов самогипноза бывает разной. Но, лучше раз в день. В среднем 5—6 раз в неделю. Не стоит слишком много практиковаться, это даст обратный эффект.

Положения для самогипноза

В бульварных изданиях вы можете найти множество рекомендаций, относительно поз для самогипноза. К сожалению, многие из них не актуальны по тем или иным причинам (в основном по физиологическим). Например, если вы ляжете, велика вероятность, что вы заснете, а этого не должно случиться.

Поэтому, ниже приведу несколько действительно хороших вариантов, наиболее физиологически выгодных. Выберите удобный для себя и практикуйтесь именно с ним.

Вариант 1. Сидя на стуле.

Это положение, по моим наблюдениям, выбирают большинство практикующих. Оно удобно, практично и позволяет глубоко расслабиться. Эти особенности помогают избежать излишней стимуляции мозга от мышечного напряжения. Что естественно на пользу делу.

Садитесь на стул так, чтобы кости таза были у самого края стула или спинки кресла. Ноги полной стопой на полу. Лучше если ноги будут согнуты в коленях близко к углу 90 градусов. Спина ровная, голова откинута на спинку кресла или ровной линией продолжает позвоночник, словно вас тянут вверх за макушку головы. Руки на подлокотниках или на ваших бедрах.

Вариант 2. Поза кучера.

Это положение предполагает глубокое расслабление мышц позвоночника. Поэтому, она особенно рекомендована тем, кому сложно, из-за состояния здоровья, держать спину прямой.

Садитесь на стул или кресло. Ноги в том же положении, что и в варианте 1. Руки кладете на бедра и упираетесь о локти, нависаете над ногами. Позвоночник расслабляется и скругляется, голова свешивается вниз к коленям.

Вариант 3. По-турецки.

Излюбленный вариант начинающих заниматься йогой. Трудность, часто, заключается в том, что таз европейского человека не так хорошо раскрыт. Индийцы с детства сидят на полу, поэтому такое положение им удобно. Если вам комфортно в нем, можете проводить сеансы самогипноза в этой позе.

Садитесь на пол. Упираетесь тазовыми костями о поверхность пола. Ноги подбираете под себя. Руки кладите на колени. Спина вытягивается вверх как нить. Макушка головы тянется вверх без напряжения.

Способы входа в состояние самогипноза

Для вхождения в состояние самогипноза придумано много способов. Я научу вас самым простым и эффективным. Они в одинаковой мере практичны. Ваша задача выбрать подходящую технику. Вы будете использовать ее ближайшую неделю.

Способ 1. Опускание руки.

Поднимите одну из рук, сгибая в локте, на 10—20 сантиметров от опоры (бедра или подлокотника). Удерживайте ее в таком положении. Вслед за этим начинайте внушать себе мысленно: «Рука опускается вниз... Я погружаюсь все глубже... И глубже в состояние самогипноза». Главное специально не помогать руке опускаться. Она должна начать опускаться «сама», бессознательно. Когда рука начнет опускаться, вы начнете погружаться в состояние самогипноза.

Часто рука опускается в ритм дыхания. Как только рука коснется опоры, вы будете в состоянии самогипноза. Возможно не очень глубоко, первое время. Но, после 3—4 повторений упражнения, состояние будет более выраженным. В среднем этот способ занимает от 5 до 10 минут.

Способ 2. Фиксация внимания.

Еще один из классических способов погружения в состояние самогипноза. Его часто используют даже на сеансах гип-

ноза гипнотерапевты.

Выберите любой внешний объект: свечу, точка диаметром 5—10 сантиметров на листе бумаги, стеклянный шарик или что-то еще. Мы разберем вариант со свечой, с другими предметами работать так же.

Поставьте свечу на уровне глаз. Смотрите только на пламя. Как оно ровно горит. Представьте свое внимание в виде луча. Он сконцентрирован только на свече. Если внимание отвлеклось, спокойно, без напряжения верните его к свече. Скоро вы почувствуете легкую расслабленность. После вам захочется закрыть глаза.

Спокойно прикройте глаза. Сосредоточьте внимание на дыхании. Просто прислушивайтесь к тому как вы дышите, чувствуйте движение грудной клетки. Расслабление станет более глубоким. Следом с каждым выдохом произносите мысленно внушения: «Раз... Два... Три... Четыре... Пять... Расслабляюсь... Погружаюсь... Глубже». Каждую цифру счета повторяете 7—9 раз. Слова «погружаюсь... расслабляюсь... глубже» повторяем друг за другом 7—9 раз. То есть, выдох – погружаюсь, выдох – расслабляюсь, выдох – глубже и так по кругу.

В результате вы почувствуете состояние расслабления. Появится ощущение тяжести и некоторого оцепенения. Вы достигли состояния самогипноза. Со временем вы сможете погружаться еще глубже.

Способ 3. Растворение в темноте.

Этот способ погружения как и предыдущие эффективен, но менее известен, даже в среде профессионалов.

Займите свое положение и закройте глаза. Пусть ваше внимание некоторое время бродит свободно. Пусть мысли сменяют друг друга и уходят.

Через некоторое время вы почувствуете легкое расслабление. Затем вниманием пробегитесь по телу и расслабьте все напряженные мышцы, насколько можете. Заметьте, что с расслаблением мышц, тело стало более тяжелым. Приятно тяжелым. Усиьте это ощущение приятной тяжести.

Теперь следите за дыханием, не меняйте его, просто наблюдайте. Через некоторое время почувствуйте биение сердца. Просто пассивно наблюдайте как постепенно ритм сердца слегка замедлится.

Сфокусируйтесь на темном пространстве перед вашими закрытыми глазами. Почувствуйте, как темнота обнимает ваше тело со всех сторон. Вы в самом центре темного пространства. Постепенно ощутите, что тело падает в теплую и бездонную темноту. Осознайте себя маленькой крупичей огромного темного пространства. Парите в нем некоторое время.

Произнесите на каждом выдохе: «Глубокое расслабление... глубоко... погрузился (лась) ...в самогипноз». Повторите 7—9 раз по кругу.

Этот способ основан на том, что растворение в темноте связано с полным физическим и интеллектуальным расслаб-

лением. Таким способом сознание расслабляется и открывает дорогу в ваше бессознательное.

Подсказка.

Для ускорения процесса входа в состояние самогипноза используйте ключ. Это может быть любое слово, образ или действие, которое вы воспроизводите углубившись в самогипноз. Главное, ключ должен быть всегда одинаковым. С каждым разом воспроизводите его после погружения. Со временем будет достаточно использовать этот ключ, чтобы оказаться в состоянии самогипноза.

Переходим к практике.

В этом занятии наша задача научиться погружаться в состояние самогипноза. Со временем вы сможете проводить целиком сеансы самостоятельно. А пока мы разберем алгоритм ближайших тренировок. Я ниже опишу вариант тренировки и текст для самовнушения. На первых порах мы будем преследовать цель отдохнуть, восстановить силы. Так с каждым повтором упражнения вы будете учиться погружаться все глубже в самогипноз и накопите силы. Итак.

– Подготовьтесь.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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