

A portrait of a woman with light brown hair and eyes, wearing a dark blue shirt. The background is dark with faint, golden mechanical gears visible in the lower right corner.

16+

Валентина Полякова

**РЕГРЕССИВНЫЙ  
ГИПНОЗ  
*ADD-UP*  
ТЕХНОЛОГИИ**

БАЗОВЫЙ КУРС

Валентина Полякова

**Регрессивный гипноз Add-  
Up технологии. Базовый курс**

«ЛитРес: Самиздат»

2019

**Полякова В.**

Регрессивный гипноз Add-Up технологии. Базовый курс /  
В. Полякова — «ЛитРес: Самиздат», 2019

«РЕГРЕССИВНЫЙ ГИПНОЗ, ADD-UP ТЕХНОЛОГИИ (базовый курс)»  
— подробное пособие, рассказывающее о современном направлении  
регрессивного гипноза ADD-UP подход. Основной методикой является  
регрессивный гипноз и работа с воспоминаниями. ADD-UP технология  
адаптирует работу классического метода для раскрытия внутреннего знания  
и чувствования собственной сути человека через истинное переживание  
прошлого и пространственного опыта. Для всех желающих подробнее понять,  
что такое регрессивный гипноз, и как это работает.

## Содержание

ЧТО ТАКОЕ ADD-UP ПОДХОД	5
О РЕГРЕССИВНОМ ГИПНОЗЕ И ТРАНСЕ	9
ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ТЕРМИНЫ	13
РАЗДЕЛ I	15
РЕГРЕССОЛОГ КАК МЕТАСОСТОЯНИЕ В ADD-UP ПОДХОДЕ	16
РАБОЧЕЕ СОСТОЯНИЕ РЕГРЕССОЛОГА	16
ЦЕЛОСТНОСТЬ	16
ВНУТРЕННЕЕ СПОКОЙСТВИЕ	16
РЕФЛЕКСИЯ	17
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ СТАБИЛЬНОСТЬ	17
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ УВЕРЕННОСТЬ	18
РОЛЬ РЕГРЕССОЛОГА В ОТНОШЕНИЯХ С КЛИЕНТОМ	19
СОСТОЯНИЕ КЛИЕНТА В РАБОТЕ С РЕГРЕССИЕЙ	21
ЛЕГКИЙ ТРАНС	21
СРЕДНИЙ ТРАНС	21
ГЛУБОКИЙ ТРАНС	21
ГЛУБИНА ТРАНСА ДЛЯ РЕГРЕССИИ	21
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ТРАНС	22
УРОВНИ АКТИВАЦИИ ПАМЯТИ В ТРАНСЕ	24
ЗРИТЕЛЬНАЯ	24
ТЕЛЕСНАЯ	24
АБСТРАКТНАЯ	24
ПАМЯТЬ МЫСЛЕОБРАЗОВ	24
КАКАЯ ПАМЯТЬ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ	25
ТРУДНОСТИ ПРИ РАБОТЕ С ТРАНСОВЫМ СОСТОЯНИЕМ	26
У КЛИЕНТА	
ТЕХНИКИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ	26
Конец ознакомительного фрагмента.	28

# **Валентина Полякова**

## **Регрессивный гипноз Add-Up технологии. Базовый курс**

### **ЧТО ТАКОЕ ADD-UP ПОДХОД**

ADD-UP подход – (add up – в британском словаре идиом переводится как суть, существо, содержание; англ. словарь – иметь смысл, быть понятным, иметь содержание, суммироваться).

Смысл данного подхода в том, чтобы освободить и восстановить человеческую суть, суть человеческого существа, энергий и знаний того, кто живет как человек в текущей жизни.

Add-up технология – это работа с сутевым конструктом человеческого существа. Если говорить, что конструктор – это только Душа, то так сказать будет недостаточно, потому что Душа – это всего лишь часть энергии человеческого существа. Приходя в воплощение, духовные энергии способны обрести опыт проживания, только проявляясь на физическом, материальном уровне. Подобное проявление возможно посредством физического тела со всеми его функциями и возможностями – это тоже энергия, только более плотная и менее подвижная по сравнению с энергиями души.

Человек действительно многогранен: вы можете знать, вы можете чувствовать, вы можете действовать вместе с материальным миром и одновременно можете быть чем-то совершенно эфемерным, непонятным. Чем-то или кем-то, кто фантазирует, сочиняет, придумывает, кто является тем, что нельзя потрогать, понять, ощутить, если это не предъявлено в материальном мире.

Вот именно для того чтобы максимально эффективно собрать опыт жизни, собрать опыт того переживания, которое мы имеем в каждом моменте, существует некая задача – проявить все эфемерности в каждой текущей жизни.

Как мы можем проявиться в жизни? Только через материальные энергии, через материальный мир. И основной представитель человеческого существа в материальном мире – это его физическая оболочка, физическое тело каждой клеточкой, каждой его точкой. Душа является более легкой, более высокочастотной относительно материального мира. Именно поэтому многие вещи сложно перевести на восприятие плотных материй, скажем, фантазии или мысли, без осознания, без понимания, как это можно почувствовать на физическом уровне через тело, через эмоции, через переживание, которое дает нам нервная система телесной оболочки.

Однако тело само по себе нуждается в духовных энергиях не меньше, а порой даже больше – без энергий Души материальная энергия умирает, перестает существовать в привычном виде, трансформируется. Если это происходит последовательно, в естественном жизненном цикле, в котором мы ориентируемся на такое понятие, как «время», то материя готова к трансформации и разъединяется с духовной энергией легко. Если разъединение тонких и плотных энергий происходит несвоевременно, насильственно или слишком быстро, то происходит некое смещение энергий, как запечатывание острого всплеска телесных переживаний (боль, страх, гнев и т. п.). Это переживание в неосвоенном виде уносится на уровень тонких энергий, как некий груз прошлого, не дающий возможности двигаться и развиваться в духовном мире, пока не осознается и не примется, усвоится застрявшее воспоминание. Энергии Души становятся спутанными, травмированными, утерянными и даже разрушенными. Чтобы избавиться от такого искажения энергий, Душа приходит в воплощение снова, ей хочется понять и освоить тяжелый опыт, освободить себя от неестественного состояния. Однако так получается не всегда, потому что на прошлый опыт накладывается новый, ситуации становятся

сложнее, энергия Души становится все тяжелее и слабее – Душа останавливается в развитии и даже может деградировать относительно своей первородной сути.

Почему так происходит? Материальный мир, может, и медленнее духовных энергий, но намного стремительней в цикличности своего существования. Душа не успевает понять и встроить в свои энергетические конструкторы те всплески эмоций и переживаний, которые вспыхивают в теле человека как ситуативные реакции. Не зря говорят: лучший лекарь – это время. Время на материальном уровне в данном случае дает возможность энергиям Души усвоить опыт и найти возможность с ним справиться, снова выстроив управление и взаимодействие с телом. И пока этого не произойдет в полной мере, человек может находиться в эмоциональном дисбалансе: грустить, страдать, пребывать в унынии, равнодушии или гневаться и скандалить, не управляя собой.

Угнетенное внутреннее состояние человека влечет за собой формирование соответствующей реальности вокруг. Люди, события, ситуации начинают отзываться соответственно, жизнь переходит на линию, где все события формируются таким образом, чтобы привлечь внимание к состоянию искажения энергий души и тела. Если человек не понимает, что говорит ему внутренний мир и внешняя реальность, или игнорирует, принимая все это за некое наказание, в которое у него нет права вмешиваться, приходит болезнь как крайняя степень разрушения энергий. Если тело болеет физически, Душа способна восстановить его, ей нужно для этого обрести целостность и силу. Если вы сталкиваетесь с психическим заболеванием, то речь идет об отсутствии правильного контакта Души с телом, идет сбой в системе управления человеческого существа, слом единения плотного и тонкого в материальном мире. Психически не здоровый человек, у которого есть разрушение нервных структур головного мозга, может быть физически здоров, если разрушения пришли до наступления болезни тела, или прийти к разрушению мозга через телесную боль. В любом случае Душа в таком опыте тратит массу энергии на попытки восстановить контакт с материальным миром и страдает от отсутствия возможности, либо оставляет эти попытки и останавливается на время данного воплощения в своем получении материального опыта как развития Души. И то, и другое является травмирующим опытом, который может влиять на дальнейшие воплощения.

Вообще, каждый из нас приходит в текущее воплощение, чтобы прожить его самым эффективным и ярким опытом. Каждая Душа приносит сюда столько энергии и ресурса, сколько необходимо и достаточно, чтобы получать созидательный опыт существования. У каждого из нас есть право наслаждаться жизненным опытом каждый миг: опытом радости, созидания, любви. Вся эта энергия изначально приходит в нужном количестве каждому из людей, а значит, все, что есть в нашей жизни, нам по силам и никто, и ничто не имеет права у нас отобрать изначальную энергию. Однако когда есть то, что искажает суть энергий человека, первоприроду его сущности, человек слабеет, и справиться с намеченным путем становится трудно.

Я уже сказала, что может исказить энергию – прошлый опыт, опыт с которым по тем или иным причинам справиться не удалось. И не важно, на каком уровне: на материальном (физическая болезнь, травма, внезапная смерть) или на психологическом (горе, разочарование, потеря, отвержение, стыд, вина, насилие); энергии непрожитого перестают распознаваться как ресурс, и запускается система частичной изоляции, отвержения или уничтожения этой части духовной сущности. В следующее воплощение Душа приходит ослабленной и очень хочет восстановиться.

Опыт может быть самый разный: это может быть ближайший опыт текущей жизни, вы можете уже в этой жизни, начиная с самого раннего детства, испытывать какие-то трудности. А может, опыт прошлого, застрявшего в веках.

Если представить энергию души как чистый поток, как текущую реку, то все те застрявшие моменты опыта становятся камнем, брошенным в воду. Сперва кажется, что не страшно,

вода обтекает и стирает камень, но если камень слишком большой или их становится много, то поток преграждается и его ход искажается, блокируется, сворачивает не туда и даже прекращает свое течение.

Почему, имея достаточный ресурс для того, чтобы справиться с жизнью, Душа не восстанавливается сама? Потому что не помнит. Материальный мир качественно меняет восприятие, и в какой-то момент, погрязнув в житейских проблемах, Душа забывает свою суть.

Человек начинает терять себя, моделируя психические защиты и запечатывая боль внутри себя, внутри своих энергий, думая, что защищает себя. На самом деле, бросает очередной камень в потоки своей души. Запечатывает на материальном уровне одномоментно, распечатать – нужно время – иногда несколько жизней. В момент аффекта тело реагирует быстро, спасает мозг от разрушения, словно выключает его. Душа в этот момент теряет доступ к управлению телом. Многие люди в такие моменты испытывают феномен взгляда со стороны: я словно со стороны себя вижу. Поскольку восприятие времени в момент острого переживания искажается – замедляется – человек порой довольно ощутимо выскакивает из тела. Душа не успевает дать ресурс, теряя контроль, резко проваливается в переживание, которое разрушает энергии сути. И когда вновь возвращается в тело, энергия уже искажена и ослаблена, требует восстановления. И в эти моменты вся сущность человека становится уязвимой для любого стороннего воздействия или падения в реальность, где энергия души продолжает разрушаться или растаскиваться на части. Душа становится беззащитной и постепенно теряет свою суть, забывает причины деградации энергий.

Если сможет вспомнить сама, начнет восстанавливаться. Но многое из того, что способно запустить процессы самопомощи, вспомнить самостоятельно трудно – пережить заново страдание, которое причиняет боль, не дают психические защиты физического тела, распознавая эти процессы, как угрожающие для существования материи. Это так же, как самостоятельно сделать себе полостную операцию – можно, но в какой-то момент теряешь сознание от ощущений, понадобится наркоз. В работе с Душой наркозом для тела становится гипнотический транс. Даже самый легкий гипноз может помочь снизить сопротивление тела и обойти психические защиты в текущем. Тогда можно вернуться назад во времени, чтобы найти, освободить, включить, реанимировать, собрать заново и перезапустить энергии духовной сущности правильным для ее сути и текущего воплощения образом. Вернуть первородную силу Души, убрав все то, что мешает ей проявиться в истинном свете.

Задача обойти защиты мозга для доступа к памяти Души становится важной, поэтому базовым методом для add-up подхода становится гипноз.

Регрессивный гипноз – это терапия, направленная на раскрытие воспоминаний человека, воспоминаний Души человеческого существа, воспоминания прошлого опыта и всей той истории, которая существовала в процессе роста и развития Души.

Перебирая воспоминания, Душа получает шанс восстановить утраченный контакт и осознать произошедшее вместе с телом. Восстанавливая управление своими энергиями, духовная сущность получает возможность запустить процесс восстановления своих энергий, и через просмотр воспоминаний это сделать гораздо проще и быстрее. Иначе Душа продолжает выбирать жизненные ситуации сходные и не всегда приятные, чтобы понять, вспомнить и найти потерянный кусочек своих энергий. Иногда на это уходят десятки воплощений. А иногда достаточно вспомнить одну жизнь, чтобы восстановить все последующие, собирая осколки Души во все времена и во всех пространствах.

Особенность ADD-UP подхода в том, что все технологии работы направлены на восстановление сути человеческого существа через освобождение его от духовного мусора, возвращения к первоприроде сущности энергий на всех уровнях и планах. Основная работа в данном случае сводится к тому, чтобы понять, осознать, зачем и по какой причине произошло искажение и слом энергий, которые транслируются через дискомфорт психических и физи-

ческих состояний. Запустить истинный ресурс Души и восстановить проявленность на физическом уровне в том объеме, который существует изначально у каждой духовной сущности перед воплощением. Который принадлежит по праву быть собой и свободно проявлять себя для роста и развития, приобретения счастливого опыта созидания жизни. При этом событийный ряд счастливого человека у каждого свой, но состояние радости и удовольствия от жизни, любви и удовлетворения в моменте бытия станет хорошей индикацией того, что ваша энергия восстановлена, а Душа получает опыт воплощения, реализуется в текущем самым правильным и эффективным для нее путем.

Кому подходит эта технология – практически всем. Каждый человек может пройти такую терапию и, освободив себя от последствий опыта искажающего энергию сути всего человеческого существа, которые мешают ему проявляться самым лучшим, самым эффективным способом, сделать свою жизнь радостной и счастливой, такой, которая приносит удовольствие. Самое главное, что человек научается понимать себя, принимать себя и действительно приходит в состояние собственного ресурса, собственного знания – кто он и зачем, в состояние своих включенных правильным образом для данного воплощения энергий, в состояние дружбы, согласия и гармонии со своим телесным и духовным я.

В таком состоянии человек легко строит взаимоотношения с миром, он создает собственное пространство, которое дает ему необходимое на том уровне, на котором требуется вот прямо здесь и сейчас. Как результат – чувствует себя комфортно в своем воплощении, идет и набирает жизненный опыт, исходя из внутреннего удовольствия и желания жить!

Данная книга является первым шагом для освоения ADD-UP подхода и учит о том, как работать с воспоминаниями прошлых жизней и пространства вне воплощения на первом этапе погружения в данную тему. Основной методикой является регрессивный гипноз и работа с воспоминаниями. При этом ADD-UP технология адаптирует работу классического метода для раскрытия внутреннего знания и чувствования собственной сути человека через истинное переживание прошлого и пространственного опыта.

*Всегда с вами!*

*Валентина Полякова*



## О РЕГРЕССИВНОМ ГИПНОЗЕ И ТРАНСЕ

*Регрессия в прошлое – это театр памяти, в котором человек становится зрителем правды своих жизней. Переживание воспоминаний очищает память и состояние души. Возвращает знание о том, кто ты есть на самом деле и зачем происходит все то, что происходит с тобой сейчас.*

*В работе с воспоминаниями важную роль играет проводник-регрессолог. Регрессолог – это не просто профессия, это состояние, дающее возможность прикоснуться к неведомому и сдвинуть застрявшую реальность.*

*Клиента необходимо направить запросом, активировав нужные участки памяти. Если мозг имеет повреждения (микро), память может быть повреждена или спутана. Определяя запрос, фокусируем память и восстанавливаем суть.*

*Опыт воплощений – совокупность воспоминаний.*

*Воспоминания о счастье – то, что делает жизнь достойной, вдохновенной, насыщенной. Но они часто теряются среди тех, что приносят горе, разочарование и страх. Переосмысление произошедшего опыта позволяет сместить акценты, перефокусироваться и обрести заново состояние счастья и радости. Вернуть свое истинное состояние души и материи.*

*Воспоминания могут быть любыми, конечный выбор человек делает сам...*

*Самое сильное воспоминание о любви, любви, дающей надежду, возвращающей жизнь...*

Регрессивный гипноз – одно из наиболее привлекательных направлений гипнотической психотерапии. Первичная доступная для всех методология регрессивной терапии была сформирована во второй половине XX века. В 1980-х тема влияния прошлых воплощений на настоящие получила широкую огласку, благодаря исследованиям американских регрессологов Долорес Кэннон и Майкла Ньютона.

Основная ценность метода заключается в терапевтическом использовании «путешествия во времени» через воспоминания, позволяющего человеку увидеть события раннего детства, внутриутробного периода, прошлых жизней. Понять воздействия этих событий на текущее, осознать ошибочность восприятий прошлого и прийти через это к изменениям на духовно-психологическом уровне в настоящем – улучшить качество жизни. Если говорить о более масштабных задачах регрессивного гипноза, то цель работы с прошлыми воспоминаниями – это освобождение текущего от негатива моментов, связанных с искажением осознания опыта воплощений, перезапуск ресурсов и активация через это правильной сути человеческого существа. Все это проводится методами, представленными в данной книге.

Гипнология в настоящее время занимает свое достойное место среди других направлений наук, работающих с человеческой психикой и феноменом души. Такое явление, как «реинкарнационная» память, также представляет серьезный исследовательский интерес для изучения гипнологами в терапевтических целях, а также всеми, кто ищет ответы на вопросы о мироустройстве, желает выйти за рамки привычного восприятия бытия.

Для понимания сути работы с методом регрессивных погружений стоит освоить такие понятия, как расширенное сознание, подсознание, гипнотический транс. Все эти понятия и навыки работы, связанные с ними, являются неотъемлемой частью умений гипнолога, работающего с памятью человеческой сути – Души.

Регрессивный гипноз – это работа с воспоминаниями. Воспоминаниями любимыми: ближайшими, детскими, внутриутробными, воспоминаниями прошлых жизней и состояний вне воплощения. И в каждом из этих моментов мы активируем полный уровень восприятия, приближаясь к глубинам бессознательного через осознание путем погружения в транс.

Транс – явление естественное для человеческого организма. Каждый из нас бывает в трансовом состоянии ежедневно, абсолютно не осознавая это. Физиологический процесс, существующий как защита и восстановление наших внутренних ресурсов. Когда вы устаете, когда вам скучно, когда ситуация привычна и не требует максимального внимания и мобилизации, вы автоматически переходите в состояние физиологического транса той или иной степени. Например: сидя в транспорте, глядя не торопясь на монотонный пейзаж за окном, вы вдруг обнаруживаете, что проехали больше, чем думали; присутствуя на скучной лекции, вы теряете нить повествования, уходя в некую задумчивость, в состояние внутри себя; даже находясь в шумной компании, вы можете обнаружить, что в какой-то момент нить разговора, не представляющего для вас интерес, теряется, а собеседник словно размывается, и даже может показаться, что вы переместились в какой-то другой момент восприятия, фантазию, воспоминание и т. п.

Все эти состояния и есть физиологический транс. Организм и психика человека устроены таким образом, что постоянно в зоне внимания может оставаться только то, что действительно интересно. Все остальное исчезает из зоны восприятия, как только мы перестаем заставлять себя сосредоточиться. Наш организм не склонен попусту тратить ресурсы и включает своего рода эконом-режим восприятия, если происходящее не существенно или человек физически и морально устал. Физиологический транс, даже если он короткий, помогает быстро восстановиться и почувствовать себя отдохнувшим. Если вы устали сильно, тот же физиологический транс, постепенно углубляясь, переведет вас в состояние сна. Однако если вы начинаете трансовать слишком часто и не хотите возвращаться в реальность, спросите себя – что не так, почему я в экономичном режиме провожу времени больше, чем в активности? Устал или мне скучно, и это просто не моя реальность? И в том и в другом случае вам пора на регрессию, а значит – эта книга для вас!

Транс является базовым явлением для психических процессов, происходящих с человеком на всех уровнях сознания. Это состояние, в котором человеку нужно находиться периодически для того, чтобы отдыхать, восстанавливаться и трансформировать свое восприятие жизни наиболее экологичным и правильным для него образом. Ведь именно в трансе, в состоянии измененного сознания, человек обретает ответы на свои вопросы, озарения и новые состояния своего бытия для дальнейшей жизни. Словно где-то в зоне между сном и явью есть та волшебная дверь в глубину человеческого я, в природу подсознания и процессов самосовершенствования. Доступ к знанию о себе, воспоминанию о своей истинной природе, прекрасной и светлой изначально.

Как часто человек проводит большую часть времени в суе своих мыслей, стремясь нагрузить свой разум решением сложных задач и объяснением происходящего. При этом сосредотачиваясь на бесконечном мыслительном процессе, создает искусственное напряжение ума. Думая, что таким образом удерживает свое сознание в рамках реальности, человек лишь создает мир описаний и правил, выводя внутреннее восприятие на уровень мыслеформ. Таким образом человек искусственно блокирует для себя доступ к своему внутреннему осознанию, интуитивному чувству, запирает дверь, ведущую в подсознательный мир. А в итоге все то, что идет изнутри и игнорируется, начинает проявлять себя всеми доступными и недоступными способами: болезни тела, психическая нестабильность, ощущения дежавю, страхи, тревоги, беспокойства. Таким образом ваш внутренний мир, ваше подсознание пытается достучаться до вас, чтобы дать ресурс, исцелить и помочь прийти к целостности своего состояния. Вы уже знаете, что такие состояния одномоментно запечатываются на материальном, телес-

ном уровне в прошлом и не успевают встроиться в опыт души правильным образом. Поэтому отклик тела через его нервную систему на данном этапе очень важен, как индикация, повод разобраться в происходящем и выйти на новый уровень самопонимания.

Дети помнят об этом, поэтому так легко уходят в мечты или состояние рассеянности внимания, если устают или скучают. Душа, вспоминая, может себе помочь и вытянуть тело. И тело тоже готово себе помогать и давать здоровый ресурс человеческой сути. Трансовое состояние необходимо для самосохранения, внутреннего роста и спокойствия. Как только вы запрещаете себе естественные процессы, вы начинаете возвращать внутреннее напряжение и постепенно забываете, как восстанавливаться естественным путем, растет ощущение безнадежности и бессилия. А ведь все ответы есть внутри каждого из нас!

Гипнотический транс – это способ открыть путь к бессознательному, обойти осознанные психические защиты, успокоить инстинкты тела. При этом если говорить о работе с воспоминаниями или регрессивном гипнозе, то в данном случае задача сводится не только к тому, чтобы открыть бессознательное, но и осознать: вывести на уровень осознания, научить себя пользоваться ресурсом прошлого, настоящего и будущего. А это значит, что для работы с регрессивным гипнозом очень глубокий транс, где сознание выключается, становится неуместен. Погружая человека в состояние на границе сознания и бессознательного, мы помогаем ему включить в понимание себя все внутренние ресурсы и принять их как инструменты жизненного пути. Кроме того, выключая тело глубоко, мы мешаем процессу единения энергий проходить в совместном ритме, что усложняет процесс регенерации энергий.

Смысл гипнотической регрессии заключается в том, чтобы, приведя человека в состояние расширенного сознания или управляемый гипнотический транс, предоставить ему возможность побывать в тех ситуациях, где он проживал события, прямо или косвенно влияющие на то, что хотелось бы изменить в настоящем. Это дает возможность увидеть события, имевшие место в его прошлой жизни, по-другому, оценить эти ситуации со стороны настоящего опыта, переосмыслить и найти иные решения и способы поведения в них. Человек получает уникальную возможность выйти из круга неудач, бессмысленностей и непонятных ситуативных повторов. Освободиться от шелухи и мусора переживаний, удерживающих в прошлом, заставляющих страдать. Вспомнить и включить свою природу, изначально нацеленную на созидание, развитие и рост.

Все это приводит к заметным и быстрым трансформациям в жизни. Человек вдруг обнаруживает, что удача повернулась лицом, жизнь налаживается в карьере, в личных отношениях, стабилизируется здоровье, уходят депрессии и апатии, денежные дела растут, а начинать новый этап в жизни совсем не страшно.

Что происходит в процессе регрессивного погружения? Происходит высвобождение глубинных знаний. Проходя через мощную диссоциацию внешних образов прошлого, человек ассоциируется с подсознательными процессами через чувственную физическую и психическую сферу в настоящем. Все, что происходит, транслируется на всех уровнях, позволяя задействовать все процессы человеческой сути, осознать их, почувствовать и научиться пользоваться своими энергиями и составляющими целиком, на всех уровнях и планах. Научиться – значит раскрыть себя, исследовать свои самые глубинные тайны. Что бы там ни скрывалось – это высвобождает ресурс, а ресурс – это всегда созидание. Даже самые непредсказуемые и необычные воспоминания дают вам знание, как справиться, как прожить и как двигаться дальше, преодолевая трудности и не сворачивая попусту с пути.

Погружения в воспоминания прошлых жизней – это лишь часть того потрясающего опыта существования своего истинного я. Огромное поле информации и знаний представляет из себя то, что мы называем Пространством Вне Воплощения (Жизнь Между Жизнями; Место, где живет Душа; Духовный дом; Глубинное Подсознание; Информационное поле Души и т. п.). Вы можете выбрать любую терминологию, суть от этого не изменится. Пространство вне

воплощения – это богатейший эмпирический опыт духовного бытия, духовного состояния. Причем у каждого этот опыт субъективно свой, объединяет все это одно – ощущения, чувства и глубокая трансформация человеческой сути, которая освобождает запертое в рамках реальности мыслеформ и создает бесконечно богатый и насыщенный мир, живой и настоящий для каждого, кто готов идти навстречу себе и своему опыту существования.

Специалист, который помогает активировать древнюю глубинную память духовной сути человека, проводя через воспоминания прошлого и пространства вне воплощения, называется регрессолог. Регрессолог помогает человеку, погруженному в транс, вспомнить все в подробностях, при этом сознательный контроль остается, то есть человек понимает происходящее с ним в настоящем и может прервать сеанс в любой момент. При этом внимание сосредоточено на переживаниях прошлого. Даже если картинки воспоминаний не очень реалистичны и красочны, они наполнены настолько проявленными эмоциональными переживаниями, что отнести их к фантазиям не представляется возможным. Человек проживает свое путешествие так, как если бы он присутствовал в тех событиях лично. И вместе с тем наблюдение событийного ряда, происходящего с кем-то другим, диссоциация от собственной текущей личности через образ позволяет обойти психические защиты тела и проникнуть в глубокую суть подсознания, услышать отклик энергии души с большим принятием и доверием.

Принятие происходящего разумом является важной частью терапии Души. Если тело, психика отвергнет происходящее и станет вновь возвращать себе привычные состояния, то постепенно спутанность энергий восстановится или возникнет новая деформация состояния. Так происходит, когда человек не искренен в своих желаниях что-то менять, или страх нового сильнее того, над чем вы работаете. Это значит, что вопрос внутреннего намерения того, кто идет в работу с регрессией и восстановлением своих энергий, а также истинность запроса для работы достаточно важны. Вместе с тем технология работы построена таким образом, что восстановления, запущенные в процессе проведения регрессий, включаются практически сразу. Отказаться от ресурсов человеку становится сложно, хотя такое тоже случается (тогда смотрите истинность запроса).

Эта книга посвящена базовой технологии проведения регрессивного погружения в прошлые жизни и в пространство вне воплощения согласно ADD-UP подходу. Прочитав ее, вы сможете начать практиковать, погружая себя и других в трансовые путешествия. Однако для того, чтобы стать профессиональным регрессологом, потребуется активный практический опыт, который можно обрести только при работе с клиентами, а недостающие практические знания добрать на очных тренингах и семинарах по регрессивному гипнозу. Продвинутой курс я опишу в своей следующей книге. А сейчас базовый курс с самого начала: «Регрессивный гипноз, ADD-UP технологии (базовый курс)» от Валентины Поляковой.

Можно сказать, что сам по себе регрессивный гипноз – направление достаточно новое, но уже хорошо зарекомендовало себя в опыте работы с подсознанием и исцелением жизненных и духовных процессов. С каждой регрессией открывается все больше и больше информации о человеческой сути, смысле человеческого бытия и законов всего мироздания. Может быть, именно вы после прочтения данной книги совершите свои уникальные открытия, которые значительно сдвинут понимание процессов, лежащих за гранью привычного видения человеческой жизни.

## ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ТЕРМИНЫ

Прежде, чем мы начнем углубляться в недра познания техник регрессивного гипноза, я введу терминологию, используемую в данной книге:

**Регрессолог** – (от лат. *regressus* – возвращение, обратное движение; от греч. *λόγος* (логос) – слово, учение) специалист, который работает с воспоминаниями, как с психическими процессами памяти. Возвращает человека в прошлое с помощью методов, позволяющих активировать бессознательные процессы (управляемая медитация, регрессивный гипноз, техники расширения сознания, транс) с целью психотерапевтических работ (регрессивная терапия) и/или личностного, и/или духовного роста. Обычно это психолог или специалист с базовым высшим образованием по смежным профессиям, прошедший дополнительную подготовку по методам и технологиям работы с воспоминаниями (техники регрессивного гипноза).

Окончание «лог» обозначает, что регрессолог действует в рамках научного подхода. Вы можете встретить в данной области специалистов, которые называют себя реинкарнист, регрессионист и пр. Обычно это специалисты, практикующие эзотерический подход в данной области, они строят свою практику на базе различного рода ритуалов, энергетических воздействий и т. п. Регрессолог в данном контексте является специалистом более широкого формата, способным включать в работу не только народные методы, но и научные познания, а также изучать заявленные темы для дальнейшего развития.

**Регрессология** – это наука, изучающая психические процессы бессознательного и психологическое влияние неосознаваемых воспоминаний на текущую жизнь. Многие темы регрессологии настолько глубоки и необычны, что при отсутствии базовых знаний об истории, психологии, социологии, антропологии, анатомии, медицины, физики, обществоведения и т. п. бывает сложно оперировать информацией, приходящей из воспоминаний клиента. Однако, даже не имея таких широких эрудиций на старте, вы сможете начать заниматься регрессологией, повышая постепенно свой уровень знаний и компетенций. Вступая на путь познания древней памяти, вы учитесь общаться напрямую с огромным информационным потоком. Если вы не готовы развиваться сами, вам будет непросто, но я уверена, раз вы держите в руках эту книгу, вы готовы развиваться и познавать новое, раскрывая себя и свои возможности через такое уникальное занятие, как регрессология.

**Регрессивный гипноз** – техника работы с воспоминаниями через погружение в гипнотический транс. Инструмент регрессологии.

**Регрессивное погружение** – работа с подсознанием и памятью души с помощью регрессивного гипноза.

**Суть, сущность** – энергетическая составляющая человеческого существа, являющаяся его основным жизненным параметром, фиксирующая весь опыт существования Души.

**Сутевые энергии, энергии суги** – базовая энергетическая часть человеческого существа на всех уровнях и планах. Сутевые энергии – жизненно необходимая составляющая сущности человека (любовь, принятие, единение, радость присутствуют в разных соотношениях внутри каждой энергии Души. При наличии их искажения, потери, разрушения человек начинает страдать).

**Клиент** – человек, пришедший на сеанс регрессивного гипноза.

**Трансующий** – клиент в состоянии работы с регрессивным погружением.

**Трансовое поведение** – поведение трансующего.

**Трансовый отклик** – реакция трансующего на ваши команды в процессе работы.

**Гипнотический транс** – состояние расширенного сознания, смещение внимания на внутренние психические процессы.

**Гипнабельность** – степень возможности человека погрузиться в гипнотический транс.

**Негипнабельность** – состояние, когда человек не способен по каким-то причинам погрузиться в транс. Негипнабельность может быть ситуативной (зависит от текущего состояния человека) и физиологической (чаще связана с особенностью нервной системы человека).

**Протагонист** – герой истории, персонаж, чью жизнь проживает трансующий при погружении в прошлые жизни.

**Ресурсный транс** – гипнотическая техника работы с клиентом для формирования духовно-эмоционального спокойствия и комфорта с целью создания ресурса внутреннего состояния.

Конечно, вы можете изучить эту книгу исключительно в целях саморазвития. Представленные здесь методы применимы и для самопогружений, вместе с тем основной акцент я делаю на работу с клиентом. Если вы хотите работать только с собой, то вы и будете собственным клиентом.

А пока начнем с простого, но обязательного – состояние специалиста-регрессолога и его способы взаимодействия с клиентом.

## **РАЗДЕЛ I**

## **РЕГРЕССОЛОГ КАК МЕТАСОСТОЯНИЕ В ADD-UP ПОДХОДЕ**

### **РАБОЧЕЕ СОСТОЯНИЕ РЕГРЕССОЛОГА**

Раз уж вы решили посвятить себя такому занятию, как работа с воспоминаниями и восстановлению внутреннего ресурса человеческой сущности, обратите внимание, что начать нужно с себя. Для работы с регрессией важно внутреннее состояние самого регрессолога. Именно ваше внутреннее состояние оказывает значительное влияние на состояние клиента. Внутренняя целостность и спокойствие дают возможность переключить даже самого тревожного и мнительного клиента в состояние покоя и даже некой сонливости – транса. А это, в свою очередь, благотворно влияет на сам процесс погружения и работы с ним. Это не значит, что вам нельзя заниматься регрессологией, если вы еще не готовы к работе с собой, но это значит, что при отсутствии глубокой внутренней самопроработки вам будет тяжело погружать и погружаться в миры за пределы человеческого восприятия и работать с энергиями разных уровней и плотностей.

Поэтому позаботьтесь о своем состоянии как регрессолога. Состояние регрессолога обуславливают несколько факторов:

- целостность;
- внутреннее спокойствие;
- высокий уровень рефлексии;
- энергетическая стабильность;
- профессиональная уверенность.

### **ЦЕЛОСТНОСТЬ**

Что значит быть целым? В данном контексте ближе всего будет термин «самодостаточный». Состояние внутренней целостности подразумевает позицию взрослого человека, внутренне сбалансированного по всем основным психическим и духовным параметрам и процессам. В таком состоянии регрессолог, как специалист, выбирает позицию управления процессом и ответственности за происходящее без внутренних разночтений. Он устойчив в любой ситуации. Целостный человек присутствует в каждом моменте происходящего и не отклоняется от процесса на свои внутренние мысли, переживания и тревоги. Состояние энергий однородно и сбалансировано. Данное состояние помогает через собственное знание чувствовать состояние клиента, а значит, появляется возможность влиять, направлять и справляться с трудностями.

Как достигается? Проработкой своих состояний и супервизией (работой со специалистом аналогичного направления для устранения своих застреваний в прошлом).

### **ВНУТРЕННЕЕ СПОКОЙСТВИЕ**

Для достижения внутреннего спокойствия важно изучить и проработать все психические составляющие себя и своей эмоциональной сферы. Внутреннее спокойствие в данном случае не является аналогом невозмутимости или бесстрастного восприятия мира. Регрессолог – это живой человек, наполненный своим опытом и своими эмоциональными реакциями. Эмоции и реакции специалиста сами по себе уже воздействуют на клиента, однако прежде, чем приме-



нять их в действии, нужно найти внутри нулевую точку своего состояния – спокойствие, отсутствие возбуждения. Энергия нулевой точки стремится к нулю, минимуму потенциала и почти полной неподвижности процессов. В этом случае внутреннее Я находится в состоянии устойчивого равновесия. Что это дает? Хорошую сосредоточенность и расслабленность одновременно, отсутствие внутренних колебаний и возможность почувствовать малейшую вибрацию извне, среагировать своевременно. Нулевое спокойствие присутствует в каждой клеточке материального тела и в каждой точке духовных вибраций. Это состояние энергии перед движением, базовая аккумуляция.

Именно это состояние будет изначально отправной точкой для работы с человеком. И именно такое состояние является наиболее активным для трансформации состояния клиента, подготовки его к трансовому погружению. Это простая физика – вакуум является базовым, основным энергетическим состоянием поля. Импульс его нулевой, то есть активность отсутствует или минимальна. При этом само поле находится в состоянии максимальной плотности, аккумуляции энергии, готовности к активации и воздействию. Внутренний вакуум и будет вашим фундаментальным состоянием для работы.

Как достичь? Медитативно-трансовые техники самоисследования и управления энергиями (вариант медитации для работы с энергией смотри в приложении 1)

## **РЕФЛЕКСИЯ**

Рефлексия является процессом обращения внимания на самого себя и на свое сознание, состояние, на результаты собственной активности и реакций, а также понимание их сути и переосмысление. Для того чтобы процесс рефлексии стал привычным, требуется хорошо изучить свои состояния и реакции и понять, что и каким образом их вызывает в те или иные моменты. Фактически это процесс глубинной проработки и осознания своего телесного и психического состояния, который может длиться достаточно долго. Вы будете открывать в себе все новые и новые особенности, понимая их и стабилизируясь изнутри. И чем выше ваш уровень рефлексии, чем больше вы знаете и понимаете себя изнутри, тем проще и быстрее вам приходиться в то самое состояние внутреннего спокойствия, в точку внутреннего вакуума перед работой. Развивая рефлексия, вы научаетесь отличать собственные переживания и состояния от состояний того человека, с которым вы работаете. И в результате обретаете навык не включаться в чужие эмоции и состояния, а значит, сохранять спокойствие и понимание в любых ситуациях. Вы обретаете умение управлять собой и окружающим вас пространством.

Рефлексия развивается с помощью внутреннего внимания. Изучая себя, свое состояние, свои реакции, вы делаете это тогда, когда фокусируете на них собственное внимание, уделяете время себе, концентрируясь из состояния покоя и анализируя суть происходящего. Это навык, формируемый в процессе жизни. И сформировать его можете только вы сами, проявив намерение и упорство. С течением времени рефлексия становится быстрым и естественным процессом, который позволяет вам очень четко отделять себя от окружающего, сливаться или не сливаться с другими по собственной воле, чувствуя и оберегая свою суть.

## **ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ СТАБИЛЬНОСТЬ**

Работа с энергией и работа с внутренним состоянием во многом пересекаются и взаимно дополняют друг друга. Стабилизируя состояние, вы уравниваете и аккумулируете свою энергию, как психическую, так и физическую. А это значит, становитесь спокойней, сильнее и выносливей во всех смыслах. Энергия внутренней сути отражает тот объем ваших возможностей, который вы сможете использовать при работе с регрессией и сопровождении клиента в погружении. Энергетическая стабильность ощущается, как ровное и однородное состояние

внутри, комфортно-теплое, дающее чувство покоя и удовлетворения каждой клеточке вашего физического тела.

Для выравнивания своего энергетического фона вы можете использовать различные методики, подходящие именно вам, доставляющие нужный эффект. Основная задача та же – изучить и стабилизировать состояние своего энергетического фона, в результате чего вы будете уверены, спокойны, уравновешенны и независимы. Вы будете легко входить в базовое состояние пустоты (вакуума) для работы и хорошо различать свои состояния от чужих. Регрессолог расслаблен, уверен, сопровождает и увлекает за собой, если потребуется.

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ УВЕРЕННОСТЬ**

Профессиональная уверенность приходит с опытом, но на старте вам достаточно верить в то, что вы делаете, и просто входить во взаимодействие с клиентом технически подготовленным. Что это значит: подготовьте заранее схемы работы и тексты, которые вы будете говорить для погружения. Положите все это прямо перед собой в распечатанном виде и не стесняйтесь пользоваться такими подсказками на первых порах. Вы устанавливаете правила взаимодействия и регулируете свое состояние. Если вы будете тревожиться из-за того, что забыли в какой-то момент нужное слово/вопрос (или вам показалось, что забыли), то вы будете выпадать из процесса взаимодействия в собственные переживания, это дестабилизирует трансное взаимодействие с клиентом и дает ненужное беспокойство. Позаботьтесь при работе не только о клиенте, но и о себе в первую очередь. Регрессия – процесс длинный, не всегда предсказуемый, поэтому просто создайте себе удобство расположения (сядьте комфортно), доступа к собственным технологиям, если еще не достаточно практиковали, чтоб запомнить. Приготовьте ручку и бумагу, чтобы делать пометки в процессе, записывать даты, имена, нужные моменты – это помогает не перенапрягать память попыткой удержать информацию и не отвлекаться на воспоминания. Все эти, казалось бы, несущественные мелочи помогут вам сосредоточиться на процессе, не тревожась и не отвлекаясь по пустякам, сохранить профессиональную уверенность.

Вспомните, что ваше состояние имеет влияние на процесс, и позаботьтесь о нем, а значит, и о клиенте.

## РОЛЬ РЕГРЕССОЛОГА В ОТНОШЕНИЯХ С КЛИЕНТОМ

Если говорить о том, какова в ADD-UP подходе позиция регрессолога во взаимодействии регрессолог – клиент, то неоспоримая, единственно правильная позиция в отношениях регрессолог – клиент: **Я (регрессолог) ГЛАВНЫЙ**

Подчеркиваю – неоспоримая. Вам не нужно доказывать, что главный именно вы, и уговаривать вас поверить. Это правило включается изначально – вы устанавливаете правила взаимодействия с клиентом сами и не выносите их на обсуждение или дискуссию. Это продиктовано вопросами безопасности и эффективности взаимодействия в процессе для обеих сторон. Да, именно вы берете на себя управление процессом. Подчеркиваю – управление, а не весь конечный результат, так как результат будет уже совместным усилием, подразумевающим правильную динамику соответствующего распределения ролей.

Любое гипнотическое воздействие, любое взаимодействие через трансовые техники подразумевает наличие управляющего главного проводника. Что это значит? Это значит, что эта позиция взрослого, берущего на себя ответственность за происходящее человека. Вместе с тем это не безраздельная ответственность одного регрессолога. Существенную роль играет и участие клиента в этом путешествии – это действительно совместный результат. Регрессолог ведет через голосовые команды, клиент выполняет или дает своевременную обратную связь, если что-то не получается. То есть клиент соглашается на роль послушного исполнителя в данном взаимодействии, действующего согласно командам управления и дающим ситуативный отклик. Это своего рода временное партнерство, ваш клиент тоже несет ответственность за корректное выполнение команд, а не просто ждет, когда его отнесут в регрессию на руках или пропихнут туда волшебными пинками.

Чтобы почувствовать/понять, о чем идет речь, представьте такую ситуацию, когда вы ведете человека через бурную, не везде предсказуемую реку, через какой-то довольно опасный или неизвестный брод. Вы знаете путь и знаете, как его преодолевать, а тот, кто с вами, только хочет его узнать. Это значит, что вы, будучи проводником, который распознает признаки происходящего и понимает, что происходит, будете вести человека, управляя этим процессом полностью. Вы будете говорить ему: переместись, встань сюда, двигайся быстро, остановись, повернись, смотри вправо/влево, переместись/двигайся медленно и т. п. Ваша задача – обеспечить безопасность происходящего, даже если ситуация незнакома и для вас, у вас есть знания и навыки. Каждое путешествие будет неожиданным, но вы, как проводник, знаете, на что ориентироваться, именно вы рассказываете и показываете, куда нужно наступить, чтобы не поскользнуться и каким образом нужно двигаться, чтобы прийти к результату, чтобы перейти реку и преодолеть этот брод. И если ваш ведомый не будет следовать указаниям, скорее всего, он свалится в реку. Меньшее из зол – намокнет, большее – там и останется. Чтобы этого не случилось, вы не будете уговаривать своего ведомого: ну, пожалуйста, ну наступи, ну, пожалуйста, замедлись – эта ситуация не предполагает долгой дискуссии. Однозначно, емко, понятно вы управляете процессом с помощью команд, но не приказываете, а ведете. Если человек готов идти, то он слушает и действует согласно указаниям. Если он боится или не уверен в своих силах, он так и говорит (обратная связь), и вы решаете, как преодолеть возникшую трудность для достижения результата.

Попробуйте проиграть в уме такую ситуацию, почувствуйте, что вам требуется, чтобы почувствовать себя комфортно в роли проводника, дайте себе это.

Почувствуйте, что в управлении вы не должны быть чрезмерно директивны или грубы, иначе у человека ломается доверие и возникает протест. Команды управления должны быть короткими, понятными и очень четкими. Это глаголы повелительного наклонения, сказанные

в ровном ритме. Настойчиво, безапелляционно, но не жестко: делай/перемещайся! Тогда это работает быстро и легко.

Если вы усложняете команду (**например:** давай ты/мы сделаем/переместимся, можешь ли ты переместиться/сделать, сейчас ты можешь сделать/переместиться, как ты можешь сделать/переместиться и т. п.), вы запускаете у человека внутренний процесс осмысления. В случае с бродом через реку это дает сомнения и страх – кому я доверился, зачем мне это надо. В случае работы с гипнотическим трансом это является искусственно созданной трудностью и приводит либо к остановке, либо к прерыванию процесса. В работе с трансом запуск мыслительного процесса приводит к включению осознанного разума, который, в свою очередь, мешает расслабиться и погрузиться в неведомое. А наша цель – обойти защиты разума, снизить его сопротивление для доступа к информации подсознания, знаниям Души.

В трансе человек реагирует именно на прямое указание, если вы говорите: перемещайся – человек перемещается; переместись – он переместится. Если вы говорите: ты можешь переместиться – внутри идет отклик, да/нет, могу, но процесс это не двигает – здесь нет команды, которую нужно выполнить в качестве динамики. Обращайте на это внимание – в данном случае это важно. Поэтому чем проще вы будете давать команду, чем четче вы будете управлять, тем лучше и эффективней будет результат – не бойтесь быть главным! Ваша позиция главного в данном случае дает возможность человеку, которого вы ведете через регрессию, почувствовать себя в безопасности. Ваша уверенность и спокойное управление дают возможность расслабиться тому, кто идет рядом с вами, погружаясь в регрессивное путешествие, и глубже погрузиться в транс. А это значит, что процесс пройдет проще, легче, и напряжение, которое, возможно, присутствует вначале у человека вследствие каких-то внутренних собственных причин, постепенно будет все больше и больше рассеиваться, а процесс углубляться внутрь. Внутрь переживаний, внутрь распаковок воспоминаний, в глубину такой непостижимой древней памяти.

## **СОСТОЯНИЕ КЛИЕНТА В РАБОТЕ С РЕГРЕССИЕЙ**

Для регрессивного погружения используем трансовое состояние или гипнотический транс. Если вы не знаете, что это такое, то теоретической литературы по трансовому состоянию достаточно много, я не буду подробно на этом останавливаться. Скажу только, что для простоты понимания вам достаточно разобраться в тех стадиях транса, которые классифицируются в гипнотической литературе. Одна из самых известных классификаций, используемой психиатрами и психологами – классификация по Каткову Е. С., созданная еще в 1957 году. Привожу классификацию здесь в упрощенном виде, если хотите ознакомиться подробнее, ищите в оригиналах:

### **ЛЕГКИЙ ТРАНС**

Ощущение покоя, приятное состояние легкости. Клиент может легко входить и выходить из этого состояния. Ясность и контроль сознания сохранены, внешние раздражители воспринимаются адекватно. В случае внушения двигательных реакций («Поднять руку!») клиент выполняет их сознательно (или не выполняет, если не хочет). Постепенно легкость сменяется ощущением тяжести во всем теле. Из этого состояния трансующий также может выйти самостоятельно. Внешние раздражители слышит и ощущает. Затем возникает ощущение дремоты и сонливости, течение мыслей замедляется. Ощущение тяжести усиливается, у человека пропадает желание двигаться.

### **СРЕДНИЙ ТРАНС**

Усиливаются тормозные процессы, ощущение сонливости. Клиент по-прежнему слышит все окружающие звуки, но обычно они не вызывают интереса. Ему продолжает казаться, что он может легко выйти из этого состояния. На самом деле, это уже не так. Выйти из транса второй стадии самостоятельно бывает затруднительно. Шевелиться не хочется.

Поднятая рука застывает в том положении, которое вы ей придадите (катаlepsия). Усиливается влияние бессознательного, с которым вы можете вступать в контакт.

### **ГЛУБОКИЙ ТРАНС**

Подсознательная активность превалирует над сознательной. Внушения доступны. Возникает самопроизвольная частичная амнезия (отсутствие памяти). Вызываются практически все образные восприятия (зрительные, кинестетические и слуховые) при закрытых глазах. Полная амнезия после пробуждения. Реализуются постгипнотические внушения. При открывании глаз в этом состоянии транс сохраняется, можно вызвать любую образность с открытыми глазами.

## **ГЛУБИНА ТРАНСА ДЛЯ РЕГРЕССИИ**

Для работы с регрессивным погружением с путешествием в прошлые жизни используем легкую и среднюю стадии транса.

Глубокая стадия транса, то есть выключение сознания, не производится. Для этого есть как минимум две причины, которые я обычно указываю для того, чтобы понимать суть происходящего. Я проговариваю это прямо в разговоре с клиентом, чтобы человеку было понятно.

Первая причина – это потребность в осознании самим человеком происходящего.

Что это значит: истории и ситуации, которые клиент проживает при погружении, настолько необычны и настолько отличны от всего того опыта, к которому он привык, что если выключить сознание и после этого просто рассказать происходящее человеку, то человек может отвергнуть саму историю, как чужеродную, навязанную, придуманную. Для того чтобы принять подобные ситуации или переживания, человеку важно осознать самостоятельно. Даже если погрузить клиента в глубокий транс, используя при этом аудиозапись или даже видеозапись, вы можете столкнуться с любопытным феноменом срабатывания психических защит сознания. Имейте в виду, что трансовое поведение человека сильно отличается от обычного: меняется голос, меняются интонации, человек может разговаривать даже на незнакомом ему языке. Поэтому аудиозаписи тоже будут восприниматься как некое стороннее/чужое послание. Когда мы работаем с проблемами, то мы касаемся чего-то сокровенного того, что человек прячет от себя в первую очередь, и когда внутри согласия нет, то трансляция со стороны, как правило, отторгается, не оказывает значительного терапевтического эффекта. Достаточно и необходимо неглубокого погружения без выключения сознания именно для того, чтобы перевести происходящее на уровень осознания уже в процессе. Человек говорит сам, сам слышит в процессе, и сам осознает без какого-либо стороннего внушения.

Вторая причина, по которой не рекомендуется использовать бессознательный транс – глубокое погружение в данном случае будет создавать трудности в управлении процессом.

Переживания трансующего являются выраженными и отличными от происходящего в текущем (человек лежит на кушетке или сидит в кресле), то, что он переживает, не имеет отношения к реальности в настоящем и ее ощущениям. В таком состоянии клиенту контактировать с регрессологом нет никакого желания, субъективно внутри происходящее ему очевидно, ответы в какие-то моменты он способен найти сам. Поэтому если транс будет настолько глубокий, что сознание будет отключено, то вероятность того, что человек уйдет в свой процесс самостоятельно, достаточно высока. Это приводит к разрыву контакта – человек перестает отзываться и в конечном итоге может просто уснуть, а проснувшись, не вспомнит суть трансовой истории. А поскольку вы ее тоже не знаете, так как контакт прервался, то и рассказать не сможете. Это ненужная дополнительная трудность, которую вы можете избежать, просто не погружая человека слишком глубоко.

## **ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ТРАНС**

Для каждого человека, в зависимости от особенностей его психики, существует своя глубина транса, которой он способен достигать самостоятельно уже на первом сеансе гипноза. Иногда это происходит самопроизвольно, без особого вмешательства гипнолога. Такая глубина транса называется физиологический транс.

Существует достаточно людей, у которых физиологический транс сразу практически бессознательный, то есть они проваливаются уже изначально глубоко, и контакт в данном случае затруднен. Вряд ли будет требоваться вытаскивать его из такого транса искусственно, просто имейте в виду, что в этом случае вам, как регрессологу, будет сложнее, процесс будет идти гораздо медленнее, поскольку скорость реакции (трансового отклика) серьезно снижается. Не торопитесь, будьте терпеливы и в этом случае обязательно ведите аудиозапись.

Если осознания как такового не происходит, то само путешествие в процессе будет восприниматься так же, как воспринимается сон, то есть возвратившись из путешествия, выйдя из транса, человек еще какое-то мгновение, какие-то моменты будет для себя помнить, что-то пытаться осознать. Но все это очень размыто и так же, как неуловимый сон, будет уходить обратно, в подсознании растворяться. Значит, что процессы снова идут на неосознаваемый уровень, терапевтический эффект в данном случае будет гораздо медленней и затруд-

нен. Чтобы подобного не происходило, важно задавать вопросы, то есть общаться с клиентом в процессе погружения.

Не оставляйте на собственное усмотрение трансующего существенные процессы по той самой причине, которая указана выше. Даже если сейчас человек для себя все понимает и не хочет озвучивать происходящее, то, выйдя из транса, многое из понятого не сможет вспомнить и будет задавать вопросы, на которые не будет ответа, так как никто из вас его не осознал.

Итак, понимая, что человек может забыть трансовую информацию, при наличии сопротивления в том, чтобы озвучить происходящее от клиента, просто не забывайте уточнить:

*...Понятно ли тебе то, что происходит, ответ понятен?*

Это своего рода заякоривание внутреннего осознания. Можно закрепить его путем мягких простых внушений:

*...Пусть эта информация останется с тобой так, как нужно/  
сейчас правильно и т. п.*

Глубокий транс используются, как правило, для того, чтобы осуществлять внушения/кодировки, поскольку в регрессивном погружении внушения как таковые не используются, глубокий транс не нужен.

## **УРОВНИ АКТИВАЦИИ ПАМЯТИ В ТРАНСЕ**

Когда к вам приходит на сеанс человек, первое, что он говорит: я хочу увидеть свои прошлые жизни. И это довольно частый запрос – покажите мне, то есть клиент ждет, что при гипнотическом погружении он будет видеть что-то вроде кино или мультика о прошлом воплощении. И это так – практически все люди способны в состоянии гипноза видеть какие-то образы. Но имейте в виду, что активация процесса в трансовом состоянии, в том числе процесса входа в прошлые воплощения, может стартовать (начинаться) с разных уровней памяти.

### **ЗРИТЕЛЬНАЯ**

Зрительная (образная) память – человек видит образы в виде понятных картинок.

Картинки могут быть яркими, четкими, цветными или тусклыми, серыми, размытыми. Могут быть активными, подвижными, как кино или мультфильм. А могут быть неподвижными, как набор открыток или фотографий. В любом случае это образное, картиночное видение. При этом все эти картинки человек видит не глазами, они словно возникают где-то внутри головы, или словно он смотрит со стороны на происходящее какими-то другими глазами. Яркость или подвижность картинок в конечном итоге на результат не влияет. Это всего лишь особенности внутреннего отклика психики человека.

### **ТЕЛЕСНАЯ**

Телесная (чувственная) память – человек чувствует ощущения через тело.

Это могут быть кинестетические ощущения (тепло, холодно, сдавливает, распирает, что-то прикасается, боль, тремор, изменение положения тела) или эмоциональные состояния (радость, страх, тревога, беспокойство, волнение и т. п.). Это восприятие через чувствительность тела, картинки и образы здесь могут быть вторичны или не возникать вовсе. Телесная память возникает раньше любой другой в жизни существа, наделенного физической оболочкой, поэтому эта память очень информативна, и ее сложнее всего нафантазировать.

### **АБСТРАКТНАЯ**

Абстрактная память – человек видит вспышки, пятна цвета, линии, узоры, фрагменты, символы, буквы, тексты и т. п.

Это разновидность зрительной памяти. Образы также могут быть подвижными изображениями или статичными. Но такая образность сложна в понимании, рекомендую подключать к ней телесные ощущения и через них распаковывать понятные картинки.

## **ПАМЯТЬ МЫСЛЕОБРАЗОВ**

Память мыслеобразов – человек ощущает некое знание как внутренний инсайт.

Чаще всего моделируется в виде внутренних ответов на вопросы, даже если образность или чувственность не активируется. От обычного мыслительного процесса отличается одномоментностью возникновения (гораздо быстрее, чем мысль в обычном состоянии) и локализуется где-то внутри, однако четкой локализации не обнаруживается. Может ощущаться, как знание в голове, груди (сердце) и даже в животе (солнечном сплетении). Иногда человек говорит: словно снаружи возникла мысль, а я ее услышал. Такой отклик чаще всего встречается



у людей, привыкших к интеллектуальному труду с научно-аналитическим уклоном или тех, кто привык работать с речевыми символами.

## **КАКАЯ ПАМЯТЬ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ**

Любой вид информации с любого уровня памяти пригоден для работы. Не стоит идти навстречу ожиданиям клиента и ориентироваться только на образность. Такие ожидания могут блокировать процесс. Игнорируя другие сигналы, человек просто ждет, когда начнутся картинки, все другое выпадает из зоны его внутреннего внимания и приводит к опасениям, что что-то идет не так, я не гипнабелен. На самом деле, активность включения образности зависит от психических особенностей клиента и от опыта погружения в транс. В любом случае картинки моделируются в конечном итоге практически у всех, перешедших в более глубокую стадию транса, однако стартовать процесс может с любого уровня. Бывают случаи, когда вся регрессия проходит на уровне телесной памяти (например, регрессия во внутриутробный опыт нерожденного человека или регрессия в человека, лишенного возможности видеть) или памяти мыслеформ. Если процесс при этом разворачивается, не гонитесь за картинками, идите за историей жизни через тот канал памяти, который включился.

## ТРУДНОСТИ ПРИ РАБОТЕ С ТРАНСОВЫМ СОСТОЯНИЕМ У КЛИЕНТА

Погружая человека в транс, вы можете столкнуться с некими трудностями, особенно при переходе в прошлое воплощение. Какого рода трудности?

**Например:** человек может говорить: *я ничего не вижу/я ничего не чувствую/я нигуда не погрузился.*

Причины:

1. Ожидания клиента.

Такая реакция довольно типична для людей с собственными ожиданиями, которые перед погружением для себя уже чего-то придумали или объяснили, как все должно быть. И если ожидания не совпадают с происходящим, то, как правило, происходящее отвергается. В этом случае проявите больше терпения. Понадобится предварительная работа, которая включает в себя объяснение до погружения в прошлые жизни. Расскажите клиенту, что опыт у каждого человека свой, и он является глубоко субъективным. Безусловно, есть определенная систематика происходящего, но не факт, что человек, сидящий напротив вас, будет именно так реагировать, как он читал или ждет от себя.

Скажите ему в качестве первичных установок в беседе: *...Пусть все идет, как идет; ничего специально делать не нужно, нужно просто отдаться процессу и позволить всему, что будет выходить в качестве информации, проявиться.*

2. Отсутствие у клиента опыта гипнотических погружений.

В этом случае просто нет навыка, и, возможно, динамика клиента будет замедленной. Помогите человеку распаковать воспоминания и ощущения, опираясь на все каналы памяти, которые могут отозваться. Это значит, что для того чтобы проявить трансовую чувственность, для того чтобы включить отклик, вам потребуются не только команды, связанные со зрительным восприятием (что ты видишь или посмотри), но и команды чувственной сферы (почувствуй, услышь). Человек может слышать что-то, но вследствие неготовности или отсутствия понимания, как это на самом деле может происходить именно у него, будет игнорироваться этот трансовый отклик.

Помогите, спросите: *...Что ты чувствуешь – тепло/холодно? Что ты слышишь – звуки/музыка/шум толпы...*

То есть работайте по всему объему, и только таким образом вы сможете сами понять и помочь включить человеку канал отклика информационного транса.

## ТЕХНИКИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СОПРОТИВЛЕНИЯ

### ТЕХНИКА «ХОРОШО, ЧТО ДАЛЬШЕ»

Когда человек говорит, что ничего не видит/не слышит/не чувствует по всем фронтам, я применяю тактику, которую называю «ХОРОШО, ЧТО ДАЛЬШЕ».

**Как это делается:**

Регрессолог: *Что ты видишь/чувствуешь/слышишь?*

Клиент: *Ничего.*

Регрессолог: *Хорошо, как выглядит это ничего: темное или светлое; плотное или прозрачное; комфортное или не очень?*

Клиент: *Не знаю.*

Регрессолог: *Хорошо. То, что ты видишь – темнота или свет?*

Клиент: *Темно.*

Регрессолог: *Хорошо. Темнота плотная или прозрачная?*

Клиент: *Плотная.*

Регрессолог: *Хорошо. В этой плотной темноте тепло или прохладно?*

Клиент: *Нормально.*

Регрессолог: *Хорошо. Нормально – это тепло или прохладно, или нет ощущений?*

И т. д.

Зачем это нужно? Включая систему простых вопросов, мы помогаем человеку сосредоточиться на ощущениях внутри и запустить процессы активации подсознания через переключение внимания на внутренние процессы. Даже если человек просто лежит с закрытыми глазами, можно понять, что перед его глазами есть какое-то темное/серое пространство или что-то темное. В этом темном на самом деле могут быть какие-то едва зримые вспышки, полосы, некое движение как реакция на остаточное световое восприятие глаз. Зная трансовую работу, мы понимаем, что все те картинки, которые человек будет видеть позже, он будет видеть не глазами. А сейчас он пытается разглядеть именно посредством глаз, потому что так привычно. Мы поддерживаем клиента в этих (да и в любых других) стараниях повтором того самого «ХОРОШО». Это успокаивает человека, и между делом через успокоение уводим его внимание внутрь, переводя в состояние транса.

## **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.