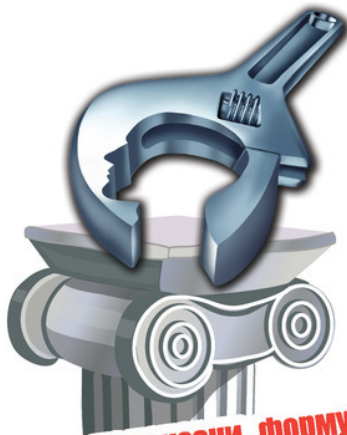


• СБЕН СМТ •

# ОВЛАДЕЙТЕ СИЛОЙ ВНУШЕНИЯ!

ДОБИВАЙТЕСЬ ВСЕГО,  
ЧЕГО ХОТИТЕ!



Все секреты, подсказки, формулы

*Psycho*  
**ЛОГИЯ  
ДЛЯ  
ВСЕХ**

психология для всех

**Свен Смит**

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

**Серия «Психология для всех»**

*Издательский текст*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8600334](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8600334)*

*Овладейте силой внушения – добивайтесь всего, чего хотите: АСТ; М.;  
2014*

*ISBN 978-5-17-087370-8*

## **Аннотация**

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

# Содержание

Введение	5
Секрет Наполеона и Конфуция	7
Глава 1	20
Глава 2	43
Конец ознакомительного фрагмента.	50

# **Свен Смит**

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

© Смит С., 2014

© ООО «Издательство АСТ», 2014

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

# Введение



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

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

Умение ставить перед собой цели и владение техникой их достижения – честолюбивая мечта многих, и автор доказы-

вает, что осуществить свою мечту под силу любому – при условии овладения некоторыми несложными техниками.

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

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

# Секрет Наполеона и Конфуция

Эта книга расскажет вам о величайшей силе, с помощью которой можно добиваться абсолютно любых целей, решать абсолютно любые задачи, исполнять абсолютно любые желания. Неважно, о чем вы мечтаете: стать президентом трансконтинентальной корпорации или завоевать любимую девушку; выдержать конкурс в престижный университет или прославиться как актер кино... Если вы овладеете этой силой, то достигнете всего, что захотите. Что же это за великая сила?

## СИЛА УБЕЖДЕННОСТИ

Именно так, дорогой читатель! Сила вашей собственной убежденности.

Предвижу недоуменный вопрос: «Но ведь заглавие книги предполагает, что она учит приемам гипноза и влияния на других людей, при чем тут моя убежденность?»

А я задам вам встречный вопрос. Прочитайте нижеследующие имена. Как вы думаете, что объединяет всех этих, так непохожих друг на друга, людей, в разное время живших в разных частях света?

- ✓ Конфуций
- ✓ Жанна Д'Арк
- ✓ Наполеон
- ✓ Махатма Ганди

- ✓ Чарли Чаплин
- ✓ Зигмунд Фрейд
- ✓ Коко Шанель

Их объединяет то, что каждый из них обладал таким мощным воздействием на современников, что мог внушить любую из своих мыслей миллионам людей. Гипноз этих личностей действует и поныне. Думаю, ни у кого не возникнет сомнения в том, что эти люди превосходно умели гипнотизировать, убеждать и заставлять. Впрочем, не только они. История знает великое множество выдающихся людей, которые, вдохновляя целые народы, меняли ход истории. Из одного списка подобных имен можно составить целую библиотеку!

А хотите и вы оказаться в этом списке?

Спорим, сейчас кто-то из читателей удивится, кто-то скептически улыбнется: «Я и Наполеон?», «Я и Чарли Чаплин?». А почему нет? И Наполеон, и Махатма Ганди, и Конфуций, и Чарли Чаплин тоже были людьми. С той же физиологией, с тем же строением мозга, что и вы. Никто из них не родился супергероем. Подавляющее большинство изменивших мир людей даже не обучались специальным методам воздействия – гипнозу или нейролингвистическому программированию (НЛП). И, тем не менее, они владели этими методами, как никто другой.

А все потому, что каждый из них умел убедить, что он до-



бьется своих целей, одного-единственного человека. СЕБЯ САМОГО!

## Гениальность? Вдохновение? Или... гипноз?

Очень часто добиваться успеха людям мешает мысль, что жизненные вершины покоряются лишь гениям или, по крайней мере, очень одаренным людям. «Я же не гений, куда уж мне...» – нет ничего опаснее этой мысли. Она способна обрезать крылья даже самому талантливому из живущих. Зато противоположная мысль – «я могу!» – способна дать крылья даже тем, кого природа, казалось бы, обошла щедрыми дарами.

Энрико Карузо называли королем теноров. А на заре его творческой жизни ему сказали, что ни голоса, ни слуха у него нет, нечего и мечтать о карьере певца. Учитель пения, который после прослушивания юноши вынес столь суровый приговор, скорее всего, был прав. Голос юного Энрико напоминал скрип несмазанных тележных колес. К счастью, мать Энрико придерживалась другого мнения. Она была убеждена: ее сын станет великим певцом! Пламя этой убежденности загло в нем искру таланта, и мир узнал блистательного мастера оперной сцены. Как вы считаете, родился ли Карузо гением? Лично я в этом не уверен. Да это и неважно. Существенно лишь то, что он ФАКТИЧЕСКИ стал им. Благодаря своей матери, которая подарила ему вдохновение такой си-

лы, что «тележный скрип» превратился в волшебный тенор. А может быть, это было не вдохновение, а... гипноз? Если вам интересно мое мнение, я именно так и думаю. Просто я слишком хорошо знаю, что такое гипноз. И могу профессионально подтвердить: история Карузо – не исключение, а правило.

За успехом любого калибра стоит сила гипнотического воздействия! За что бы вы ни взялись, если хотите получить результат, вам не обойтись без этой силы.

«Где же я возьму такого гипнотизера, который вдохновит меня на достижение результата?» – спросите вы. А я вам отвечу: ваш персональный гипнотизер всегда находится рядом с вами. Это ВЫ САМИ!

Из всех существующих видов психического воздействия самым мощным влиянием на человека обладает сила его собственной убежденности.

Мы вернулись к тому, с чего начинали – к СИЛЕ УБЕЖДЕННОСТИ.

Все наши трудности возникают оттого, что люди постоянно ищут помощи откуда-то извне и даже не догадываются о той великой силе, что действует внутри них самих. Все, что надо сделать – направить эту силу на достижение цели.

## **Гипноза не существует!**

Знаете, почему эстрадные гипнотизеры приглашают на

сцену только тех, кто сам хочет быть загипнотизированным? Потому что человека очень сложно загипнотизировать против его воли и практически невозможно это сделать методами эстрадного гипнотизера. Поэтому многие исследователи считают, что гипноза как постороннего воздействия, способного сломить волю гипнотизируемого, не существует. А что же тогда подразумевается под словом «гипноз»? Не что иное, как самогипноз.

И все же человека можно загипнотизировать «против его воли». Но для этого гипнотизирующему нужно обладать особыми навыками подстройки к тому, кто сопротивляется гипнозу. Однако и такой подход работает только в том случае, если гипнотизируемый сам не знаком с этими методами. Если же он распознает эти приемы, то вполне может сопротивляться любому гипнозу.

Дело в том, что войти в гипнотический транс человек может лишь самостоятельно. Гипнотизер только помогает ему с помощью внешних приспособлений, таких как блестящий предмет или звук голоса, войти в нужное состояние. Он просто дает ориентиры. Но если «пациент» не станет следовать за этими ориентирами, будет сопротивляться, все действия гипнотизера окажутся бесполезными.

Успех гипнотизеров всех мастей – от эстрадных гастролеров до светил медицинской науки – заключается в том, что люди приходят к ним уже будучи наполовину загипнотизированными. Например, человек идет к врачу-гипнологу,

чтобы избавиться от храпа. Входя в кабинет, пациент практически уже вошел в транс – ведь он себя всю дорогу настраивал на то, что его погрузят в гипноз и дадут установку на избавление от храпа. Все, что должен сделать гипнолог, – создать подходящую обстановку, которая будет соответствовать ожиданиям пациента. Пациент платит лишь за эту обстановку, а излечивается от храпа он с помощью самогипноза.

Возвращаясь к примеру Энрико Карузо, скажу, что главная заслуга его матери не в том, что (как пишут официальные биографы) она работала от зари до зари, лишь бы выучить сына музыке. А в том, что эта выдающаяся женщина сумела направить силу его самогипноза в нужное русло.

## **Самогипноз – сила огромной мощности, учитесь пользоваться ею правильно**

Ирония заключается в том, что самогипноз используют абсолютно все люди. Причем каждый день. Просто 99,9 % людей не отдают себе в этом отчета, а совершенно зря! Ведь самогипноз (он же – убежденность, о которой мы говорили выше) – сила огромной мощности. И эта сила требует сознательного, я бы сказал, профессионального обращения. Если человек использует самогипноз неосознанно, он, как правило, направляет эту силу в деструктивное русло. «Я не смогу», «это бесполезно», «я уже опоздал», «мне слишком мно-

го лет», «я слишком малообразован», «я бездарен, некрасив, неудачлив...» – все эти разрушительные мысли, которые фоном крутятся в сознании, не что иное, как самогипнотические установки, программирующие человека на определенные действия.

Неудивительно, что, настраивая себя с помощью самогипноза на невезение, человек и в самом деле становится неудачником! Зато тот, кто использует самогипноз для создания положительного, ободряющего ментального фона, добивается в этой жизни больших высот. Самогипнотическая установка сознания – это ключ, одинаково успешно открывающий двери как к неудаче, так и к успеху.

У людей, которых все называют везунчиками, в мыслях только положительные установки. Их самогипноз везения настолько силен, что даже в самых трагических ситуациях они не отчаиваются и способны извлекать из тяжелых жизненных уроков максимум пользы. А это, надо сказать, великое умение!

Как видите, теоретически все просто: необходимо лишь поменять свои отрицательные установки самогипноза на положительные.

Но на практике это получается далеко не у всех. Почему? Потому что для овладения самогипнозом требуется специальное знание и вдумчивая работа над собой. Это навык, который освоить довольно непросто, хотя очень часто бывают исключения.

Эта книга даст вам знание, а то, как вы будете над ним работать, зависит только от вас. Заверяю вас в одном: если вы будете тренировать навыки самогипноза как минимум несколько недель, то вы обязательно заметите результаты.

Спешу также вас обрадовать и ободрить: эта работа настолько интересна и увлекательна и доставляет такое удовольствие, что скоро вы совершенно забудете о том, что прикладываете какое-то усилие. Я бы сравнил самогипноз с катанием на велосипеде: пока учишься, все время приходится следить за тем, чтобы сохранять равновесие, но как только поймаешь этот баланс, велосипед катится сам, а ты лишь направляешь его с помощью руля и педалей.

## **Убедите сами себя: сила вашей убежденности – это настоящий гипноз для других**

А что же до того, как гипнотизировать, убеждать и заставлять других людей, я скажу следующее. Попробуйте для начала загипнотизировать, убедить и заставить себя самого. Ведь вы – самый важный человек в вашей жизни! Самый влиятельный, самый могущественный.

И если вы не справитесь с собой, то никогда не сможете ни убедить, ни, тем более, загипнотизировать никого другого. Напротив, овладев искусством самогипноза, вы без труда будете помогать входить в транс любому другому человеку. Находясь в этом трансе, он сам найдет наилучший путь к то-

му, чтобы оказать вам любую помощь и содействие.

Вы будете немало удивлены, когда поймете, что работа по самогипнозу заставляет окружающих действовать так, как это нужно вам – несмотря на то, что вы даже не просили их об этом. Не удивляйтесь. Сила убеждения действует не только при помощи неких ритуалов и слов. Никакие слова, никакие аргументы, никакие внешние методы не способны повлиять так, как это делает мысленная психическая энергия, исходящая от человека, владеющего самогипнозом. Это мозговые волны особого рода, которые входят непосредственно в подсознание того, с кем вы общаетесь. Человек при этом будет совершенно уверен, что он сам, по собственной воле делает то, что вы от него хотите.

Также не удивляйтесь, когда вы сами начнете совершать поступки, о которых даже не думали. Ваше подсознание, получив от сознания сигнал-команду, усиленный мозговыми волнами, будет указывать вам кратчайший путь к цели. Вы неоднократно испытаете то, что принято называть озарением. Но об этом – чуть позже.

## **Как работать с упражнениями этой книги**

В этой книге содержится более двухсот практических упражнений, которые научат вас:

- ✓ концентрировать ментальную и психическую энергию;
- ✓ контролировать мысли и эмоции;

- ✓ владеть телом и голосом;
- ✓ избавляться от недостатков личности и характера, мешающих продвижению к цели;
- ✓ защищаться от негативных воздействий окружающих людей и ситуаций;
- ✓ устанавливать, менять и ломать границы в общении с другими людьми;
- ✓ распознавать манипуляции;
- ✓ возбуждать сознание;
- ✓ открывать внутренние источники энергии;
- ✓ получать озарения;
- ✓ добиваться цели кратчайшим путем при минимальных затратах.

✓ Все упражнения разработаны и опробованы лично мной и сотнями моих учеников и клиентов.

В их основе лежат:

- ✓ достижения в нейрофизиологии и нейробиологии;
- ✓ разработки в области НЛП (нейролингвистического программирования);
- ✓ исследования в области эмоционального интеллекта;
- ✓ восточные духовные практики;
- ✓ западные психотехники;
- ✓ техники прямых продаж (опыт агентов и коммивояжеров);
- ✓ методы вербовщиков разведки;
- ✓ опыт профессиональных попрошайек и цыган.



Но чтобы упражнения работали, вы должны относиться к ним со всей серьезностью и ответственностью. Главный фактор – регулярность. Из моего личного опыта и из опыта моих учеников известно, что для начинающего гипнотизера самыми важными являются занятия в первые 30 дней. Поэтому в первый месяц занятий пропуски недопустимы. Стоит вам пропустить хотя бы один день, и придется начинать все сначала. Если же вы выдержите этот месяц, дальше все пойдет само собой, легко и естественно.

Упражнения, содержащиеся в этой книге, делятся на два типа.

**Первый тип упражнений** – сугубо индивидуальные, они выполняются в отдельном помещении, наедине с собой.

**Второй тип упражнений** предполагает взаимодействие с окружающей средой и другими людьми. В эту группу упражнений входит не только общение и воздействие (например, гипноз, НЛП). Это и наблюдение, и управляемая реакция, контроль эмоций, отстранение, работа с границами, игнорирование и так далее.

Индивидуальные упражнения требуют специальной обстановки. Основной фактор – уединение. При выполнении этих практик в комнате не должно быть никого, кроме вас. Любые посторонние вмешательства, такие, как радио, телевизор, телефон, звонок входной двери, нужно исключить.

Перед занятием помещение необходимо хорошо проветрить. В нем ни в коем случае не должно быть жарко и душно. Пусть лучше будет немного холодно, но жару надо исключить. Если вы живете в знойном климате, разница температуры на улице и в комнате для занятий должна быть не менее 7 градусов. Охлаждайте помещение всеми доступными способами: кондиционером, вентилятором, можете использовать таз со льдом. Для возбуждения ментальной энергии необходима свежесть!

Перед любым индивидуальным занятием нужно очистить тело, лучше всего с помощью умеренно теплого душа. Если нет такой возможности – помойте только лицо, кисти рук и стопы ног. Одежда должна быть свободной, сшитой из «дышащей» ткани. Можно заниматься и без одежды.

Для занятий вам понадобится небольшой коврик, на котором вы могли бы улечься во весь рост. Также заранее запаситесь несколькими белыми свечами – пламя свечи используется во многих практиках.

Упражнения каждого раздела предваряются небольшой теоретической частью, рассказывающей, что такое гипноз, медитация, как функционирует мозг, как устроено сознание. Не пролистывайте эти страницы: текст в них выстроен особым образом, так, что, усваивая это знание, вы создаете особые «каналы» для нужного направления ментальной энергии. Медленное и вдумчивое чтение теоретических частей – тоже упражнение.

Итак, вы готовы? Тогда – в путь! Вы отправляетесь в длительное и увлекательное путешествие, которое откроет вам целый мир. И только вы – никто другой – сможете овладеть всеми сокровищами этого мира!



# **Глава 1**

## **Как самостоятельно входить в гипнотический транс? Зачем нужен гипноз?**

Гипноз, или гипнотический транс – это состояние, в котором все психические и физиологические резервы концентрируются на одной задаче. Эта задача заключается в том, чтобы как можно глубже воспринять сигналы-команды, подаваемые гипнологом. Во время гипноза сознание бодрствует, но заключено в определенные рамки, направлено в одну точку.

Иными словами, гипноз – это особое состояние сознания, психики и физиологии, отличающееся повышенной восприимчивостью к гипнотическим сигналам и внушениям.

Зачем нужен гипноз? Дело в том, что сознательный разум в своем обычном жизненном ритме плохо воспринимает внушение. Под обычным жизненным ритмом я подразумеваю ежеминутное существование в среде реального мира, с его шумами, часто сменяющимися образами и ситуациями, с множеством отвлекающих факторов. В такой среде не до восприятия внушений: сознание занято тем, что пытается сориентироваться в предлагаемых миром обстоятельствах,

думает, анализирует, рассуждает, принимает решения. Но когда наступает гипнотический транс, все эти задачи исчезают. Сознание не думает и не рассуждает, а реагирует на то, что ему говорят. Гипнотический транс дает удивительный эффект отстраненности от реального мира – при том, что человек очень хорошо осознает, где он находится и что с ним происходит.

Гипноз – это инструмент потрясающей мощности. С его помощью можно задать жизненную программу, следуя которой, вы добьетесь любой поставленной цели. Но, как с любым инструментом, с гипнозом нужно уметь обращаться. Особенно это касается самогипноза. Ведь в этом случае вы одновременно выступаете как в роли гипнолога, так и объекта гипноза. Изучите упражнения, сосредоточьтесь и выполняйте их с максимальной верой в успех. Помните, именно сила веры – основа эффективности гипноза. Никаких сомнений или ослабления веры во время выполнения упражнения не должно быть!

Нельзя колебаться, нельзя думать «я только попробую, вдруг получится, но может и не получиться». Вы должны быть абсолютно уверены в том, что предлагаемые методы работают. И эта уверенность не должна покидать вас во время практики.

Перед тем как начать, я хочу развеять некоторые мифы о гипнотическом трансе.

## **Миф № 1:**

### **Гипноз – разновидность сна**

Считается, что гипноз – это некая разновидность сна. Это абсолютно не соответствует истине. Во время транса сознание не просто бодрствует – оно отличается повышенным вниманием к тем сигналам, которые ему посылаются. Вы отлично осознаете, кто вы, где находитесь и чем занимаетесь. Вы можете двигаться, разговаривать, выполнять какую-то работу. Во сне человек обездвижен, сознание блокируется, со спящим нельзя разговаривать. Если во время самогипнотического сеанса вы уснули, это значит, что вы не вошли в транс!

## **Миф № 2:**

### **Гипноз сопровождается галлюцинациями, эйфорией, необычными ощущениями**

Это не просто неверно! Это полностью противоречит тому, что называется гипнотическим трансом! Сознание оста-

ется чистым даже в те моменты, когда, по условиям практики, вы должны пользоваться воображением и визуализировать какие-то картины. Любое необычное ощущение, переживаемое явно, свидетельствует не просто о нарушениях гипнотической техники. Галлюцинации и эйфория – верный признак неподготовленности организма к занятиям гипнозом. В этом случае нужно немедленно прекращать сеанс и всерьез заняться своим здоровьем. Возможно, вы переутомлены и истощены. Также необычные ощущения во время гипноза могут свидетельствовать о каком-то заболевании.

### **Миф № 3:**

**Если я не чувствую ничего  
необычного, значит, транс не наступил**

Почему-то все ждут от гипноза чего-то необыкновенного, яркого, волнующего. Какой-то трансформации сознания, полетов наяву. Но гипноз – это не алкоголь и не наркотик. Это всего лишь состояние открытости к внушениям. Вы можете что-то почувствовать, а можете и ничего не почувствовать. И то, и другое будет нормально. Главное в трансе – не ваши переживания, а то, как сознание воспринимает гипнотический сигнал. Узнать же это можно по тому, как выпол-

няются постгипнотические команды (см. главу 3 «Постгипнотические сигналы и внушения»).

Итак, все мифы развеяны, все предупреждения сделаны. Можно приступать к практике.

Задача этой главы – научить вас входить в первоначальный гипнотический транс. Для этого я предлагаю вам несколько техник. Все они одинаково эффективны, но вы должны выбрать для себя не более трех. С большим количеством техник вы вряд ли справитесь, да вам это и не нужно. Выберите себе одну технику для утренней гипнотической «разминки», одну – для дневной, и одну – для вечерней.

## **Упражнение**

### **«Вращение вокруг собственной оси»**

Несмотря на то, что это упражнение знакомо всем с детства, оно не так просто, как кажется на первый взгляд. Наверняка каждый из вас, будучи ребенком, любил крутиться на месте, раскинув руки в стороны. Не знаю, как вас, а меня, когда я так делал, все время ругали взрослые, говорили, что закружится голова. Но взрослые не понимали одного: именно ради этого ощущения головокружения дети и лю-



бят крутиться вокруг собственной оси! Когда после вращения я останавливался, окружающий мир казался мне иным, я словно бы попадал в другое измерение.

Я, конечно, тогда не знал, что такое вращение вокруг себя – быстрый способ войти в состояние самогипнотического транса. И в этом состоянии можно выполнять самонастройку на любые действия.

Сразу хочу предупредить: это упражнение позволено выполнять лишь тем, у кого хорошо развит вестибулярный аппарат. Если вы хорошо катаетесь на велосипеде, вас не укачивает на корабле и на каруселях – можете смело выполнять вращение вокруг собственной оси.

### **Важно!**

*Это упражнение обязательно делается на голодный желудок. Ни в коем случае не выполняйте его в состоянии алкогольного опьянения, даже самого легкого!*

Станьте на середину комнаты. Руки поднимите над головой и тянитесь вверх, словно вы привязаны за руки веревкой. Оставайтесь в таком положении 20 секунд.

В это время можете произносить про себя краткую самогипнотическую установку на то, что вы хотите сделать в этот день. Например, вам нужно настроиться на серьезный разговор. Вы говорите себе: «Я собран и

убедителен. Мои слова имеют действие».

Установка не должна быть длинной, одной-двух кратких фраз вполне достаточно.

Затем опустите руки до уровня плеч, разведите их в стороны и запрокиньте голову вверх. Выберите себе определенную точку на потолке и все время, пока будете крутиться, смотрите только в эту точку. Очень медленно начинайте вращение. Мужчины должны вращаться вправо, женщины – влево. В процессе вращения можно немного ускориться, но скорость не должна быть высокой. Для первого сеанса будет достаточно 10–15 вращений, в дальнейшем их число может быть увеличено до 50.

Остановку надо выполнять, постепенно снижая скорость вращения. Последние 2–3 круга сбавляйте скорость. Когда полностью остановитесь, снова вытяните руки вверх и повторите самогипнотическую установку.

После этого можете немного посидеть на полу в позе «лотоса». Если голова сильно кружится – несколько минут постоит, прислонясь к стене.

# Упражнение

## «Фиксация взгляда»

При помощи этого упражнения вы сможете моментально входить в состояние самогипнотического транса в любой обстановке. Но прежде чем это начнет получаться, вам необходимо тренировать фиксацию взгляда при уединенных занятиях.

Разновидностей этого упражнения много, я предлагаю вам выбрать для фиксации взгляда предмет, который будет всегда с вами: авторучка, карандаш, зажигалка, блокнот; для женщин это может быть губная помада. Главное – чтобы это был предмет вполне обыденный, который вы смогли бы достать при посторонних людях, не вызывая лишних вопросов.

Это упражнение особенно рекомендуется в тех случаях, когда вы находитесь перед трудным выбором и вам необходимо очень быстро принять решение, а потом следовать этому решению, и самое главное – не сомневаться в его правильности. Ведь очень часто именно сомнения мешают нам достигнуть цели!

Но – повторяю это снова – для мгновенного вхождения в транс при помощи фиксации взгляда вам обязательно нужно

научиться делать это на индивидуальных занятиях.

Положите перед собой выбранный вами предмет для фиксации. Предположим, это будет зажигалка. На мгновение закройте глаза, а открыв их, упритесь взглядом в зажигалку. Представьте, что эта зажигалка – портал в иное измерение. Вообразите, как вас затягивает туда, почувствуйте, как вас тянет туда физически.

Придумывайте свои собственные способы пройти через этот «портал» – например, можете вообразить, что вы уменьшаетесь в размерах и «входите» в портал-зажигалку. Вы «входите» в «портал» с одной стороны, а «выходите» с другой и тут же начинаете расти. Вы дорастаете до реального размера, оглядываетесь по сторонам – вы в своем мире, но вы сами немного изменились. Вы знаете верное решение.

Это упражнение требует известной доли воображения. Что там, внутри портала? Сплошная темнота, космос с несущимися мимо вас галактиками или облако света? Довообразите это сами, и сами же продумайте пути входа и выхода в портал. Чем ярче вы это вообразите, чем индивидуальнее будет ваш переход, тем глубже вам удастся войти в транс.

При этом в самом начале упражнения дайте себе установку, что, пройдя «портал», вы вернетесь с нужным решением. Для тренировочных занятий этим решением может быть, к примеру, установка на

регулярные занятия самогипнозом.

Все упражнение не должно занимать у вас больше минуты. В дальнейшем сократите его до 20 секунд.

## **Упражнение**

### **«Размышление вслух»**

Это упражнение будет очень полезно тем, кто занимается умственной и творческой работой. Его могут использовать студенты при написании курсовой или диплома, писатели, инженеры-конструкторы, дизайнеры, ученые – словом, все люди, чья деятельность связана с размышлением и воображением. Методику размышления вслух использовали многие великие ученые и писатели, такие как Альберт Эйнштейн и Лев Толстой.

Это простое упражнение очень способствует самогипнозу и помогает настраиваться на длительную, плодотворную работу. Оно может помочь вам и тогда, когда вы испытываете упадок сил и из-за большой загруженности не имеете возможности как следует выспаться. Я сам постоянно прибегаю к этому способу – особенно в те периоды, когда мне нужно срочно заканчивать рукопись и приходится работать по ночам.

Для начала напишите на листке бумаги, что вы хотите сделать в ближайшие часы. Сначала вы пишете цель своей работы – тот результат, который вы хотите получить. Потом вы расписываете свою работу по пунктам.

Объясню это на собственном примере. Вот что я пишу на листке бумаги:

Цель: отредактировать текст и подготовить его к отправке в издательство.

1. Прочитать текст «по диагонали», останавливаясь на ключевых моментах.

2. Прочитать заглавия к каждой главе и разделу.

3. Прочитать каждую главу на предмет соответствия заглавию.

4. Прочитать каждую главу на предмет стилистических и смысловых ошибок.

5. Прочитать текст «по диагонали» без остановок.

После того как я написал свой список (у вас он будет другим – в зависимости от того дела, которое вы для себя определили), я начинаю размышлять вслух по каждому пункту.

Например, что такое «ключевые моменты при первоначальном чтении текста по диагонали»? Исходя из темы книги, я размышляю о том, какие мысли в ней самые важные, что я хочу донести до читателя, что хочу подчеркнуть. Я повторяю эти важные мысли вслух несколько раз, стараюсь проникнуться ими, ищу

внутренние аргументы в их защиту.

Неважно, какие мысли вы проговариваете во время размышления. Главное – все время держите в голове основной предмет: дело. И еще: не сдерживайте себя. Если вам захочется встать и походить из угла в угол – походите. Если почувствуете необходимость в жестикуляции – размахивайте руками сколько угодно. Ведь не только ваше сознание, но и ваше тело может принимать участие в самогипнозе!

На размышления вслух отводите не более 10 минут. Можете поставить таймер – это не даст вам увлечься и растратить энергию.

После размышления немедленно приступайте к своим умственным занятиям. Не делайте перерыва, иначе выйдете из транса и упустите необходимый импульс.

## **Упражнение**

### **«Посекундное чтение»**

Эта техника мгновенного вхождения в самогипноз является одной из самых эффективных. Но я считаю, что самое важное ее достоинство заключается в том, что она реаль-

но помогает в изменении вашего повседневного ментального настроя.

Многие гипнологи предлагают для посекундного чтения любые тексты, включая газетные. Но я считаю неразумным использовать громадные возможности самогипноза для того, чтобы забивать свое подсознание всякой газетной чепухой. К выбору текстов надо подходить очень тщательно. Важный момент: тексты для посекундного чтения не должны быть вашими собственными. Дело в том, что ключевое слово для этой техники – отстраненность. Человек не может быть отстраненным по отношению к собственным словам. Все, что написано самостоятельно, вызывает в нас эмоциональный отклик, тогда как чужие слова мы способны воспринимать беспристрастно.

В конце упражнения я дам вам несколько текстов для посекундного чтения, но вы можете выбрать тексты и самостоятельно. Главное, чтобы текст был коротким, образным и наполненным глубоким смыслом. Можно взять для упражнения изречения древних мудрецов, можно воспользоваться фрагментами из произведений современных авторов. Если у вас есть любимые поэтические строки, особенно трогающие вас, берите их без сомнения – стихи дадут вам дополнительное ощущение ритма.

Перепишите текст от руки, желательно ровными печатными буквами. Возьмите листок с текстом и



поместите его прямо перед глазами, на расстоянии 30–40 см. Глубоко вдохните и начинайте читать текст таким образом, чтобы на каждый вдох и выдох приходилось по одному слогу.

Вдыхать и выдыхать нужно ртом, и одновременно произносить слоги. Звук при этом будет получаться специфическим, с придыханием. Длительность вдохов/выдохов – примерно 1 секунда. Внимание: звук произносится и на вдохе тоже! Это особая методика, позволяющая совместить дыхание и звукообразование.

Ни в коем случае не ускоряйте темп, вся суть этого упражнения заключается именно в медленном чтении! Старайтесь как можно глубже вникнуть в смысл фразы, произнося слова, ярко представляйте себе все образы, о которых говорится в тексте.

Если вам сложно рассчитать время, затрачиваемое на каждый вдох и выдох, можете для начала потренироваться дышать размеренно без чтения. Можно использовать для этого метроном, или же смотреть на секундную стрелку. Когда поймаете нужный ритм, приступайте к чтению.

# ТЕКСТЫ ДЛЯ ПОСЕКУНДНОГО ЧТЕНИЯ

\* \* \*

Вот снова день исчез, как ветра легкий стон,  
Из нашей жизни, друг, навеки выпал он.  
Но я, покуда жив, тревожиться не стану  
О дне, что отошел, и дне, что не рожден.

*/Омар Хайям/*

Ручей вливается в реку, река стремится к океану;  
гусеница становится куколкой, а куколка – бабочкой.  
Ничто в природе не задерживается в одном качестве,  
но развивается и растет. Человек обязан стремиться  
вперед и расти – только в этом случае он сможет  
раскрыться как полноценная личность.

\* \* \*

Терпение – великая сила. Примени ее, укрепи свой  
дух и смягчи свой характер, усмири свой гнев и отринь  
от себя зависть и гордыню. Сдерживай свой язык, не

давай воли рукам и освободи себя от того, что мешает тебе начать новую жизнь, достойную тебя.

## Упражнение

### «Тепло руки»

Это упражнение направлено не только на то, чтобы войти в состояние транса. Вы можете использовать его и в тех случаях, когда, к примеру, замерзаете, или вам недостаточно энергии для выполнения каких-либо задач.

Это упражнение взяла на вооружение одна известная в Америке пианистка, разработавшая собственную методику преподавания игры на фортепиано. Упражнение «Тепло руки» помогает ее ученикам быстрее осваивать технику игры. Все, чья деятельность связана с мануальной работой – музыканты-инструменталисты, скульпторы, хирурги, пекари, – могут перед началом своего дела выполнять это упражнение.

Сядьте прямо, закройте глаза. Одну руку положите на колено, другую – на грудь. У мужчин на груди должна лежать правая рука, у женщин – левая. Дышите ровно. Представьте, что ваше сердце – маленький пульсар, который с каждым ударом выбрасывает направленную порцию горячей энергии в вашу руку. Эта энергия бьет

прямо в середину ладони и оттуда растекается по всей руке.

Выполняйте это упражнение в течение 1 минуты (примерно 60 пульсаций энергии, или ударов сердца). Затем руки поменяйте.

Важно понимать, что удары сердца в данном случае – только ориентир. Не нужно пытаться уловить реальное сердцебиение (хотя если это удастся, будет тоже хорошо). Просто представляйте себе, как бьется ваше сердце.

## **Упражнение**

### **«Ощущение высоты»**

Это упражнение я особенно рекомендую тем своим клиентам, кто уж очень сильно погружен в материальные проблемы. Есть тип людей, причем весьма распространенный тип, которых настолько сильно затягивают проблемы, связанные с решением каких-то материально-бытовых задач, что жизнь просто проходит мимо них.

В вечной погоне за заработком и построением материального благополучия они не замечают, как прекрасна и ярка жизнь, не могут реализовать все свои таланты. У таких людей очень часто развивается депрессия, а в самых тяжелых

случаях наблюдаются и серьезные психические отклонения.

Но это упражнение можно выполнять не только таким «приземленным» людям. Оно рекомендуется всем – ведь каждому из нас время от времени нужно оторваться от реальности, воспарить над ней, чтобы открыть новые горизонты.

Упражнение делается обязательно стоя. Вам понадобится небольшая дощечка, на которую вы могли бы встать обеими ногами. Можете использовать для этой цели толстую книгу в твердой обложке.

Положите дощечку (книгу) на середину комнаты. Встаньте так, чтобы пальцы ваших ног упирались в дощечку. Закройте глаза. Шагните вперед и встаньте обеими ногами на дощечку. Делая этот шаг, представьте, что вы шагнули на самую высокую вершину мира – Эверест.

Вы стоите на маленьком пяточке над пропастью. Внизу – отвесная круча, одно неловкое движение – и вы сорветесь в пропасть.

Представляйте себе как можно ярче снежные вершины и долины, простирающиеся далеко внизу. Выше вас – только небо.

Визуализируйте эту картинку до тех пор, пока не поймаете реальное ощущение высоты над пропастью. Когда это ощущение появится, глубоко вздохните, одновременно взмахивая руками, и спрыгните вниз. Приземлившись, откройте глаза.

# Упражнение

## «Маятник»

Это упражнение – одно из самых простых для достижения моментального самогипнотического транса. Но выполнять его следует только тем людям, у которых вестибулярный аппарат достаточно крепок. Делать это упражнение желательно на ночь, потому что особенность этого транса в том, что он сильно успокаивает. Я всегда рекомендую его при бессоннице. Упражнение помогает расслабиться, снять психическое напряжение, отвлечься от беспокоящих вас проблем.

Сядьте на мягкую поверхность без спинки, можно на кровать. Ступни при этом должны твердо стоять на полу. Обхватите локти ладонями, голову расслабьте и свесьте вперед, глаза закройте. Начинайте медленно и ритмично раскачиваться из стороны в сторону. Амплитуда раскачивания не должна быть очень большой. Туловище должно качаться как бы по инерции, не испытывая напряжения.

Представляйте себе, что вы – маятник, который оттянули, а затем отпустили. И теперь вы раскачиваетесь сами по себе, используя

первоначальный импульс раскачивания.

Заканчивать упражнение надо, когда почувствуете, что вас сильно клонит в сон. После этого ложитесь и засыпайте.

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

## **Упражнение**

### **«Я есть сейчас»**

Это очень интересное и необычное упражнение. Оно отличается от всех остальных техник самогипноза тем, что использует измерение настоящего времени. Гипнотический транс предполагает, что сознание человека переносится в иное измерение, где соотношение пространства – времени отличается от того, в котором человек существует постоянно. Техника «Я есть сейчас», напротив, возвращает вас в текущий момент, в то место и обстановку, где вы находитесь.

Это упражнение также обладает свойством собирать внутреннюю энергию, повышать концентрацию внимания и улучшать память. Я его рекомендую людям, страдающим от рассеянности, тем, кому трудно собраться и сосредоточиться на

чем-то одном.

Вам понадобятся часы с секундной стрелкой. Наручные, настольные или настенные – неважно. Главное, чтобы на циферблате не было никаких посторонних рисунков, только чистый фон и цифры.

Поместите часы на уровне глаз, на том расстоянии, которое позволит вам, не напрягаясь, четко видеть секундную стрелку. Держать часы в руках нельзя: вы должны сидеть прямо, руки лежат на коленях. Дождитесь, пока секундная стрелка дойдет до цифры «12». С этого момента неотступно следите за секундной стрелкой. При этом повторяйте слова «Я есть сейчас». На одну секунду приходится один слог: «я – есть – сей – час». Дыхание должно быть особым: на вдох и выдох приходится по слогу, перерывов, чтобы взять дыхание, делать нельзя. Ваш голос будет звучать как бы с придыханием:

**Я** (вдох)

**Есть** (выдох)

**Сей** (вдох)

**Час** (выдох)

Следите за тем, чтобы произнесение каждого слога совпадало с вдохом или выдохом. Это необычная манера говорения даст вам дополнительный толчок для входа в транс.



Выполняйте упражнение в течение 1 минуты.

## Упражнение

### «Эскалатор»

Это упражнение даст заметные результаты только после длительной тренировки. Чтобы оно начало работать, вам нужно выполнять его каждый день в течение месяца без перерыва. Но зато потом вы будете использовать его в любой ситуации для достижения мгновенного транса.

В какой бы позе вы ни находились – сидя, стоя или лежа, – замрите, закройте глаза. Представьте, что вы находитесь у подножья эскалатора, едущего вверх. Вы знаете, что сейчас вы – обычный человек, с обычными способностями. Этот эскалатор – путь к трансу. Когда вы проедете на нем до самого верха, вы окажетесь в состоянии гипнотического транса, в котором открываются сверхспособности. Оказавшись наверху, вы почувствуете необыкновенный прилив физических и психических сил.

Представьте, что вы делаете шаг и встаете на нижнюю ступень эскалатора. Он несет вас вверх, к источнику яркого света. Этот свет окутывает вас, и,

в конце концов, вы оказываетесь на самом верху, вы сливаетесь с источником этого света.

Почувствуйте мягкое тепло, исходящее из глубины вашего существа.

Три раза глубоко вздохните и открывайте глаза. Вы получили необходимую энергию и теперь можете совершить все, что угодно!

## Глава 2

# Учимся быстрее и полнее входить в транс: дыхание и расслабление

Итак, вы попробовали самостоятельно входить в первоначальный гипнотический транс. Первоначальным трансом я называю самое поверхностное, самое легкое погружение. Оно тоже дает превосходный терапевтический эффект, но для серьезного овладения самогипнозом этого недостаточно.

Погружение в глубокий гипнотический транс проходит через несколько стадий. Из них первая и наиболее важная стадия – расслабление. С этим у многих пациентов возникают немалые трудности, потому что современный человек привык жить в напряжении, он не позволяет себе расслабиться ни на секунду. Но даже не в этом главная проблема. В общепринятом понимании «расслабление» означает либо сон, либо праздную, развлекательную, «нерабочую» деятельность. В то время как расслабление – это полное освобождение организма от любого рода напряжения. Ни во сне, ни в развлечениях такое освобождение невозможно. Во сне мы часто принимаем неудобные позы, в результате которых может сводить мышцы. Ну, а о развлечениях, таких как танцы, спорт, алкоголь, и говорить нечего. Эти занятия требуют огромного напряжения.

Освобождение организма от напряжения начинается с правильного дыхания. Правильное – значит глубокое и медленное. В обычном состоянии у человека дыхание быстрое и поверхностное: воздух достигает только верхушек легких. Глубокое дыхание полностью насыщает кислородом не только легкие, но и весь организм.

Некоторые занятия, такие как оперное пение, плавание, гребля или боевые искусства, немислимы без глубокого дыхания, поэтому профессионалам в этой области ничего не стоит овладеть гипнотическим дыханием и расслаблением. Ну, а если вы никогда не занимались ни пением, ни одним из перечисленных выше видов спорта, вам придется начинать с азов.

Упражнения этого раздела помогут вам научиться глубокому дыханию. Выполнять их надо обязательно на пустой желудок, но не в состоянии острого голода. Лучше всего заниматься дыхательными практиками через 2,5–3 часа после легкого приема пищи (завтрака или ужина). Следите за тем, чтобы помещение, в котором вы занимаетесь, не было душным. Замечательно, если у вас есть возможность заниматься дыхательными упражнениями на открытом воздухе, в лесу или на морском побережье.

## Упражнение

### «Насытиться запахом»

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

Встаньте прямо, отставив правую ногу чуть назад, как будто вы только что сделали шаг левой ногой. Центр тяжести должен быть ровно посередине, следите, чтобы опора была на обе ноги. Чуть вытяните подбородок и начинайте принахиваться. Представьте себе, что вы очень голодны, но не можете утолить свой голод, так как пища еще готовится. Со стороны кухни вы уже слышите соблазнительный запах. Потяните носом, постарайтесь уловить этот запах готовящегося блюда.

Вдыхайте его как можно глубже, старайтесь заполнить этим запахом всю гортань, легкие, живот. Чтобы усилить эффект от упражнения, вообразите, что готовят ваше любимое блюдо, например, мясо с чесноком в духовке. Вспомните этот яркий, дразнящий запах, вбирайте его в себя, словно стараетесь насытиться одним запахом. Вдыхайте его в течение двух минут.

Комплекс следующих дыхательных упражнений основан на йоговских дыхательных медитациях. Отличие этих упражнений от обычных дыхательных практик в том, что они тесно связаны с движением праны. «Прана» в переводе с санскрита означает «жизнь». Это особая энергия, пронизывающая и оживотворяющая всю вселенную. Прана входит в любое живое существо вместе с дыханием, без нее жизнь невозможна. Прана невидима обычным взглядом, но за ней можно наблюдать с помощью дыхания.

## **Упражнение**

### **«Погружение в дыхание»**

Встаньте прямо, но не напрягайтесь. Поза должна быть свободная, удобная. Немного вытяните позвоночник, ощущая себя как бы в подвешенном состоянии. Плечи опущены, мышцы расслаблены.

Закройте глаза, сделайте три глубоких вдоха животом. На последнем выдохе откройте глаза.

Дышите медленно, свободно и естественно. Сосредоточьте внимание на солнечном сплетении. Погрузитесь мысленно в дыхание. Наблюдайте свое дыхание, где оно рождается, как получается вдох и

выдох, какие паузы между ними, что происходит во время этих пауз.

Отслеживайте свое состояние, но не фиксируйте его в мыслях. Если в комнате достаточно тихо, так, что вы можете слышать собственные вдохи и выдохи, – сосредоточьте свой слух на них. Постарайтесь представить, как с каждым вдохом прана входит в вас. Прану можно визуализировать как свет, тепло, энергетический поток.

Время выполнения 3–5 минут.

## **Упражнение**

### **«Дыхание движет телом»**

Так же как и предыдущее, это упражнение выполняется стоя. Поза свободная, позвоночник прямой, мышцы живота расслаблены. Снова сосредоточьте свое внутреннее внимание на центре тела (там, где находится солнечное сплетение). Вы очень скоро поймете, что это же – и центр дыхания. Дышите свободно, естественно. Понаблюдайте за тем, как ваше дыхание приводит в движение все тело, начиная с мышц живота и нижних ребер. Вдыхать обязательно нужно в живот. Это может быть короткий, интенсивный вдох, либо же медленный вдох, постепенно заполняющий

воздухом гортань, легкие, живот. Главное – чтобы воздух проник в самые нижние полости брюшины, чтобы вы ощутили его там. Можете положить руку на живот, чтобы лучше чувствовать движение воздуха.

Наблюдайте за своим дыханием в течение 3–4 минут. Затем вдохните, выдохните и сделайте паузу. Во время паузы наблюдайте за своим внутренним состоянием: как стучит сердце, как бьется пульс, как ощущают себя все внутренние органы. Когда вам неотступно захочется снова вдохнуть – вдохните. Подышите в естественном ритме некоторое время и снова сделайте паузу на выдохе, наблюдая за собой.

Продельвая это упражнение, постарайтесь внутренним взором увидеть прану. Как она выглядит? После упражнения попытайтесь описать ее. Очень важно, какой вы ее увидите – светлой, темной, цветной или бесцветной. Какова ее плотность, прозрачность? Состояние праны говорит о состоянии здоровья. В норме прана должна быть светлой, прозрачной и слегка светящейся. Если прана темная и имеет уплотнения, это значит, что где-то внутри организма существует проблема, которую нужно срочно решить, иначе может развиться серьезное заболевание.



# Упражнение

## «Задержка праны»

Для выполнения этой техники вам нужно прислониться к ровной стене (без плинтусов), так, чтобы сзади касаться стены пятками, ягодицами, лопатками и затылком. Положите руки на нижние ребра. Закройте глаза.

Обратитесь мысленным взором в центр тела, в солнечное сплетение. Пару минут подышите естественно-свободно. Затем вдохните, задержите вдох. Мысленно наблюдайте за собой, за теми процессами, которые происходят в организме.

Как только появится потребность в выдохе – выдыхайте, и снова задержите дыхание. Снова наблюдайте за собой. Особое внимание обращайтесь на положение рук, на то, как оно меняется при вдохе и выдохе.

# 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.