

The top half of the book cover features a dramatic illustration. In the foreground, a woman with long, wavy, reddish-brown hair is shown from the chest up, her head tilted back and mouth open in a shout or scream. Her arms are raised, and her hands are glowing with a bright, fiery orange and red light. In the background, a dark silhouette of a person stands with arms outstretched, set against a swirling, ethereal green and blue mist. Faint, glowing geometric lines, resembling a web or a complex diagram, are visible in the upper right corner of the background.

Александр Волков • Ирина Остроумова

СИЛЬНЕЙШИЕ  
ГИПНОТИЧЕСКИЕ  
**ЗАГОВОРЫ**  
от лишнего веса,  
страхов,  
вредных привычек,  
психологических проблем

— на все случаи жизни

**Ирина Остроумова  
Александр Павлович Волков  
Сильнейшие гипнотические  
заговоры от лишнего веса,  
страхов, вредных привычек,  
психологических проблем**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=5978356](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=5978356)*

*Сильнейшие гипнотические заговоры на все случаи жизни: от лишнего веса, страхов, вредных привычек, психологических проблем / Александр Волков, Ирина Остроумова.: АСТ; Москва; 2011  
ISBN 978-5-17-065828-2*

### **Аннотация**

Эта книга содержит арсенал сильнейших проверенных гипнотических заговоров, которые необходимо произносить, чтобы оптимально решить самый широкий круг проблем. С этой книгой вы научитесь снижать вес, решать психологические проблемы, справляться с любым стрессом, избавляться от страхов и фобий, управлять характером. Вы наладите отношения с любым человеком, избавитесь от никотиновой, алкогольной или наркотической зависимости, увеличите свои физические и умственные возможности и многое-многое другое – более 40

областей человеческой жизни, где вы сможете оказать себе и близким реальную помощь.

# Содержание

Предисловие Ирины Остроумовой	5
Как работают гипнотические заговоры	10
Как войти в состояние, в котором мозг становится восприимчивым	13
Шаг первый – релаксация	14
Методика «10...1»	14
Методика «Золотой поток»	17
Шаг второй – настройка внимания	20
Техника мобилизации внимания	20
16 формул «Белой полосы» и удачи в делах	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

**Александр Волков,  
Ирина Остроумова**

**Сильнейшие гипнотические  
заговоры на все  
случаи жизни: от  
лишнего веса, страхов,  
вредных привычек,  
психологических проблем**

**Предисловие Ирины Остроумовой**

Александра Волкова я знаю со студенческих времен. Мы учились на одном потоке. После того, как на одной из вечеринок он на спор усыпил всех сидящих за столом, его прозвали Кашпировским. В шутку. Разумеется, по первому разу в гипнотические способности Александра никто не поверил, и пятнадцатиминутную спячку за столом списали на действие употребленных до того крепких напитков. Но вско-

ре Александр удивил факультет новым трюком. Одна из девушек, милая и симпатичная, очень переживала из-за того, что никак не может похудеть. И диеты всякие пробовала, и голодала, и упражнения какие-то мудреные делала – все без толку: чуть вес сбросит, и снова поправляется до прежнего размера – распространенная проблема. Смотрел, смотрел Александр на ее мучения и предложил помощь, пообещав девушке, что она похудеет до желаемого размера за три месяца, без напряжения и волевых усилий. И даже не придется насильно оттаскивать себя от сладкого. В те времена заявления подобного рода не вызывали ничего, кроме шуток. Девушка и сама не поверила, но из любопытства – согласилась. Тем более что Александр убедил ее, что ничего сверхсложного не потребуется.

Потом была сессия и летние каникулы, и об этом разговоре все забыли. Вспомнили, когда увидели свою одногруппницу осенью – постройневшую и абсолютно счастливую. Оказалось, чудо – дело рук Александра. Девушка рассказала, что он написал ей штук двадцать фраз, объяснил, каким голосом и с какой интонацией их нужно читать – и все пошло как по маслу. Очень просто и приятно! Посыпались вопросы. Разумеется, всех интересовало, нельзя ли таким же макаром разруливать другие жизненные перипетии – например, сдавать экзамены, подыскивать подходящую работу. Александр лишь загадочно улыбался в ответ. А к следующей сессии к нему выстроилась очередь из желающих

получить инструкции, как сдать экзамен, не готовясь к нему. Готовиться все же пришлось, но «волшебные» тексты, которые написал для нас Волков, обеспечили отличные оценки абсолютно всем, кто не поленился несколько раз прочесть их накануне. И вот тогда мы поняли, что перед нами талантище, которому в будущем предстоит раскрыться во всей своей мощи, и гипнотизер Волков станет не менее знаменитым, чем Кашпировский.

После защиты диплома Александр уехал к себе на родину, и долгое время о нем не было никаких вестей. В прошлом году судьба свела нас вновь. Я со своими коллегами снимала офис в бизнес-центре, и когда знакочилась с соседями, случайно выяснилось, что офис Александра находится очень близко от нас. Мы разговорились. Оказалось, он дает психологические консультации, но не совсем обычные, а по авторской методике, сочетающей в себе гипнотерапию, нейро-лингвистическое программирование и приемы вербального воздействия на психику – заговоры, настрои, аффирмации. То, собственно, чем он баловался, когда был студентом, – но его студенческие фокусы были разминкой, что называется, пробой пера. Шутки шутками, а по мнению многих, Кашпировского он перещеголял, создав уникальный метод кодирования судьбы, основанный, по его словам, на «вибрациях» слов. Это немного похоже на знаменитые настрои Георгия Сытина, только работать с гипнотическими заговорами – так называл Александр свое детище – го-

раздо проще, и результат наступает быстрее.

Суть метода такова. Существуют особые слова, сочетания слов, которые воздействуют напрямую на подсознание, минуя логически-аналитическую составляющую нашей психики. От человека, желающего произвести изменения в своей судьбе, требуется только четкий ориентир на цель – Александр рекомендует представлять ее в виде сияющей звезды над головой – и ежедневное чтение гипнотического заговора. Желаемые изменения, на которые настроен текст заговора, произойдут сами собой за счет скрытых потенциалов вашего мозга. Вы наверняка слышали об иглотерапии – отрасли восточной медицины, суть которой сводится к раздражению биологически активных точек тела, связанных с теми или иными органами. Воздействуем на точку – излечиваем болезнь. По похожему принципу действуют и гипнотические заговоры: они нажимают в подсознании на нужные кнопки, позволяя решать очень широкий круг проблем. Не только снижать вес и сдавать экзамены, но и справляться со стрессами, залечивать душевные раны, избавляться от беспочвенных страхов и неуверенности, налаживать отношения, снимать внутренние блоки, мешающие вам стать преуспевающей личностью, освободиться от никотиновой и алкогольной зависимости и многое-многое другое. Одним словом, произвести в себе конкретные изменения, которые помогут эффективно использовать внутренние ресурсы – эмоциональные, интеллектуальные, физические, и, как следствие –



достичь блестящих результатов в карьерных, денежных, личных и повседневных делах.

Александр – страшно занятой человек. За неимением времени на написание книг, он дал мне тексты гипнотических заговоров и попросил представить его читателям, что я с удовольствием и делаю.

Итак, слово Александру Волкову.

# **Как работают гипнотические заговоры**

Слово – не просто набор звуков, это хранилище силы и двигатель событий. Силой обладает любое слово, ведь звук – это волна, а значит, энергия. Мы знаем это из школьного курса физики. Но часто ли произнесенные нами слова производят изменения в окружающем мире? «Нет» – ответите вы. И будете абсолютно правы. Когда мы в своем обычном состоянии обмениваемся ничего не значащими репликами, энергия слов рассеивается в пространстве, и никакого воздействия на жизнь не происходит. Сила слова проявляется лишь тогда, когда оно произносится в определенном состоянии и с конкретной целью. Это состояние называется трансом. Именно на трансе базируется метод гипнотических заговоров.

Было бы ошибкой бояться транса или считать его чем-то запретным, доступным только избранным и хорошо тренированным. Транс – естественное состояние сознания, которое может организовать у себя каждый человек без чьей-либо помощи. Время от времени мы все входим в транс. Например, когда смотрим интересный фильм в кинотеатре. Мы настолько погружены в происходящее на экране, что полностью абстрагируемся от окружающего мира и не слышим ни

болтовни соседей, ни того, как они хрустят попкорном. Многие впадают в транс за рулем – до такой степени, что не могут потом вспомнить целые отрезки пути. Транс – это состояние, когда наше внимание полностью на чем-то сконцентрировано. Именно в таком состоянии мы можем закодировать психику и внести позитивные изменения в свою жизнь. Во время транса сознание, которое своим словоблудием обычно уводит нас в сторону, приторможено – оно не анализирует произносимые фразы, не вникает в их смысл и потому не отвергает их.

Есть у гипнотических заговоров и второй секрет, делающий их мощным инструментом кодирования судьбы: в текст вкраплены словесные формулы, к которым подсознание особенно чувствительно. Меняя тональность голоса, вы можете заставить их звучать как команды. Они выделены **ЗАГЛАВНЫМИ БУКВАМИ**, чтобы вы знали, в какие моменты следует говорить **ГРОМЧЕ** и более **ГЛУБОКИМ ГОЛОСОМ**. Некоторые фразы заговоров звучат как вопросы, другие – как утверждения, третьи представляют собой пространственные рассуждения. Пускай вас это не смущает. Такая несколько вольная структура оптимальна для восприятия. Почти все фразы составлены в позитивном ключе, чтобы вы сфокусировали внимание на том, что должны делать, а не на том, чего следует избегать. Это важно потому, что мозг воспринимает отрицание двояко. Например, если я скажу: «Не думайте о своем начальнике, не представляйте его образ и голос,

не испытывайте к нему никаких эмоций», ваш мозг сначала просканирует все свои ресурсы на предмет информации об этом человеке и только потом избавит вас от мыслей о нем. Команда не делать чего-то в первую очередь вызывает к жизни именно то, чего делать не надо!

Для сеансов самокодирования вам потребуется уединенное, спокойное помещение, где вы можете позволить себе «выпасть» из повседневных забот, и вас никто не побеспокоит. Это может быть либо отдельная комната, либо собственный садовый участок, либо уединенный уголок в парке. Автомобиль тоже вполне сойдет, если вы свернете на тихую улочку или во двор, выключите двигатель и откинете сиденье. Телефон, телевизор и радиоприемник, если они могут беспокоить, нужно выключить.

Необходимо обзавестись диктофоном, чтобы записать на него тексты гипнотических заговоров, которыми вы собираетесь пользоваться. Читать с листа неудобно. Водя глазами по строчкам, вы будете напрягаться и отвлекаться. В то время как во время прослушивания можно спокойно закрыть глаза и отпустить любое напряжение, даже задремать. Хорошо бы иметь в запасе и наушники, чтобы гарантированно отсеять внешние помехи.

# **Как войти в состояние, в котором мозг становится восприимчивым**

Трансовое состояние проще всего достигается релаксацией. Релаксация – первое, что вы должны проделать, прежде чем читать гипнотический заговор на кодирование судьбы! Внимание! Без нее ничего не получится! Чтобы запрограммировать глубинные уровни психики, мозг должен «расслабиться», стать податливым. А мозг «расслаблен» лишь тогда, когда расслаблено тело. Поэтому перед тем, как приступить к чтению гипнотического заговора, обязательно расслабьтесь, а затем переведите свое внимание в режим тонкого восприятия – для этого в конце главы приводится специальное упражнение, оно углубляет и стабилизирует транс.

# Шаг первый – релаксация

Я даю вам два приема релаксации. Они сами по себе уже являются гипнотическими заговорами. Так что вам остается только уединиться, занять удобную позу лежа или сидя, не перекрещивая рук и ног, и нажать кнопку проигрывателя. Прямо сейчас, пока читаете эту главу, пробежите глазами оба текстовых отрывка и «обкатайте» на себе каждый из них, чтобы впоследствии пользоваться тем, который действует на вас эффективнее.

## Методика «10...1»

Я устраиваюсь удобно. Закрываю глаза. Сосредоточиваю все свое внимание на дыхании. Дыхание медленное, глубокое, ритмичное. Я плавно соскальзываю в расслабленное, глубоко расслабленное состояние. Оно напоминает то, которое я испытываю прежде чем ЗАСНУТЬ. Я выбираю расслабиться. В любой момент я могу полностью погрузиться в расслабленное состояние. Мне в нем уютно и приятно, в нем я абсолютно спокоен, в нем я в ПОЛНОЙ, АБСОЛЮТНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ. Я дышу глубоко и медленно – глубокий медленный вдох, глубокий медленный выдох. Вдох – выдох... Вход – выдох... Снова и снова... Мне нравится дышать медленно и глубоко.

Я сосредоточиваю все свое внимание на теле. Я хочу, чтобы в нем РАССЛАБИЛАСЬ КАЖДАЯ МЫШЦА, КАЖДЫЙ НЕРВ И КЛЕТОЧКА. Я хочу, чтобы они ПРИЯТНО ОТЯЖЕЛЕЛИ.

Я перевожу внимание на кисти, пальцы, запястья. Пробегаю их лучиком внутреннего внимания и проверяю, не напряжены ли они. Я расслабляю кисти, пальцы и запястья, напряжение вытекает наружу через кончики пальцев рук. Кисти, запястья, пальцы становятся СВОБОДНЫМИ, ПРИЯТНО РАССЛАБЛЕННЫМИ.

Теперь, когда они АБСОЛЮТНО РАССЛАБЛЕНЫ, я перевожу внимание на ноги ниже коленей – ступни, голеностопы, пальцы ног, икры. Я сканирую их лучиком внутреннего внимания. Вначале я напрягаю их, а потом расслабляю. Я расслабляю каждую мышцу в икрах и ступнях. Каждая мышца икр и ступней медленно, плавно размягчается, растворяется, тает и, наконец, АБСОЛЮТНО РАССЛАБЛЯЕТСЯ.

Теперь, когда мои ноги ниже коленей ПОЛНОСТЬЮ РАССЛАБЛЕНЫ, я перевожу внимание на бедра. Лучик моего внимания пробегает по мышцам бедер от коленей до промежности, ищет напряженные мышцы и мягко расслабляет их. Я расслабляю каждую мышцу, каждый нерв, каждую клеточку от коленей до промежности. Мои бедра плавно погружаются в приятное тепло, размягчаются, растворяются, тают и, наконец, АБСОЛЮТНО РАССЛАБЛЯЮТСЯ.

Расслабление поднимается выше по телу. Теплая золоти-

стая волна наползает на туловище – живот и грудную клетку. Я чувствую, как они становятся все более и более расслабленными. Я отпускаю, ослабляю любое напряжение – оно утекает из тела как песок из песочных часов, через шею, голову, кожу головы. Грудь и живот безвольно обмякают, расслабляются, тяжелеют. Они продолжают расслабляться, становятся все тяжелее, размягчаются, обмякают... Расслабляются все глубже и глубже.

Теперь я начну считать в обратном порядке от 10 до 1 и, произнося каждую следующую цифру, буду расслабляться еще глубже.

Полное расслабление и покой моего тела и ума. Мое тело и мой ум открыты и свободны, податливы и восприимчивы, как вода. Слова ныряют в них, как камни в воду.

10... Я ощущаю полный комфорт, глубже и глубже...

9... Я погружаюсь все глубже и глубже. Я чувствую безмятежный покой, безопасность, равновесие и расслабленность.

8... Равновесие, покой, безопасность и безмятежность мягко распространяются во всем моем теле и уме.

7... Я дышу медленно и глубоко.

6... С каждым вдохом я погружаюсь в негу расслабления все глубже и глубже.

5... Мое тело полностью расслабилось, обмякло и отяжелело.

4... С каждым словом я погружаюсь в расслабленность все глубже и глубже.



3... Волнения уходят. Не остается ничего, что бы меня беспокоило. Я сосредоточен только на своем голосе.

2... Я достиг глубочайшей точки расслабления.

1... Я в состоянии ПОЛНОГО ПОКОЯ. Отбрасываю все мысли, отбрасываю все трудности. Никаких желаний. Тишина.

## **Методика «Золотой поток»**

Я долго и упорно боролся, выносил все трудности и тяготы, которыми наградила меня жизнь в последнее время, и теперь заслуживаю отдыха – приятного, покойного, расслабленного состояния. Я устраиваюсь очень удобно. И меня переполняет восхищение собственным мужеством, позволившим мне сражаться с жизненными перипетиями и побеждать их.

Я много раз хотел просто расслабиться, сбросить с себя все проблемы и отключиться от внешнего мира, но был так занят, что на отдых времени не оставалось. Но я точно знаю, что все это вот-вот изменится, потому что я принял, наконец, мудрое решение выделить полчаса на то, чтобы дать себе отдых и настроиться на счастливые перемены в жизни. Время отдыха и счастливых перемен наступило – я очень хорошо это ощущаю. Ко мне пришло ясное понимание того, что все, что я сейчас говорю и делаю – исключительно для моей пользы и благополучия.

Теперь я с любовью и заботой обращаюсь к самому себе. Я, (ИМЯ), забочусь о тебе, успокаиваю тебя, мягко и осторожно направляю тебя в тихое, спокойное место. Я плавно соскальзываю туда и наблюдаю за своими ощущениями.

Я дышу медленно и глубоко. Глубокий медленный вдох, глубокий медленный выдох. На вдохе я испытываю ощущение легкости, будто я плыву. На выдохе меня переполняет чувство глубокого облегчения. Это прекрасные ощущения! Все до единой части моего тела отдыхают!

Я расслабляюсь. Все мои посторонние мысли и образы ускользают, уплывают, затухают.

Я начинаю расслабляться с головы. Теплая ласковая волна расслабления мягко захлестывает лоб. словно мягкая кисточка, расслабление проходит по лицу... вливается в глаза... губы... язык... щеки... челюсти... Я освобождаюсь от всех напряжений, позволяю мышцам обвиснуть, обмякнуть, расслабиться, растаять, раствориться. Волна расслабления распространяется по телу как золотистое тепло. Я очень отчетливо вижу цвет расслабления по мере того, как оно разливается у меня за ушами, ползет вниз по затылку, вливается в шею. Расслабление проникает в шею все глубже и глубже. Все мышцы шеи и вокруг шеи глубоко, мягко, приятно расслабляются.

Золотистая волна расслабления перетекает в плечи. Мышечное напряжение ослабевает и стекает между лопатками, попадает в грудную клетку, а оттуда – испаряется через кожу

с каждым выдохом. Глубокий медленный вдох... Выдох... На выдохе из груди уходит напряжение.

Расслабляющая волна стекает все ниже и ниже по спине, проникает все глубже и глубже внутрь туловища. Пронизывает живот... брюшную полость... бедра... Я чувствую и слышу, как внутри меня что-то поскрипывает и похрустывает, в животе урчит – это прекрасно! Каждая часть моего тела сообщает мне, что она расслабляется.

Когда я слышу сигналы моего тела, я замечаю расслабление, которое растекается по всему телу, захватывает руки. Я позволяю этому комфортному потоку стекать вниз, растекаться по рукам, расслабляя локти... запястья... кисти... Мягкий расслабляющий золотистый поток вытесняет, выталкивает напряжение через кисти, через каждую фалангу каждого пальца.

Теперь, когда моя голова, руки и туловище ПОЛНОСТЬЮ РАССЛАБЛЕНЫ, я замечаю, что у меня отяжелели ноги. Они будто ПРИРОСЛИ К ЗЕМЛЕ, им уютно, безвольно. Все мышцы, все ткани, все клеточки ног расслаблены. Расслаблены все мускулы в бедрах, коленях, икрах. Расслабляющее золотистое свечение спускается все НИЖЕ, НИЖЕ – к лодыжкам, стопам, подошвам, пальцам ног, будто я долго ходил в тесных неудобных сапогах, а теперь снимаю их и погружаю ноги в приятно-прохладную воду. Ноги пропитываются приятной прохладой, ее целительная сила поглощается каждой клеточкой тела.

## **Шаг второй – настройка внимания**

Теперь, сохраняя расслабленное состояние, вы должны немного перенастроить свое внимание. В обычном состоянии оно перескакивает с предмета на предмет, не концентрируясь надолго ни на одном из них. В таком состоянии добраться до глубин психики невозможно. Вместе с телом мы должны расслабить и внимание, остановить его – это углубит состояние транса и откроет «люк» в подсознание, что позволит словам гипнотического заговора, который вы вскоре начнете слушать, беспрепятственно «провалиться» туда.

Внимание! Упражнение на расслабление внимания, как и релаксацию, нужно опробовать заранее, чтобы во время гипнотического сеанса не отвлекаться на «технические» нюансы.

## **Техника мобилизации внимания**

Ставим вертикально перед лицом вплотную друг к другу указательные пальцы обеих рук. Остальные пальцы сгибаем, а сами кисти разворачиваем внешней стороной к себе. Расстояние от кистей до лица – около 30 см. Несколько мгновений сосредоточенно смотрите на указательные пальцы, а потом начните очень-очень медленно разводить руки в стороны, удерживая внимание одновременно на них обо-

их. У вас появится ощущение расширения внимания. На каком-то расстоянии пальцев друг от друга оно больше не сможет охватывать оба пальца и начнет перепрыгивать с одного на другой. Для того чтобы воспринимать пальцы вместе, нужно рассредоточить внимание. Сделайте это, мысленно перебросив фокус внимания внутрь головы или разделив внимание на два потока. Вы обнаружите, что внимание застыло, стало неподвижным, а бег мыслей в голове прекратился. Оба пальца при этом воспринимаются одновременно, но менее отчетливо, чем обычно.

Эти манипуляции часто сопровождаются легким головокружением, чувством расширения в голове, углубления в себя или наоборот ухода внимания вдаль, состоянием внутренней мобилизации. Но самое главное – вы должны прочувствовать изменение четкости восприятия пальцев и рассредоточение внимания. Это и есть состояние транса. Вспомните, вы испытывали его не раз, когда с головой погружались в какое-нибудь интересное занятие и забывали обо всем на свете.

Теперь закройте глаза и представьте разведенные в стороны пальцы мысленно. Если трудно – просто сосредоточьтесь одновременно на обоих ушах.

Проделайте это упражнение несколько раз. Как только вы почувствуете, что освоили навыки управления внутренним вниманием, выбирайте подходящий заговор и планируйте первый гипнотический сеанс.

# **16 формул «Белой полосы» и удачи в делах**

Нет никаких потусторонних и мистических причин тому, откуда на наши головы валятся неудачи. И если кто-нибудь когда-нибудь станет убеждать вас в обратном, рассмейтесь ему в лицо. Неудачи вызревают в глубинах нашего мозга. Психологическая наука давным-давно установила, что семена неудач кроются в недрах подсознания. Называются они доминантами. Доминанта – это некая установка, как правило, негативная, которая блокирует путь к успеху, любви, благополучию. Как она попадает в подсознание? Да очень просто! Кто-то авторитетный, значимый для вас, не обязательно близкий человек или выше стоящее лицо – это может быть даже телеведущий или любимый киноактер, произносит фразу, резонирующую с вашим текущим эмоциональным состоянием. И вы, поскольку данная персона для вас весома, беспрепятственно впускаете в себя ее слова. Причем, степень симпатии к человеку не играет никакой роли, как личность он может вам и не нравиться, более того – вызывать раздражение.

# 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.