

ЕЛЕНА ЛАТЫШ

# ПРАКТИКИ ГИПНОЗА

КАК ВЛИЯТЬ НА СВОЮ  
СУДЬБУ И ЛИЧНОСТЬ

КНИГА  
*тренинг*

**Елена Латыш**

# **Практики гипноза. Как влиять на свою судьбу и личность**

**Серия «Книга-тренинг»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69163498](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69163498)*

*Практики гипноза. Как влиять на свою судьбу и личность:*

*Издательство АСТ; М.; 2023*

*ISBN 978-5-17-148928-1*

## **Аннотация**

Как изменить жизнь при помощи гипноза? На этот вопрос ответит психолог-гипнотерапевт Елена Латыш. Вы прочтете истории тех, кто благодаря гипнозу добился успеха, победил страх, полюбил себя. Описанные техники позволят поднять самооценку, расслабиться, избавиться от боли, а также отпустить прошлое и начать новую жизнь.

В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Вступление	5
Как создать свою реальность	7
С чего начать	11
Все ли поддаются влиянию	12
Что может дать гипноз	13
Что такое гипнотическое состояние	19
Делаем первый шаг	22
Инструменты успеха	24
Личный опыт	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

**Елена Латыш**  
**Практики гипноза.**  
**Как влиять на свою**  
**судьбу и личность**

*Все, что вы способны прожить и почувствовать  
в вашем сознании, может стать вашей  
реальностью*

© Текст. Елена Латыш, 2023

© Оформление. ООО «Издательство АСТ», 2023

# Вступление

Прежде чем начать, я хочу, чтобы мы познакомились. Я расскажу немного о себе, о своем пути к гипнозу и о том специфическом состоянии, которое я называю «гипнотичным». Именно оно стало в моей жизни той волшебной палочкой, о которой мечтают временами не только дети.

Состояние гипноза, которым я сейчас активно пользуюсь, я интуитивно уловила еще ребенком. Помните тот момент, когда мама выключает свет и ты остаешься наедине с собой. Впереди длинная ночь, но почему-то не спится. Это было мое время «помечтать». Я представляла чудесные истории про мое будущее, ближайшее и отдаленное. Уверена, что я была не единственным ребенком, который любил помечтать. Фокус в том, что мои мечты сбывались. Это было невозможно, но именно так и происходило. Я приходила к тому, о чем мечталось.

Сейчас я понимаю, что в этих мечтах были ключики «гипнотичности»: искренность, сильное и честное желание. Способность на внутреннем уровне как бы «усвоить» состояние исполнившейся мечты, поменять свою эмоционально-логическую реальность. Готовность открыто говорить о своих желаниях. И стремление видеть в ситуациях возможности, а не проблемы.

Я была ребенком, обожающим сказки. Мне не хотелось

верить, что у меня никогда не будет ковра-самолета, скатерти-самобранки и главное – волшебной палочки. Я просто грустно повзрослею и пойму, что в реальной жизни нет места этим детским глупостям.

Я повзрослела и могу ответственно заявить, что волшебство существует. Его обнаружением мы с вами и займемся.

# Как создать свою реальность

В первую очередь хочу раскрыть предназначение этой книги. Мы не будем говорить об академических аспектах гипноза, хотя это одна из моих специальностей. Об этом можно прочитать в научных и популярных книгах и публикациях, коих множество. Моя цель – рассказать простыми, человеческими словами о некоторых феноменах гипноза. Их понимание и использование поможет, без глубокого погружения в тему, позитивно «перезапустить» многие важные жизненные процессы. И наладить отношения с собой и с миром.

Состояние гипноза, которое я сейчас использую, я интуитивно уловила еще ребенком. Это специфические внутренние «настройки», которые словно продвигают человека к исполнению его мечты. Сейчас я понимаю, что у меня уже тогда были ключики «гипнотичности»: искренность, сильное и осознанное желание. Способность «усвоить» состояние исполнившейся мечты и тем самым поменять свою эмоционально-логическую реальность. Готовность открыто говорить о своих мечтах и стремление видеть в ситуациях возможности, а не проблемы.

В этой книге мы займемся подбором ваших «ключиков» и научимся их использовать.

Теперь немного обо мне. Я поступила на психологический

факультет НГУ, когда эта специальность в нашей стране была скорее диковинкой. Муж шутил, что нам придется переехать в Америку, чтобы я смогла найти работу. К счастью, он ошибался. Знаете, больше всего в своей профессии я любила ощущение волшебства. Желаемую реальность можно сделать действительной. Сотворить то, чего не было. Почувствовать пульс новой, другой жизни. Когда человек приходит с проблемой, и я могу помочь ему прийти к желаемой цели – это же настоящее чудо! Но я же волшебница – мне хотелось большего. И я ощущала, что это большее существует.

Уже работая психологом, я обучалась практике расстановок у Берта Хеллингера. Прошла курс обучения у профессора Джорджио Нардонэ, получив первичные навыки Эриксоновского гипноза. Закончила институт Бехтерева. И, наконец, осваивала гипноз под руководством гениального Александра Блинкова, профессора НИИ клинического гипноза. Это была новая вселенная. Без контакта глазами он мог запускать сложнейшие трансформации личности, действительно преображающие человека. Обучение этому методу было похоже на подготовку к олимпийским играм, которую почему-то проводят в обычной спортивной школе.

Нам ничего не объясняли – только показывали. Мы повторяли, и у нас ничего не получалось. И снова, и снова. И было ощущение, что не получится никогда.

**Ежедневные тренировки, вера, желание, мечта  
дают потрясающие результаты. И я училась до**

**тех пор, пока у меня не начало получаться.**

Я изучала и практиковала гипноз разносторонне и увлеченно. Все этапы этого пути были сопряжены с моим личным поиском. Я искала способ не просто работать, а творить волшебство. И он нашелся, когда гипноз вошел не только в профессиональную практику, но и в мою жизнь. Она преобразилась, и я осознала, что настоящее волшебство – это сам человек! Когда гипнотичное состояние становится уровнем жизни. А то, что уже есть в человеке: желания и мечты, искренность и воля – становится движущей силой и приводит его к успешности.

И да, детская мечта исполнилась – у меня появилась волшебная палочка. Но это не гипноз и не какие-то особые техники. Мы еще много будем говорить о гипнотичном состоянии, сейчас же скажу кратко и по существу. Гипнотическое состояние – это психическое, физическое, эмоциональное здоровье.

Фактически это здоровье на всех уровнях. Человек знает, как работает его тело. Умеет управлять своими состояниями. У него есть разноплановое понимание себя. И на фундаменте этого баланса возникает общее состояние гипнотичности. Оно проявляется себя как стабильное, устойчивое состояние счастья и здоровья. Собственное состояние покоя, удовлетворенности, счастья может само по себе быть исцеляющим для других людей. Одно ваше слово, взгляд, дыхание открывает для них двери какого-то другого измерения,

новые возможности и ресурсы. Это настоящее чудо!

Мой путь был долгим, но я стала тем, кто творит свою реальность и помогает в этом другим женщинам.

**Если у вас есть желание обрести новый уровень здоровья, равновесия, счастья и ощутить успешность своей жизни, гипноз способен в этом помочь. И эта книга – для вас.**

## С чего начать

Снова повторяюсь, что предмет нашего исследования – это некоторые свойства гипноза, которые помогают сбалансировать психическое, физическое и эмоциональное здоровье. Знание себя, умение управлять своими состояниями – это фундамент, на котором мы можем построить стабильное, устойчивое состояние счастья и здоровья.

Меня часто спрашивают: «Гипноз и транс – это одно и то же?» Нет. Транс – это определенное состояние человека, одно из трех возможных: сон, бодрствование, транс. Оно психофизически отличается и от сна, и от бодрствования. А гипноз – это арсенал методик, которому, наверное, миллионы лет. Он был и есть в нашей жизни, даже если мы об этом не подозреваем. Более того, мы его неосознанно используем и во благо, и на разрушение.

## **Все ли поддаются влиянию**

Если рассматривать гипноз немного как шоу: вот гипнотизер выводит на сцену человека и тот под воздействием гипноза кусается и лает, то – нет. Такой склонностью к внушаемости, по разным исследованиям, обладает всего около 20 % людей. Но мы с вами будем изучать способность человека использовать некоторые органичные свойства гипноза. И я не встречала людей, которые не поддавались бы такому воздействию.

# Что может дать гипноз

## 1. Управление вниманием

Прежде всего гипноз помогает управлять вниманием. Я не открою Америку, если скажу, что многие ощущают трудности с переключением внимания. Мы порой, словно клавиша компьютера, «залипаем» на какой-то мысли, идее, состоянии. И качество нашей жизни дает резкий сбой. Гипноз помогает осознанно регулировать фокус внимания, избегая эти ловушки. И наша задача – научиться делать это здоровым способом.

## 2. Оздоровительная эмпатия

Вы замечали, что даже тривиальный вечерний просмотр сериала помогает на время отключиться от каких-то проблем? Вы погружаетесь в историю героев, их эмоциональные переживания и повороты сюжета. Поступая так, вы неосознанно используете одно из свойств гипноза: способность эмоционально «подключаться» к внутренней реальности других людей и даже к «реальности» вымышленных персонажей. Когда вы погружаетесь в чтение, просмотр сериалов, передач, то вы не просто сосредоточиваете свое внимание на внешнем контексте. У вас включается то, что называется эмпатией: способность испытывать те чувства, которые переживает кто-то другой. Вы – на языке гипноза – соеди-

няетесь, входите в рапорт.

Или представьте: вы встретили своих знакомых и они эмоционально делятся какой-то свежей историей. И происходит то же самое: в какой-то степени вы проживаете то, что вам не принадлежит, что не является вашей реальностью.

Этим свойством соединения можно как помочь себе, так и навредить. Соединение с тревогой, дискомфортом, страхом накладывает отпечаток на вашу внутреннюю реальность. И здесь очевидно терапевтической становится избирательность. А гипноз помогает воссоединиться с исцеляющей реальностью, если по каким-то причинам в повседневной жизни ее недостает.

### **3. Внушение**

Это самый распространенный инструмент гипноза. Но мы не замечаем, что постоянно испытываем его влияние на себе и используем сами.

С самого детства человек получает огромное количество повторяющихся родительских внушений. Они становятся его реальностью, моделируют его самосознание и мироощущение.

Эволюционно сложилось так, что поколения людей до нас жили по принципам выживания. Это легко считывается в таких родительских посланиях: «У тебя нечего не получится, даже не пробуй», «Не высовывайся, будь как все», «Ты недостаточно хорош, чтобы что-то иметь» и так далее. Арсенал

этих ранящих, деформирующих личность посланий, к сожалению, велик. Скажу как практикующий психотерапевт, что невроты взрослых людей – это почти всегда результат внушений, полученных в детстве.

И ладно бы только в детстве! Мы на каждом шагу внушаем что-то окружающим и самим себе. «Все пропало», «Это проблема», «Ты меня не понимаешь». А ведь можно и так, сравните: «Уверен, у тебя есть все, чтобы справиться с этим», «У тебя классно получается». Чувствуете разницу? Это не способ манипуляции. Дело в том, что возможности человека – это открытый путь. Вопрос в том, какую опору он выбирает. И тут мне хочется вернуться к тому исцеляющему свойству человека в гипнотичном состоянии, о котором я уже говорила. Когда вы находитесь в собственном балансе, в ощущении здоровья и благополучия – вы словно периферийным зрением улавливаете такие же возможности у ближнего. И сообщаете ему о них: и вербально, и на уровне ощущений, жестов, мимики. Такое сообщение – это тоже внушение, и оно обладает невероятной, правдивой, целительной силой.

Я очень люблю гипноз за то, что он как машина времени. Можно вернуться назад и прожить все иначе. Это еще одно чудо, которое мы с вами научимся использовать.

#### **4. Создание реальности на базе чувств**

Еще один удивительный феномен гипноза, с которым мы постоянно сталкиваемся в обычной жизни. Это изменение

реальности на базе эмоции. Как это происходит? К сожалению, чаще всего негативно. Человек застревает в тяжелом воспоминании: обида, предательство, потеря – и проживает эту ситуацию «по кругу», снова и снова. Это самый настоящий гипноз – вы помещаете себя в уже несуществующее событие и проживаете его, словно оно происходит прямо сейчас. Вы испытываете настоящие чувства и эмоции, оставляя на периферии реально происходящую с вами жизнь.

С будущим часто похожая история: страх рисует в нашем воображении картинку, к ней подключается соответствующие физика и чувства. И мы снова проживаем то, чего на самом деле не происходит. Тут может подключаться уже знакомое нам внушение, но оно используется во вред. Человек верит в этот эмоциональный эскиз и строит свою жизнь так, словно это и есть реальность.

Можем ли мы это свойство использовать во благо себе? Конечно, это работает и в обратную сторону. Ощущение успеха, реализуемости, уверенности тоже моделирует нашу реальность.

## **5. Избирательная память**

Наша память избирательна, нам в помощь, кстати. Это прекрасно работало в нашем детстве. Вчерашняя ссора с лучшим другом сегодня уже не работала. Мы снова бежали во двор строить очередную снежную крепость. Малыш упал и больно ударился, но мама его обняла, подула на ушиб, и он

снова пробует одолеть эту лестницу. Плохое быстро улетучивается, а хорошее активно, сохранно и дает опору на многие годы.

У взрослых эта способность часто переворачивается острием внутрь. Мы запоминаем плохое, храним и оберегаем эти воспоминания. Иногда они становятся центральными, затмевая то хорошее, что неизбежно есть в нашей непростой человеческой жизни.

Гипноз помогает вернуть механизмы памяти в созидательное русло, чтобы она помогала развивать, а не блокировать жизнь.

Итак, что же такое гипноз как я его практикую? Это инструмент, который помогает нам быть в здоровых состояниях, не «залипать» в негативе, управлять своим вниманием, моделировать наше прошлое, создавать желаемое будущее, жить в состоянии счастья, равновесия, выстраивать качественную коммуникацию.

Гипноз работает и на вербальном, и на невербальном уровнях, он органичен для нашей повседневной жизни. Это простые, знакомые и теплые картины: мама баюкает малыша, ее голос тихий, мелодичный, усыпляющий. Малыш следует этому посланию и тихо сопит в колыбели. Или звонок другу, за поддержкой. Или чей-то веселый смех, который заставляет улыбнуться неизвестно чему.

Гипноз – это то, что способно влиять на состояние человека. Объятие, когда мы хотим кого-то утешить, – это тоже

гипноз. Как и способность рассмешить. Даже с помощью запаха можно поменять состояние. Мы используем этот арсенал инструментов постоянно. И наша задача – вывести его на новый, осознанный, конструктивный уровень.

Гипноз помогает использовать повседневную жизнь, даже самые простые источники, чтобы менять свое состояние к лучшему. И его основа – не эзотерическая, а научная. Он базируется на физиологии и психологии человека.

# Что такое гипнотичное состояние

Гипнотичное состояние – это концентрация на внутреннем при ослаблении фокуса на внешнем.

Давайте рассмотрим простой пример. Чего в конечном счете хочет большинство людей? Если пройти сквозь толщу условий: интересная работа, достаток, путешествия, семья – выяснится, что мы хотим быть счастливыми. И все очень разные обстоятельства – это именно условия счастья. То есть счастье – это настоящая цель человека.

Более или менее очевидны два способа его достижения: внешний и внутренний. Внешний способ – это концентрация на создании внешних атрибутов этого счастья. Тут есть вариативность, которая колеблется между социальной, личной, финансовой реализацией. Плохо ли это? Нет. Просто малоэффективно. Достижение поставленной цели не так уж часто совпадает с тем внутренним состоянием, которое мы ощущаем как счастье. А если и совпадает, то эффект слишком быстро проходит. И мы намечаем новую цель. Постоянно создавая внешние объекты для счастья, мы напрягаемся и редко бываем в контакте с собой. Мы словно бы становимся средством для достижения цели, а не самой целью.

Внутренний путь, напротив, снимает акцент с внешних условий и переводит фокус внимания на наш внутренний мир. Ведь счастье – это внутреннее состояние. И достигать

его можно напрямую, без посредничества внешних атрибутов. То, что я определяю как «гипнотичность», – как раз об этом.

**Внутреннее состояние ведет вас по внешней жизни. Ваше чувствование себя преобразуется в приятное, ресурсное состояние.**

Из него намного проще распознать свои истинные потребности. Мы научимся удовлетворять их с помощью физиологических и эмоциональных состояний. Человек ведь во многом существо физиологическое. Нам важно знать, как работает наш организм, и уметь пользоваться этим знанием.

И тогда появляется принципиально иная энергия для взаимодействия с внешней реальностью. Мы перестаем быть заложниками вещей и обстоятельств, становясь исследователями и созидателями. Когда внешнее становится продолжением внутреннего – это совсем другая история, она про интерес, азарт, осознанность, творчество.

В гипнотичном состоянии внимание к внешнему миру регулируется по необходимости. Иногда внешнее требует внимательности и сосредоточения. Было бы странно «отключиться» в сложной дорожной ситуации. А иногда просто приятно остановиться и впитать это внешнее, если это чудесный рассвет в горах. Но приоритет на внутреннем все же сохраняется, и в этих обстоятельствах тоже. Мы счастливы, когда мы не думаем.

«Это возможно?» – спросите вы. Да, обретению и сохра-

нению этого состояния мы и будем учиться.

## Делаем первый шаг

Первый этап – это тело. Прежде всего я бы предложила исследовать естественные пути получения здорового удовольствия. Я про базовые потребности, куда же без них. Сон и отдых, питание, секс, физическая активность – вот те опоры, на которых стоит счастливая человеческая жизнь. Если какая-то из них хромает, это неизбежно отражается на внутреннем состоянии. Мы ведь существуем и на гормональном уровне, и влияние гормонов нам никак не обойти.

Поэтому начать стоит с тела и его потребностей. Я не хочу задавать какую-то высокую планку. Но чем лучше вы питаетесь, чем активнее ваше тело, лучше секс и здоровее сон – тем лучше будут результаты. Я предлагаю вам этот ориентир, он важный и достижимый. Ведь на самом деле это приятно и очень наполняюще – начать движение к чему-то лучшему.

Второй этап – это наши эмоции. Когда человек как наполненный сосуд с непрожитыми чувствами, обидой или злостью: одна, даже небольшая, капля способна его переполнить. Эмоции неуправляемо выходят из берегов, человек не может справиться со своим состоянием. Законсервированные эмоции способны годами влиять на нашу жизнь. Они блокируют важнейшую способность человека: свободно проходить через ситуации и легко отпускать их. В этой книге мы поговорим о техниках эмоционального очищения.

Третий этап – это ментальный уровень. Наши ограничения, установки, долженствования. Это работа с собственным сознанием, мы настраиваем его на новый лад – чистый и чуткий. Мы больше не попадаемся в старые ловушки, которые держали нас годами. Этот уровень тоже требует практики, и об этом мы тоже поговорим.

Порядок на этих уровнях помогает нам управлять своими состояниями через физику, чувства, ментальность. А инструменты гипноза подключают ресурсное состояние, которое и позволяет нам творить желаемую объектную реальность.

# Инструменты успеха

Что такое успешность? Это не только внешнее признание наших достижений, но и определенное состояние сознания человека. Оно удерживает в поле зрения желаемый результат, не требуя немедленного его исполнения. Не получилось в этот раз – не беда. Человек открыт новому, его не блокируют страхи, в нем есть дерзость и энергия.

При чем тут гипноз? А при том, что мы снова говорим про состояние. А значит, оно достижимо, его можно настраивать, как инструмент. И техники гипноза нам снова в помощь. Мы настраиваем состояние успеха и следим – насколько проще становится внешний путь к нему.

Гипноз помогает выстраивать реальность на базе эмоции. И мы повседневно используем это, но против себя. Страх будущего бывает так достоверен, что мы «сворачиваем» деятельность и уходим в тень. Мы изменили свою реальность, опираясь на эмоцию? Безусловно. Точно так же это работает и в позитивном ключе. Мы можем так же достоверно испытать эмоции, сопутствующие успеху, реализации, свершению. Благодаря еще одному свойству гипноза – прожить то, что пока еще не происходит. Присвоить себе это состояние. Изменит ли это нашу реальность? Конечно, ведь в том месте, где раньше мы «сматывали удочки», теперь можем закинуть сеть.

Есть много техник, которые так или иначе направлены на реализацию мечты. Кто-то делает визуализации, кто-то пишет аффирмации. Это срабатывает, но не всегда и не у всех. Дело в том, что в таких техниках человек фокусируется на объектных ощущениях. Вот я провожу рукой по теплomu капоту своей новенькой машины, она ярко-красная, спортивная, дорогая. А гипноз предлагает пережить не объектные, а наши собственные эмоции и состояния. Радость, гордость, удовлетворение, азарт. Так, словно эта реальность уже состоялась. Это и есть «золотой ключик» от реальности. Чем лучше включилась наша фантазия, чем больше процессов, сопутствующих успеху, у вас запустилось – тем проще сознанию «запомнить» эту дорогу. И в будущем провести вас по ней.

Общение с людьми в «состоянии успеха» – еще один отличный инструмент. Включая эмпатию, мы словно присоединяемся к этому состоянию, осваиваем, учимся ему. Ваш приятель купил машину, а вы о ней пока только мечтаете? Было бы здорово его навестить, ведь именно он поделится с вами состоянием реализованного желания. На бытовом языке это называется «разделить радость». Удивительно точное определение – именно это и происходит на внутреннем уровне. Если канал передачи не перекрывает что-то тяжеловесное, например зависть.

## Личный опыт

Когда умер мой муж, я была опустошена. Я очень любила его, мы прожили в счастливом браке двадцать два года. Кроме сильного горя я чувствовала, что вместе с ним словно бы ушла моя способность быть счастливой женщиной. Шли месяцы. Когда со мной знакомились мужчины, я терялась, не ощущая ничего из того, что хотелось бы. К тому же мой конфетно-букетный опыт был так давно и перекрылся этой трагедией. Иногда мне становилось страшно, что я уже никогда не смогу испытать очарованности, влечения, привязанности, любви.

Однажды мне позвонила подруга. Она тоже потеряла мужа, 5 лет назад. Она рассказала мне, что влюбилась, она была счастлива и вдохновлена. Мы говорили о том, как они познакомились, какой он, как она себя чувствует. Я ощущала ее рассказ каждой клеточкой, впитывала ее состояние как губка. Когда она закончила, я сказала: «Я так за тебя рада. И благодарна тебе, ведь ты поделилась именно со мной. Ты сделала для меня невероятный подарок! Помогла почувствовать то, что я уже забыла. Спасибо тебе большое!»

# 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.