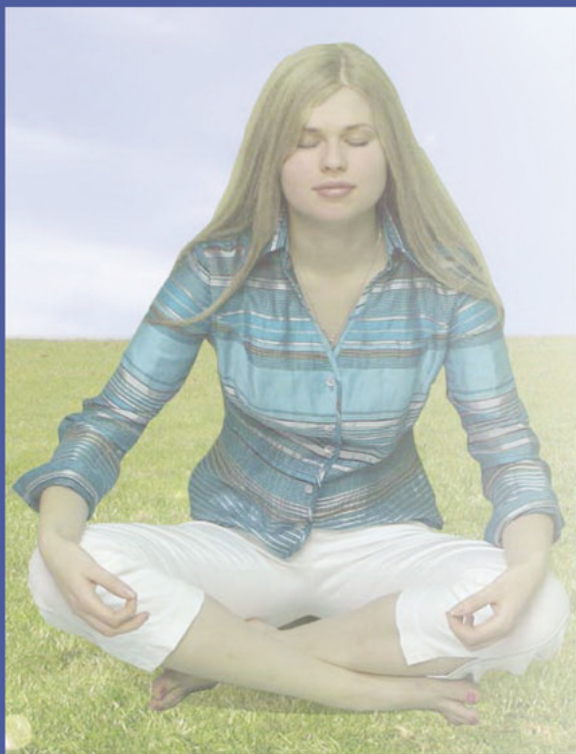


АНДЖЕЙ КАЧОРОВСКИЙ



# САМОГИПНОЗ

КАК МЕТОД РАБОТЫ С ПОДСОЗНАНИЕМ

ПУТЕШЕСТВИЯ В ДРУГИЕ ИЗМЕРЕНИЯ И ПРОСТРАНСТВА

# Анжей Качоровский

## Самогипноз как метод работы с подсознанием

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=14128300](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=14128300)*

*Самогипноз как метод работы с подсознанием / Качоровский А.:*

*Институт общегуманитарных исследований; Москва; 2011*

*ISBN 978-5-88230-282-4*

### **Аннотация**

Самогипноз – это метод, который содержит все возможности для сбора, анализа и восстановления порядка информации и для решения проблем; метод, создающий новый способ мышления и новый образ будущего – будущего положительного и конструктивного. Самогипноз – самый безопасный способ для каждого, кто хочет открыть и познать тайны собственного разума, внутреннего "Я" и внешних проявлений реальной жизни. Благодаря медитации и самогипнозу мы сможем распознать свою индивидуальность, ее хорошие и плохие стороны. А знания законов природы поможет в духовном развитии и оздоровлении тела и души.

# Содержание

Введение	5
Раздел 1	13
Раздел 2	33
Конец ознакомительного фрагмента.	37

# Андрей Качоровский

## Самогипноз как метод работы с подсознанием

Архив фотографий: Изабелла Качоровска

Консультанты книги:

Врач общей медицины к. м. н., София Гурницка-Качоровска

Врач-гипнотерапевт к. м. н., Воробьёва Галина Геннадьевна

Наше будущее строится на фундаменте прошлого. Люди, которые целую жизнь собирали отрицательные эмоции, не сумеют сразу от них освободиться... Нужно удалить боязнь эмоций и страх перед гипнозом  
*Андрей Качоровский.*

# Введение



Моя новая, третья книга из трилогии о гипнозе не случайна. То, что я живу сейчас и в эту эпоху, также не случайно. Даже не случайно то, что вы сейчас читаете эту книгу. Можете соглашаться с моими философскими выводами, можете – нет, но и это не случай. Всё, что происходит в нашей жизни – это всё проект или план, который даёт нам судьба. Именно об этом я хотел бы рассказать моим читателям, потому что эта книга о вас и для вас – о нашем подсознании, которое не знает ни времени, ни пространства. Всё, существующее там, находится в идеальном порядке и имеет свою цель и значение. В духовной жизни зла не существует, зло находится в материи. Наши души на земле существуют в материи или в теле человека и живых существ и каждая имеет свою задачу и цель. А душами руководит дух – невидимый, но реально существующий представитель тонкой материи. Сами по себе события не целенаправленны. Многие люди утверждают, что всё происходит по воле случая. Я же думаю иначе. Я считаю, что случай создаём мы сами хотя и не преднамеренно. Случай возникает как следствие наших повседневных мыслей и чувств. Но без помощи энергии никакого действия не произойдёт. Каждой заложенной цели всегда должна сопутствовать энергия. Мудрость природы всегда

будет служить самой высокой цели человека. Энергия мысли создаёт действия, и наше сознание предназначается для мышления и действия. Если предположить, что действительно нет случайности в пространстве и времени, то тогда

можно разговаривать о случайности в жизни человека. Если мы сначала действуем, а потом думаем, то это можно назвать случаем, в котором нет сохранённой цели. Исключение может составить только физическая смерть, но и это не конец нашей жизни и не случай.

В новой книге я хотел бы ответить на вопросы читателей, от которых получаю много писем с вопросами на тему гипнотерапии и самогипноза. Многие пациенты сразу говорят, что боятся гипноза. И не столько самого сеанса, сколько последствий и изменений в поведении после сеанса. На своём сайте в интернете я стараюсь объяснить, что такое гипнотерапия и объяснить возможности терапевтического воздействия с использованием гипнотического состояния. На протяжении многих лет практики я собрал много вопросов на тему гипнотерапии и явления самогипноза, его применения в разных областях жизни и духовных практиках. Эта книга раскрывает знания и терапевтические возможности гипнотерапии и самогипноза, неизвестные техники гипноза, которые используются в криминалистике, армии, рекламе, политике, науке, спорте и других областях жизни.

Военные исследователи получили сведения о том, что самогипноз позволяет защитить биополе от внешних воздействий и является одним из средств психической самозащиты.

Современные психотерапевты считают самогипноз одним из самых мощных методов, позволяющих раскрыть и активи-

вировать ресурсы бессознательного, восстановить энергетику биополя, противостоять энерговампиризму.

Мозг, как кибернетическая система, работает по принципу Ле-Шателье, когда всякая равновесная система стремится вернуться в исходное состояние при попытке вывести ее из равновесия. При отсутствии восполнения энергозатрат возникает режим работы функциональных систем организма, где внешний сигнал может стать экстремальным, включить расходование адаптационной энергии. В силу этого, использование особых состояний сознания в виде самогипноза и аудиотранса становится основным направлением в безлекарственной профилактике нервных и психических заболеваний, депрессий, самоубийств в различных возрастных и социальных группах населения.

Самогипноз – это метод, который содержит все возможности для сбора, анализа и восстановления порядка информации и для решения проблем; метод, создающий новый способ мышления и новый образ будущего – будущего положительного и конструктивного.

Самогипноз – самый безопасный способ для каждого, кто хочет открыть и познать тайны собственного разума, внутреннего «Я» и внешних проявлений реальной жизни. Благодаря медитации и самогипнозу мы сможем распознать свою индивидуальность, её хорошие и плохие стороны. А знания законов природы поможет в духовном развитии и оздоровлении тела и души.

Хотел бы ещё подчеркнуть, что возрастная регрессия, один из распространенных методов в гипнотерапии, как и самогипноз, состоит в пробуждении воспоминаний и чувств, находящихся в памяти бессознательного. Наше бессознательное не ограничено ни временем, ни пространством. В бессознательном мы одновременно находимся в прошлом, настоящем и будущем. Поэтому всё, что мы пережили в детстве, переживаем сейчас и будет в будущем – находится в подсознании. Применяя в терапии возрастную регрессию или возвращение в детство и прошлое, мы в своём воображении или с помощью гипнотерапевта переносимся в прошлое, где действовали очень сильные эмоции: радость, счастье или – наоборот – ненависть, страх. Это в своих стихах описал Константин Симонов. Я считаю, что нет будущего без прошлого. И мне глубоко в душу запал его стих «О Родине», который я сейчас хотел бы привести:

Касаясь трех великих океанов,  
Она лежит, раскинув города  
Покрыта сеткою меридианов,  
Непобедима, широка, горда

Ты вспоминаешь не страну большую,  
Какую ты изъездил и узнал,  
Ты вспоминаешь родину – такую,  
Какой ее ты в детстве увидал.

Клочок земли, припавший к трем березам,  
Далекую дорогу за леском,  
Речонку со скрипучим перевозом,  
Песчаный берег с низким ивняком.

Вот где нам посчастливилось родиться,  
Где на всю жизнь, до смерти, мы нашли  
Ту горсть земли, которая годится,  
Чтоб видеть в ней приметы всей земли.

Да, можно выжить в зной, в грозу, в морозы,  
Да, можно голодать и холодать,  
Идти на смерть... Но эти три березы  
При жизни никому нельзя отдать.

*Константин Симонов*



## **Воспоминания детства**

Средства массовой информации не располагают достаточно качественными и профессиональными данными на эту те-

му, поэтому многие люди не только мало знают, но и практически боятся сеансов гипноза и самогипноза. Подобное незнание существует и среди врачей, психологов, терапевтов, учителей, священников и людей, нуждающихся в психологической помощи. Я провожу систематические курсы и занятия для людей таких профессий. На курсах я стараюсь как можно глубже и качественней научить работать с подсознанием человека при помощи авторского метода «Имаготерапии». В моих предыдущих книгах о гипнозе и перевоплощении я приводил множество вопросов и ответов, но этого мало, потому что по-прежнему остаётся много вопросов на тему гипноза и самогипноза.

**Анджей Качоровский**

# Раздел 1

## Самогипноз как метод изучения подсознания

Что такое самогипноз? – Наверно легче сказать, чем он не является... Самогипноз – это:

- не сидение перед телевизором,
- не сидение за рулем машины и всматривание в прерывистую линию на мостовой,
- не бессмысленное рассматривание улицы из окна,
- не поездка поездом или автобусом и наблюдение за проделанной дорогой,
- не бесполезное лентяйство
- не воскресное лежание в кровати и плевание в потолок,
- не дрёма в кресле,
- не всё то, что мы называем ленью и потерей ценного времени.

Самогипноз – это выгодно использованное время для работы со своим внутренним «Я», своим подсознанием и сверхсознанием, для сотрудничества с высшим разумом и тонкой материей. В состоянии самогипноза мы синхронизируем мозговые полушария с помощью медитации, визуализации и концентрации на собственном организме и разуме. При самогипнозе мы углубляемся в себя и готовимся к мыс-

ленному разговору с собой и с высшей энергией. Всё это выглядит как молитва. В состоянии самогипноза мы воссоздаём образы картин из прошлого и создаём картины будущего, решая жизненные проблемы. Иначе говоря, вспоминая прошлое и размышляя над философией жизни и повседневными проблемами, соединяемся с нашим сверхсознанием и духовным разумом, решая правильно все наши земные проблемы. Целью самогипноза является понимание смысла нашей жизни в материальном мире, и понимание самого себя при помощи внутреннего диалога. Не всё возможно воспринять при помощи пяти чувств. Поэтому нам пригодится шестое – интуиция. А когда в самогипнозе мы доходим до синхронизации мозговых полушарий, интуиция становится очень активной. Интуицию можно назвать мостом между сознательным и бессознательным. В это время можно услышать внутренний диалог, между двумя уровнями и даже дойти до уровня нашего высшего «Я».

В мире материальном мы имеем физическое тело, которое связано с другими системами внешнего мира: людьми и внешней средой. Наше существование зависит от многих факторов – равновесия в нашем организме и равновесия со средой обитания, которая воздействует на нас и на которую мы реагируем при помощи наших анализаторов. Мы располагаем несколькими возможностями принятия информации:

- использование аппаратуры для исследований,
- использование нашего разума для принятия информа-

ции,

– дальнейшая переработка информации при помощи сознательного анализа, логики, рассуждения и сортировки, критики и оценки.

Мы собираем и записываем информацию даже тогда, когда сознание отдыхает, а в состоянии медитации происходит очищение записанных мыслей от негативных и ненужных.

Я думаю, что не все люди обязательно должны использовать самогипноз и путешествовать в своём подсознании. Прежде всего нужно понять и принять физический мир, его законы и возможности управления, возможности жизни в мире материи. Лишь тогда мы можем узнать цель вселенной и жизнь духовного нематериального мира. Многочисленные религии учат, что эту цель и духовный мир мы узнаём через созерцание, молитву и участие в религиозной жизни. Самогипноз – это диалог с духовной сферой, это неповторимые возможности контакта с духовным миром в настоящем и после физической смерти. Природа человека стремится к единству и гармонии, а в самогипнозе мы достигаем этого состояния. Мы достигаем гармонии тела, души и духа.

Мы даже не представляем себе, как важно быть в гармонии тела, души и духа. У нас есть тело физическое, которое живёт одну жизнь, и тело духовное, которое проживает не одну жизнь в океане информации. После физической смерти мы вновь погружаемся в мир духа и сознания Бога. Осознание этого состояния не обязательно наступает лишь только

после нашей смерти, оно может присутствовать при жизни на Земле, при контакте с тонкой материей. С помощью самогипноза можно уже сейчас соединить мир духа и мир материи. Он служит своего рода мостом, который их соединяет.

Это состояние помогает посмотреть на материальный мир совсем по-другому. Всё это можно прочувствовать и испытать, работая с самим собой. А для начала и полного ощущения этого состояния или самогипноза предлагаю индивидуальные гипнотические сеансы.

Самогипноз начинается с синхронизации мозговых полушарий. А далее я применяю метод имаготерапии – метод духовного развития для улучшения памяти и концентрации, для повышения самооценки и уверенности, для избавления от депрессии, бессонницы, дурных привычек: алкоголя, курения, ожирения. Я применяю внушения об общем расслаблении, программирую на успех и богатство, применяю даже сеансы перевоплощения в самогипнозе. Тесный и безопасный контакт пациента со мной, помогает ему познакомиться с ходом гипнотического сеанса. Если пациент уже слышал мои записи самогипноза с диска, а потом пришёл на сеанс – тогда можно быстрее найти причины проблем и решить их в состоянии гипнотического сеанса или сна. Основным в самогипнозе считается умение расслабиться, сконцентрироваться на процессе дыхания и отключить внешний контроль. Однако не всем это удаётся сразу, а некоторым вообще не удаётся. Ведь люди в основном приходят в состоя-

нии стресса, напряжения – взволнованные, огорчённые – и это служит огромным препятствием для вхождения в состояние расслабления. Напряжение связано в основном с работой, семьёй, финансами. Всё это отражается отрицательно на нашем организме и на нашем внутреннем равновесии. В повседневной жизни мы не всегда находим выход из стресса. Стресс увеличивает эмоции страха, выделяется большое количество адреналина, ускоряются процессы дыхания, и разрушается равновесие общего обмена веществ. Защитная система перестаёт действовать. Но и после действия стресса в нашем организме остаются химические вещества, которые ослабляют защитную систему, лишая нас энергии, наносят нам непоправимый вред и отрицательное влияние. Стресс может довести и до депрессии и серьёзных заболеваний. Самогипноз помогает ликвидировать стресс и снять напряжение организма.



## **В гармонии с природой.**

После прослушивания записи самогипноза люди, пришедшие на сеанс гипноза, уже имеют некое представление о терапии и самогипнозе. Это помогает предварительному разговору, потому что пациент уже сам приготовился к сеансу.

Самогипноз – изменённое состояние сознания, это состояние между явью и сном. Это не физиологический сон.

Пациент входит в состояние альфа-сна. Состояние альфа – это состояние изменённой частоты работы мозговых кле-

ток. Частота снижает с 14 Гц до 10 Гц. При изменении частоты работы мозга изменяется частота работы мышечных клеток и клеток всего тела. Оно становится тяжёлым, ленивым, как бы засыпающим. Потом снижает частота работы клеток мозга и тела с 10 Гц до 7 Гц. Это состояние называется тэта или преддверие сна. Терапевт в этот момент проводит терапевтический сеанс и может завязать контакт с подсознанием и помочь расслабиться при помощи визуализации любимого и приятного места отдыха. Наиболее часто это место мы ассоциируем с природой: пляжем, морем, рекой, озером, горами или садом, полным цветов и деревьев, поляной в лесу. Или можем вернуться воспоминаниями в такое место из прошлого, где мы были счастливы и чувствовали себя комфортно и безопасно, например, в идиллию своего детства. Самогипноз освобождает нас от страха, помогает приглушить тревожащие эмоции, убрать негатив и достичь чувства равновесия и спокойствия. Очень важным здесь становится контроль сознания над негативными мыслями, которые увеличивают страх перед поражением, перед мнением других, унижением, потерей контроля над собой, перед болезнью. При помощи медитации и самогипноза мы доходим до внутреннего равновесия и синхронизации мозговых полушарий, до синхронизации сознательного и бессознательного, которые должны быть активны и сотрудничать вместе.



## **Самогипноз**

Я уже писал о том, что наше сознание – это наша логика, которой мы учимся с детства. Этому учат нас наши родители, учителя, среда обитания и работа. Учат нас этому и наши жизненные ошибки. Огромное влияние имеют на нас и другие люди и неблагоприятная среда. Иначе говоря, мы всю жизнь учимся или занимаемся самопрограммированием. Наше сознание – это среднее «Я», которым мы пользу-

емся в нашей жизни. Наше подсознание – это низшее «Я», а сверхсознание – высшее «Я». Эйнштейн считал, что сознание человека – это только 5 % разума и это слуга Бога или часть его. Я считаю, что наше сознание (эти 5 %) – ученик, который научен остальной частью (95 %) и служит ей. А слово «служит» означает выполняет необходимые условия жизненной программы. Сознательно мы только принимаем условия выполнения программы. А исполняют её физиологические, биохимические, энергетические и духовные программы.

Задача сознания состоит в логическом мышлении и правильной реализации принятой информации. Сознание не принадлежит материальному миру, а только руководит им. Самогипноз – это форма и способ контакта с сознанием, это естественное восприятие информации, очищенной от психических ядов. После расслабления сознания мы в состоянии сами овладеть нашими мыслями. Мы визуализируем образы мыслей, связанных с приятным для нас местом пребывания, расслабления и спокойствия на лоне природы. Мы создаём картины чистого, голубого неба, зелёной травы, леса, луга, солнечного побережья и жёлтого песка, лазурного моря, красивой местности. Мы настраиваем свой организм, тело на вибрацию этого места, на 8 гц, на частоту вибрации природы. Благодаря расслаблению, отключению от внешнего мира, мы сосредоточиваем своё внимание на своём внутреннем Я. Далее мы удерживаем это состояние какое-то вре-

мя. В это время можно вернуться в воспоминания прошлого, детства, в такую ситуацию, в которую мы сами хотели бы вернуться в своём воображении. Благодаря самогипнозу мы сами открываем наш внутренний мир, эту матрицу или основную суть нашего существа. Срывая маску эгоизма, мы открываем наше настоящее «Я». Мы подбираемся к бессознательному.

Самогипноз ещё в далёком прошлом был использован для проникновения в тайны подсознания и открытия в нём чудес духовного мира. Самогипноз как форму медитации не следует сравнивать ни с религиями, ни с философиями востока, такими как буддизм или индуизм, ни даже с западными христианскими традициями. Хотя молитва – это также форма медитации и самогипноза. В состоянии самогипноза все мысли и эмоции находятся в свободном пространстве. Мы только создаём образ из нескольких мыслей, а наша сознательная часть преобразовывает их в сцены, картины – так просыпаются чувства и эмоции. Очень важно, чтобы это путешествие происходило в спокойствии и сосредоточенности, а не в поспешности. Во время такого путешествия нашему воображению открываются естественные правильные примеры и противоречия нашей жизни, естественные биоритмы противоположных полюсов. Закрывая глаза и слушая приятную музыку, мы входим в состояние альфа-ритма мозга или состояние транса. Потом можем быстро и качественно сконцентрироваться на одной мысли или теме внушений

ведущего сеанс терапевта. Эта форма самогипноза – самая распространенная в наше время.

Самогипноз – это мост между сознательным и бессознательным человека с участием воображения. Во времена очень быстрого развития цивилизации и технического прогресса, человек теряет способность к воображению.

Он становится ленивым, не способным думать и размышлять, ибо знает, что за него эту работу сделают компьютеры.

Самыми актуальными проблемами нашего времени считаются хронический недостаток этого самого времени и погоня за материальными благами. И, конечно же, в таких условиях очень трудно найти время на медитацию и самогипноз. Поэтому важно помнить, что каждому человеку нужно найти время на отдых. Лучше организованный человек находится под меньшим давлением со стороны социума и имеет больше времени для отдыха и расслабления. При самогипнозе человек может сосредоточиться на медитации и такое внутреннее путешествие подарит покой и радость намного быстрее и качественнее, чем внешние способы расслабления. Это означает только то, что мы должны в наше время найти время на самогипноз и медитацию, чтобы не болеть и развивать свой духовный мир.

Самогипноз приводит к гармонии тела, души и духа. Гармония этих трёх элементов и составляет здоровье и позволяет развивать источник индивидуальных способностей. Очень важным в самогипнозе является умение возвращать-

ся в состояние транса, чтобы полноценно использовать свой энергетический и умственный потенциал. Самогипноз систематизирует глубокое дыхание, отвлекает от ненужных мыслей и тесного контакта с внешним миром. Глубокое дыхание помогает концентрации на своём внутреннем мире и перекладывает эмоции на сознательную часть. Во время расслабления тела и души окружающий реальный мир становится неважным. Первым шагом для вхождения в состояние транса при помощи самогипноза служит концентрация сознания при согласии и равновесии всех доступных для человека органов чувств, принимающих информацию.

Для того, чтобы применить самогипноз, очень важно место, где всё это будет происходить. Это должно быть место, находясь в котором, мы можем оставить все наши жизненные проблемы, стресс, эмоции и переживания. Это должно быть безлюдное место, желательно с большим энергетическим пространством, где можно бы было войти в гипнотический транс. Но импровизация также возможна. Размышлять можно, используя возможности нашей цивилизации, такие как прослушивание записей самогипноза при помощи аппаратуры. Такой вариант самогипноза можно применять в парке, трамвае, даже в огромной толпе и метро.

Важным моментом в медитации или самогипнозе является дыхание. Известно, что внешние и внутренние раздражители непосредственно влияют на наш ритм дыхания и изменяют его. Каждое колебание настроения или физическая на-

грузка служат поводом для сильных изменений ритма дыхания. Регулировка дыхания обычно происходит без влияния нашего сознания. С медицинской точки зрения правильное дыхание – это медленное, глубокое и ритмичное, управляемое центрами дыхания, находящимися в стволе головного мозга. Правильное дыхание – это как бы зеркало наших душ. Даже в стрессовой ситуации, если достигнута гармония души и тела, дыхание, а точнее его ритм, не меняется. Транс или самогипноз мы получаем, когда верим в себя, и также, когда сумеем принять себя такими, какие мы есть. Вера в себя показывает положительную внутреннюю структуру. Положительное внутреннее Я составляет положительное мышление и положительное поведение в отношении к себе и к среде обитания. И только тогда мы имеем успех и удовлетворение, разрядку и расслабление тела. Разрядка и расслабление организма – это основная программа здоровья, которая побеждает стресс и даёт время на получение новой энергии.

Приведу пример самогипноза, направленного на освобождение от напряжённости. Необходимо принять удобную лежачую позицию. Закрывать глаза и начать дышать глубоко и ритмично.

Далее нужно мысленно сконцентрироваться на отдельных частях тела.

Начинаем с головы, снимаем напряжение и при помощи дыхания расслабляем мышцы головы. Концентрируем внимание на дыхании, создаём образ процесса дыхания. Затем

концентрируем внимание в области лба, снимаем напряжение.

Представляем себе, как расслабляются мышцы бровей, век, ушей, губ, при этом ритмично и медленно дыша.

Дальше сосредоточиваем внимание на шее, плечах ладонях.

Представляем себе, как снимается напряжение в этих частях тела.

Далее концентрируем внимание на грудной клетке, сердце, желудке, кишечнике, печени.



**Самогипноз и медитация**

Представляем себе расслабление всего туловища, позвоночника, суставов рук, ног.

Ритмично дыша, представляем себе как волна расслабления движется по всему организму.

Мысленно снимаем контроль с тех частей, где ещё осталась напряжённость.

После снятия напряжения нужно ещё десять минут побыть в состоянии транса, не допуская засыпания.

Затем медленно заканчиваем упражнение: отсчитываем в мыслях от 1 до 10 и начинаем возвращаться в реальную жизнь.

Медленно открываем глаза.

Упражнение по самогипнозу длится от 15 минут до полчаса. Выполняется два раза в течение дня, утром и вечером. Это пример простого упражнения без нагрузок.



## Дыхание чакрами

Чтобы достичь равновесия между сознательным и бессознательным, напряжённостью и расслаблением, сдержанностью и расслаблением необходимо применить метод возрастной регрессии и метод перевоплощений с возвращением в состояния прошлого к соответствующим поведением. Тогда можно достичь полного равновесия. Гипнотерапия и самогипнозом не предполагает вытеснения проблемы и эмоционального состояния и психической травмы, а предполагает их преобразование и осознание их генезиса. Самогипноз и гипноз помогают человеку перейти на высшую ступень духовного развития на лестнице духовной эволюции. Физическая жизнь в поле материи очень тяжела для телесных существ. Когда душа соединяется с человеческим телом, наступает диаметрально изменение её функций. А происходит это оттого, что тело бесконечно требует чего-то, что не всегда подходит другим существам. Трудно быть хорошим человеком, когда надо побеждать препятствия, поставленные перед нами самой жизнью. Поэтому многие люди решаются на преодоление препятствий не очень положительным способом, который в социальной среде может быть неприемлем. И это исчерпывает его духовные силы и энергию. А ведь Бог дал нам свободу самим выбирать жизненные решения. Это значит, что в последствиях решений мы можем винить только самих себя. Мы теряем совесть, душа наша начина-

ет страдать и болеть, а тело всё равно требует материальных утех и притом всё больше и больше.

Болезнь души, её страдания передаются телу физическому и так возникают психосоматические болезни. Если мы во время не преодолеваем эти состояния, тогда начинаются болезни нашего тела, но бывает слишком поздно.

Самогипноз с применением, например, имаготерапии – самый своевременный метод работы с психикой и даже духовной сферой.

Гипнотический транс – это изменённое состояние сознания, когда бессознательное начинает преобладать над сознанием. А мастерство гипнотерапевта состоит в том, что он на какое-то время усыпляет сознание пациента и вводит лечебное программирование. Весь секрет состоит в том, что наше сознание невозможно обмануть, приказывая самому себе, потому что оно всегда первым получает информацию и прекрасно может разобраться, где правда, а где нет. Поэтому разные трансовые техники, очень хорошо применяемые в эстрадном гипнозе, вызывают страх и ужас у людей, проходящих на гипнотерапию.

Во время сеансов гипноза я учу пациентов самостоятельно входить в состояние самогипноза. Я использую образы, которые приходят людям во сне. Мечтания во сне, таким образом, приобретают существенное терапевтическое значение.

Итак, визуализация желаний в гипнотическом сне напол-

няется постепенно глубоким содержанием и приобретает реальные формы и материализацию в этом мире. Смысл и содержание фантазий и желаний передаётся нашему сознанию и потом управляет им. При помощи гипноза и самогипноза можно не только изменять, но и освобождать территорию подсознания от ненужного и плохого. При этом можно ментально проработать проблемные места и перепрограммировать себя, не допуская участия негативных эмоций в повседневной жизни. При помощи такого преобразования мы получаем полное психическое и физиологическое равновесие.

## Раздел 2

# Самогипноз и гипноз в терапии

Самогипноз и гипноз помогают создавать новую реальность и смысл жизни. А вера наша помогает быстрее воплотить позитивное в жизнь. Но если природа нашей веры отрицательна, то происходят несчастья. Работая над образом позитивного будущего, мы можем изменить или исправить нашу судьбу, но с участием веры. Наше подсознание служит главным источником информации, из которого мы черпаем доброе и положительное. Подсознание связано с нашим сверхсознанием. Без участия подсознания нельзя изменить сверхсознание, то есть наше будущее. Иначе говоря, сверхсознание – это наше будущее, в осуществлении которого принимают участие сознательное и бессознательное. То есть ранее спланированные цели, планы, перспективы сначала записываются в подсознании. Потом на базе предыдущих переживаний и информации создаётся будущее.

Гипнотерапия пробуждает неведомые прежде пласты ума и выносит на поверхность скрытую информацию, прежде чем эмоции депрессий, страха, фобий и зависимостей начинают действовать. Происходит это потому, что эмоции поддерживают природу вредных привычек и с их помощью высвобождаются из подсознания. Подсознание заведует эмоци-

ями и чувствами. В подсознании берут своё начало не только любовь, милосердие и патриотизм, но и отрицательные эмоции: злость, гнев, боль, претензии, агрессия, зависть и ненависть. Подсознание хранит память прошлых переживаний, закреплённых эмоциями. Во время сеансов гипноза человек может отчётливо вспомнить картины пережитых ситуаций, которые сопровождали сильные эмоции и чувства. О подсознании Зигмунд Фрейд когда-то сказал так: «Не думаю, что мы можем соперничать с Лурдской Девой. Намного больше людей верит в чудо Святой Девственницы, чем в существование подсознания». Гипнотерапия помогает укрепить веру в себя, в осмысленность и надёжность подсознательного. А чудеса мы создаём сами каждый день. Переполненные счастьем, радостью и удовлетворением от того, что это мы создаём этот мир здесь и сейчас. Не нужно вопрошать, «что этот мир дал тебе?» Лучше спроси себя, что ты дал ему и что оставишь после себя, когда уйдёшь, кроме кучки материи, которая рассыплется в прах. Подсознанию нужны духовные испытания. Подсознание – это архив информации, в котором – как на полках – сложены наши чувства и эмоции. Сознательная часть только даёт задание для принятия решения, а подсознание решает каждую задачу и переправляет снова для анализа. Раздражитель может быть плохой или хороший. Как говорят психологи, сознательная часть разума заведует только 5 % нашего мозга, а остальные 95 % принадлежат подсознанию. Сюда входит и наша память. Практика

доказывает, что подсознание ничего не забывает, это просто архив информации о нас самих. Поэтому гипноз и самогипноз служит самым хорошим инструментом работы с нашим архивом или подсознанием.



## **Расслабление и отдых**

Разница между медитацией и самогипнозом состоит в том, что медитация помогает переместить проблему, а самогипноз находит, исследует причины, решает эту про-и, если это необходимо, полностью ликвидирует.

Существует несколько способов медитации, применяемых современными практиками и которые базируются на старых религиях востока. Люди, знающие техники медитации, легче поддаются сеансам гипноза. Целью коллективных сеансов и демонстраций техник гипноза является правильное информирование людей, скептически и настороженно подходящих к гипнотерапии. Это очень важно потому, что люди в депрессии; нервнобольные или сверхэмоциональные люди; люди, имеющие вредные привычки, очень опасно подходят к такого рода терапии. Во время коллективного сеанса я учу самогипнозу, визуализации, расслаблению тела и умению концентрации. Всё это при применении индивидуального сеанса даёт превосходный терапевтический эффект. Медитируя самостоятельно, мозг человека может быстрее переходить в другие изменённые состояния сознания: альфа, бета, тэта – и находится в состоянии транса. Если пациент раньше применял самогипноз, то его легко можно ввести в состояние дельта, то есть в физиологический сон.

# 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.