



18+

Алексей Тищенко

Самогипноз

Алексей Тищенко

Самогипноз

«Издательские решения»

Тищенко А.

Самогипноз / А. Тищенко — «Издательские решения»,

Представьте, что в ваших руках есть ключ. Ключ не от обычной двери, а от двери в мир вашего собственного подсознания. Мир, где хранятся ответы на многие вопросы, где дремлют неисчерпаемые ресурсы для решения любых проблем, где заложены колоссальные способности к исцелению, росту и трансформации. Этот ключ — самогипноз.

© Тищенко А.

© Издательские решения

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| САМОГИПНОЗ | 6 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 25 |

Самогипноз

Алексей Тищенко

© Алексей Тищенко, 2026

ISBN 978-5-0069-8837-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

САМОГИПНОЗ

Практическое применение техник САМОГИПНОЗА в различных жизненных ситуациях

Введение

Ключ к вашей внутренней силе

Возможно, при слове «гипноз» у вас возникают образы из фильмов: раскачивающийся маятник, потеря контроля, мистические способности. Забудьте о них. Гипноз, а тем более самогипноз, — это не магический трюк и не потеря сознания. Это абсолютно естественное состояние глубокого расслабления и сфокусированного внимания, в котором ваш критический ум немного «отступает», открывая прямой канал связи с вашим подсознанием. И самое важное: вы всегда сохраняете полный контроль.

Эта книга — не о мистике, а о практическом инструменте, который доступен каждому. Это руководство по мгновенному самогипнозу, призванное дать вам в руки проверенные суггестивные техники для повседневной жизни и самых экстремальных ситуаций.

Что вы узнаете и освоите с помощью этой книги:

- Управление эмоциями: Как мгновенно погасить гнев, страх, тревогу или, наоборот, усилить радость и уверенность.
- Контроль над телом: От ослабления боли и ускорения выздоровления до регулирования биологических процессов, таких как голод, жажда или даже физиологические реакции в интимной сфере.
- Защита психики: Научитесь ставить ментальные щиты от манипуляций, деструктивных внушений и ядовитых установок, а также нейтрализовать негативные триггеры и якоря.
- Раскрытие потенциала: Используйте силу своего подсознания для повышения концентрации, развития интуиции, улучшения памяти и раскрытия скрытых талантов.
- Адаптация к экстремальным условиям: Специальные техники для военных, полицейских и людей, сталкивающихся с повышенным стрессом, помогут сохранять хладнокровие, повышать выносливость и принимать верные решения в критических ситуациях.
- Работа с Тенью: Освойте быстрые методы интеграции подавленных аспектов личности для достижения внутренней целостности и гармонии.

Каждая глава этой книги предлагает конкретные, пошаговые техники, подкрепленные примерами из различных сфер жизни. Эти методы созданы для того, чтобы быть максимально простыми в освоении и мгновенными в применении, позволяя вам буквально за секунды переключать свое состояние, менять восприятие и влиять на свою реальность.

Ваше подсознание — это ваш самый мощный союзник. Эта книга научит вас говорить с ним на одном языке, давать ему четкие и конструктивные команды, и получать от него немедленный отклик. Вы перестанете быть пассивным наблюдателем своей жизни и станете активным архитектором своего внутреннего мира.

Готовы ли вы открыть для себя эту невероятную силу?

Ваше путешествие к мастерству самоконтроля и личностной трансформации начинается сейчас.

Глава 1: Быстрое вхождение в состояние самогипноза: Практическое применение с примерами

Самогипноз — это мощный инструмент саморазвития, который позволяет вам сознательно влиять на свое подсознание для достижения различных целей: снятия стресса, повышения уверенности, улучшения сна, развития творческих способностей, преодоления вредных привычек и многого другого. Ключевым аспектом самогипноза является умение быстро входить в измененное состояние сознания (транс), где вы более восприимчивы к позитивным внушениям.

Вот несколько практических техник с примерами для быстрого входа в состояние самогипноза:

— —

Общие принципы для быстрого входа в самогипноз:

1. Четкое намерение (Цель): Определите, чего вы хотите достичь с помощью самогипноза (например, «я хочу почувствовать себя уверенно перед выступлением», «я хочу снять напряжение после рабочего дня»).
2. Фокус внимания: Способность концентрировать свое внимание на одном объекте, ощущении или мысли.
3. Расслабление: Умение снять физическое и ментальное напряжение.
4. Воображение (Визуализация): Использование внутреннего мира образов для углубления состояния.
5. Уверенность и ожидание: Вера в то, что вы можете достичь желаемого состояния.

— —

Техники и Примеры:

1. Фиксация Взгляда и Постепенное Углубление (Eye Fixation & Deepening)

Механизм: Длительное сосредоточение взгляда вызывает утомление глазных мышц, что естественным образом ведет к закрытию век. Этот процесс, соединенный с дыханием и внушениями, помогает отключить внешний мир и сфокусироваться на внутреннем.

Как делать:

- **Найдите точку:** Выберите неподвижный объект на уровне глаз или чуть выше (например, пятно на стене, кончик пальца, небольшая картина).
- **Фиксация:** Смотрите на эту точку, стараясь не моргать. Чем дольше вы можете продержаться, не моргая, тем лучше.
- **Дыхание:** Одновременно начните дышать медленно и глубоко. Вдох через нос, выдох через рот, делая выдох длиннее вдоха.
- **Внушение:** Когда вы почувствуете, что веки становятся тяжелыми и неудержимо закрываются, представьте, как с каждым закрытием век вы погружаетесь глубже и глубже в состояние

покоя и расслабления. Скажите себе: «С каждым моим морганием я погружаюсь все глубже в состояние покоя».

- **Закрывание глаз:** Как только веки сомкнутся, позвольте им оставаться закрытыми. Продолжайте глубоко дышать и ощущать, как расслабление распространяется по всему телу.

Практическое применение и пример:

- **Снятие предэкзаменационной тревоги:** Сидите перед экзаменом. Сфокусируйтесь на точке на стене. Дышите. Через 1—2 минуты, когда почувствуете, что веки тянут вниз, скажите себе: «С закрытием глаз я отпускаю все тревоги и погружаюсь в спокойствие». Закройте глаза и почувствуйте, как напряжение уходит.

- **Улучшение концентрации перед важным звонком:** Перед важным бизнес-звонком, закройте глаза, найдите точку (мысленно или физически), сфокусируйтесь на ней. Скажите: «Мой взгляд становится все более сфокусированным, и с этим мой разум тоже фокусируется на моей цели».

2. Дыхательная Техника «4-7-8» (или Другие Ритмичные Дыхательные Паттерны)

Механизм: Сознательное замедление и ритмизация дыхания активирует парасимпатическую нервную систему, которая отвечает за расслабление. Фокус на дыхании отвлекает от посторонних мыслей.

Как делать:

- **Поза:** Сядьте или лягте удобно.
- **Подготовка:** Полностью выдохните воздух через рот.
- **Вдох:** Тихо вдохните через нос, считая про себя до 4.
- **Задержка:** Задержите дыхание, считая до 7.
- **Выдох:** Медленно выдохните через рот со свистящим звуком, считая до 8.
- **Повторение:** Повторите этот цикл 3—4 раза.

Практическое применение и пример:

- **Экстренное успокоение:** Вы чувствуете внезапный приступ гнева или сильного стресса. Найдите тихое место, закройте глаза и выполните 3—4 цикла дыхания 4-7-8. С каждым выдохом представляйте, как напряжение покидает вас.

- **Подготовка ко сну:** Если вы не можете заснуть из-за беспокойных мыслей. Лягте в постель, закройте глаза и начните дышать по схеме 4-7-8. Сосредоточьтесь только на счете и ощущениях в теле.

3. Визуализация «Лестница Вниз» или «Лифт»

Механизм: Использование воображения для создания метафорического пути в более глубокое состояние релаксации и внушаемости. Каждый шаг или уровень символизирует погружение.

Как делать:

- **Представьте:** Закройте глаза. Представьте перед собой лестницу, ведущую вниз, или комфортабельный лифт, который опускается.

- **Спуск:** Начните «спускаться» по ступеням (например, от 10 до 1) или путешествовать в лифте (от 10-го этажа до 1-го).

- Углубление: С каждым шагом (или этажом) говорите себе (или просто почувствуйте): «Глубже и глубже», «Все спокойнее и спокойнее», «Все более расслабленно». Визуализируйте, как с каждым шагом вы оставляете позади суету дня и погружаетесь в состояние покоя.

- Достижение цели: Достигнув нижнего уровня (1-я ступень, 1-й этаж), вы окажетесь в месте полного расслабления и готовности к самовнушению.

Практическое применение и пример:

- Усиление уверенности в себе: Представьте, что вы спускаетесь по лестнице в свой «храм уверенности». На каждой ступени говорите себе: «Я становлюсь смелее», «Я чувствую свою силу». На нижнем уровне вы можете визуализировать себя в ситуации, где вы чувствуете себя максимально уверенно.

- Решение проблемы: Спускаясь по лестнице, вы можете просить свое подсознание найти решение. На нижнем уровне представьте, что вы находите ответ или получаете важное интуитивное понимание.

4. Сканирование Тела (Body Scan)

Механизм: Целенаправленное переключение внимания на физические ощущения в теле. Это помогает «заземлиться» в настоящем моменте, отвлечься от мыслей и достичь глубокого физического расслабления, которое способствует ментальному.

Как делать:

- Исходное положение: Устройтесь удобно, закройте глаза.
- Фокус на ступнях: Начните с пальцев ног. Ощутите их, тепло, давление, любое покалывание. Не пытайтесь изменить ощущения, просто наблюдайте.

- Движение вверх: Медленно перемещайте свое внимание по телу: стопы, лодыжки, голени, колени, бедра, таз, живот, грудь, спина, пальцы рук, руки, плечи, шея, лицо, макушка головы.

- Расслабление с выдохом: С каждым выдохом представляйте, как напряжение покидает ту часть тела, на которой вы сейчас сосредоточены. «С выдохом я отпускаю любое напряжение из моих плеч».

Практическое применение и пример:

- Быстрое снятие мышечного напряжения: После долгого дня или физической нагрузки. Лягте, закройте глаза и быстро проведите сканирование тела, уделяя особое внимание напряженным участкам (плечи, спина, шея). Представьте, как с каждым выдохом эти мышцы расслабляются.

- Повышение осознанности: Для тех, кто часто «летает в облаках». Практика сканирования тела помогает вернуться в реальность, почувствовать свое физическое присутствие.

5. Метод «Падение Руки» (Arm Drop Induction) — для продвинутых

Механизм: Этот метод использует рефлекс расслабления и прямое внушение для очень быстрого входа в транс. Он более эффективен, когда вы уже немного знакомы с самогипнозом.

Как делать:

- Положение: Сядьте удобно, вытяните одну руку вперед, ладонью вниз.
- Фиксация и Внушение: Сосредоточьтесь на ощущениях в этой руке. Начните мысленно (или тихо вслух) повторять: «Моя рука становится все тяжелее и тяжелее... с каждым словом

она становится все тяжелее... она начинает опускаться... все ниже и ниже... и с каждым движением руки вниз, я погружаюсь все глубже и глубже в состояние покоя и расслабления... моя рука падает, и я погружаюсь...»

- **Позвольте руке упасть:** Позвольте руке опускаться самостоятельно, по мере того как она становится тяжелее. Чем ниже она падает, тем глубже вы погружаетесь в транс. Когда рука полностью расслабится и упадет, вы достигнете состояния самогипноза.

Практическое применение и пример:

- **Быстрое отключение от стресса:** Если вам нужно быстро успокоиться и сфокусироваться, например, перед выходом на сцену или перед сложным разговором. Используйте этот метод, чтобы за 1—2 минуты «переключить» свое состояние.

- **Усиление мотивации:** После входа в транс, вы можете дать себе внушение: «Я чувствую мощный прилив энергии и решимости для достижения моей цели».

— —

Как Выйти из Состояния Самогипноза:

Всегда помните о том, как безопасно выйти из состояния самогипноза. Это так же просто, как войти:

1. Решение: Просто решите, что вы хотите выйти.

2. Счет: Мысленно начните считать от 1 до 5 (или от 1 до 3).

3. Ощущения: С каждым числом вы становитесь все более бодрым, свежим и полностью пробужденным.

- «1... чувствуя, как энергия наполняет меня...»

- «2... становясь все более и более бодрым...»

- «3... чувствуя себя прекрасно и отдохнувшим...»

- «4... готов (а) открыть глаза...»

- «5... глаза открыты, я полностью пробужден (а), чувствую себя отлично!»

4. Открытие глаз: Когда вы досчитаете до 5, откройте глаза.

— —

Советы для успешного самогипноза:

- **Практикуйтесь регулярно:** Как и любой навык, самогипноз требует практики. Начиная с коротких сессий (5—10 минут) и постепенно увеличивайте их длительность.

- **Создайте ритуал:** Определите место и время для практики, чтобы ваше тело и разум ассоциировали это с состоянием самогипноза.

- **Будьте терпеливы:** Не расстраивайтесь, если с первого раза не получится глубоко погрузиться. Просто продолжайте практиковаться.

- **Позитивные внушения:** Убедитесь, что ваши внушения позитивны, настоящи и сформулированы в настоящем времени (например, «Я спокоен (а)», а не «Я перестану нервничать»).

Используя эти техники, вы сможете эффективно и быстро входить в состояние самогипноза, открывая для себя новые возможности для личного роста и благополучия.

Мгновенный самогипноз — это высший пилотаж работы с психикой. В отличие от классического транса, который может занимать 10—20 минут, мгновенные техники срабатывают за 5—30 секунд.

Основа мгновенного входа — это предварительно созданный «якорь» (условный рефлекс) или использование «разрыва шаблона».

Вот практические техники мгновенного самогипноза с примерами применения в реальной жизни.

— —

1. Техника «Якорь» (Установка триггера)

Это самая надежная техника для мгновенного входа. Она требует предварительной подготовки: вам нужно один раз войти в глубокий транс (любым медленным способом) и в пике расслабления соединить пальцы (например, большой и указательный) или произнести кодовое слово.

- Механизм: Вы создаете нейронную связь между физическим жестом и состоянием транса.
- Как делать: Когда вы уже находитесь в трансе, скажите себе: «Каждый раз, когда я буду соединять эти пальцы и делать глубокий выдох, я буду мгновенно возвращаться в это состояние покоя». Повторите это 10—15 раз в разные дни.

Практическое применение и пример:

- Пример (Переговоры): Вы чувствуете, что начинаете злиться или терять нить разговора. Вы незаметно под столом сжимаете «якорные» пальцы и делаете короткий выдох. Результат: За 2 секунды мозг выбрасывает порцию спокойствия, вы возвращаете контроль над эмоциями.
- Пример (Творческий ступор): Вы сидите перед пустым листом. Используете якорь. Результат: Мгновенное переключение в состояние «потока», в котором вы привыкли работать в трансе.

— —

2. Техника «Глаза в потолок» (Метод 20/20)

Эта техника использует физиологическую особенность: когда мы закатываем глаза вверх, мозг начинает генерировать альфа-ритмы, характерные для транса.

- Как делать:
 1. Не поднимая головы, посмотрите максимально вверх (как будто пытаетесь увидеть свои брови или макушку).
 2. Сделайте глубокий вдох.
 3. На выдохе закройте веки, позволяя глазам «скатиться» в нормальное положение, и представьте, как волна расслабления проходит от макушки до стоп.

Практическое применение и пример:

- Пример (Мгновенное засыпание): Если вы проснулись среди ночи и мысли мешают уснуть. Сделайте это упражнение. Результат: Резкий переход из бета-режима (бодрствование) в тета-режим (сон/глубокий транс).

- **Пример (Укол или боль):** В кресле стоматолога или при заборе крови. Закатите глаза, вдохните, на выдохе «провалитесь» внутрь себя. Результат: Болевой порог повышается, страх уходит.

— —

3. Техника «Разрыв шаблона» (Stop-кадр)

Транс часто наступает в момент замешательства, когда привычный сценарий действий прерывается.

- **Как делать:** В момент сильного стресса или навязчивой мысли сделайте что-то абсолютно неуместное физически. Например, резко щелкните пальцами, громко хлопните в ладоши или скажите вслух «СТОП!» и в эту же секунду задержите дыхание на 2—3 секунды, закрыв глаза.

Практическое применение и пример:

- **Пример (Паническая атака или сильная тревога):** Как только почувствовали подкатывающий страх — резко ущипните себя или хлопните в ладоши, скомандуйте «СТОП». В возникшую секундную пустоту вставьте позитивную установку: «Я в безопасности».

- **Пример (Пищевой срыв):** Рука тянется к конфете, когда вы на диете. Щелкните пальцами, разорвите автоматизм, закройте глаза на 5 секунд и представьте себя стройным. Результат: Автоматическая привычка прервана, включился осознанный контроль.

— —

4. Техника «Фокус на мизинце» (Деконцентрация)

Быстрый вход через внезапное сужение внимания до абсурдной мелочи.

- **Как делать:** В любой обстановке мгновенно перенесите 100% внимания на кончик мизинца левой руки. Почувствуйте его пульсацию, его температуру, вес. Через 5 секунд резко расширьте внимание на всё тело сразу.

Практическое применение и пример:

- **Пример (Публичное выступление):** Стоя за кулисами, когда сердце колотится. Сфокусируйтесь на мизинце (5 сек) -> Расширьтесь на всё тело -> Выходите на сцену. Результат: Лишний адреналин уходит, остается «боевой транс» — высокая концентрация без страха.

- **Пример (Ссора):** Собеседник кричит на вас. Сфокусируйтесь на его пуговице или на своем мизинце. Результат: Вы эмоционально отключаетесь от конфликта, сохраняя холодный рассудок.

— —

5. Техника «Единый вдох»

Самый быстрый способ для тех, кто практикует дыхательные упражнения.

- **Как делать:** Сделайте резкий, интенсивный вдох носом, представляя, что вы вдыхаете чистую энергию/свет. Задержите дыхание на 1 секунду. Затем сделайте максимально расслабленный выдох «со звуком облегчения» (фууух), представляя, что вы падаете в глубокое мягкое кресло.

Практическое применение и пример:

- Пример (Цейтнот на работе): Когда дел слишком много и начинается хаос. Один такой вдох-выдох. Результат: Мгновенное «заземление» и возможность расставить приоритеты без паники.

- Пример (Спорт): Перед выполнением сложного подхода или прыжка. Вдох-выдох — вход в состояние «цель вижу, препятствий не замечаю».

— —

Золотое правило мгновенного самогипноза:

Мгновенные техники работают только тогда, когда у вас есть пост-гипнотическая установка.

Всегда заранее знайте, что вы будете делать в эти 10 секунд транса.

- «Я спокоен».
- «Я вижу решение».
- «Мое тело расслаблено».

Без четкой фразы или образа внутри транса вы просто «зависните» на пару секунд, но не получите терапевтического эффекта.

Мгновенный самогипноз на основе суггестивных (внушающих) техник — это способ изменить свое состояние за считанные секунды (от 1 до 10). В отличие от классического погружения, здесь не нужно расслабляться полчаса. Вы используете **психологические триггеры**, **короткие команды** и **разрыв шаблона**.

Ниже приведены практические техники и примеры их применения в разных жизненных ситуациях.

— —

###1. Техника «Сигнальное слово» (Якорение)

Это самая эффективная техника для мгновенного входа. Она требует предварительной подготовки: в состоянии глубокого покоя вы связываете слово-команду с физическим ощущением.

- **Механизм:** Создание условного рефлекса.
- **Суггестивная формула:** « [Слово] — СЕЙЧАС ».

Практический пример (Стресс на работе):

Вы сидите на совещании, на вас кричит начальник. Вы чувствуете, как закипаете.

- **Действие:** Вы незаметно сжимаете большой палец правой руки и мысленно произносите кодовое слово: **«БАЗА»**.

- **Результат:** Мозг мгновенно выбрасывает ассоциацию с покоем, которую вы «записали» ранее. Эмоциональный накал падает за 2 секунды.

— —

###2. Техника «Мгновенный переключатель» (Бинарная суггестия)

Используется для резкой смены эмоционального состояния: из страха в смелость, из лени в продуктивность.

- **Механизм:** Дихотомия (черное/белое). Вы внушаете мозгу, что старое состояние «выключено», а новое «включено».

- **Суггестивная формула:** «Старое — ВЫКЛ. Новое — ВКЛ».

Практический пример (Перед публичным выступлением):

Вы стоите за кулисами, коленки дрожат.

- **Действие:** Вы представляете в голове тумблер. Делаете резкий щелчок пальцами и говорите себе: **«Тревога — ВЫКЛ. Драйв — ВКЛ»**.

- **Результат:** Вы используете энергию адреналина не для страха, а для активного выступления. Мгновенная перенастройка восприятия.

— —

###3. Техника «Смысловой коллапс» (Разрыв шаблона)

Применяется для остановки навязчивых мыслей или «зацикливания» на проблеме.

- **Механизм:** Подача бессмысленной или парадоксальной команды, которая вводит критический фактор сознания в ступор на 1—2 секунды. В эту паузу вставляется нужное внушение.

- **Суггестивная формула:** « [Абсурд] ... [Команда] ».

Практический пример (Бессонница из-за мыслей):

Вы лежите и крутите в голове диалог, который случился днем.

- **Действие:** Мысленно громко крикните себе: **«ЗЕЛЕНЫЙ КВАДРАТ ТАНЦУЕТ! СУШИ МОЗГИ!»** и в секундную паузу замешательства добавьте мягкое: **«Тишина. Спи»**.

- **Результат:** Логическая цепочка разрывается, и мозг легче проваливается в сонное состояние.

— —

###4. Техника «Диссоциативный экран»

Используется, когда нужно сохранить «холодную голову» в конфликтной или пугающей ситуации.

- **Механизм:** Внушение дистанции между собой и событием.

- **Суггестивная формула:** «Я здесь — Это там».

Практический пример (Конфликт в транспорте или очереди):

Кто-то начинает вас оскорблять.

- **Действие:** Мгновенно представьте, что между вами и агрессором упало толстое звуконепроницаемое стекло. Произнесите суггестию: **«Я — наблюдатель. Это просто кино. Звук выключен»**.

- **Результат:** Вы перестаете вовлекаться эмоционально, пульс остается ровным, вы сохраняете способность отвечать конструктивно или просто игнорировать.

— —

###5. Техника «Потоковое сжатие» (Суггестия продуктивности)

Для тех, кому нужно мгновенно сосредоточиться на сложной задаче.

- **Механизм:** Сужение поля внимания до одной точки с помощью гиперболы (преувеличения).

- **Суггестивная формула:** «Мир исчез. Есть только [объект]».

Практический пример (Дедлайн, нужно написать отчет за час):

- **Действие:** Хлопните ладонями по столу, закройте глаза на 3 секунды. Внушение: «Стены исчезли. Шум исчез. Я — это этот текст. Режим потока активирован. Сейчас».

- **Результат:** Внешние раздражители (уведомления, разговоры коллег\лизики).

3. **Связь с телом:** Мгновенный самогипноз работает лучше, если сопровождается жестом: щелчком, нажатием на точку, глубоким выдохом или резким выпрямлением спины.

4. **Лаконичность:** В мгновенных техниках длинные фразы не работают. Только короткие, емкие слова-символы.

Как тренироваться:

Выберите одно «Сигнальное слово» (например, «Покой») и в течение недели 5—10 раз в день вызывайте состояние расслабления, произнося это слово. Через 7 дней слово станет «ключом», который будет открывать дверь в транс мгновенно.

Вот еще несколько продвинутых и эффективных техник мгновенного и быстрого самогипноза, которые используют разные каналы восприятия: физиологию, воображение и лингвистические ловушки.

— —

1. Техника «Расширение горизонта» (Периферическое зрение)

Эта техника основана на биологии: наше «туннельное зрение» связано с режимом стресса (бей или беги), а периферическое — с режимом глубокого расслабления и транса.

- **Механизм:** Переключение нервной системы из симпатической в парасимпатическую через смену режима зрения.

- **Как делать:**

1. Выберите точку прямо перед собой.

2. Смотрите на неё, но постепенно начинайте «расширять» внимание в стороны, стараясь увидеть стены справа и слева, пол и потолок, не двигая зрачками.

3. Почувствуйте, как всё внимание уходит из центра на периферию.

Практический пример (Снятие «зацикленности»):

Вы застряли над сложной задачей или в ссоре.

- **Действие:** Прямо во время спора или работы «размойте» взгляд в периферию на 10 секунд.

- **Результат:** Внутренний диалог мгновенно затихает. Вы переходите в состояние созерцателя, из которого решение приходит само.

— —

2. Техника «Фракционирование веками» (Быстрое углубление)

Это метод «ступенчатого» погружения. Каждое открытие и закрытие глаз удваивает глубину транса.

- Механизм: Утомление критического фактора сознания за счет повторяющегося действия.

- Как делать:

1. Закройте глаза.

2. Скажите себе: «Когда я открою и снова закрою глаза, я расслаблюсь в 2 раза сильнее».

3. Откройте глаза на 1 секунду и закройте. Повторите 3—5 раз очень быстро.

Практический пример (Быстрое восстановление сил):

У вас есть всего 5 минут перерыва между встречами.

- Действие: Сделайте 5 циклов «открыл-закрыл» с установкой на глубокий отдых.

- Результат: За 1 минуту мозг достигает состояния, сравнимого с 20-минутным сном.

— —

3. Техника «Ментальный ластик» (Визуальная деструкция)

Используется для мгновенного удаления негативной мысли или образа.

- Механизм: Изменение субмодальностей (характеристик) внутреннего образа.

- Как делать: Мгновенно представьте неприятную ситуацию как фотографию. Визуально «обесцветьте» её, сделайте прозрачной и представьте, как огромный школьный ластик стирает её в белую пыль.

Практический пример (Страх неудачи):

В голову пришла мысль: «У меня ничего не получится».

- Действие: Мгновенно «сожмите» эту мысль в маленькую серую точку и представьте, как она лопается с тихим звуком «чпок».

- Результат: Энергия страха исчезает, так как образ, который её подпитывал, разрушен.

— —

4. Техника «Центр тяжести» (Кинестетический транс)

Работает через изменение ощущения собственного тела в пространстве.

- Механизм: Глубокое заземление через концентрацию на гравитации.

- Как делать: Закройте глаза и мгновенно перенесите всё внимание в точку на 2 см ниже пупка (центр тяжести). Представьте, что вы весите 500 кг и буквально «вращаете» в стул или пол.

Практический пример (Потеря уверенности):

Вас критикуют или вы чувствуете себя «не в своей тарелке».

- Действие: Почувствуйте свой огромный вес и неподвижный центр тяжести. Скажите внутренне: «Я — скала».

- Результат: Мгновенное возвращение чувства опоры, уверенности и психологической устойчивости.

— —

5. Техника «Внутренний советник» (Интуитивная суггестия)

Используется для быстрого получения ответов от подсознания.

- Механизм: Создание диссоциированной части личности, имеющей доступ к скрытым ресурсам.

- Как делать: Представьте, что в вашем сознании есть «Мудрец» или «Суперкомпьютер». Задайте вопрос и скажите: «Я сосчитаю до 3, и первое слово/образ, который появится — это ответ».

Практический пример (Выбор решения):

Не знаете, соглашаться на сделку или нет.

- Действие: Щелкните пальцами: «Раз-два-три! Ответ!».
- Результат: Первое ощущение в теле (сжатие или расширение) или всплывшее слово будет прямым сигналом подсознания, не искаженным логикой.

— —

6. Техника «Парадоксальная интенция» (Сбив прерывания)

Если вы не можете войти в транс, потому что вам что-то мешает (шум, зуд, мысли).

- Механизм: Поглощение мешающего фактора.

- Как делать: Вместо борьбы с шумом, внушите себе: «Каждый звук за окном вталкивает меня в транс всё глубже».

Практический пример (Медитация в шумном офисе):

- Действие: Сосредоточьтесь на самом раздражающем звуке и скажите: «Этот звук — это сигнал к моему расслаблению».

- Результат: Раздражитель становится топливом для трансa. Вы мгновенно успокаиваетесь.

— —

7. Техника «Нулевой экран» (Когнитивная пауза)

Мгновенная очистка «оперативной памяти» мозга.

- Механизм: Остановка внутреннего монолога через визуальный ступор.

- Как делать: Представьте перед глазами абсолютно чистый, белый, ярко светящийся экран. Если появляется мысль — она как муха на этом экране. Смахните её и оставьте только ослепительную белизну.

Практический пример (Смена деятельности):

Вы закончили сложный разговор и нужно сразу переключиться на аналитическую работу.

- Действие: «Ослепите» себя белым экраном на 5 секунд.
- Результат: Эмоциональный «хвост» от прошлого события обрезается, вы готовы к новой задаче с чистого листа.

Резюме по практике:

Чтобы эти техники работали мгновенно:

1. Тренируйтесь в спокойствии: Сначала отработайте их, когда вам хорошо.
2. Доверяйте первой реакции: В мгновенном гипнозе нет места сомнениям «правильно ли я делаю».
3. Используйте дыхание: Любая техника усиливается, если команда подается на резком или очень плавном выдохе.

Вот еще подборка продвинутых техник мгновенного и быстрого самогипноза, которые задействуют когнитивные парадоксы, идеомоторные реакции и управление восприятием времени.

— —

1. Техника «Обратный отсчет с исчезновением цифр»

Это классическая техника для быстрого «отключения» рационального мышления и погружения в глубокий транс за 30—60 секунд.

- Механизм: Когнитивная перегрузка. Мозг тратит ресурсы на визуализацию и осознанное «стирание», что заставляет его быстро сдаться и войти в транс.
- Как делать: Закройте глаза. Начните считать от 100 вниз. Представляйте каждую цифру большой и яркой, а затем представляйте, как вы её стираете или она растворяется в тумане. При этом внушайте себе: «С каждой исчезнувшей цифрой мой разум становится всё более пустым и спокойным». Обычно на цифре 95—92 счет забывается — это и есть вход в транс.

Практический пример (Борьба с бессонницей или навязчивыми мыслями):

Вы не можете уснуть из-за прокручивания планов на завтра.

- Действие: Начните считать: «100 — стираю... 99 — растворяется...».
- Результат: На 3—4 цифре мозг «устаёт» удерживать контроль, и вы проваливаетесь в сон или глубокое расслабление.

— —

2. Техника «Идеомоторный рычаг» (Пальцевой сигналинг)

Используется для мгновенного получения ответа от подсознания без участия логики.

- Механизм: Использование микродвижений мышц, которыми управляет подсознание напрямую.
- Как делать: Положите руки на стол или колени. Назначьте: «Пусть указательный палец правой руки слегка дрогнет, когда ответ „Да“, а левой — когда „Нет“». Задайте вопрос и перестаньте контролировать руки. Ждите импульса.

Практический пример (Принятие интуитивного решения):

Вы сомневаетесь: «Стоит ли мне сейчас идти на этот разговор?».

- Действие: Задайте вопрос и ждите «взлета» или микро-движения пальца.
- Результат: Вы получаете ответ от своей интуиции (подсознания), минуя страхи и социальные установки.

— —

3. Техника «Искажение времени» (Time Distortion)

Суггестивная техника для изменения восприятия длительности событий.

- Механизм: Внушение подсознанию изменить масштаб «внутренних часов».
- Как делать: В состоянии транса дайте себе установку: «Для моего сознания пройдет 1 минута, но мой организм отдохнет так, будто я спал 2 часа» или «Это неприятное событие пролетит для меня как одно мгновение».

Практический пример (Неприятная медицинская процедура или скучное ожидание):
Вам предстоит 15 минут лежать неподвижно в МРТ-аппарате.

- Действие: Перед входом в аппарат закройте глаза и скажите: «Время сжимается. Каждый удар аппарата ускоряет время в 10 раз».
- Результат: Субъективно процедура покажется вам закончившейся через 2—3 минуты после начала.

— —

4. Техника «Внутренний пульт управления» (Biofeedback-визуализация)

Для мгновенного изменения физиологических параметров (температура, пульс, давление).

- Механизм: Метафорическое управление биологическими процессами.
- Как делать: Представьте перед собой пульт с рычагами. Один рычаг отвечает за «Адреналин», другой за «Спокойствие», третий за «Частоту пульса».

Практический пример (Снятие тахикардии при волнении):

Сердце бешено колотится перед выходом на сцену.

- Действие: Мысленно перехватите рычаг «Частота ударов» и плавно, но твердо потяните его вниз. Сопровождайте это фразой: «Замедляю. Успокаиваю. Ровно».
- Результат: Через 10—20 секунд пульс физически замедляется вслед за образом.

— —

5. Техника «Замешательство через перегрузку чувств» (5-4-3-2-1)

Быстрый способ «заземлиться» и войти в транс в хаотичной обстановке.

- Механизм: Поочередная стимуляция всех сенсорных каналов.
- Как делать: Мысленно назовите:
 - 5 предметов, которые вы видите прямо сейчас.
 - 5 звуков, которые слышите.
 - 5 ощущений тела (прикосновение одежды, вес на стуле).
 - Затем по 4 предмета/звука/ощущения... и так до одного.

Практический пример (Начало панической атаки или сильный гнев):

Вы чувствуете, что теряете контроль над собой.

- Действие: Начните быстро перечислять: «Вижу лампу, вижу стол... Слышу гул машин... Чувствую туфли...».

- **Результат:** Мозг переключается из режима эмоционального шторма в режим обработки сенсорных данных. На этапе «3-2-1» вы уже будете в глубоком спокойном трансе.

— —

6. Техника «Парадоксальное торможение» (Запрет на транс)

Идеально для людей с сильным критическим мышлением («аналитиков»), которым сложно расслабиться.

- **Механизм:** Реверсивная психология. Борьба с трансом создает напряжение, которое само по себе становится входом в транс при резком отпускании.

- **Как делать:** Сядьте и изо всех сил старайтесь не входить в транс. Сопровивляйтесь расслаблению. Скажите себе: «Я буду держать глаза открытыми, чего бы мне это ни стоило, я не позволю себе расслабиться».

Практический пример (Когда «не получается» медитировать):

- **Действие:** Продолжайте сопротивляться, пока не почувствуете, что глаза сами начинают закрываться против вашей воли. В этот момент скажите: «Ладно, теперь можно» и мгновенно «рухните» в расслабление.

- **Результат:** Происходит мощнейший выброс тормозных нейромедиаторов, и вы проваливаетесь в очень глубокое состояние.

— —

7. Техника «Контур тепла» (Вазомоторное внушение)

Мгновенное согревание тела или снятие спазма сосудов.

- **Механизм:** Направление внимания на кровоток.

- **Как делать:** Представьте, что в центре вашей груди горит маленький ярко-оранжевый уголек. С каждым вдохом он разгорается, а на выдохе вы посылаете волну «жидкого тепла» по сосудам в руки или ноги.

Практический пример (Озябшие руки или стрессовый спазм):

Вы замерзли или руки стали холодными от страха.

- **Действие:** Сделайте глубокий вдох и на выдохе «толкните» тепло в кончики пальцев с командой: «Кровь вниз. Тепло».

- **Результат:** Через несколько циклов руки физически станут теплее, а сосуды расширятся.

— —

Как сделать эти техники максимально мощными:

1. **Синхронизация с дыханием:** Внушение всегда подается на выдохе. Выдох — это физиологический сигнал к «сдаче» и «принятию».

2. **Эмоциональный подтекст:** Не просто говорите слова, а старайтесь вызвать чувство, которое стоит за ними (чувство льда, чувство тяжести, чувство скорости).

3. **Краткость:** В быстром самогипнозе фразы длиннее 3—4 слов работают хуже. Будьте лаконичны.

Вот еще одна порция продвинутых техник, которые используют нейрофизиологические «баги» нашего мозга для мгновенного переключения состояния.

— —

###1. Техника «Расслабление языка» (Остановка внутреннего монолога)

Это одна из самых мощных физиологических техник. Учеными доказано, что когда мы думаем, наш язык совершает микродвижения (субвокализация). Если полностью остановить язык, мысли затихают.

- Механизм: Разрыв связи между речевым центром и мышлением.
- Как делать: Закройте рот и позвольте языку безвольно лечь на дно ротовой полости. Представьте, что он стал тяжелым, влажным и абсолютно неподвижным, как кусок сырого мяса. Не касайтесь им ни зубов, ни нёба.

- Суггестия: «Мой язык неподвижен, мои мысли неподвижны».

Практическое применение:

- Пример (Остановка «мыслительной жвачки»): Вы лежите в кровати и не можете перестать думать о работе.

- Результат: Как только язык полностью расслабляется, внутренний голос замолкает. Наступает ментальная тишина, идеальная для проваливания в сон.

— —

###2. Техника «Метод 3х3» (Сенсорная перегрузка)

Техника для быстрого входа в транс «здесь и сейчас», когда нужно войти в состояние потока.

- Механизм: Заполнение всех каналов восприятия (ВАК: визуальный, аудиальный, кинестетический).

- Как делать:

1. Назовите про себя 3 объекта, которые видите (лампа, окно, рука).

2. Назовите 3 звука, которые слышите (шум ПК, тиканье часов, дыхание).

3. Назовите 3 ощущения в теле (давление стула, тепло в ладонях, воротник рубашки).

4. Повторите по 2 объекта, затем по 1.

- Суггестия (в конце): «Все чувства объединяются в покой».

Практическое применение:

- Пример (Перед началом творческой работы): Когда нужно собрать «разлетающееся» внимание.

- Результат: Сознание объединяет все каналы связи с реальностью, критический фильтр отключается, и вы входите в состояние глубокой включенности.

— —

###3. Техника «Внутреннее эхо» (Работа с внутренним критиком)

Техника изменения субмодальностей внутреннего голоса для мгновенного снятия стресса от самокритики.

- Механизм: Изменение параметров звука в голове лишает слова их эмоциональной силы.
- Как делать: Возьмите навязчивую пугающую мысль (например, «Я не справлюсь»). Начните мысленно менять этот голос: сделайте его очень медленным, затем очень тонким и писклявым (как у Микки Мауса), а потом добавьте эффект «эха», как будто голос звучит в пустом огромном соборе.

Практическое применение:

- Пример (Снятие страха перед начальством): Вы боитесь критики.
- Результат: Когда «страшный» голос звучит как мультяшный герой в пустой бочке, его суггестивное влияние падает до нуля. Вы начинаете улыбаться вместо того, чтобы бояться.

— —

###4. Техника «Точка в центре головы» (Глубокая центрация)

Техника для мгновенного обретения психологической устойчивости.

- Механизм: Перенос фокуса внимания из префронтальной коры (где живет беспокойство) в геометрический центр мозга.
- Как делать: Закройте глаза. Представьте прямую линию, идущую от уха до уха, и линию от переносицы к затылку. В точке их пересечения (в центре головы) представьте крошечную светящуюся точку. Перенесите всё свое «Я» в эту точку.

Практическое применение:

- Пример (Агрессивные переговоры): Когда на вас давят эмоционально.
- Результат: Вы ощущаете себя в «бронированной капсуле» внутри собственной головы. Внешние стимулы (крики, жесты) воспринимаются как далекое кино, не задевающее вас.

— —

###5. Техника «Кинотеатр» (Диссоциация от боли или эмоции)

Быстрая техника для работы с сильными негативными переживаниями.

- Механизм: Диссоциация (отделение себя от опыта).
- Как делать: Представьте, что вы сидите в пустом кинотеатре. На экране показывают фильм о вас, испытывающем боль или гнев. Затем представьте, что вы выходите из своего тела в зрительном зале и поднимаетесь в будку киномеханика, откуда через маленькое окошко смотрите на себя, сидящего в зале, который смотрит на экран.

Практическое применение:

- Пример (Мгновенное обезболивание или снятие обиды):
- Результат: Двойная диссоциация делает любое ощущение или эмоцию практически неощутимыми. «Тот парень на экране страдает, но я в будке механика просто выполняю свою работу».

— —

###6. Техника «Сжатие кулака» (Энергетическая суггестия)

Техника для мгновенного прилива сил и бодрости (транс «наоборот»).

- Механизм: Мышечная память и прямая команда.
- Как делать: На вдохе медленно сжимайте кулаки, представляя, что вы впитываете всю энергию из окружающего пространства. Когда кулаки сжаты до предела, задержите дыхание на 2 секунды и мысленно крикните: «Я — СИЛА!». На резком выдохе разожмите ладони.

Практическое применение:

- Пример (Сонливость за рулем или на работе): Когда нужно «проснуться» здесь и сейчас.
- Результат: Симпатическая нервная система мгновенно активизируется, уровень бодрости подскакивает.

— —

###7. Техника «Прогрессивная амнезия» (Стирание стресса)

Суггестивная техника для «забывания» неприятного инцидента.

- Механизм: Использование естественной способности мозга к забыванию.
- Как делать: Сразу после неприятного события скажите себе: «Это событие — как надпись на песке. Начинается прилив. Волна накатывает и смывает буквы. Волна уходит — песок чист. Я не могу вспомнить детали, потому что их больше нет».

Практическое применение:

- Пример (Мелкая неудача, которая портит настроение): Вы споткнулись или совершили глупую ошибку.
- Результат: Вместо того чтобы прокручивать это в голове весь день, вы даете команду на стирание. Мозг переключает фокус, и через 10 минут вы действительно с трудом вспоминаете, что вас расстроило.

Важный совет:

Выберите одну технику, которая вам больше всего нравится (например, расслабление языка или точку в центре головы), и превратите её в свой «автоматический навык». Повторите её 50 раз в спокойной обстановке, и тогда в критический момент она сработает за доли секунды.

Суггестивные техники (от лат. **suggestio — внушение) в самогипнозе работают через прямое или косвенное воздействие на подсознание. В отличие от простой визуализации, здесь основной акцент делается на словесные формулировки и ментальные установки, которые меняют интерпретацию болевых сигналов мозгом.**

Вот практическое руководство по применению суггестивных техник для анестезии с конкретными примерами.

— —

###1. Техника прямой суггестии (Директивное внушение)

Это использование четких, властных команд. Работает лучше всего в моменты острой необходимости, когда нет времени на визуализацию.

- Механизм: Вы отдаете мозгу прямой приказ, не оставляя места для сомнений.
- Правило: Используйте только утвердительные предложения в настоящем времени (без частицы «не»).

Практический пример (Головная боль):

Вместо «Моя голова не болит», используйте жесткие формулировки:

> *«Мои сосуды расширяются. Кровь течет свободно. Лоб становится прохладным. Ощущение покоя заполняет голову. Сейчас.»*

• Действие: Повторяйте это как мантру, с каждым повторением делая голос внутренне более уверенным.

— —

###2. Техника косвенной суггестии (Пресуппозиция)

Вы не приказываете боли уйти, а говорите о процессе обезболивания как о чем-то, что уже происходит или неизбежно произойдет.

• Механизм: Обман критического фильтра сознания. Мы задаем вопрос «как это происходит?», подразумевая, что это «уже началось».

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.