

ВИКТОР КУВШИНОВ
ШКОЛА ГИПНОЗА • МАГИЯ ГИПНОЗА

КАК ЛЕГКО РАЗОБРАТЬСЯ В ГИПНОЗЕ



Честная книга для тех,
кто хочет понять — а не верить

«Понимание лечит лучше, чем убеждение»

Виктор Кувшинов

Виктор Кувшинов

Как легко разобраться в гипнозе

«Автор»

2026

Кувшинов В. Н.

Как легко разобраться в гипнозе / В. Н. Кувшинов — «Автор»,
2026

Большинство людей думают, что гипноз - это маятник, Кашпировский или зомби из кино. Ни то, ни другое, ни третье не имеет отношения к реальности. Сорок лет практики. Тысячи людей в кабинете, на улице, в электричке. Виктор Кувшинов написал эту книгу для одного: чтобы вы наконец поняли, о чём вообще речь. Шесть глав без воды. Что такое транс - и почему вы уже были в нём сегодня минимум три раза. Почему нельзя загипнотизировать человека против воли - и это не утешение, это физиология. Почему гипнозу легче всего поддаются сильные люди с богатым воображением - а не слабые. И одна простая техника, которую можно попробовать прямо сейчас. Не курс. Не реклама. Честная книга для тех, кто хочет понять - а не верить.

© Кувшинов В. Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие автора	6
Глава 1. Всё, что вы знаете о гипнозе — неправда	7
Миф первый: «В гипнозе человек ничего не помнит»	8
Миф второй: «Загипнотизировать можно любого и против воли»	9
Миф третий: «Гипнотизёр читает мысли»	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Виктор Кувшинов

Как легко разобраться в гипнозе

ВИКТОР КУВШИНОВ

ШКОЛА ГИПНОЗА • МАГИЯ ГИПНОЗА

КАК ЛЕГКО РАЗОБРАТЬСЯ В ГИПНОЗЕ

Честная книга для тех, кто хочет понять — а не верить

«Понимание лечит лучше, чем убеждение» — Виктор Кувшинов

Предисловие автора

Понимание лечит лучше, чем убеждение. — Виктор Кувшинов

Сорок лет я занимаюсь гипнозом. Работал в кабинетах, в электричках, в ресторанах, на улице. С пациентами, с учениками, с людьми, которые случайно оказались рядом.

За сорок лет я видел всё. Людей, которые падали в обморок от одного слова «гипноз». Людей, которые требовали «сделай что-нибудь» — и злились, когда ничего не происходило. Людей, которые приходили с надеждой и уходили разочарованными — потому что ждали чуда, а получили работу.

Я написал эту книгу не для того, чтобы вас завербовать. Не для того, чтобы продать вам курс или убедить, что гипноз — это великая сила, меняющая жизни.

Я написал её для того, чтобы вы наконец поняли, о чём вообще речь.

□ . □ . □

Потому что главная проблема с гипнозом — не в том, что он не работает. Он работает. Проблема в том, что большинство людей понятия не имеют, что это такое.

Они думают — зомби. Или маятник. Или Кашпировский по телевизору. Или что-то из фильмов, где злодей щёлкает пальцами — и человек падает.

Ничего из этого не имеет отношения к реальному гипнозу.

Реальный гипноз — это скучнее. И одновременно — гораздо интереснее.

□ . □ . □

Читайте внимательно. Задавайте себе вопросы по ходу. Не торопитесь.

Это короткая книга. Но если вы прочитаете её правильно — она изменит то, как вы думаете о себе и о людях вокруг.

Глава 1. Всё, что вы знаете о гипнозе — неправда

Мифы существуют не потому, что люди глупые. Они существуют потому, что правда сложнее.

Страх перед гипнозом — это страх перед собственным бессознательным. И это уже кое-что говорит о вас. — Виктор Кувшинов

Когда человек слышит слово «гипноз», в его голове автоматически включается одна из трёх картинок.

Картинка первая: мужчина с маятником смотрит в глаза — и человек засыпает. Просыпается и не помнит ничего, что было.

Картинка вторая: телевизор девяностых, Кашпировский, тысячные залы, люди, которые исцеляются прямо на месте.

Картинка третья: что-то тёмное, что делают с людьми против их воли, чтобы выведать тайны или заставить что-то сделать.

□ · □ · □

Миф первый: «В гипнозе человек ничего не помнит»

Это самый живучий миф. И самый вредный — потому что он заставляет людей бояться того, чего не существует.

Амнезия в гипнозе — не правило. Это редкое исключение, которое возникает только при очень глубоких состояниях и только у определённых людей.

Большинство людей в гипнозе слышат каждое слово, помнят всё, что происходило, и могут выйти из состояния в любой момент.

Гипноз — это не потеря сознания. Это особое состояние фокуса, в котором ваши критические фильтры временно снижают активность. Вы слышите всё. Вы помните всё. Вы контролируете себя.

Миф второй: «Загипнотизировать можно любого и против воли»

Нельзя. Это физиология, а не красивые слова для успокоения.

Гипноз — это состояние, в которое человек входит сам. При участии гипнотизёра — да. Но сам. Участие — это ключевое слово. Без согласия — хотя бы неосознанного — процесс просто не запускается.

Я работал с людьми, которые приходили и говорили: «Я не верю в гипноз, я не загипнотизируюсь». Часть из них оказывалась права — не потому что гипноз не работает, а потому что они действительно не давали себе войти в состояние. Их сопротивление было настоящим.

Миф третий: «Гипнотизёр читает мысли»

Нет. Гипнотизёр работает с тем, что человек сам же и произносит — вслух или своим поведением. Ваши тайны при вас.

Хороший специалист умеет замечать то, что вы сами не замечаете. Напряжение в плечах. Паузы перед определёнными словами. Способ дышать. Это не чтение мыслей — это наблюдение. Которому можно научиться.

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.