

18+

Мини курс

САМОГИПНОЗ

Глубокое трансовое состояние
Управление болью
Доступ к ресурсам

Автор Елена Царева



Елена Царева

Миникурс. Самогипноз

«Издательские решения»

Царева Е.

Миникурс. Самогипноз / Е. Царева — «Издательские решения»,

Курс подходит для самостоятельного использования. Курс можно использовать для работы с группой, ведения курса для аудитории.

© Царева Е.

© Издательские решения

Содержание

Курс «Самогипноз»	8
Бесплатный урок курса	8
Занятие 1. Основы самогипноза и вход в транс	9
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Миникурс. Самогипноз

Елена Царева

© Елена Царева, 2026

ISBN 978-5-0070-3745-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



Курс «Самогипноз»

Бесплатный урок курса

Курс для психологов, коучей и эзотериков: научим использовать техники самогипноза в личной практике и работе с клиентами.

Для первого бесплатного урока идеально подойдет практика, которая дает мгновенный физический результат. Если человек за 5 минут почувствует то, чего не мог добиться годами (тишину в голове), он купит весь курс.

Практика для бесплатного урока: «Точка тишины за 3 минуты»

Цель: показать будущему ученику, что он может остановить поток мыслей и расслабить тело за считанные секунды, используя механизмы подсознания.

Скрипт практики (для видео-урока или эфира):

— Настройка: «Сядьте прямо, не скрещивайте руки и ноги. Прямо сейчас найдите глазами любую точку перед собой. Смотрите на неё, но не напрягайте зрение».

— Периферийное зрение (Ключ к трансу): «Продолжая смотреть в эту точку, начните замечать, что происходит справа от вас... слева от вас... вверху и внизу. Ваше внимание расширяется, хотя взгляд остается в центре. Это — физиологический вход в состояние Альфа».

— Погружение: «Сделайте глубокий вдох и на выдохе медленно опустите веки. Представьте, что прямо в центре вашей головы, между правым и левым полушарием, зажглась маленькая точка чистого, белого света. Это — ваша Точка Тишины».

— Команда: «Мысленно направьте всё внимание в эту точку. И скажите про себя: *„Всё, что было до — осталось снаружи. Всё, что будет после — подождет. Сейчас есть только этот свет и мой покой“*».

— Тишина: «Почувствуйте, как с каждым ударом сердца эта точка расширяется, заполняя голову приятной пустотой. Мысли проплывают мимо, как облака, не задевая вас. (Пауза 30 секунд)».

— Выход: «Теперь сделайте глубокий, бодрящий вдох. Пошевелите пальцами рук. На счет „три“ откройте глаза с ощущением, что вы только что проснулись после самого глубокого и качественного сна. Один... Два... Три!»

Почему это сработает в бесплатном уроке:

— Вау-эффект: Использование периферийного зрения физически переключает мозг в режим транса за 30 секунд. Человек удивляется: «Ого, так быстро?!».

— Снятие страха: Практика короткая, понятная, в ней нет ничего «мистического» — только работа с вниманием.

— Оффер после практики: сразу после открытия глаз мастер говорит: *«Сейчас вы почувствовали 1% от того, на что способно ваше подсознание. Представьте, что мы сделаем на полном курсе за 5 занятий. Ссылка на или курс ниже.*

Занятие 1. Основы самогипноза и вход в транс

Теория (20 мин):

- что такое самогипноз, его отличие от классического гипноза;
- физиологические и психологические механизмы транса;
- мифы и ограничения, этические аспекты применения техник.

Самогипноз — это когда мы входим в это состояние **намеренно**, чтобы дать команду подсознанию.

Отличие от медитации: В медитации мы обычно занимаем позицию наблюдателя (отпускаем мысли). В самогипнозе мы — **операторы**. У нас всегда есть цель (исцеление, поиск ответа, установка на успех).

Физиология: Это переход мозга с Бета-волн (суета, логика) на Альфа-волны (расслабление, интуиция).

Безопасность и экологичность:

Миф: «Я не проснусь». *Реальность:* Подсознание всегда на страже. Если возникнет реальная угроза (запах дыма, звонок), вы мгновенно выйдете из транса.

Экология: Мы работаем только на благо. Подсознание не примет установку, которая противоречит вашим базовым ценностям.

Правило «Стоп»: В любой момент можно открыть глаза, трижды глубоко вздохнуть и вернуться в реальность.

Самогипноз, его отличие от классического гипноза

Самогипноз — это техника самовнушения, при которой человек самостоятельно вводит себя в трансовое состояние для достижения определённых целей (релаксации, работы с болью, активации ресурсов).

Классический гипноз предполагает участие гипнотизёра, который направляет процесс.

Ключевые отличия:

- инициатор процесса: в самогипнозе — сам человек, в классическом гипнозе — другой специалист;
- уровень контроля: при самогипнозе сохраняется осознанный контроль над процессом, в гипнозе степень контроля может варьироваться;
- глубина транса: в самогипнозе обычно достигается более поверхностное состояние, чем при профессиональном гипнозе;
- безопасность: самогипноз считается более безопасным, так как человек может прервать процесс в любой момент;
- регулярность практики: самогипноз легче интегрировать в повседневную жизнь как ежедневную практику.

Физиологические и психологические механизмы транса

Физиологические изменения: замедление частоты сердечных сокращений; снижение артериального давления; уменьшение частоты дыхания; расслабление мышц; изменение мозговой активности (преобладание альфа- и тета-волн вместо бета-волн бодрствования); снижение чувствительности к внешним раздражителям.

Психологические механизмы: сужение фокуса внимания; повышенная внушаемость; доступ к подсознательным ресурсам; активизация образного мышления; ослабление критического мышления; усиление связи между сознанием и подсознанием.

Мифы и ограничения

Распространённые мифы:

- «В трансе можно застрять» — невозможно, транс — естественное состояние, человек выходит из него спонтанно или по своему желанию.
- «Под гипнозом заставят делать что-то против воли» — в самогипнозе это исключено.
- «Транс опасен для психики» — при правильном подходе безопасен.
- «Нужно полностью потерять контроль» — в самогипнозе контроль сохраняется.

Противопоказания (когда самогипноз противопоказан):

- психические расстройства в стадии обострения (шизофрения, биполярное расстройство и т. д.);
- эпилепсия (трансовые состояния могут спровоцировать приступ);
- острые инфекционные заболевания с высокой температурой;
- состояния интоксикации (алкогольной, наркотической);
- серьёзные черепно-мозговые травмы в анамнезе;
- острый психоз;
- детский возраст (до 18 лет — только под наблюдением специалиста).

Этические аспекты применения техник

- самогипноз не заменяет медицинскую помощь — при наличии заболеваний необходима консультация врача;
- важно уважать личные границы — не навязывать техники тем, кто не готов; при работе с клиентами необходимо чётко определять границы компетенции;
- информация о практике должна быть прозрачной — без преувеличения эффектов;
- конфиденциальность: если техники применяются в групповой работе, нужно обеспечить приватность личных переживаний участников.

Практика (60 минут)

1. Подготовка к трансу

Выбор безопасного места и времени:

- Тихое помещение без внешних раздражителей; комфортная температура (не жарко и не холодно);
- удобная поза (сидя в кресле с опорой для спины или лёжа);
- отсутствие срочных дел на ближайшие 30—90 минут;
- минимум внешних раздражителей (выключенные гаджеты, приглушённый свет).

Настройка намерения:

Чётко сформулируйте цель сеанса: «Я вхожу в транс для глубокого расслабления», «Я ищу ресурс для решения текущей задачи», «Я исследую своё внутреннее состояние». Намерение должно быть позитивным и конкретным. Это дает подсознанию направления, куда вы пойдете и зачем. Проговорите его вслух или про себя перед началом практики.

Создание «якоря» для быстрого входа.

В процессе практики свяжите этот стимул с состоянием расслабления — в дальнейшем он будет служить триггером для быстрого входа в транс.

- выберите простой физический жест (касание большого и указательного пальцев, лёгкое нажатие на мочку уха);
- или слово-ключ («покой», «расслабление», «центр»);
- или звук (мелодию);

2. Техники входа в транс

а) Прогрессивная мышечная релаксация (по методу Джекобсона):

Прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону — это техника саморегуляции, разработанная американским врачом Эдмундом Джекобсоном в 1920-х годах. Она направлена на снятие нервно-мышечного напряжения и снижение эмоционального стресса. Метод основан на принципе: после сильного напряжения мышцы автоматически расслабляются, что приводит к эмоциональному спокойствию.

Как работает методика

Тревога и стресс вызывают мышечное напряжение, а оно, в свою очередь, усиливает негативные эмоции. Со временем формируется «мышечный корсет», который поддерживает психическое напряжение.

Техника помогает разорвать этот порочный круг: осознанное расслабление мышц снижает уровень тревоги и эмоционального возбуждения.

Методика полезна:

- при тревожных расстройствах, панических атаках, бессоннице, мигренях, гипертонической болезни;
- в ситуациях сильных эмоциональных нагрузок (экзамены, собеседования, публичные выступления);
- для снятия фонового напряжения и улучшения концентрации.

Противопоказания

- физические патологии частей тела или внутренних органов;
- возраст до 12 лет.

Условия для сеанса: тихое, удобное место; ослабленная тесная одежда, снятая обувь, очки; дыхание в обычном ритме или вдох во время напряжения, выдох — во время расслабления.

Схема выполнения: напрячь группу мышц на 7—15 секунд, затем расслабиться на 30—40 секунд, концентрируясь на ощущениях (тепло, лёгкость, тяжесть). Упражнения делают поочередно, переходя от одной группы мышц к другой.

Примерная последовательность (можно выполнять сидя или лёжа):

— **Лицевые мышцы и шея:**

- наклонить голову вниз, подтянуть подбородок к груди, зафиксировать напряжение, затем медленно поднять голову;
- поднять брови, напрягая лоб, зафиксировать, расслабиться;
- наморщить нос, зафиксировать, расслабиться;
- плотно сжать зубы, растянуть уголки губ в улыбке, зафиксировать, расслабиться.

— **Руки и плечи:**

- сжать кулаки, почувствовать напряжение в пальцах и предплечьях, затем расслабить кисти;
- согнуть руки в локтях до предела, ощутить напряжение бицепса, затем разогнуть руки;

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.