

18+

The background image shows a person with long hair, seen from behind, sitting in a meditative lotus position on a reflective surface. A bright, wavy stream of light or energy rises from the person's head, extending upwards through a dark, cloudy sky filled with stars. The overall color palette is dark blue and black, with the light stream providing a strong contrast.

Мини курс
САМОГИПНОЗ

Глубокое трансовое состояние
Управление болью
Доступ к ресурсам

Автор Елена Царева

Елена Царева
Миникурс. Самогипноз

<https://litres.ru/74224973>

ISBN 9785007037457

Аннотация

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

Содержание

Курс «Самогипноз»	7
Бесплатный урок курса	7
Занятие 1. Основы самогипноза и вход в транс	10
Конец ознакомительного фрагмента.	18

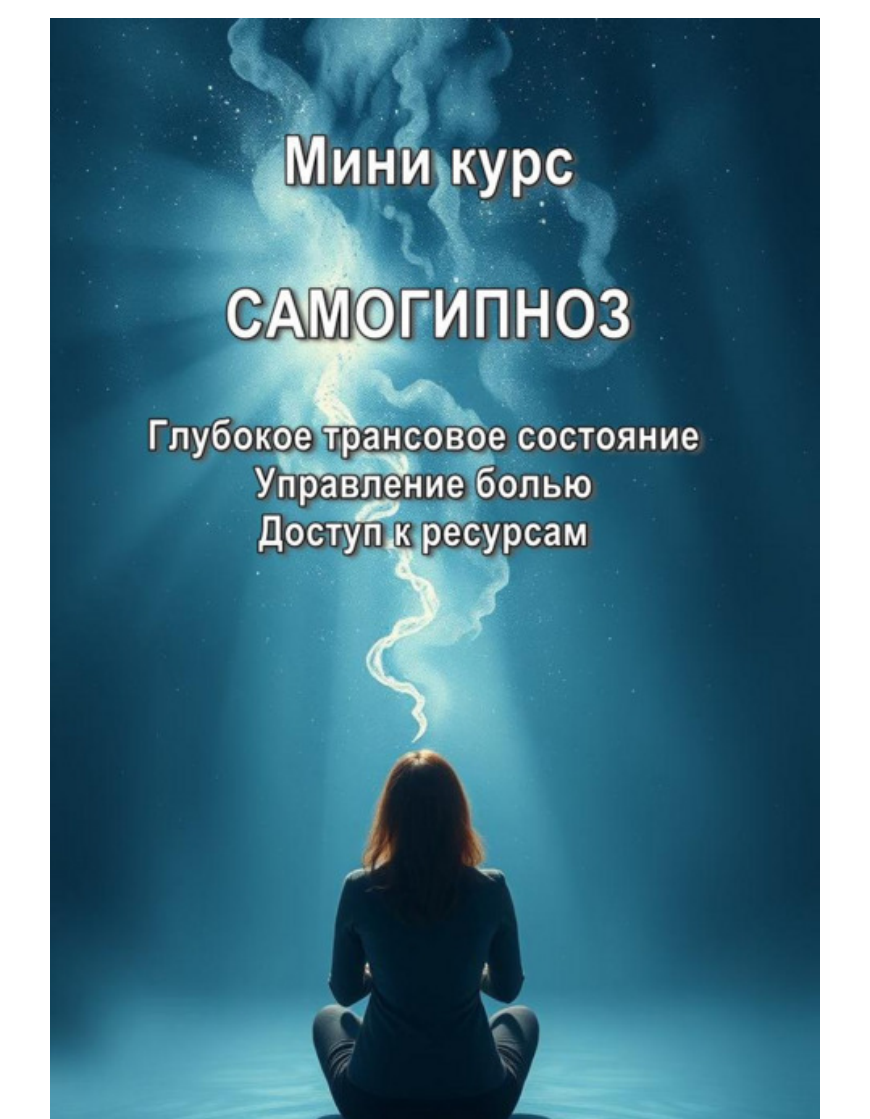
Миникурс. Самогипноз

Елена Царева

© Елена Царева, 2026

ISBN 978-5-0070-3745-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

A person with long brown hair is seen from behind, sitting in a meditative lotus position on a dark surface. They are looking up at a dramatic, ethereal scene in a dark blue, starry space. A bright, swirling nebula or light storm is centered above them, with a jagged, lightning-like beam of light descending from its core towards the person's head. The overall atmosphere is one of deep spiritual connection and cosmic energy.

Мини курс САМОГИПНОЗ

Глубокое трансовое состояние
Управление болью
Доступ к ресурсам

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 работает 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 заставляют 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.

ме 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 поочерёдно, 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.