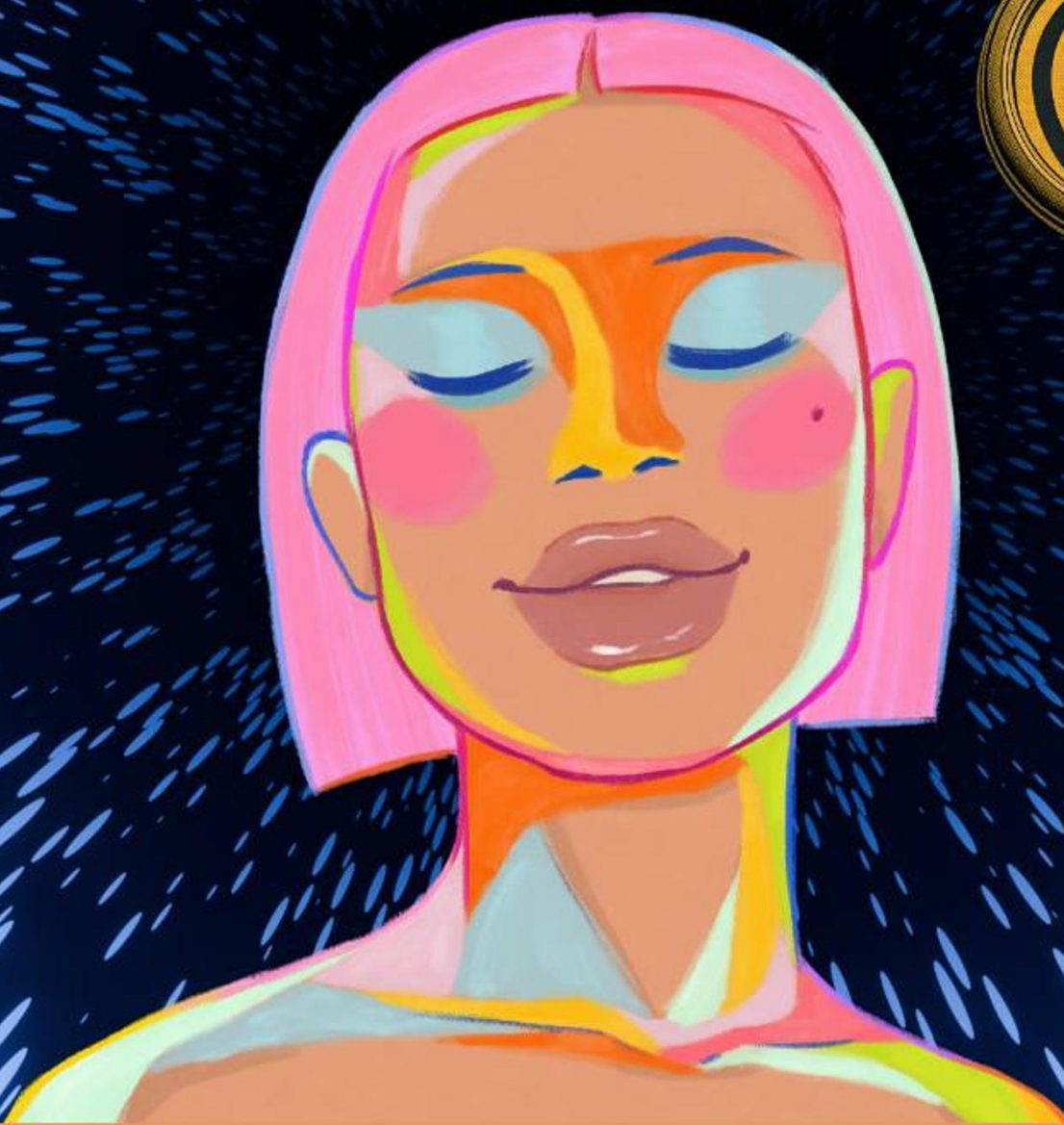


Натали Трей



Правда о гипнозе

18+

Натали Грэй

Правда о гипнозе

«Автор»

2026

Грэй Н.

Правда о гипнозе / Н. Грэй — «Автор», 2026

Гипноз веками использовался как средство для облегчения боли — как хронической, так и во время операций. Сегодня его применение выходит далеко за рамки снятия боли и охватывает множество других сфер. При этом в медицинском сообществе попрежнему ведётся немало споров об использовании гипноза — несмотря на то, что неоднократные лабораторные исследования подтвердили его эффективность и полезность как метода лечения. Как вы узнаете из этой книги, гипноз — это мощный метод, который может помочь справиться со многими распространёнными проблемами: с зависимостью от курения, перееданием и другими расстройствами пищевого поведения, фобиями и не только. Решение этих личных проблем может помочь людям сделать свою жизнь более осмысленной и приятной. У многих людей есть что-то в жизни, что они хотели бы изменить. Возможно, гипноз станет тем самым решением. Может быть, он поможет вам преодолеть сложный этап, с которым вы боретесь уже много лет. Стоит попробовать, не так ли?

© Грэй Н., 2026

© Автор, 2026

Натали Грэй

Правда о гипнозе

Глава

1.

Почему

стоит

рассмотреть

гипноз?

Гипноз: изнутри и снаружи

Гипноз часто используют вместо потенциально вредных рецептурных препаратов для лечения самых разных недугов. Но от чего применяют гипноз? Практика применения гипноза называется «гипнотерапия» — её используют либо как самостоятельный метод лечения, либо в сочетании с другими методами.

Гипнотерапию проводит квалифицированный лицензированный специалист-гипнотерапевт.

Гипноз нередко применяют для устранения симптомов, связанных с эмоциональными, поведенческими, привычными, социальными и медицинскими проблемами.

С помощью гипноза можно помочь людям справиться с такими состояниями, как:

&

роды

и

процесс

деторождения;

&

дискомфорт

при

синдроме

раздражённого

кишечника;

&

кровотечение

и

боль

после

операции;

&

восстановление

после

стоматологического

лечения;

&

мигрени;

&

тошнота

и

рвота

во

время
химиотерапии;
&
ослабленная
иммунная
система;
&
повышенное
артериальное
давление;
&
кожные
заболевания;
&
астма;
&
негативные
модели
поведения
—
расстройства
пищевого
поведения, курение, употребление наркотиков, энурез;
&
тревожные
расстройства,
стресс;
&
атопический
дерматит
и
псориаз;
&
фобии.

Гипноз помогает человеку расслабиться, добиться гораздо более глубокого состояния покоя и комфорта. Например, человек с хронической болью после сеанса гипнотерапии достигает нового уровня расслабления. Такое состояние помогает бороться с депрессией, избегать проблем на работе и дома, а также в целом лучше справляться с болью.

Гипноз действует на разных людей по-разному. Для эффективности лечения крайне важно, чтобы сам участник был мотивирован. Также для успеха гипнотерапии принципиально, чтобы человек был готов воспринимать рекомендации, полученные во время сеанса.

При использовании гипноза есть разные варианты подходов. Какую технику выбрать? Это зависит от ваших личных предпочтений и от того, какой результат вы хотите получить. Консультация с квалифицированным гипнотерапевтом поможет подобрать наиболее подходящую для вас технику. Краткая история гипноза

В той или иной форме гипноз существует с незапамятных времён. Например, животные, впадающие в спячку, практикуют своего рода гипноз. Они прибегают к самогипнозу: «отключают» тело, позволяя разуму и физическому состоянию обновиться.

До XV века считалось, что болезнь — это намеренное наказание смертному человеку от богов. Целители того времени проводили ритуалы, которые предполагали изменённое состояние сознания — либо у больного, либо у самого целителя. Ритуалы различались, но обычно включали травы, огонь, музыку и песнопения. Общей чертой этих методов лечения было то, что больной стремился достичь такого состояния ума, при котором разум брал контроль над телом — так запускался процесс исцеления. Вера в то, что их лечат, высвобождала силу разума.

Упоминания о гипнозе встречаются в письменных источниках уже в III веке в Египте.

XVIII век стал периодом популярности гипноза: австрийский врач Франц Антон Месмер обнаружил, что способен излечивать людей от недугов без хирургии и лекарств. В ходе своих исследований он пришёл к выводу, что работа тела регулируется магнитной силой, а применение магнитов и гипноза помогает исцелять людей.

Такой вид гипноза называли «месмеризмом», и он пользовался большим успехом.

Гипноз: что это такое?

Люди склонны либо безоговорочно верить в гипноз, либо вовсе его отрицать. Но прежде чем заявлять, что вы не верите в гипноз, стоит до конца разобраться, что он собой представляет — и чем не является.

Вокруг темы гипноза ходит много недостоверной информации. Многие думают, что во время гипноза человек полностью утрачивает контроль над собой. Это не так: вы сохраняете полный контроль над своими действиями.

Гипноз — это нормальное, естественное состояние сознания, которое многие испытывают в повседневной жизни. Например, вспомните, когда в последний раз вы с головой погружались в хорошую книгу. Расслабленное, сосредоточенное состояние, при котором разум и тело словно соединяются, — оно похоже на гипнотическое. Добавьте к этому опытного профессионального проводника, который даёт определённые рекомендации, — и вы получите представление о сеансе гипноза.

Во время гипноза ваш разум по-прежнему контролирует ситуацию. Вы остаётесь в гипнотическом состоянии, потому что сами этого хотите. В гипнотерапии задействуется сила вашего разума — а проводник лишь помогает её направить. Опытный специалист может вести транс в определённом направлении, и это полезно, когда нужно сфокусироваться на конкретной проблеме.

Можно воспринимать гипноз как разновидность медитации — только с проводником. Благодаря подготовке и опыту гипнотерапевта результаты зачастую оказываются эффективнее, чем при самостоятельном вхождении в гипнотическое состояние.

Чтобы гипноз сработал, человек должен быть открыт этой идее. Помните: вы не отдаёте контроль над своим разумом, а просто верите в эффективность метода — и это укрепляет связь между разумом и телом.

Развенчиваем распространённые мифы о гипнозе

Шоу и телепередачи, где «обычные» люди в так называемом гипнотическом трансе кудахчут, как курицы, — это всего лишь представление. На самом деле эти люди не находятся под гипнозом. Вокруг гипноза ходит столько недостоверной информации, что пора расставить всё по местам и развеять многие распространённые мифы об этом ценном методе лечения.

Миф № 1: вы полностью теряете контроль над своим разумом и телом.

Это не так. Вы не утратите контроль над тем, что делаете и говорите, — в отличие от вымышленных персонажей из телешоу. Гипноз — это просто более сфокусированное и обострённое состояние сознания. На самом деле вы даже лучше ощущаете происходящее вокруг. Вы не потеряете контроль над своей личностью и сохраните свою целостность.

Миф № 2: терапевт будет управлять вами, как марионеткой.

Это неверно. Гипноз возможен только на добровольной основе. Гипнотерапевт просто использует силу позитивных внушений как инструмент для изменений. Чтобы добиться перемен, специалист с помощью внушений воздействует на подсознание пациента.

Миф № 3: вы забудете всё, что происходило во время гипноза.

Большинство людей, прошедших гипноз, помнят всё, что говорилось и делалось во время сеанса. В редких случаях люди, восприимчивые к глубоким гипнотическим состояниям, могут частично не помнить происходящее — но такое случается нечасто.

Миф № 4: вас можно ввести в гипнотический транс против вашей воли.

Это совершенно не соответствует действительности. Чтобы гипноз вообще сработал, человек должен добровольно участвовать в процессе и быть готовым к нему.

Как использовать гипноз себе во благо

Если ваша жизнь — не такая, какой вам хотелось бы её видеть, возможно, гипноз сможет помочь. Он особенно полезен, если вы делаете то, чего на самом деле не хотите (то есть подсознание берёт верх над сознательным контролем). Например, это касается таких проблем, как курение и расстройства пищевого поведения.

Самогипноз можно использовать как инструмент для работы над собой. Его главная функция — помочь вам проявлять больше терпения в процессе самосовершенствования. Чтобы самогипноз сработал, сначала нужно выявить истинную причину проблемы. После этого важно по-настоящему поверить в то, что гипноз может и действительно поможет вам.

Чтобы добиться устойчивых позитивных изменений в жизни, нужно найти корень проблемы. Как только источник будет обнаружен, его можно устранить. Например, если ваша проблема — переедание, скорее всего, её корень мало связан непосредственно с едой: речь идёт о какой-то эмоциональной причине. Поэтому цель гипноза должна состоять в том, чтобы выявить эмоциональную проблему, которая заставляет вас есть. Найдя её, вы сможете разобраться с ней напрямую. Гипноз не сработает, если вы пытаетесь бороться с симптомами, а не с настоящей причиной проблемы.

Возможно, ваша проблема связана с «пассивной дисфункцией». Пассивная дисфункция — это своего рода ментальный блок: ситуация, когда подсознание мешает переменам. Использование гипноза для выявления настоящей причины проблемы поможет вам и вашему гипнотерапевту подобрать такие внушения, которые позволят устранить эту проблему.

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.