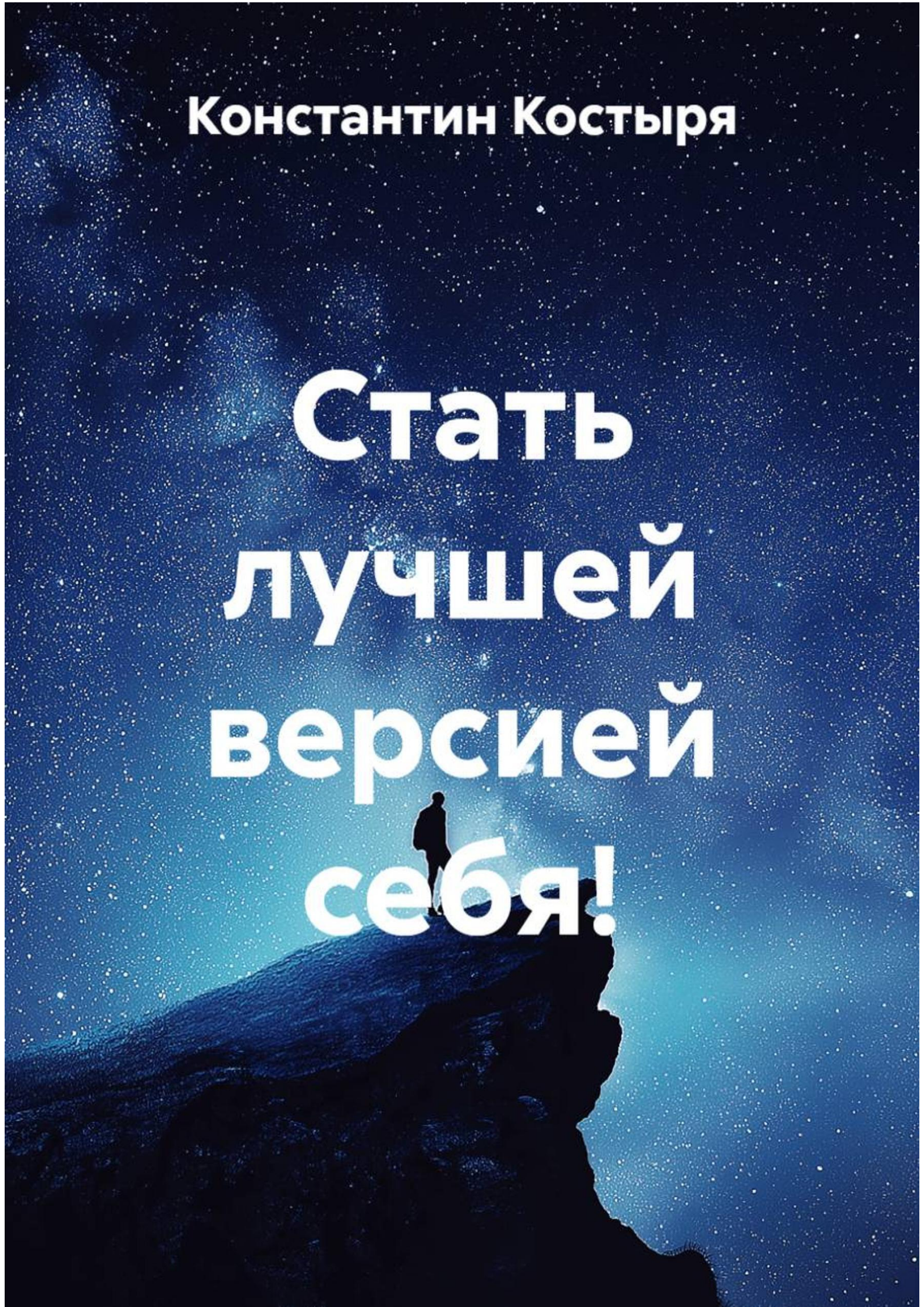
Константин Костыря

Стать лучшей версией себя!



Константин Костыря

Стать лучшей версией себя!

«Автор»
2026

Костыря К. М.

Стать лучшей версией себя! / К. М. Костыря — «Автор», 2026

Разобравшись в своих психологических проблемах самостоятельно, я увлёкся темой своего здоровья, человеческих отношений, гипнозом и многим другим, в результате чего стал практикующим гипнологом.В поисках ответов на волнующие меня вопросы приходилось перелопачивать огромное количество литературы, доступной в Интернете. Я скачивал любую литературу по гипнозу и современным направлениям психологии. На первые гонорары от проработанных клиентов покупал в книжных магазинах книги модных психологов. В общем, я искал необходимые мне знания и жалел, что они не содержаться в какой-то одной конкретной книге. Мне приходилось собирать информацию по крупицам и накапливать её, записывая в общие тетрадки. И теперь, когда знания структурировались в чёткий порядок в моей голове, я готов ими поделиться. Искренне считаю, что моё изложение упростит поиски и также жизнь многим людям, которые захотят познать и исцелить себя, то есть пройти путём, похожим на мой.

© Костыря К. М., 2026
© Автор, 2026

Константин Костыря
Стать лучшей версией себя!

Предисловие.

Никогда не писал книг и вряд ли приступил бы к этому занятию, если бы не вдохновение от конкретных людей и положительные отзывы моих клиентов. Я не психолог, но разобравшись в своих психологических проблемах самостоятельно, увлёкся темой своего здоровья, человеческих отношений, гипнозом и многим другим. Работа над собой стала возможна в связи с наличием свободного времени и искренним желанием измениться к лучшему, особенно в плане собственного здоровья.

В поисках ответов на волнующие меня вопросы приходилось перелопачивать огромное количество литературы, доступной в Интернете. Я стал постоянным зрителем телеканала «Психология 24», скачивал любую литературу по гипнозу и современным направлениям психологии. Даже немного погрузился в эзотерику. На первые гонорары от проработанных клиентов покупал в книжных магазинах книги модных психологов. В общем, я искал необходимые мне знания и жалел что они не содержаться в какой-то одной, конкретной книге. Мне приходилось собирать информацию по крупицам и накапливать её, записывая в общие тетрадки. И теперь, когда знания структурировались в чёткий порядок, в моей голове, я готов ими поделиться. Искренне считаю, что моё изложение упростит поиски и также жизнь многим людям, которые захотят познать и исцелить себя, то есть пройти путём, похожим на мой.

Хочу заранее извиниться перед читателем за некоторую «душность» изложения материалов, но убеждён, что все они очень важны и нужны каждому, кто принял решение стать здоровым и самодостаточным.

Начало.

Десять лет назад, а именно в 2016 году, я был государственным служащим, который выработал стаж, необходимый для выхода на пенсию по выслуге лет. Мне тогда было почти 38 лет. К этому возрасту мои достижения: дочь, своя квартира, юридическое образование, хронический простатит, хроническое заболевание почек. Кроме того, на последнем году государственной службы ещё и тик левого глаза появился. Последние два года я работал в крайне подвешенном состоянии: сам я стремился к положительным результатам, не хотел попадать в зону критики руководства, но что бы я не делал и как бы не старался, избежать критики и недовольства со стороны многочисленных начальников не мог. Поэтому выход на заслуженный отдых был для меня осознанной необходимостью. Я надеялся отдохнуть от постоянного стресса, максимально восстановить своё здоровье, ну и конечно, найти себя в гражданской жизни.

Кому ты нужен? Этот вопрос я задавал себе, при увольнении. И искренне считал, что нужен я своей семье: жене, дочери. Я был уверен, что семья меня всегда поддержит, особенно в период поиска новой своей сферы деятельности. Устав от выстраивания отношений с разными руководителями, планируя новую деятельность, трудно было представить, что придётся снова сталкиваться с оценивающими и критикующими, властными людьми. Поэтому к поиску новой работы приступать не обдумав, не хотелось. Я взял двух месячную паузу и доверился своей интуиции, которая твердила мне: ищи работу по душе. В этот момент жена не поддержала

меня, а наоборот сказала, что ей не нужен муж пенсионер и инвалид. Видимо, пыталась так меня мотивировать на зарабатывание денег для семьи. Но получился обратный эффект: мы отдалились друг от друга и я понял, что рассчитывать могу только на себя.

Кроме желания найти работу по душе, ещё очень хотелось поправить своё здоровье. Первый и самый неприятный симптом — тик левого глаза, вызывал моё беспокойство больше всего потому, что первым бросался в глаза собеседникам. Твёрдое решение покончить с этим тиком и привело меня в кабинет психолога. Около часа я рассказывал психологу о своей жизненной ситуации, коснулся почти каждой сферы жизни. Когда время приёма истекло, девушка-психолог стала изучать свой календарь, с целью назначения нашей новой встречи. На мои вопросы: «Зачем нам ещё раз встречаться?» и «Будет ли какой-нибудь конкретный совет по моей проблеме?», последовал такой ответ: «Я психолог и могу только Вас выслушать, а если хотите решить проблему с тиком глаза быстро — идите к психиатру и принимайте транквилизаторы.» Производя оплату работы психолога, я решил что больше к ней не приду и сам попробую изучить вопрос своего здоровья и докопаться до решения этой проблемы.

Когда нет постоянного места работы, но регулярный минимальный доход, в виде пенсии, есть, можно позволить себе потратить немного времени на себя: развитие и здоровье. Благо в это время в сети интернет было множество литературы по психологии, психиатрии, психотерапии. Я залип в интернете и стал методично скачивать литературу, в которой хоть что-то было про работу над собой, про законы и механизмы работы органов человека. Так, за месяц в компьютере скопилась обширная библиотека по этим направлениям, а так же несколько книг по гипнозу и самогипнозу. Читать эту литературу было интересно, потому что в момент прочтения представляешь как можно модернизировать себя и свои возможности. Кроме того, я решил законспектировать интересные методы работы над собой в обычных тетрадках. Занимался я этим около 2х месяцев. И подошёл к моменту, когда теория без практики ничтожна. Вот тогда и созрело решение на себе проверить все полученные знания.

Первый опыт.

У каждого человека всегда есть то, что он хотел бы в себе изменить. Для меня эта была вредная привычка: курил я 24 года и трижды пытался осознанно бросить, но не смог. Хотя всегда был уверен в том, что когда время придёт, откажусь от сигарет мгновенно. Теперь же, имея знания о том, как формируются вредные зависимости, я решил действовать не осознанно, а подсознательно. Около 10 дней, перед сном, я читал некую формулу для своего подсознания, и при этом сознательно не ограничивал употребление сигарет. Было начало зимы и лишний раз из дома выходить не хотелось. И в результате моего самовнушения в один декабрьский день я отказался от сигарет полностью и навсегда. Утреннюю сигарету я выкурил в подъезде и, спускаясь по лестнице в сторону квартиры, заглянул в пачку, в которой было всего две сигареты. В этот момент я стал свидетелем внутреннего монолога: мой внутренний голос выразил опасение и тревогу в связи с малым количеством сигарет. И тут же в голове начали выстраиваться планы похода в магазин за куревом. Но вдруг, в какой-то момент этот голос вместо паники уверенно заявил: «Если ты хотел бросить курить, то это тот самый момент. Принимай решение!». Спустившись в квартиру, я положил пачку с сигаретами на полочку и про себя подумал, что действительно хотел бы бросить эту привычку. Потом, занимаясь домашними делами, я размышлял о силе воли, которой мне всегда не хватало. Так наступил вечер и уже перед сном я почувствовал внутри тревогу/тягу, но в этот момент внутренний голос спросил: «Кто главнее: ты или привычка?». Я твердо решил, что буду держаться максимально долго. На редкость

спокойно уснул и при просыпании не ощутил никакой тревоги/тяги. Так, в комфортном для меня режиме прошло 4ре дня. При этом я общался с другими людьми, в том числе курящими, выходил из дома и посещал магазин. Но никакой тревоги/тяги больше не испытывал.

Когда поверил в себя.

Работа над моей вредной привычкой мотивировала прислушаться к себе, к потребностям тела, к желаниям. Поэтому я продолжал изучение любой интересной, на первый взгляд литературы. Интерес был очень живой и, в какой-то момент, я осознал, что тика глаза больше нет. В источниках по гипнозу, попался термин: самокодирование. И это я стал применять в других важных для меня вопросах. Поняв, что самокодирование работает только тогда, когда твой собственный голос звучит в твоей голове как главный и решающий, я начал задавать себе вопросы и прислушиваться к ответам. Так, при вопросе о выборе профессии, в голове зазвучали слова отца: «Самая лучшая профессия это хобби». Кроме того, в голову мне пришла картинка, как сидя за партой, классе во 2м, все одноклассники отвечали учителю на вопрос: «кем вы хотите быть?». Я четко вспомнил, что сам хотел быть волшебником и помогать людям тогда, когда даже врачи бессильны. Но это не было до конца решающим аргументом.

Первый бесплатный клиент.

Когда я уже не курил более полугода, ко мне обратился знакомый мужчина с просьбой избавить и его от курения, я высказал сомнения в своей компетентности. Но он настоял, объяснив тем, что он верит мне и хочет чтобы я ему помог. Итак, надеясь на чудесную помощь, он пригласил меня к себе, где около 3х часов я проводил сеанс классического гипноза с необходимыми внушениями. В процессе я очень волновался, путал и проглатывал слова, но мой первый клиент был абсолютно спокоен. После сеанса мы договорились об обратной связи через 2-3 дня. Разговоры об оплате мы с ним не вели. Я был доволен только тем, что впервые реализовал свой внутренний запрос: помогать людям волшебным образом. Через три дня мой клиент пригласил меня на прогулку, где и поделился радостью полного исцеления от вредной зависимости. Гордость меня так и распирала, я наверное светился от радости и очень хотел поделиться этим со всем миром. Но в семье я снова не нашёл поддержки, поэтому на какое-то время затаился и даже не помышлял о работе с другими людьми. Но, тем не менее, продолжил изучение гипнотехник и различных направлений современной психологии. Так я утвердился в решении заниматься именно лечебным гипнозом. При чём, сначала это занятие воспринимал как хобби. И только со временем осознал истину: «любой труд должен оплачиваться».

Первый платный клиент.

Однажды, сидя в парикмахерской, услышал разговор мастеров о девушке, которой требуется помощь психиатра. Какой-то психический недуг довёл девушку до того, что она прямо высказывает мысли о самоубийстве, но при этом ищет девушку, которая согласится взять к себе её малолетнего сына. Эта история меня очень потрясла, я искренне захотел ей помочь. На вопрос парикмахера: «Кем я работаю?», назвался гипнологом, сообщил, что обладаю несколькими способами гипноза и смогу ей помочь без медикаментов. Откуда взялась во мне такая уверенность не знаю, но я полностью доверился своему благородному порыву. Через час я уже сидел в автомобиле отца этой девушки и с ним мы обсуждали, где и как будем с ней работать. Отец девушки, как и большинство мужчин, был скептически настроен к гипнозу, но имея опыт работы с психиатром и не желая своей дочери этой участи, согласился дать мне возможность пообщаться с дочерью дважды в его присутствии. Не откладывая на другой день, мы сразу

поехали к девушке домой. Мы познакомились и обсудили методы, которые будем использовать. Девушка показала непонимание причин такого душевного состояния и искреннее желание измениться к лучшему. После этого мы взялись за дело и в первые 20 минут, при первоначальной калибровке, всплыли проблемы в самооценке девушки и взаимоотношениях с матерью. В течение 2х часов проработал с девушкой все фоновые программы, дав задание для самостоятельного выполнения к следующей встрече. Во время сеанса отец девушки находился на кухне и слышал всё о чём рассказывает его дочь. По окончании он вошёл в комнату и с изумлением на лице поблагодарил меня. Вторая встреча состоялась дня через 2. Мужчина встретил меня также в машине и долго рассказывал о положительных переменах в дочери. При общении с девушкой стало заметно, что даже цвет лица стал более здоровым, появилась богатая мимика, в том числе тёплая улыбка. Проанализировав домашнее задание, мы выявили с ней слабые места её личности и выработали стратегии их укрепления, а также выстроили безопасные границы и комфортную дистанцию с матерью. всем происходящим и девушка и её отец остались очень довольны. Мужчина предложил подвезти меня и в машине предложил гонорар за мои услуги. Не имея опыта получения оплаты за свои услуги, я отказался. Но Мужчина настоял со словами: «Любой труд ценен и поэтому должен оплачиваться.» Мне его слова зашли в душу как истина в последней инстанции, потому что внутри себя я был с ним согласен на 100%. Мужчина сказал что недавно ремонтировал протечку крыши и отдал за ремонт 3т. И если считать что у дочери тоже «протекла крыша», то это достаточная для оплаты моих услуг сумма. Так впервые я получил гонорар за помощь человеку волшебным образом.

Попытка быть как все.

Я самоучка, то есть научным языком — автодидакт. Для того, чтобы помогать людям официально и легально, необходим диплом психолога и регистрация такой деятельности в налоговом органе. Но, при отсутствии официального психологического образования, я не отказался от помощи людям, которые передавали информацию обо мне из рук в руки. По рекомендации бывших клиентов я принимал новых и помогал всем. В какой-то момент одна из моих клиенток познакомила меня со своим знакомым мужчиной, который получил психологическое образование и работал семейным психологом в Томске. Мне это знакомство показалось перспективным, поскольку мне тоже захотелось сидеть в офисе и принимать всех желающих официально. К тому же интересна была его оценка моих методов и навыков. В обеденное время я приехал в кабинет к психологу, встретила меня девушка-помощник, которая проводит запись и оповещение его клиентов. Наш разговор сразу как-то не задался. Вернее сказать глаза помощницы загорелись интересом, а психолог (моложе меня лет на 8) почему-то напрягся. Я не скрывал что являюсь самоучкой и предложил продемонстрировать свои способности практически. Для этого предложил помощнице психолога проработать какую-либо из её проблем. После её согласия, я предложил девушке закрыть глаза и сфокусироваться на своей проблеме, почувствовать где в теле она откликается и с кем из близких она связана. Проблема откликнулась в обрасти желудка девушки (рвотный позыв) и связана была с отцом, который ушёл из семьи в детстве девушки и дальше никак не участвовал в её воспитании. Проработали эту программу, также подняли девушке уровень уверенности в себе, утилизировав страх быть желанной (боялась внимания мужчин). На весь сеанс ушло не более 40 минут. После сеанса девушка почувствовала внутреннее облегчение и глаза её засветились восторгом. Психолог, наоборот, стал пренебрежительно относиться и к моему методу, и восторгу девушки, пытался обесценить критикой. Но, всё же, мы договорились о том, что на следующий день он позволит мне пообщаться с его постоянным клиентом и, в его присутствии, применить свой метод. Так мы и сделали. На следующий день, с его клиентом мы затратили около 50 минут на проработку двух негативных программ, которые он озвучил. Клиент остался доволен. поблагодарил за опыт

гипноза и ушёл. При этом записываться на следующий приём к психологу мужчина не стал, но записал мой номер себе в телефон. Психолог был растерян, пытался скрывать своё недовольство, но, в итоге, сказал что ему неинтересно дальнейшее сотрудничество со мной, потому что у меня нет диплома об официальном психологическом образовании. Так, не найдя союзника в лице семейного психолога, я остался не у дел, и решил заниматься гипнотерапией и только по запросам людей. С тех пор я прямо сообщаю любому потенциальному клиенту, что я самоучка, и о том как и что мы будем с ним делать, если он всё же заинтересован в моей помощи. Когда клиент высказывает сомнение — общаться со мной без диплома, я это спокойно принимаю и зла ни на кого не держу. Но и попыток стать признанным психологами я больше не предпринимал. К тому же лично знаком с несколькими людьми прекратившими психологическую практику в связи с нерентабельностью. И, кстати, кабинет семейного психолога тоже закрылся: практикует ли он сейчас — мне неизвестно.

Кто решает всё в твоей жизни?

Этим вопросом я стал задаваться ещё когда работал в подчинении у кучи людей, нередко приходилось выбирать кто же из них главнее. Я замечал, что некоторые мои коллеги, на тождественных со мной должностях, чувствуют себя более уверено и спокойнее реагируют на критику руководства. А ещё они могли не подчиняться правилам общения с руководством, которые чётко соблюдались мной, при этом начальники им даже не делали замечаний. Но с другой стороны, я понимал, что в жизни каждого человека есть аспекты, за которые только он сам несёт ответственность, здоровье например. Ведь, после общения с доктором по поводу простуды, например, человек начинает относиться к своему здоровью более внимательно и бережно. И, действительно, после болезни я тоже себя берегу и внимателен ко всем сигналам тела, но непродолжительное время. Вообще, здоровое тело это дар, к которому человек привыкает и относиться как к должному и беречь его начинает только в старости. Но тело универсальный помощник, потому что всегда сообщает человеку о дискомфорте. И если человек доверяет сигналам тела и прислушивается к ним, а также относиться к телу бережно и с любовью (то есть ухаживает за ним), то тело перестает беспокоить хозяина и становиться более выносливым и здоровым. И, довольно часто, люди снимают с себя ответственность за своё собственное тело и перекладывают её на докторов. Но и сами доктора говорят: «Хочешь быть здоров, береги себя, следи за своим состоянием.» Но к сожалению, этого недостаточно, потому что существует ещё и психическое здоровье, которое тоже необходимо беречь и следить за ним.

Так кто же всё-таки главный в жизни человека, кто решает будет он здоров, сыт, спокоен, радостен (ресурсен). Получается, всё это важнее прежде всего для него самого. Когда человек немощен в силу возраста или состояния здоровья, он зависит от того, кто за ним ухаживает. Но когда человек становится взрослым и сам совершает осознанные поступки, никто кроме него не может нести за них ответственность. А значит: выбор работы, партнёра, образа жизни и даже здорового отношения к своему телу, это ответственность самого человека. И выводы к которым я пришёл, работая над собой, подтвердились в каждом последующем случае конкретного клиента. То есть главным человеком в моей жизни могу быть только я, а в Вашей — только Вы. И никакие другие варианты не сделают человека счастливым. А для того, чтобы стать самым главным человеком в своей жизни, необходимо взять на себя ответственность за всё что происходит с Вашим участием, но об этом подробнее далее.

Что из чего состоит или как это устроено у каждого?

Эти вопросы меня очень занимали в самом начале самообразования. Очень много литературы пришлось изучить, и ответы на них я нашёл, но предложить их читателю решил только

после практического подтверждения многолетним консультированием клиентов. По знаку зодиаку я — Дева, отличительной чертой моего знака является дотошность и даже некая душнота. Я предпочитаю всё раскладывать по полочкам, поэтому начать хочу с самого начала: *из чего состоит организм человека и как наладить с ним контакт*.

Итак, организм каждого человека состоит из трёх важных элементов: разум, тело и душа. Каждый элемент имеет свой язык общения с человеком. Так, любая мысль это проявление разума, а эмоция или чувство — проявление души. К проявлениям тела относятся только ощущения в мышцах: спазмы, зажатости, холод, распирание, боль, мурашки и тд. Каждый элемент регулярно общается с нами своим способом и сообщает владельцу важную информацию о состоянии организма. Все сигналы из каждого элемента очень важны для человека и лишних сигналов нет.

Пример работы элементов организма:

Человек оступился и упал. В этот момент он испытал страх падения (проявление души), ощущение боли от удара (проявление тела), подумал о последствиях травмы или об избегании подобных травм в будущем (проявление разума).

Другой пример:

Человек узнал о том, что ему изменяет партнёр. Он испытал целый спектр негативных чувств и эмоций: обида. злость, чувство предательства, несправедливости (так отреагировала душа), появились мысли о мести или о восстановлении справедливости, о том как преодолеть эту кризисную ситуацию (разум подтянулся).

Еще пример:

Человека систематически недооценивают и он постоянно недоволен чем-то, но придя домой, он положил перед собой много вкусного и всё съел, пытаясь как-то компенсировать несправедливость/недооцененность. В этот момент он пытается закрыть негативные эмоции и чувства (проявление души) вкусняшками, которые принимает и переваривает тело (проявление тела). Но при этом человек съел гораздо больше, чем требуется для закрытия чувства голода, а значит после эйфории от съеденного ещё и чувство вины накроет (проявление души) и чувство переедания или тяжести в желудке (проявление тела).

Это лишь примеры, суть которых показать, что все люди подчиняются общим законам. Конечно, об этом не рассказывают в школе, а некоторые считают это банальностью, но отмахнуться от этого невозможно. Далее будем разбираться с каждым элементом в отдельности. Надеюсь всем будет интересно и по полочкам.

Разум.

Как говорилось в одном советском фильме «Голова предмет тёмный и обследованию не подлежит…» На самом деле наш разум постоянно обрабатывает огромные массивы информации и помогает быстро подстраиваться к изменяющимся условиям. И все эти процессы, как и мысли человека, не видны окружающим людям, могут осознаваться только самим человеком. Другими словами: Ваши мысли это Ваша личная ответственность. Но и мысли бывают разными: мотивирующими, приятными, пугающими, обнадёживающими и тд. А ещё они бывают навязчивыми и тогда человек начинает с ними бороться, в том числе, медикаментозно.

На самом деле, мысль это информация от разума, которая для человека очень важна. И, если её правильно расшифровать, то она способна оказать реальную помощь всему организму.

Пример: Переходя дорогу, люди автоматически ищут пешеходный переход, потому что разум выполняет функцию защиты жизни всего организма. Но и двигаясь по пешеходному переходу, разум не спит, а анализирует всю информацию о дорожной обстановке.

Другой пример:

Почувствовав голод (проявление тела), человек автоматически воспроизводит мысли о том, какие продукты он купит и что приготовит на ужин (проявление разума).

Разум воспроизводит мысли каждую секунду, но люди их почти не анализируют, и не всегда озвучивают. Тем не менее, каждая мысль имеет свой вес и значение, и это, в свою очередь, заставляет человека поступать тем или иным образом. Другими словами мысли заставляют совершать поступки, то есть разум руководит действиями тела.

Пример:

Узнав о похолодании (работа разума), мы сразу достаем теплую одежду (работа тела).

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.