

ПАВЕЛ
ДМИТРИЕВ

БИБЛИЯ
ЦЕЛИТЕЛЯ

Техники, которые
спасают жизнь



БИБЛИЯ ЦЕЛИТЕЛЯ

..... Техники, которые спасают жизнь

«Библия целителя» - главная книга об альтернативной медицине на русском языке и единственная, где собрано абсолютно все необходимое.

Этот фундаментальный труд помогает исцелить себя, учит исцелять окружающих и показывает путь к истинному просветлению.

Иными словами, делает человека по-настоящему разумным, здоровым и счастливым. А главное, объясняет, как делиться этой благодатью с окружающими.



mushroomfoundation.org



БИБЛИЯ ЦЕЛИТЕЛЯ

Техники, которые спасают
жизни

Содержание

Введение	5
Раздел 1. Холистическая терапия сознания: сам себе целитель	9
Сознание — мощнейший целитель.....	11
Холистическая терапия сознания.....	21
Путешествие в сознание.....	35
Руководство к мозгу.....	50
Погоня за счастьем.....	66
Прощение.....	83
Месть.....	91
Избавьтесь от своей кармы.....	98
Бойтесь ли вы своего разума?.....	110
Раздел 2. Гипнотерапия: контролируйте свою жизнь	119
Модель сознания.....	121
Правила работы в гипнозе.....	134
Индукции.....	142
Техники углубления транса.....	157
Самогипноз.....	169
Регрессивный гипноз.....	197
Техника терапии для фобий.....	210
Текст рекламной аудиозаписи.....	240
Регрессия.....	249
Описание техник с семинара.....	259
В заключение.....	267
Раздел 3. НЛП: вначале было слово	269
Использование техник НЛП в гипнозе.....	270
Переходим к упражнениям.....	293
В заключение.....	311
Раздел 4. Экзорцизм: по ту сторону жизни	313
Как сущности влияют на нашу жизнь.....	315
Догматизм vs прагматизм: как работает истинная наука.....	317
Экзорцизм и спиритуализм: история и современность.....	320

Такие разные сущности	326
Пять этапов терапии духовного освобождения	330
О чем вы договорились с темными силами?	333
Экзорцизм vs гуманизм	336
В заключение	340
Раздел 5. Аяваска: чудеса амазонского шаманизма	343
Введение в психоделию	345
Немного истории	345
Что же такое психоделики?	348
География психоделии	350
Основы вегетализма	352
Диетирование ради просветления	354
Научный взгляд на вегеталистские церемонии	355
Как я пришел к аяваске, растениям-учителям и грибам	357
Спасители планеты	360
Исцеление души и тела	365
В заключение	368
Что дальше?	369

Введение

«Библия целителя» — не слишком ли претенциозное название? Ничуть. Я преподаю классическую гипнотерапию с 2005 года. Мог бы просто развиваться в этом направлении и все равно состояться в жизни. Но мне всегда было мало. День за днем, год за годом я покорял новые области знаний и достигал успеха. Только непрерывное самосовершенствование и покорение все более амбициозных вершин я считаю настоящей жизнью. Все остальное — просто существование.

Продвигаясь к все более и более грандиозным целям, однажды я понял, что хочу ни много ни мало изменить мир. Кто-то делает это в одиночку. Но сколько судеб могу спасти лично я? Несколько сотен? Тысячу? Я понял, что для реализации моей миссии нужна команда. Нет, даже не команда, а целая армия единомышленников. Многие из которых не только исцеляются сами, но и помогут в этом другим. Я спасу тысячу человек, а каждый из них — еще тысячу. Миллион людей, здоровых физически и ментально, — вот та сила, которая сможет сделать этот мир лучше. Поэтому вот уже который год я активно продолжаю создавать свою команду.

Я стал наставником для сотен людей, владевших или только постигавших искусство гипнотерапии, психологии, эзотерики, тета-хилинга, НЛП, коучинга и целительства в любом его проявлении. Каждому из них я помог справиться с ментальными проблемами, стать мастером своего дела и ценить собственный труд. Сегодня они зарабатывают от 10 000 \$ в месяц, помогая людям изменить свою жизнь к лучшему. Для меня каждая из этих историй успеха — повод для гордости.

Разумеется, коучинг принес мне не только моральное удовлетворение. Сегодня на моем банковском счету сумма с шестью нулями, и львиную долю этих денег мне принесли гипнотерапия и коучинг. Это состояние, о котором большинство людей на нашей планете (и вы в том числе) только меч-

тают, на самом деле весьма скромная плата за мои труды. Ведь даже в денежном эквиваленте мои ученики получили на порядок больше выгоды. Не говоря уже настоящей жизни, которую я дал им взамен серого существования.

Да, я уже слышу вопрос. Зачем вам эта книга, если вы не собираетесь быть целителем? Чтобы исцелить самого себя. А это, поверьте моему опыту, уже немало. Вы даже не представляете, какой колоссальный объем ментального мусора засоряет вашу голову и тормозит на пути к психологическому комфорту, физическому здоровью, гармоничным отношениям, финансовому успеху и признанию окружающих. Что бы вы сейчас ни думали о себе и своем образе жизни, готов поспорить, что в конце пути, по которому я провожу своих учеников, вы поймете, что никогда не жили по-настоящему.

То, что вы не собираетесь становиться целителем в полном смысле этого слова, еще не значит, что вы не станете им. Ведь, наведя порядок в голове, вы поймете многое не только о себе, но и о человеческой природе в принципе. Эти знания и навыки позволяют ненавязчиво, но эффективно влиять на окружающих. А значит, не составит труда и подкорректировать модель поведения близких вам людей. К тому же не только дурной пример заразителен — хороший тоже. Близкие, заметив существенные перемены, волей-неволей начнут ментальное оздоровление.

В этой книге я сконцентрировал весь свой многолетний опыт целителя. Все приемы, методики и маленькие хитрости, повышающие их эффективность. За каждой техникой кроется как минимум одна спасенная жизнь, за каждым разделом — сотни. Это идеальный баланс теории и практики, который позволяет незамедлительно начать работать над собой. Да, вам не нужен опыт и какие-то специальные навыки: я написал эту книгу для каждого, кто хочет помочь себе и другим.

В полной мере овладеть методами холистической терапии сознания, познать всю мощь гипнотического воздействия, освоить многочисленные инструменты НЛП, решать вопросы на грани мистики и познакомиться с ее величием аяваской — вот что я вам предлагаю. Окунуться в потрясающий мир ранее недоступных вам возможностей. В конце этой книги — новый вы: здоровый, свободный от ментальных блоков, уверенный в себе, самодостаточный и успешный. Вашим близким понравится этот человек. А вам тем более.

Сейчас вы не только окажетесь на следующей странице этой книги, но и откроете новую главу своей жизни. Вперед!

Раздел 1

Холистическая терапия
сознания: сам себе
целитель

Кто, по-вашему, величайший врач в истории человечества? Основоположник вся медицины Гиппократ? Или несравненный Ибн Сина, которого мы на западный манер называем Авиценной? А может, смелый реформатор Парацельс? Впрочем, что это я то о греках, то о персах, то о швейцарцах? Вы ведь можете отдавать предпочтение соотечественникам. Тогда кто: Пирогов, Склифосовский, Боткин, Павлов, Илизаров? Все, хватит. Кого бы вы ни назвали, ответ будет неверным. Ведь величайший целитель на свете — это человеческое тело.

Но за всю свою жизнь вы не удосужились заметить это. Да что там вы — миллионы людей тысячелетиями игнорировали фантастические возможности. Вы поддерживаете эту многовековую традицию: бегае по больницам по поводу и без, оставляете в аптеке внушительные суммы и пичкаете себя лекарствами по рекомендации малознакомых специалистов в области медицины. Вам приятно расценивать это как заботу докторов о здоровье, но стоит пелене спасть с глаз — и вы мигом увидите, что в этой системе вам отведена роль кошелька, который финансирует фармацевтические компании.

Подумайте и ответьте честно. Нет, не мне, а самому себе. Довольны ли вы своим здоровьем? Оправдывает ли эффективность лекарств ваши ожидания? Считаете ли вы своего лечащего врача выдающимся специалистом, мнению которого можно безоговорочно доверять? Очень сомневаюсь. Вы благодарны современной медицине за помощь, но чувствуете, что порой она противоречит потребностям вашего тела.

А давно ли вы прислушивались к собственному организму? Не просто чувствовали, что где-то что-то тянет или болит, а всерьез пытались ощутить свои настоящие потребности и проанализировать возможности? Готов поспорить, что очень давно. А то и вовсе никогда. Значит, вы вторгаетесь в планы собственного организма и разрушаете плоды его методичной

работы. Устраивая конфликт с самим собой, естественно, вы причиняете ущерб прежде всего самому себе.

Не мешать организму — это уже благое дело. Я же научу, как помочь ему в этой непростой миссии. Вы поймете, каким потенциалом обладаете и как реализовать его наиболее эффективно. Осознаете, что лучшее лечение — то, что обходится без лекарств.

Но хватит анонсов — пора грызть гранит целительской науки!

Сознание — мощнейший целитель

В это трудно поверить, что, впрочем, неудивительно. Большинству из нас требуется невероятное количество усилий и огромный запас силы воли, чтобы справляться с ежедневной рутинной. Нам приходится зарабатывать на жизнь, и мы не можем спать, волнуясь из-за постоянного шума в голове. Устав от бессмысленного существования, стремимся к чему-то — чему угодно, чтобы заглушить свою боль. Измученные и обессиленные, мы задаемся вопросом: «Где я повернул не туда?» Вместо того чтобы чувствовать себя лучше, мы чувствуем себя хуже, чем когда-либо прежде. По мере того как наша жизнь становится все более и более сложной, мы все больше отдаляемся от своих эмоций, закрывая эту чрезвычайно важную часть того, кто мы есть. Мы обнаруживаем, что превращаемся в бездумных роботов, заставляя себя продолжать, практически не обращая внимания на то, что мы на самом деле чувствуем. Изо всех сил стараясь продолжать движение, мы смутно осознаем, что это нездоровый образ жизни. И все же возможность что-либо изменить кажется нам невероятной. Не имея связи с тем, кем действительно хотим быть, мы чувствуем себя неудовлетворенными и разочарованными. Без прочной связи между разумом, духом и телом наша способность заботиться о своем здоровье теряется.

А теперь представьте, если бы было возможно вернуть свое здоровье. Все последствия того, через что пришлось пройти вашему телу, исчезло бы из него навсегда. Стресс и беспокойство ушли бы. Подумайте, как было бы здорово, если бы мы могли научиться исцелять себя. Что ж, хорошие новости! Мало того, что это возможно, так это и есть естественный способ полноценного функционирования вашего тела.

Технологическая ловушка

Современное общество, уделяющее большое внимание технологиям, с самого раннего возраста учит детей избегать своих чувств и вместо этого сосредотачиваться на школе. По мере того как достигаем совершеннолетия, мы испытываем большее давление, чем когда-либо прежде. Ведь пытаемся уместить больше задач в наш и без того перегруженный график. Современные технологии не только не дают нам возможности наслаждаться жизнью, но и увеличивают нашу рабочую нагрузку. Неудивительно, что многие из нас чувствуют себя такими измотанными и оторванными от самих себя.

К сожалению, такое отделение от чувств серьезно сказывается на здоровье. Хронические заболевания получили широкое распространение, поскольку стресс и беспокойство стали повседневной частью современной жизни. Мы платим за высокий уровень жизни своим счастьем и отчаянно ищем решения, чтобы исправить свою эмоциональную нестабильность.

Через некоторое время становится очевидно, что состояние дел не улучшается. Пустые, измученные и готовые сдать-ся, мы ищем ответы, которые помогут преодолеть боль и дискомфорт. Пытаясь справиться с дополнительным давлением эмоциональных переживаний и плохого состояния здоровья, некоторые люди прибегают к пагубным мерам вроде наркотиков и алкоголя, еще больше отдаляясь от своих истинных

чувств. Их нежелание обращаться к истинным причинам своих страданий мало что дает для долговременного облегчения.

Решение находится внутри

Тенденция избегать связи со своими чувствами и искать ответы вне себя составляет большую часть проблемы. Мы отделились от множества ценных целебных знаний: огромного запаса мудрости, предлагающего невероятные, но вместе с тем эффективные способы использования разума для исцеления тела. Холистические методы лечения предлагают безопасное, естественное и эффективное решение, которое помогает справляться с вызовами современной жизни. Сосредоточившись на себе, мы можем переосмыслить свою ситуацию и разорвать разрушительный круговорот страданий. Используя способности самоизлечения, мы восстанавливаем контроль над своей жизнью и значительно улучшаем здоровье.

Прежде всего мы — люди. Сосредотачиваясь только на симптомах болезни, мы теряем связь со своей истинной сущностью. Никакое внешнее воздействие никогда не улучшит ситуацию. Только воссоединившись со своими сокровенными мыслями, мы можем освободиться от наносящего ущерб потока негативной энергии и по-настоящему начать исцелять свое сломленное «я».

Как вы скоро узнаете, другая точка зрения может иметь огромное значение. Вместо того чтобы просто лечить симптомы болезни, представьте себе преимущества самоисцеления организма. Сознание — могущественный целитель, и в подходящих условиях оно подготовит тело к исцелению изнутри. По сути, тысячи доказанных случаев спонтанного исцеления исчезают из нашего видения просто из-за нашей неосведомленности!

Для начала давайте взглянем на некоторые причины нынешней эпидемии болезней и выясним, почему обычные методы, которые мы используем для улучшения самочувствия, не работают.

Таблетки от всех недугов

В отличие от естественных холистических методов лечения, традиционная медицина продвигает идею исцеления извне. Доктора прописывают различные лекарства и выполняют процедуры, которые воздействуют на организм определенным образом, чтобы вылечить симптомы болезни. Врач считает себя экспертом и ожидает, что пациент будет придерживаться рекомендованного плана лечения. То есть современная медицина — это, по сути, исцеление, которое приходит извне.

Лекарства играют важную роль в традиционном лечении. Мы привыкли думать, что наш врач устранит неприятные симптомы и решит проблемы с помощью сильнодействующих препаратов. Доктора обучаются диагностировать болезнь пациента, а затем выписывать таблетки для устранения симптомов. Человек считается излеченным, когда больше не испытывает внешних признаков болезни, независимо от того, действительно ли недуг побежден.

Компании, разрабатывающие и производящие лекарства, образуют многомиллиардную индустрию. По прогнозам экспертов, мировой рынок упаковки — способа создания и упаковки лекарств, готовых к продаже, — вырастет с 59 млрд \$ в 2014 году до ожидаемого 91 млрд \$ к 2022 году. Отчаявшиеся люди требуют новых лекарств, чтобы победить свои постоянно усиливающиеся симптомы.

Одним из тревожных последствий успеха фармацевтической промышленности является то, что она полагается на людей, которые остаются больными. Если бы мы начали ис-

целять себя естественными методами лечения, нам больше не понадобились бы таблетки в таких огромных количествах и у фармацевтических компаний не было бы дохода! Как видите, отрасль здравоохранения испытывает сильное давление лоббистов, желающих, чтобы все оставалось неизменным. Из-за альянса наших врачей и влиятельных фармацевтических компаний мало кто заинтересован в изменении этого высокодоходного соглашения.

Сломанная система здравоохранения

Таким образом, традиционная медицина эволюционировала для лечения симптомов болезней. Врачам платят в зависимости от потока пациентов, которых они принимают, при этом количество превалирует над качеством. Отчаявшись справиться с рабочей нагрузкой, врачи быстро достают свои рецепты, надеясь, что предложенное лекарство удовлетворит пациента. По крайней мере на время. Многие из нас чувствуют себя разочарованными и изолированными от безликой системы, которая скорее заинтересована в том, чтобы забрать наши деньги, чем в том, чтобы помочь нам восстановить свое здоровье. Неудивительно, что люди ищут более эффективное решение своих проблем со здоровьем — такое, которое действительно дает быстрый и надежный результат.

Сама система здравоохранения сломана. Цены бесконтрольно растут. У врачей больше пациентов, чем когда-либо прежде, и у них меньше времени на их прием. Основное внимание уделяется снятию симптомов и обезболиванию. Применяя средства помощи извне, врачи лишь маскируют проблему. Когда изнуряющие симптомы возвращаются, люди теряют доверие к медицинской системе. Они начинают задумываться, для чего врач сохраняет человеку жизнь: ради собственной выгоды или ради пациента? Вместо того

чтобы бороться с источником проблемы, врачи рекомендуют пациентам пойти домой и отдохнуть. Мы чувствуем себя беспомощными, сбитыми с толку и еще более больными, чем когда-либо прежде!

Визит Елены к врачу

Причины наших болезней в традиционной медицине зачастую почти игнорируются. Давайте рассмотрим случай Елены, молодой женщины лет двадцати с небольшим, которая пришла на прием к своему семейному врачу с жалобой на то, что чувствует себя подавленной. У нее неполный рабочий день, но она считает свою работу скучной, а своего начальника — властным. У нее мало близких друзей, но ей хотелось бы иметь парня. Елена мало общается с другими членами семьи, которые живут за много километров от нее. Денег мало, и в свободное время ей нечем заняться.

В этот день врач Елены тоже пребывал не в лучшем настроении: он был сбит с толку с момента прихода на работу, а больше всего ему хотелось пойти на обед. Врач проверил жизненные показатели пациентки и кратко изучил ее анамнез. Не обнаружив ничего плохого, предложил ей начать прием антидепрессантов, чтобы помочь справиться с депрессией. Елена покинула кабинет врача, чувствуя, что никто не понимает ее проблем.

А вот если бы доктор практиковал холистические методы лечения, он не спешил бы исправить эмоциональное состояние Елены с помощью таблеток. Вместо этого он сосредоточился бы на том, чтобы помочь ей понять, как она себя чувствует. Хотя Елена в тот период переживала некоторые трудности, также возможно, что ее депрессия проистекала из чего-то гораздо более глубокого. Чего-то, что произошло еще в ее детстве. Без лечения последствий тех событий из прошло-

го депрессия Елены никуда не уйдет. Лекарства в этом случае мало чем смогут помочь в лечении.

Кто здесь эксперт?

Многие из нас до сих пор считают своего врача экспертом в вопросах лечения. Это проистекает из давних времен, когда пациенты находились под опекой своего доктора и определенно не контролировали личное здоровье и благополучие. Ситуация не улучшается из-за того, что наша система здравоохранения выпускает медиков, которые специализируются на очень небольшом участке тела. Например, врач, специализирующийся на сердечных заболеваниях, будет иметь очень мало опыта в лечении недугов, поражающих стопы человека — область тела, контролируруемую ортопедом, — и наоборот. Это полная противоположность натуральному холистическому лечению, при котором должное внимание уделяется всему телу и взаимодействию между всеми его частями.

В традиционной медицине врачи практически игнорируют сознание, если только они не имеют психиатрической подготовки. Но даже в психиатрии основное внимание уделяется лекарствам, поскольку медики прописывают сильнодействующие и потенциально опасные препараты, чтобы попытаться избавить своих пациентов от проблем. Если это не срабатывает, могут быть использованы более инвазивные методы, например, электрошоковая терапия для облегчения тревожных симптомов. Как видите, врачи готовы пойти на все, чтобы избавиться от естественного способа нашего тела сказать нам, что что-то не так!

Если вы когда-либо пытались поговорить с врачом, который на самом деле не хочет с вами общаться, то знаете, насколько это может быть неприятно. Нам напоминают, что доктора тратят годы на получение диплома, а у нас нет меди-

цинского образования, чтобы понимать их лексикон и обоснование их решений. Некоторые врачи очень стараются избегать взаимодействия со своими пациентами, предпочитая сосредоточиться на анатомическом аспекте проблемы. Это может привести к неудачному исходу событий.

Мы отчаянно хотим верить, что врач будет заботиться о наших интересах. Хотя существуют замечательные специалисты, не все они способны помочь нам. А некоторые врачи действительно могут причинить нам много вреда, и иски о халатности, связанные с неправильным диагнозом, к сожалению, остаются обычным явлением.

Определенно страшно подумать о том, насколько сильно мы верим в традиционную медицину, часто не имея четкого представления о том, что с нами происходит. На самом деле большинство из нас никогда бы сами не приняли решение пройти такое инвазивное и потенциально опасное лечение, которые рекомендовал наш врач. Мы обязаны взять на себя ответственность за свою жизнь и перестать полагаться на кого-то еще в решении своих проблем.

Истоки наших проблем

Хотя зачастую пациенты после приема прописанных лекарств испытывают облегчение симптомов, в большинстве случаев первоначальная проблема возвращается спустя некоторое время. Часто пациенты обращаются к своему врачу снова и снова с теми же жалобами только для того, чтобы им давали все больше и больше лекарств. Поскольку на самом деле ничего не изменилось, болезнь продолжает прогрессировать, а неприятные симптомы возвращаются.

Заболевания, влияющие на сознание, вроде депрессии или тревоги не единственные, которые плохо поддаются лечению с помощью таблеток. Вы удивитесь, узнав, что физические

заболевания также спровоцированы нарушениями, которые берут начало в глубине сознания. Без устранения истинной причины этих нарушений побороть саму проблему практически невозможно.

Лекарства — не ответ

Мы настолько привыкли использовать «быстрое решение» проблем со здоровьем, что идея связи со своими эмоциями может показаться пустой тратой времени. Нет ничего более далекого от правды. В спешке к устранению неприятных симптомов можно непреднамеренно ухудшить свое состояние. А это вовсе не тот результат, которого вы ждете!

Например, многие лекарства со временем становятся менее эффективными — по мере того как у человека вырабатывается толерантность. Это означает, что необходимо использовать все больше и больше одного и того же лекарства, чтобы контролировать неприятные симптомы. Поскольку препараты часто вызывают нездоровые побочные эффекты, возникает дополнительная нагрузка на организм, вызывающая дополнительные симптомы. Неудивительно, что пациенты чувствуют себя подавленными.

Некоторые лекарства с течением времени действуют хуже, поскольку микроорганизмы становятся устойчивыми к их действующим компонентам. Вы, вероятно, знаете, что это происходит с антибиотиками — лекарствами, которыми злоупотребляли в течение стольких лет. Сегодня для борьбы с серьезными инфекциями требуются большие дозы и более сильные антибиотики. Их можно найти даже в кормах для животных, не говоря уже о том, что их часто неправильно назначают для лечения простуды. Это яркие примеры, демонстрирующие, насколько распространено злоупотребление сильнодействующими фармацевтическими препаратами.

Жизненно важные сообщения

В действительности же симптомы, которые врачи так усердно пытаются искоренить, — это сигналы тела, сообщающие о том, что мы вышли из равновесия и должны обратить внимание на происходящее. Устраняя этот жизненно важный обмен сообщениями и не делая ничего для решения проблемы, мы фактически отдаляемся от своей естественной способности исцелять себя.

Обычно, когда испытываем боль, мы связываем это ощущение с чем-то негативным или неприятным. Проблема здесь в том, что на самом деле мы неверно истолковываем цель этих симптомов, сообщений от собственного тела. Вместо того чтобы распознавать их как сигналы, которые направляют нас и указывают на области, на которые нужно обратить внимание, мы работаем против своего тела и пытаемся избавиться от симптомов.

Эмоциональные потрясения работают точно так же. Никому не нравится напряжение, беспокойство или неприятные чувства печали и усталости, связанные с депрессией, но эти ощущения возникают не просто так! Мы должны приветствовать их, потому что они — важный признак того, что нам нужно лучше заботиться о себе!

Избегаем скользкой дорожки и исцеляемся разумом

Если все это начинает звучать довольно мрачно, соберитесь с духом. В следующих нескольких главах вы познакомитесь с некоторыми замечательными действенными стратегиями, которые позволят вам вернуть контроль над своим здоровьем и личным благополучием. У вас есть возможность исцелить себя, не полагаясь на сломанную систему здравоохранения, которая якобы сделает это за вас.

Холистическая терапия сознания предлагает решение, доступное всем. Простые техники, которые вы найдете в этой книге, могут быть применены к множеству различных психических и физиологических проблем, с которыми сталкиваются люди, включая:

- ☑ эмоциональные расстройства, вызывающие тревогу;
- ☑ хронические заболевания, которые так трудно лечить;
- ☑ острые формы недугов, которые могут быть опасны для жизни.

Вместо того чтобы чувствовать себя бессильным, холистическая терапия сознания предлагает вам вернуть контроль над своей жизнью и своим здоровьем.

Холистическая терапия сознания

Что такое исцеление? Услышав этот вопрос, многие из вас ответят, что речь об устранении нанесенных телу повреждений, излечении от болезней и восстановлении крепкого здоровья и нормальной жизни. На самом деле для разных людей исцеление может означать разные вещи. Некоторые сосредотачиваются на спортивном и хорошо подготовленном теле, в то время как другие больше заинтересованы в укреплении чувства эмоционального покоя и благополучия.

Знаете ли вы, что буквальное определение исцеления — это обретение целостности? Вместо того чтобы изолировать больную часть тела, холистические (целостные) методы лечения работают с физическими, эмоциональными и духовными проблемами, которые могут влиять на здоровье человека. Положительная энергия используется для восстановления естественного баланса между телом, разумом и душой, удовлетворяя потребности человека комплексно. Само собой, здоровые разум, тело и дух обеспечивают хорошее качество жизни. Независимо от того, сколько денег вы зарабатываете или сколько

у вас собственности, плохое здоровье сделает вас несчастным. Нет ничего важнее вашего самочувствия.

Все мы целители

Вы можете удивиться, узнав, что все мы целители. Но если вы когда-нибудь помогали нуждающимся, то вы тоже целитель. Некоторые из вас могут связать это слово с чем-то мистическим или религиозным. Однако исцеление — это совершенно естественное явление, и все мы способны овладеть этими навыками!

По мере того как мы все больше отдаляемся от своей естественной сущности, у нас остается все меньше шансов воспользоваться своей способностью исцелять. Отчасти проблема заключается в том, что мы на самом деле не верим в свои целебные способности и полагаемся на других, когда дело доходит до излечения. Вместо того чтобы смотреть внутрь себя, хотим верить, что решения наших проблем может предложить кто-то другой.

В нашем обществе лечение прочно ассоциируется с врачами и больницами. К нетрадиционным методам часто относятся с подозрением или откровенным презрением. Но в последнее время наблюдается всплеск интереса к холистической медицине. Инновационные альтернативные методы лечения постепенно получают признание, поскольку люди теряют веру в традиционную медицинскую систему, которая не отвечает их потребностям.

Альтернативный вид лечения

Помните, что внутри нас есть сила, чтобы исцелить свое тело с помощью собственного разума. Нам не нужно следовать лечению, которое не работает и может действительно

причинить вред. Исцеление должно происходить в теплой и комфортной обстановке, а не в стерильной и безликой. Все мы можем и даже должны сами заботиться о своем здоровье. Я покажу вам, как это делается.

Истинное исцеление работает путем восстановления баланса между разумом, душой и физическим телом. Человеческое тело не существует в фиксированном или статичном состоянии, оно представляет собой живой дышащий организм, состоящий из взаимосвязанных частей. Проблема в одной части системы негативно влияет на другие, создавая нагрузку на организм и влияя на его функционирование на самом базовом уровне. Каждая часть тела участвует в работе всей системы: от крошечных нейронов и клеток до крупных органов вроде сердца и легких, которые обеспечивают тело жизненно необходимым кислородом.

Наше окно в мир

Наш мозг — невероятная машина, центр сообщений для тела, способный обрабатывать информацию и контролировать то, как мы смотрим на мир. Рецепторы и нейротрансмиттеры мозга принимают сообщения от других частей тела и подсознательно отправляют команды за доли секунды. С момента зачатия мы как губки впитываем окружающую среду и формируем собственную сеть обмена сообщениями, отражающую наше окружение.

Идея, что эмоции и травмы могут влиять на работу человеческого тела, все еще относительно нова для многих из нас, хотя в других культурах это понималось издревле. Тот факт, что человек не может увидеть или уловить эмоции, не означает, что их не существует! Совершенно очевидно, что все изменяющее или использующее энергию в человеческом теле влияет на его функционирование. Ваши разум и тело всегда

работают на подсознательном уровне, даже когда вы спите! Изменения происходят постоянно, и ваш организм вносит необходимые коррективы, чтобы справиться с ними.

Бей или беги

Такие эмоции, как стресс, беспокойство и страх, заставляют организм защищаться, мгновенно изменяя естественный баланс, существующий между системами организма. Следующий пример будет понятен большинству из вас.

Всем нам знакомо чувство страха. Теперь я хочу, чтобы вы представили, будто только что столкнулись лицом к лицу с огромным диким медведем. Вы можете видеть его огромные зубы и когти, приближающиеся к вам. Колотящееся сердце, учащенное дыхание и холодная липкая кожа — это сигналы от тела, что перед вами серьезная угроза. Они готовят вас к битве за свою жизнь или к бегству в противоположном направлении.

Теперь представьте, что ваш страх исходит от чего-то гораздо менее крупного и угрожающего, чем большой медведь, но столь же пугающего. Завтра утром к вам в гости придет ваша ворчливая свекровь, и вы хотите произвести хорошее впечатление. Можете не верить, но ваше тело испытывает такую же физическую и эмоциональную реакцию на этот стресс, как и в случае, если бы вы столкнулись со свирепым диким животным. Возможно, вы не испытываете того же повышенного осознания ужаса, которое вызвал медведь, но не заблуждайтесь: ваше тело готовится к битве.

Стрессовые ситуации случаются!

Когда мы постоянно сталкиваемся со стрессовыми ситуациями, особенно с теми, которые не можем контролировать, наше тело начинает чувствовать себя уставшим. Это не может

не влиять на иммунную систему, что, в свою очередь, повышает вероятность появления заболеваний. Мало того что наше здоровье страдает из-за проблемы в нашем сознании, так мы еще и начинаем формировать в своем мозге модель поведения, которая может в будущем нарушить то, как мы себя чувствуем и реагируем на окружающий мир. Мы покрываемся холодным потом каждый раз, когда представляем себе стрессовое событие, даже если оно не происходит с нами прямо сейчас! Мозг реагирует на предполагаемую угрозу, мобилизуя наше тело для борьбы. По мере того как наши естественные запасы энергии истощаются, у нас появляются другие симптомы. Например, хроническая усталость, из-за которой мы теряем способность справляться с рутинными задачами, ранее не создававшими никаких сложностей.

Сознание часто настолько озабочено мелкими проблемами, что не оставляет места ни для чего другого. Мы попадаем в ловушку крысиных бегов и сосредотачиваемся на приоритетах, которые не имеют ничего общего с тем, кто мы есть на самом деле и чего действительно хотим. Такое отключение от самих себя не является ни здоровым, ни продуктивным. Это приводит к множеству других проблем, включая эмоциональное напряжение и перепады настроения. Мы чувствуем себя как на американских горках, когда волнуемся то об одном, то о другом событии, хотя они находятся вне нашего контроля.

При всем этом неудивительно, что какая-либо связь между нашим разумом и телом быстро теряется. Вы когда-нибудь сознательно игнорировали свои чувства, просто чтобы пережить день? Такие симптомы, как боли в мышцах, расстройство желудка, головная боль и бессонница, указывают на серьезный дисбаланс. Вместо того чтобы гордиться своей способностью не обращать внимания на тело и продолжать жить, нам следует ужаснуться тому, что мы готовы относиться к себе так плохо!

Худшие дни Владимира

Владимир пришел ко мне, когда потерял все. Несколько неудачных бизнес-решений и череда непредвиденных событий привели его к тяжелому денежному кризису и банкротству. Он побывал на приеме у психолога, который посоветовал мою практику гипнотерапии. Больше ничего не помогало, и Владимир остро нуждался в помощи.

Когда я впервые увидел его, то сразу был поражен тем, насколько грустным он выглядел. Каждая морщина на его лице выделялась, и слезы наворачивались на глаза. Голова Владимира была низко опущена, и он почти не двигался, когда говорил. На самом деле в тот момент я был очень обеспокоен его состоянием.

Владимир сказал мне, что не хочет жить. «У меня ничего не осталось!» — вскричал он. «Какой в этом смысл?» — Владимир продолжил, объяснив, что чувствует себя полным неудачником. Он был опустошен случившимся и не спал как следует несколько месяцев. «Вы ничего не можете для меня сделать, — сказал он, качая головой. — Я все испортил ... все испортил!» Владимир внушил себе, что вся его самооценка основана на деньгах и имуществе. Больше ничего не имело значения. «Все пропало, — простонал он. — От меня вообще ничего не осталось!»

Потребовалось более десяти сеансов, чтобы прояснить все заблуждения, которые подсознание Владимира приняло за истину. Он крепко держался за свои убеждения, но в то же время изо всех сил пытался понять, что его ценность как человека включает в себя гораздо больше, чем просто материальное богатство. В конце концов мы начали добиваться определенного прогресса и Владимир постепенно пришел к глубокому пониманию того, что в его жизни было гораздо больше, чем просто имущество. Ему не нужно быть финансово успешным, чтобы быть счастливым и благополучным человеком.

Владимир понял, что ему нужно отпустить все то, что он не мог контролировать. Ему нужно было избавиться от боли и переживаний по поводу своих финансовых проблем и начать все с нуля. Только тогда он будет свободен от страха и сможет двигаться вперед.

После наших сеансов Владимир ушел счастливым и взволнованным. Его беспокойство и тревога остались в прошлом, потому что он больше не был пленен страхом, а смог использовать свои знания и опыт, чтобы в его жизни снова начало происходить что-то хорошее.

Сейчас Владимир — успешный разработчик. У него есть все, чего он когда-либо хотел, и его дни наполнены радостью и удовлетворением. Жизненный энтузиазм Владимира заразителен, и все, кто его знает, отмечают его оптимистичный взгляд на вещи и положительную энергетику.

Если Владимир когда-нибудь снова столкнется с серьезными денежными проблемами, он сможет прекрасно жить своей жизнью. Даже если потеряет абсолютно все, он будет так же счастлив. Владимир несет ответственность и больше не уязвим перед жизненными событиями, которые находятся вне его контроля.

Наше удивительное сознание и тело

Если вы остановитесь и задумаетесь, то поймете, что человеческое тело действительно потрясающе! Информация передается от мозга к каждой клетке тела, создавая невероятную информационную сеть. По мере того как мы выполняем дела в течение дня, между разумом и телом непрерывно передаются сообщения. Небольшие изменения регулируют то, как мы реагируем, вплоть до мельчайших клеток. По сути, крохотные сигналы, которые изменяют нашу собственную внутреннюю энергию, несут ответственность за постоянное

изменение наших реакций, чтобы справиться с постоянно меняющейся средой.

Именно так и должно функционировать наше тело. Это естественный закон, признающий взаимосвязь всех вещей. Это очень хорошая система, и она работает очень хорошо... большую часть времени. К сожалению, поскольку мы стали больше полагаться на технологии и отделились от природы, мы потеряли навыки, необходимые для исцеления и восстановления баланса.

В наше тело заложена система самоисцеления. Однако то, как мы живем сегодня, причиняет огромный ущерб. Игнорируя свое самочувствие, мы не даем телу возможности восстановиться. Медленно, но верно становимся менее уравновешенными и более уязвимыми для болезней. Блокировка, вызванная токсичной отрицательной энергией, затрудняет использование естественной лечебной способности организма. Мы фактически лишили себя возможности самоисцеляться собственным разумом.

Когда в прошлом с нами происходило что-то чрезвычайно шокирующее и расстраивающее, ущерб накапливался, в конечном итоге создавая негативную энергию, из-за которой мы боеем. Даже когда мы не можем вспомнить, что с нами случилось, этот ущерб все равно остается.

Травмирующее событие может коренным образом изменить способ работы нашего тела и лишить нас возможности быть здоровыми. Мы никогда не почувствуем себя полностью здоровыми, если сначала не предпримем шаги, чтобы исправить то, что произошло, используя исцеляющую силу сознания.

Суть холистической терапии сознания

Я уже упоминал холистическую терапию сознания, а теперь хотел бы поговорить об этом немного подробнее. Хо-

листическая терапия сознания знакомит нас с глубокой идеей: малейшее количество энергии, которое мы способны вообразить, может быть использовано для нашей пользы. Если мы научимся связываться с этой энергией, то сможем направлять мощные исцеляющие сигналы на больные части своего тела.

В момент своего появления холистическая терапия сознания была радикальной концепцией. Идея использования силы разума для исцеления тела была встречена со скептицизмом и недоверием, особенно врачами, которым не нравился метод исцеления, основанный на альтернативной медицине, а не на науке. Теперь мы понимаем, что невозможно отделить работу разума от нашего физического состояния и что без здорового разума мы будем продолжать болеть. В отличие от науки, основанной на медицине, холистическая терапия сознания не имеет ничего общего с передовыми технологиями. Напротив, это метод доступа к самой глубокой части разума, позволяющий войти в контакт с самым ядром нашего сознания — подсознанием. Делая это, мы можем обойти физиологию, на которой зациклены врачи, и сосредоточиться на мобилизации целительной силы разума.

Согласно холистической терапии сознания, сломанная кость срастается, потому что сознание человека — внутренняя работа его разума — создало условия для того, чтобы это произошло. Данная концепция касается всех видов болезней: от простуды до серьезных недугов вроде рака. Вместо того чтобы рассматривать исцеление как сложный процесс, на который влияют передовые научные исследования, холистическая терапия сознания предлагает совершенно иную точку зрения — ту, в которой исцеление происходит, когда разум и тело готовы.

Как только разум готов к исцелению, наше тело может использовать ресурсы, необходимые для решения проблемы со

здоровьем. Это не займет много времени — менее чем за долю секунды разум высвобождает энергию, необходимую для того, чтобы решить проблемы со здоровьем, которые годами вызывали тревожные симптомы. Тело буквально лечит само себя изнутри!

Даже сложный человеческий мозг сохраняет способность к самовосстановлению, что еще несколько лет назад считалось невозможным. Никакая болезнь не является слишком серьезной для исцеления разумом, и части тела, которые сложно вылечить традиционной медициной, могут быть вылечены, когда исцеление происходит изнутри. Хотя этот процесс еще недостаточно изучен, очевидно, что наше тело намного сложнее, чем предполагалось ранее, и что каждый человек обладает неиспользованными ресурсами и способностями для самоисцеления.

Наши мысли — это энергия

Холистическая терапия сознания — это метод, при котором человек направляет мысленную энергию в тот участок тела, где возникает болезнь и требуется исцеление. Наши сознательные мысли содержат жизненную энергию, которая оказывает измеримое воздействие на физическую субстанцию. Проецируя эту энергию на физическую проблему, мы можем использовать свои мысли для создания новой реальности — той, в которой мощная исцеляющая энергия атакует источник проблемы и излечивает болезнь.

Мы должны думать об этой энергии как о мощной вибрирующей силе, которую можно сознательно контролировать. Если учесть, что каждая мысль излучает мощную энергию, вы можете начать понимать, как использовать наши внутренние мысли, чтобы разблокировать важные энергетические пути и способствовать исцелению.

Открытие разума для исцеления тела

Нужно просто сбросить с глаз пелену, застилающую объективную реальность. В случаях, когда врачи опускают руки, вы можете помочь самому себе. Ведь ваш разум сильнее любого лекарства! Он знает, как нужно решать проблему, действует быстро и не вызывает побочных эффектов. Откройте свой разум новым возможностям — и получите результаты, о которых раньше не могли даже мечтать!

Если во все это трудно поверить, то помните, что с момента рождения мы привыкли отвергать все, что не вписывается в научный образ мышления нашего общества. Описанные далее случаи побудят вас открыть свой разум совершенно иному миру — миру, в котором спонтанное исцеление происходит каждый день, а чудесные случаи самоизлечения, сбивающие с толку медицинские учреждения, вселяют надежду в людей, отчаянно нуждающихся в улучшении своего здоровья.

Арина и ее проблемы с кожей

Арина — пятнадцатилетняя девочка, которая с детства страдала от хронических кожных заболеваний. Прыщи и псориаз лишили ее уверенности в себе, несмотря на то, что она была очень симпатичной, умной и талантливой. Все это не имело значения: у нее были проблемы с самооценкой, и она редко чувствовала себя хорошо.

Оказывается, когда Арина была совсем маленькой, мать сказала ей, что она уродливый ребенок. Потом, конечно, добавила, что совсем не это имела в виду, но было уже слишком поздно. Ущерб был нанесен. Подсознание Арины восприняло это вредоносное сообщение и позаботилось о том, чтобы оно сбылось!

Во время сеанса гипноза Арина смогла погрузиться в этот инцидент из детства, который так долго хранился глубоко в ее

подсознании. Девочка поняла, насколько разрушительными и несправедливыми были комментарии ее матери. И даже смогла превратить исходное сообщение в положительное, сосредоточившись на моменте, когда мать сказала ей, что она вовсе не уродливая.

С Ариной мы поработали три часа, и после этого у нее все стало хорошо. Она начала пить несколько специальных трав, чтобы помочь своему телу восстановиться и исцелить кожу от повреждений, причиненных кожными заболеваниями. Псориаз и прыщи так и не вернулись, а Арина стала уверенной в себе молодой женщиной, которая смогла полюбить себя.

Противодействие заболеваниям

Знаете ли вы, что существует множество случаев спонтанного самоисцеления от серьезных и даже опасных для жизни заболеваний? Этот феномен часто недооценивается медицинскими учреждениями из опасений, что он может способствовать ложной надежде. Спонтанные исцеления действительно происходят, хотя явление плохо изучено. Несомненно, достоинство изучения то, что спонтанное исцеление действительно дает возможность управлять своим здоровьем и добиться хорошего качества жизни.

Дмитрий и его боязнь гипертонии

В 66 лет Дмитрий был на пике жизни. Недавно вышедший на пенсию мужчина наслаждался возможностью посвятить время своим увлечениям — теннису и путешествиям. И он был шокирован, получив от своего семейного врача во время планового осмотра неожиданный диагноз — гипертония. Доктор рассказал ему, что это серьезное заболевание, которое может привести к образованию тромбов или инсульту. И что если

Дмитрий не позаботится о своем высоком кровяном давлении, он рискует столкнуться с необратимыми повреждениями и опасными для жизни осложнениями.

Дмитрий не собирался отказываться от хорошей жизни, но понимал: что-то должно измениться. У него было около 35 кг лишнего веса, а еще он любил хорошо поесть и иногда выпить. Дмитрий испугался. Впервые в жизни он понял, что заболел и действительно может умереть. Гипертония получила прозвище «тихий убийца», потому что часто у человека нет заметных симптомов, пока не станет слишком поздно. Дмитрий обнаружил, что не спит ночами, беспокоясь о том, проснется ли утром.

Врач советовал ему начать принимать лекарства, чтобы его сердцу не приходилось так много работать для перекачивания крови по всему телу. Дмитрий ожидал худшего, когда вернулся в медицинскую клинику, где тщательно контролировали его артериальное давление. Каково же было удивление мужчины, когда врач сказал ему, что его кровяное давление нормализовалось! Что еще более удивительно, гипертония Дмитрия полностью исчезла и больше не представляла угрозы для здоровья.

Если бы это был единичный случай, его можно было бы объяснить человеческим фактором, ошибочным диагнозом или простой удачей. Однако существуют буквально тысячи случаев, подобных случаю Дмитрия, когда врачи не могут объяснить, как и почему произошло самопроизвольное излечение. На самом деле существует так много случаев, когда серьезное заболевание человека чудесным образом исчезало, что врачи вынуждены признать: у них может не быть всех ответов.

Личные качества самоисцелителей

Хотя мы не знаем точно, как работает спонтанное исцеление, люди, переживающие его, похоже, обладают опре-

деленными личными качествами. Первым из них является вера — твердая вера в то, что они связаны с силой более могущественной, чем они сами, которая обладает способностью исцелять.

Следующая характеристика целителей — понимание взаимоотношений между разумом и телом. Они глубоко осознают, как разрушительно влияние негативных стереотипов мышления и как деструктивная энергия эмоциональных расстройств действительно может вызвать у человека болезнь.

Третья характеристика — это открытость к изменениям. Целители готовы изобретать себя заново, чтобы выполнить желание сделать или достичь чего-то чрезвычайно важного и значимого для них. Спонтанные целители часто ищут свою цель, определяя те, которые, по их мнению, являются частью их судьбы.

Наконец, спонтанные целители, как известно, легко теряют счет времени! Способность глубоко сосредоточиться на задаче, особенно той, которая имеет большое значение для человека, не является непродуктивной функцией. Она позволяет течь положительной энергии, уравнивая и исцеляя разум, тело и дух. Возможно, вы даже испытали это на себе, когда были настолько погружены в приносящую радость деятельность, что время пролетело незаметно, а часы превратились в минуты!

Давайте посмотрим, как эти характеристики могут повлиять на исцеление, посмотрев на описанный выше случай. Дмитрию сказали, что у него высокое кровяное давление. Когда он узнал эту новость, то был тревожный звонок. Он пообещал себе сделать все, что в его силах, чтобы позаботиться о своем здоровье. Это стало его новым приоритетом.

Дмитрий некоторое время размышлял о своей жизни и решил, что больше не будет тратить время на дела, которые для него бессмысленны. Он также понимал, что слишком легко

раздражается по мелочам, которые на самом деле не имеют значения. Например, из-за грубых водителей или медленного обслуживания в магазине. Дмитрий решил предпринять несколько позитивных шагов, чтобы справиться со своим беспокойством и раздражительностью.

Он уже знал о множестве доступных холистических методов лечения, которые помогали ему расслабиться и соединиться с мощным источником исцеляющей энергии. Дмитрий решил начинать каждый день с медитации и проводить еще больше времени на свежем воздухе, воссоединяясь с вещами, которые он действительно ценил. Мужчина прошел гипнотерапию, чтобы узнать больше о себе и менее эмоционально реагировать на мелочи, которые действовали ему на нервы. Дмитрий также обнаружил, что его страсти к теннису можно найти хорошее применение, начав добровольно обучать игре молодежь, которая не имела возможности заниматься этим видом спорта. Жизнь Дмитрия была полной, и его дни наполнились радостью и удовлетворением.

Хотя мы не можем точно определить момент, когда происходит исцеление, или выявить научные механизмы, которые вступают в силу, у нас есть очень хорошее представление о том, как создать правильную среду для спонтанного исцеления. В этом нет ничего сверхъестественного или волшебного.

Это естественный ход вещей. Открыв в себе исцеляющую энергию, которой уже обладаете, вы можете исцелить себя изнутри.

Разум — могущественный целитель!

Путешествие в сознание

Вам наверняка интересно, как активировать заложенную в нас удивительную силу, чтобы исцелить тело с помощью разума. Как мы можем помочь себе стать целителями?

Какие шаги можно предпринять прямо сейчас, чтобы начать этот удивительный процесс и открыть для себя преимущества естественного исцеления изнутри?

Во-первых, нужно понять, что невозможно разделить тело, разум и душу. Все они взаимосвязаны и оказывают сильное и продолжительное воздействие друг на друга. Наше настроение и наша личность также влияют на процесс исцеления, и у тех из нас, у кого есть сильная воля к жизни, гораздо больше шансов вылечиться от серьезной болезни. Помните: каждый из нас совершенно уникален, а потому что-то, подходящее одному человеку, может не подходить другому.

Чтобы дать себе возможность вылечиться, важно настроить связь с тем, кем вы являетесь на самом деле. Без готовности получить доступ к внутренней работе сознания невозможно достичь состояния благополучия и побудить исцеляющую энергию к действию. Есть ряд простых техник, которые вы можете использовать, чтобы восстановить связь со своей эмоциональной и духовной стороной. Они известны как холистическая терапия сознания. Истинное исцеление — это глубоко личный опыт, который невозможно повторить в больнице или кабинете врача. По сути, прежде чем может произойти какое-либо самоисцеление, необходимо подготовить разум и тело, войдя в так называемое состояние исцеления. Таким образом вы готовитесь стать восприимчивым к целительной энергии своего тела.

Духовная трансформация

Часто люди, практикующие самоисцеление, обнаруживают, что переживают духовную, физическую и эмоциональную трансформацию. Этот процесс меняет жизнь и предлагает множество дополнительных преимуществ наряду с решением проблемы с физическим здоровьем. Например, многие сооб-

щают, что стали счастливее. Близкие отношения становятся более значимыми, и появляется настоящее понимание того, что может предложить жизнь. Серьезное заболевание можно рассматривать как благословение, а не проклятие, поскольку оно дает возможность изменить мировоззрение и получить больше удовольствия от жизни.

Люди, которые исцеляются на этом уровне, также склонны переосмысливать свою жизнь в целом, внося в нее значительные изменения. Правильное питание и здоровый образ жизни являются частью этого. Равно как и стремление к новым интересным целям. Чтобы постичь это, не нужны наркотики, алкоголь и другие пагубные пристрастия, поскольку нездоровая деятельность заменяется естественными средствами защиты от жизненных трудностей.

Поощряйте своего внутреннего целителя

Тот факт, что ваше тело активно пытается исцелить себя, имеет большое значение. Возможно, самый лучший подарок, который мы можем сделать себе, — это перестать лечить себя и позволить излечению произойти естественным образом.

Мы можем помочь своему внутреннему целителю преуспеть несколькими способами. Прежде всего необходимо искренне верить в то, что исцеление изнутри действительно возможно! Будут люди, которые попытаются отговорить вас от этой методики, но постарайтесь не позволять сомнениям мешать вашему внутреннему благополучию. Это ваше решение поставить свое здоровье на первое место, и, давая себе время позаботиться о своем разуме, теле и душе, вы даете себе наилучшую возможность для обретения крепкого здоровья.

Идеальный способ начать помогать себе — это остановиться и переосмыслить, что жизнь происходит прямо сейчас. А отключение от своей собственной жизни чрезвычайно

вредит вашему здоровью. Если мы не осознаем значение этих слов, то будем продолжать болеть и упускать удовольствие в реальной жизни.

Напряженное утро Лизы

Лиза — женщина средних лет, которая работает в бухгалтерской фирме в Питере. Ее начальник — властный мужчина, любящий флиртовать с молодыми сотрудницами. На работе постоянно сжатые сроки и гораздо больше задач, чем возможно выполнить за отведенное время. Сегодня был особенно напряженный день, и Лиза знает, что забыла пообедать. Она смутно осознает присутствие новой сотрудницы, привлекательной молодой секретарши, которая, похоже, все утро только и делала, что разговаривала по телефону.

Внезапно начальник вбегает в офис и кричит ей, что ему нужен отчет для встречи через час. Лиза чувствует, что напрягается и краснеет, но ничего не говорит. Вместо этого она обнаруживает, что по-идиотски улыбается своему боссу и бормочет что-то о том, что постарается сделать это как можно скорее.

В этот момент начальник видит молодую секретаршу, сидящую в другом конце комнаты, и машет ей. «Хотели бы вы пообедать со мной? — спрашивает он. — Я расскажу вам много нового об этой компании!» Улыбка Лизы теперь напоминает гримасу. Она чувствует разочарование и истощение. А еще задается вопросом, как она сможет собраться, чтобы прожить остаток дня.

Большинство из нас в какой-то момент жизни имитировали улыбку. Но если это происходит регулярно, то что-то определенно не так. Лизе нужно найти время в своем плотном графике, чтобы позаботиться о своих нуждах.

Если бы она сделала это, то осознала бы, что ее рабочая нагрузка неоправданна и что, согласившись продолжить, она

фактически усугубила проблему. Если Лиза упорно игнорирует свои чувства и притворяется, чтобы угодить своему начальнику, вероятность того, что она заболит, увеличивается. Ее тело просто не сможет долго выдерживать огромный стресс, связанный с сокрытием своего несчастного эмоционального состояния от собственного сознания.

Осознанность — огромная часть связи с нашим внутренним целителем. По сути, без этого наша способность исцелять тело с помощью разума теряется. Живя настоящим моментом, мы можем избежать ловушек, связанных с чьими-то проблемами, сдерживанием разочарования или наплывами гнева. Уходя от ситуации, мы позволяем себе осознать, насколько сильно перегружаем свой разум и тело.

В тот день Лиза была так сосредоточена на своей огромной рабочей нагрузке, что даже не подозревала, насколько измотана на самом деле. Игнорируя свои эмоции и сдерживая гнев, Лиза серьезно подрывала свое здоровье.

Когда мы мало или совсем не обращаем внимания на свои эмоции, наше тело часто посылает нам сигналы о проблемах со здоровьем, умоляя нас остановиться и позаботиться о себе! Но зачастую мы легко ее игнорируем. А вот давящую боль в груди игнорировать гораздо сложнее!

История успеха Лизы

А теперь давайте посмотрим, как Лиза могла отреагировать по-другому, если бы осознала, как на самом деле себя чувствовала. Прежде всего ей стоило сделать перерыв на обед, чтобы обеспечить свое тело важными питательными веществами. Низкий уровень сахара в крови и урчание в животе лишают любого человека возможности справляться с нагрузкой. Лизе также следовало не пожалеть времени на то, чтобы следить за своим физическим состоянием, периодически

расслабляя напряженные плечевые мышцы и делая несколько глубоких очистительных вдохов.

Просто признав и приняв поток событий, произошедших на работе, Лиза могла бы избежать возникновения массивной эмоциональной реакции, высвобождающей вредную негативную энергию. Вместо того чтобы чувствовать себя подавленной, она смогла бы взглянуть на ситуацию с другой точки зрения, что позволило бы ей отреагировать с позиции силы.

Когда начальник обратился к Лизе с необоснованной просьбой, она могла бы отступить и оценить происходящее. Могла бы понять, что ее начальник просит выполнить дополнительные задачи, которые никто другой не захотел брать на себя. Спокойно объяснив, что уже завалена работой, Лиза продемонстрировала бы, что готова взять на себя ответственность за собственное благополучие и не будет рисковать своим эмоциональным и физическим здоровьем, просто чтобы доставить удовольствие своему начальнику.

Когда ее шеф «набросился» на привлекательную молодую секретаршу, Лиза могла бы дать ему отпор, демонстративно указав на еще один случай злоупотребления полномочиями. Позже она смогла бы найти время, чтобы поговорить с новой девушкой, которая почти наверняка уже знала о репутации своего нового начальника среди дам.

Оставаясь верной себе и способствуя осознанию реальной ситуации, Лиза вскоре освободила бы свой разум, чтобы взять под контроль сложную ситуацию на работе. Отказываясь подавлять вредные эмоции, симулировать улыбку и игнорировать свои чувства, Лиза предприняла бы несколько важных шагов, чтобы положить конец диссонансу между своими истинными чувствами и поведением. Эта простая техника позволила бы ей использовать самосознание, чтобы уравновесить себя и высвободить токсичную энергию из своего тела, способствуя чувству внутреннего спокойствия и благополучия.

Осознайте себя

Давайте поговорим о том, как вы можете научиться простой технике внимательности или осознанности, чтобы вызвать то же чувство внутреннего покоя, которое Лиза испытала во второй половине истории. Не волнуйтесь, если поначалу это будет сложно. Мы так привыкли, что наш мозг постоянно погружен в болтовню, что может показаться странным, когда вы остановите все и вместо этого сосредоточитесь на своем непосредственном окружении.

Постарайтесь найти тихое спокойное место, чтобы расслабиться. Для некоторых людей это определенная комната, где они чувствуют себя безопасно. Для других — прогулка на свежем воздухе, которая восстанавливает внутреннее умиротворение. Независимо от того, где вы решите начать практику осознанности, убедитесь, что вас не побеспокоят. Это ваше особое время, чтобы позаботиться о себе.

Устройтесь поудобнее и сделайте несколько глубоких очищающих вдохов. Осознавайте свое дыхание, когда вдыхаете через нос и выдыхаете через рот. Медленно расслабьте мышцы и почувствуйте, как напряжение уходит. Закройте глаза и сосредоточьтесь на том, где вы сейчас находитесь. Вы в безопасности, и все в порядке.

Позвольте себе осознать любые сильные чувства, которые появляются. В них нет ничего плохого. Это ваше сознание дает понять, что вам нужно расслабиться и восстановить внутреннее равновесие. Приветствуйте эти чувства, потому что они являются первым признаком исцеления.

Теперь медленно и сознательно визуализируйте себя, когда следуете своему обычному распорядку дня, и спокойно размышляйте о происходящем, как это сделал бы посторонний. Просто наблюдайте за тем, что вы видите, без осуждения или эмоций. Избегайте попыток решить любые возникающие

проблемы. Это не ваша работа прямо сейчас. Вы хороший и способный человек, и у вас все замечательно. Почувствуйте высвобождение энергии от глубокого осознания того, что жизнь хороша.

Не волнуйтесь, если вам понадобится время, чтобы сосредоточиться на самом сокровенном. Поначалу это совершенно нормально. Возможно, вам придется вернуть свое внимание к моменту, когда ваш разум станет блуждать, как это часто случается поначалу. Мы настолько привыкли к бесконечному потоку мыслей, что слишком легко отвлекаемся. Расслабьтесь и сконцентрируйтесь на том, что вы чувствуете прямо сейчас, в данный момент.

Преимущества осознанности

Научиться «успокаивать разум» — это навык, который может освоить каждый, добиваясь очень значительных результатов. Некоторые люди предпочитают практиковать осознанность как часть своего обычного распорядка дня. Другие используют эту технику, когда чувствуют себя подавленными и нуждаются в перерыве. В любом случае связь с вашим внутренним «я» через осознание себя — важный способ борьбы со стрессом и возвращения в вашу жизнь мира и безмятежности.

Знаете ли вы, что внимательность — ключевая часть счастья? Некоторые из преимуществ осознанности подразумевают возвращение внутреннего баланса, меньшую эмоциональную реактивность и большее сострадание к себе и другим. Вместо того чтобы чувствовать, что мир — темное и опасное место, люди, практикующие осознанность, учатся справляться с неприятными мыслями, переживаниями и реакциями на события, не чувствуя себя беспомощными и потерявшими контроль. Люди, практикующие осознанность, также устойчивы и гораздо лучше подготовлены к преодолению жизненных трудностей.

Пошаговый план исцеления себя

Теперь давайте сфокусируемся на нескольких чрезвычайно важных моментах, которые помогут вам обрести крепкое здоровье. Они дадут возможность сосредоточиться на своих потребностях в исцелении и расставить приоритеты, возможно, впервые в вашей жизни. Я не могу не обратить внимание, насколько важно, чтобы вы находили время на заботу о себе. Таким образом, у вас появятся знания и понимание, как использовать заложенные в вас способности исцелять себя.

Шаг первый: сначала освободите себя

Чтобы начать настоящее исцеление, вы должны изменить свою реальность. По сути, первый шаг заключается в изменении вашей реальной среды. Ваш дом — не лучшее место для изменений. Нужно отправиться в такое место, где ничто вокруг не будет напоминать вам о том, кем вы были. Это может длиться несколько дней, недель или месяцев. Вам нужно отключиться от своего нынешнего окружения и полностью сосредоточиться на себе.

На этом этапе вы можете испытывать некоторую неуверенность или сопротивление. Это результат всех отвлекающих факторов в жизни, которые уводят нас от концентрации на самом важном — отвлечениях, из-за которых мы боеем. Вы скоро поймете, насколько мощны такие отвлечения, держащие нас цепями, навязанными нам обществом. Это цепи, которые вам придется разорвать. Наградой будет свобода достичь прочного физического и эмоционального здоровья и благополучия.

Возможно, вы думаете, что это сложно, но на самом деле можете просто начать с посещения местного парка или любого дру-

гого места на природе. Найдите несколько часов и погрузитесь в эти естественные условия вдали от всех отвлекающих факторов, которые обычно отнимают ваше внимание. Просто побудьте там в одиночестве: ни телефонов, ни друзей — только вы.

Шаг второй: уйдите от отвлекающих факторов общества

Повторюсь: лучший способ поработать над собой — это уединиться вдали от дома, где вам даже не разрешат пользоваться телефоном. Это идеальная возможность соприкоснуться со своим прошлым и восстановить жизнь. Мы настолько привыкли к тому, что нас постоянно что-то отвлекает, что нам трудно представить себе идею потери связи с внешним миром. Однако в какой-то момент вам придется сделать выбор, чтобы расставить приоритеты для себя. Это будете вы или ваш телефон? Хотите верить, хотите нет, но некоторые люди предпочитают умереть, лишь бы не выпускать свой телефон из рук. Не будьте одним из них.

Теперь давайте немного поговорим о том, как можно отключиться от общества и ощутить удивительную свободу, которую дает возможность сосредоточиться исключительно на себе. Самый эффективный способ добиться этого — отправиться на ретрит на неделю или две, чтобы физически и морально уйти от всего и всех. Поразительно, насколько существенного прогресса можно добиться, если принять решение разорвать связи со старым окружением и поставить себя на первое место. Поверьте, чудеса будут!

Шаг третий: примите участие в ритуалах исцеления

Некоторые страны предлагают бесплатное медицинское обслуживание, где упор сделан на заботу о разуме, теле и духе.

Там людям разрешено лечиться в специальных больницах, даже если на это уходит месяц или два. Поскольку основное внимание уделяется достижению истинного здоровья и благополучия, существуют строгие правила, направленные на создание наилучших условий для этого. Особая настройка не позволяет использовать телефоны, телевизоры и любую другую отвлекающую технику. Предоставляется специальная здоровая пища, а посещение ограничено определенными днями и часами. Такая среда создана специально для восстановления здоровья.

Другая важная часть этого процесса включает особые ритуалы исцеления, предназначенные для очищения тела. Есть множество способов вывести токсины и восстановить здоровье. Голодание, очищение толстой кишки и терапия детоксикации печени — вот лишь некоторые из множества доступных методов лечения, направленных на поддержание физического тела и восстановление естественного баланса.

Для своих учеников я сейчас провожу в Эквадоре специальные ретриты, которые следуют аналогичным строгим правилам для создания оптимальных условий. Рассмотрите их как возможность добиться истинного исцеления.

Шаг четвертый: измените среду

Если у вас нет возможности отправиться на ретрит прямо сейчас, следует по крайней мере изменить обстановку дома, чтобы поспособствовать исцелению. Ваш дом постоянно напоминает обо всем из вашего прошлого. Каждая стена, на которую вы смотрите, каким-то образом побуждает вас вспомнить историю о чем-то, что произошло на ее фоне. Чтобы отключиться от этих отвлекающих напоминаний, вам нужно полностью поменять обстановку в доме. Это следует делать не реже одного раза в год, а то и чаще, если вас беспокоят навязчивые мысли, связанные с определенной комнатой в вашем доме.

Шаг пятый: очистите сознание

Очистить физическое тело намного проще, чем очистить разум. Мы пристрастились к психологическому насилию, которое происходит из-за постоянного потока информации, основная масса которой незначительна. Большинство из нас даже не осознают, что, куда бы ни пошли, мы вынуждены видеть и слышать сообщения, которые влияют на нашу способность функционировать. Хотя большую часть времени вы не подозреваете об этом, ваш разум постоянно пытается отфильтровать нужную информацию. Это похоже на блуждание по лабиринту, наполненному скрытыми ловушками, которые пытаетесь обойти. Вы испытываете постоянный стресс от того, что никогда не знаете, что будет дальше. Не совершайте ошибку: ваш разум не был создан для того, чтобы справляться с таким насилием над собой.

Шаг шестой: целитель обязательно появится

Только после того, как расставите приоритеты в своих потребностях и сделаете себя доступным для этого типа глубокого очищения, вы начнете приближаться к своему разуму, чтобы запустить процесс исцеления. Вам необходимо убедить себя, что вы ценны и достойны перемен. Ваш разум, тело и дух принадлежат вам, как и сама жизненная энергия. Необходимо произвести изменения, которые позволят вам погрузиться в очищающую среду, и пригласить своего могущественного целителя обратно в свою жизнь, чтобы восстановить целостность.

История Михаила

Я хочу рассказать вам о Михаиле, который вылечил свой диабет второго типа с помощью гипноза и других техник холистической терапии сознания.

Михаил был трудоголиком и вел очень напряженный образ жизни. Он никогда не мог найти времени позаботиться о себе и игнорировал все тревожные сигналы от своего разума и тела. В итоге последствия нездорового образа жизни настигли его, и Михаил начал чувствовать себя очень плохо: испытывал головокружение, усталость и невралгию в области ног и рук. Тогда он понял, что пора начать заботиться о себе.

Во-первых, Михаил освободился от привычных отвлекающих факторов, обусловленных огромной рабочей нагрузкой. Используя холистическую терапию для открытия своего сознания, высвобождения исцеляющей энергии и восстановления равновесия, Михаил смог унять свое беспокойство и осознать, что заставляло его так долго игнорировать собственные потребности. Он прошел несколько сеансов гипноза и омоложения, методы которых мы рассмотрим в следующих главах. Затем решил поехать в Перу. За время своего пребывания в ретрит-центре Михаил похудел на 14 кг, соблюдая здоровую диету. Он прошел несколько специальных лечебных процедур и участвовал в медитациях, что помогло ему научиться сосредотачиваться на собственных потребностях и должным образом заботиться о себе. Михаил обнаружил, что одержимость работой заставляет его болеть. Он предпринял важные шаги, чтобы осуществить некоторые долгосрочные личные изменения, в том числе решил бросить свою изнуряющую работу и заменить ее гораздо более спокойной.

Вложения Михаила в себя окупились. Он похудел, избавился от диабета и вообще стал более здоровым и энергичным, чем двадцать лет назад! Он поддерживает свое здоровье пра-

вильным образом жизни и клянется, что никогда не вернется к тому, каким был раньше.

Информационное голодание

Я уверен, что вам знакомо пищевое голодание как способ очищения организма. Что ж, теперь я собираюсь показать, как очистить свой разум, держась подальше от огромного количества информации, которая поступает к нам извне каждый день, 24 часа в сутки. Мы настолько привыкли постоянно воспринимать информацию, что стали зависимыми от нее. Регулярно используем отвлекающие сведения, чтобы отдохнуть и при этом потерять себя. Некоторым из вас трудно представить хотя бы один день без каких-либо СМИ. Даже старомодные источники информации в виде газет и книг могут загромождать разум, отвлекая от важной задачи — связи со своим внутренним «я».

Отдохните от газет, журналов, телевидения, радио и интернета. Избегайте всех форм рекламы и держитесь подальше от известных ее источников, где вами могут манипулировать и вводить в заблуждение. Особенно это касается интернета. Уберите свой мобильный и отключитесь от всех источников информации, которые могут засорять ваш разум токсичными мыслями и негативной энергией. Делайте это в течение тридцати дней.

Сейчас вы можете подумать, что это невозможно. Однако ваш уровень сопротивления — всего лишь еще один сигнал подсознания о том, что это действительно то, что вам необходимо делать! Если нужно сообщить что-то срочное, сделайте это лично. Некоторые люди находят информационное голодание настолько неудобным и сбивающим с толку, что им кажется, будто они отказываются от наркотиков. Помните: все в порядке. Если вы не посмотрите новости, ничего плохого не случится. А ваш разум и тело постепенно приспособятся.

Зависимость Ольги от новостей

Ольга много лет страдала от приступов паники и тревоги. Отчаявшись избавиться от неприятных и тревожных симптомов (потоотделения, тошноты и учащенного сердцебиения), она искала целостный метод, который облегчил бы ее дискомфорт.

Ольга пробовала медитацию, дыхательные упражнения и управляемую визуализацию — методы холистической терапии сознания, призванные помочь человеку расслабиться. Хотя она действительно чувствовала себя немного спокойнее, все же заметила, что ее паническое расстройство часто возвращалось, особенно после напряженного дня, когда она пыталась успокоить себя путем просмотра вечерних новостей.

Хороший друг посоветовал Ольге информационное голодание. Сначала она сопротивлялась, ведь считала чрезвычайно важным оставаться в курсе событий и не хотела упускать из виду то, что происходит в мире. Однако после особенно неприятного приступа беспокойства она была готова попробовать что угодно. Ольга начала практику долговременного информационного голодания, чтобы полностью очистить свой разум.

Через два месяца голодания панические атаки полностью прошли. Она никогда не чувствовала себя лучше! Оказывается, Ольге так нравилось смотреть новости, что увиденное сильно влияло лично на нее. Она принимала вещи близко к сердцу до такой степени, что эмоционально вовлекалась в любую новость. Увидев голод, наводнения, войну или просто серьезный конфликт, Ольга чувствовала внутри ту же боль, что и жертвы на экране. Не имея возможности отделить себя от новостей, она каждую ночь перед сном буквально травмировала себя.

Если вы узнали в Ольге себя, информационное голодание может быть именно тем, что вам нужно, чтобы очистить свой

разум и открыть его для исцеления. Выключите на время все электронные устройства. Отключитесь от социальных сетей. Дайте мозгу отдохнуть. Уверяю вас, вы почувствуете себя намного лучше.

Руководство к мозгу

В этой главе мы подробно рассмотрим работу мозга изнутри. Обычно он считается самым сложным и важным органом в теле. В конце концов, мозг — это центр сообщений для всего тела, контролирующий каждый процесс: от сознательного движения пальца ноги до автоматического биения сердца. Без мозга тело не может поддерживать жизнь и человек умирает.

Хотя наука начинает получать чрезвычайно базовое понимание физических и химических реакций, происходящих между мозгом и нервной системой, работа сознания практически игнорируется. Это странное разделение, известное как дуальность разума и тела, является одной из основных причин того, что современная медицина изо всех сил пытается найти эффективные решения наших проблем со здоровьем и часто это оказывается непосильной задачей. Не забывайте: разум и тело — единое целое!

Игнорируя сознание, мы ограждаем себя от самой важной части мозга — той, которая отвечает за наше физическое и эмоциональное благополучие. Тот факт, что мы отделились от этого жизненно важного источника исцеления, может показаться невероятным, но это правда. Без должного понимания того, как функционирует сознание, мы не можем надеяться на самоисцеление. Однако, изучая работу сознания и применяя простые методы использования исцеляющей силы, доступной каждому из нас, мы можем двигаться вперед к достижению крепкого здоровья!

Простая модель работы сознания

На следующих нескольких страницах мы с вами заглянем глубоко внутрь сознания, используя простую модель, чтобы понять, как оно работает. Во-первых, я хочу, чтобы вы представили пирамиду — треугольник, разделенный на три части, с сознанием наверху и подсознанием внизу. Разум содержит очень важный механизм, известный как критический фактор, который защищает подсознание от изменений. Если это начинает казаться сложным, не волнуйтесь. Мы обсудим все эти части подробно немного позже, чтобы у вас было полное понимание, как именно работа разума взаимодействует с нашим телом, чтобы защитить нас и, естественно, поддерживать наше здоровье.

Представьте себе айсберг и свое сознание наверху. Теперь, если знаете что-нибудь об айсбергах, вы понимаете, что вершина айсберга крошечная, а скрытая под водой часть огромна. Огромная часть — это ваше подсознание! Даже если вы не можете увидеть ту часть айсберга, которая находится под водой, то все равно знаете, что она там есть.

Знакомство с сознанием

Большинство людей находятся на знакомой территории, когда обсуждают свое сознание. С его помощью мы думаем, анализируем и принимаем логичные решения. Разум очень хорош в рассуждениях и понимании вещей. Мы также можем использовать его для рационализации и оправдания своего поведения. Например, решение пропустить работу и пойти на пляж в великолепный солнечный день может быть оправдано, если ваши коллеги пропустили рабочий день в течение предыдущей недели.

Другая часть разума — это сила воли. С ее помощью мы развиваем дисциплину и самоконтроль, и это не имеет ничего

общего с эмоциями. Чтобы простимулировать силу воли, необходимо отключиться от эмоциональной стороны и действовать с отстраненной решимостью. Какими бы решительными ни были люди, они никогда не смогут заставить себя внести внутренние изменения.

Вы когда-нибудь пытались заставить себя уснуть? Это не очень эффективно, потому что наш режим сна контролирует подсознание. Мы также настроены на провал, когда верим, что одна только сила воли поможет нам бросить курить, играть в азартные игры или заниматься еще чем-то пагубным для тела и разума. Большинство людей не могут просто сказать «нет», не позаботившись сначала о своей эмоциональной привязанности к деструктивному поведению.

Критический фактор

Наша краткосрочная память также содержится в сознании. Это «слабая» память, которая имеет ограниченную емкость для хранения и извлечения материала. Однако у разума есть еще одна роль — стоять на страже и блокировать доступ к долгосрочной памяти, находящейся глубоко в подсознании. Это делается через часть сознания, известную как критический фактор. Она носит это название, поскольку является критиком, выносящим вердикт по любой поступающей информации и играет чрезвычайно важную роль в защите от угроз в форме программирования изменений в нашей нервной системе.

Когда мы сталкиваемся с поступающим внушением, которое не совпадает с уже существующей программой, задача критического фактора — проанализировать и отклонить его, чтобы подсознание оставалось неизменным. Вы можете представить, что каждая мысль и восприятие, которое проникает через наши органы чувств, систематически оценивается критическим фактором и сравнивается с информацией, которая

уже находится в подсознании. Это происходит с молниеносной скоростью, и мы даже не подозреваем об этом процессе.

Хотя критический фактор находится в сознании, он контролируется информацией, которая уже запрограммирована в подсознании. Другими словами, именно уже присутствующая в подсознании информация определяет, будут ли новые данные разрешены или отклонены. Большинство из нас привыкли верить, что способность излечивать серьезные болезни находится вне нашего личного контроля. Вот почему так трудно признать, что мы действительно можем исцелить себя!

Закон усложнения

Наш критический фактор не только отклоняет предложения, которые противоречат информации, хранящейся в подсознательной памяти, но и принимает входные данные, которые считаются гармоничными. Благодаря этой защитной функции любая новая информация, определенная как соответствующая ранее существовавшим идеям, будет объединяться с ними, создавая еще более сильную систему убеждений, встроенную в подсознание.

Как видите, эта система обеспечивает защиту подсознания от незнакомых идей, которые могут изменить и нарушить устоявшееся программирование. Точно так же критический фактор укрепляет подсознательную память, добавляя новую информацию и формируя еще более сильную защиту.

Следующая история представляет собой прекрасный пример того, как сложное соединение может укрепить уже устоявшееся убеждение, сделав его еще сильнее, чем раньше. Младший сын Карины, Георгий, любил музыку. С самого раннего возраста было очевидно, что у него есть талант, поэтому мать записала его на уроки музыки, чтобы он научился играть на пианино. Георгий любил играть, и ему очень нравилось выступ-

пать перед публикой. Не имело значения, что его слушателями обычно были друзья семьи или соседи. Георгий просто любил делиться своей музыкой.

Карина позаботилась о том, чтобы ее сын знал, насколько он талантлив. Каждый раз, когда Георгий играл на фортепиано, она выкрикивала слово «потрясающе». Женщина произносила это по слогам: «По-тря-са-ю-ще». Георгий уже знал, что мама любит его игру на фортепиано. Ее постоянные похвалы прочно закрепили этот факт в его подсознании.

Став старше, он присоединился к группе и начал играть на своем пианино на местных концертах. В очередной раз он получил множество положительных отзывов, еще больше подтвердивших тот факт, что он был потрясающим пианистом. Если кто-нибудь когда-нибудь скажет Георгию, что он ужасный музыкант, маловероятно, что он воспримет это всерьез. По мнению Георгия, этот комментарий абсолютно не соответствует действительности, поскольку на самом деле он потрясающий музыкант!

Заполнение чистого листа

Вам наверняка интересно, что происходит, когда в подсознании ничего не хранится и когда у критического фактора нет никакой предварительной информации для сравнения с новыми данными или предложениями. Это очень хороший вопрос! По сути, это и есть ключ к пониманию того, как запрограммировано наше сознание и насколько важен этот процесс для гармоничного развития человека в детстве.

Когда речь о «чистом листе», любая поступающая информация попадает прямо в подсознательную память, минуя критический фактор. Поскольку предыдущая информация недоступна для сравнения, новое предложение сразу же попадает в подсознание, не подвергаясь сомнению. Неважно,

правильно ли это новое предложение или нет. Оно принимается как факт. После закрепления в подсознательной памяти эти данные будут использоваться критическим фактором для оценки любой поступающей информации.

Как видите, первое наполнение постоянной подсознательной памяти информацией — событие решающее. Эти исходные данные и предложения образуют информационную базу, которая будет использоваться критическим фактором для оценки будущих поступающих предложений и принятия или отклонения их. Вот почему так важны первые несколько лет жизни ребенка.

Давайте вернемся к истории Георгия, великолепного пианиста. Его мать позаботилась о том, чтобы у ее маленького сына было много положительных впечатлений от музыки еще до того, как он стал достаточно взрослым, чтобы научиться играть на музыкальном инструменте. Когда Георгий был младенцем, он стучал по кастрюлям и сковородкам на кухне большой деревянной ложкой. Угадайте, что говорила в такие моменты его мать. «Потрясающе!»

К сожалению, не у всех детей есть такой положительный опыт взросления. Виктория была очень маленькой, когда получила сокрушительное послание о том, что она не может рисовать. Однажды ее мать взяла один из рисунков маленькой девочки и посмеялась над ним. «Какая мазня! — воскликнула она. — Обезьяна смогла бы нарисовать лучше!»

Виктория была так унижена, что не нарисовала ни одной картины в течение сорока лет. Даже будучи взрослой, она боролась с сильным беспокойством из-за того, что ей не хватало художественного таланта и способностей. Виктория была совершенно убеждена, что она ужасный художник. К счастью, ей довелось встретить замечательного учителя рисования, который понял, что женщину сильно расстроили недобрые комментарии матери. Он был полон решимости изменить

негативные убеждения, глубоко укоренившиеся в подсознании Виктории. Воодушевленная поддержкой своего учителя и положительными отзывами, она начала рисовать, а затем и вовсе занималась этим регулярно. Виктория оказалась чрезвычайно талантливой и даже выиграла конкурс со своей невероятной картиной ледника.

Изучая подсознание

Мы уже довольно много говорили о сознательной части разума. Теперь давайте взглянем немного глубже и исследуем подсознание. Прежде всего вам нужно знать, что подсознание намного сильнее, чем сознание. Считается, что сознание отвечает только за 12 % всех возможностей нашего разума, а подсознание — за 88 %. В подсознании хранится не только память, но и наши привычки, убеждения, личность и самооценка. Функции поддержания организма, которые выполняются без нашего ведома, также контролируются подсознанием. Например, если мы боимся, оно вносит необходимые коррективы, увеличивая частоту сердечных сокращений и стимулирует нас убежать из опасной ситуации. Разумеется, понимание того, как функционирует подсознание, — это ключ к пониманию того, как мы реагируем и действуем.

В подсознании также располагается воображение, которое прочно связано с нашим восприятием реальности. Мы используем его, когда формируем представление о мире. Это достигается за счет использования укоренившихся убеждений, содержащихся глубоко в нашей подсознательной памяти. Основываясь на этой информации, наш критический фактор будет очень усердно работать, чтобы убедить нас в том, что наша точка зрения является истинной. Здесь следует повторить, что это делает наше воображение, а не наша способность точно оценивать окружающую среду. Вот почему осознанность так

невероятно ценна, а такие навыки, как внимательность и медитация, являются ключевыми для чувства благополучия.

«Логика приведет вас из пункта А в пункт Б. Воображение приведет вас куда угодно». Эта цитата Эйнштейна попадает в самую точку, напоминая нам, что сознательный, логический разум может помочь нам достичь лишь определенного уровня. Чтобы развиваться и расти, мы действительно должны использовать воображение или подсознание. Однако наше подсознание — это всего лишь подсознание.

Не понимая, что у нас есть огромный неиспользованный потенциал, который поможет преодолеть трудности и найти свой путь, мы развиваем туннельное зрение и слышим только то, что говорит нам сознательная часть мозга. Считая себя бессильными, мы начинаем отчаиваться и высвобождаем негативную энергию, которая так вредна для нашего тела.

Не забывайте, что подсознание — это еще и место, где обитают наши эмоции. Чувства могут быть хорошими или плохими, полезными или бесполезными. Это сочетание воображения и эмоций, которое заставляет нас реагировать на наши устойчивые представления о мире. Вдобавок наши мнения и убеждения надежно защищены критическим фактором, что еще больше укрепляет нашу убежденность в своей правоте. Если информация заперта в подсознании, она формирует нашу правду и нашу реальность.

Таким образом, два разных человека могут иметь очень разные мнения и представления об одном и том же из-за уникальной информации, которую они собрали из своих подсознательных воспоминаний. Оба будут искренне полагать, что все сделали правильно, и будут готовы приводить убедительные аргументы в пользу своей версии. На самом деле не имеет значения, правы мы или нет. С нашей точки зрения, все остальные невежественны, в то время как мы действительно разумные и рациональные люди.

Мы не только используем информацию, хранящуюся в подсознании, чтобы понять мир вокруг себя, но также определяем собственную реальность на основе программирования, происходящего на основании постоянной памяти. Даже если вы подключитесь к своему сознанию и примените к проблеме рациональное мышление и общую логику, то, вероятно, будете подавлены сильными чувствами, исходящими из вашего подсознания. Если вы когда-либо обнаруживали, что очень сильно реагируете на ситуацию, но не знаете, почему так себя чувствуете, значит, вы находитесь под контролем своего подсознания. И это хорошо проиллюстрировано в следующем примере.

История о мохнатой собаке

Татьяна и Марина гуляют в местном парке. Вдруг к ним подбегает большая мохнатая собака, виляя хвостом и громко лая. Хозяина нигде не видно. Татьяна сразу же расплывается в широкой улыбке, наклоняется и приветствует собаку. «Какая милая собака, — говорит она, глядя животное по голове. — Давай попробуем найти хозяина!»

Тем временем Марина парализована от страха при виде неконтролируемой собаки, которая бегаёт вокруг и устраивает переполох. Её тело окаменело, она не может пошевелиться. Марина чувствует, как учащается её сердцебиение, поскольку понимает, что у собаки нет хозяина. Когда животное начинает приближаться к ней, Марина внезапно кричит и бежит в противоположном направлении, заставляя взволнованную дворняжку бежать за ней.

Давайте совершим путешествие в прошлое и посмотрим, что же привело к тому, что два разных человека так по-разному отреагировали на одну и ту же собаку, которая вела себя по отношению к ним совершенно одинаково. Татьяна явно любит

животных. У нее дома всегда жила по крайней мере одна собака, и она привыкла к их нормальному поведению. Информация, хранящаяся глубоко в подсознательной памяти Татьяны, ассоциирует этих животных с чувствами удовольствия и радости. Когда собака в парке бежит к ней, она наклоняется, принимая безопасную позу, чтобы продемонстрировать собаке, что ей нечего бояться. Спокойный язык тела и мягкий нежный голос Татьяны еще больше усиливают сигналы о том, что она рада видеть хвостатого. Собака чувствует себя в безопасности и успокаивается, радостно облизывая лицо Татьяны. А девушка в это время снова вспоминает, как прекрасны собаки.

К сожалению, опыт общения Марины с собаками далек от положительного. Когда ей было три года, собака сбежала из своей будки и напала на нее, игравшую в это время на улице. Животное начало терзать Марину и несколько раз укусило ее за ноги. На полное заживление следов от укусов ушло больше года, и девочке наложили более 200 швов.

Марина не только получила физические травмы от злобной собаки, но и была тяжело травмирована психически. Это ужасающее событие стало ее первой встречей с собакой. Поскольку во внутреннем сознании Марины не хранилась информация об этих животных, критический фактор не смог подвергнуть цензуре сообщение из внешнего мира, мгновенно заполнив подсознательную память девочки информацией о том, что все собаки — жестокие и опасные существа, нападающие на людей.

Что еще хуже, закон усложнения, о котором мы говорили ранее, усилил глубоко укоренившееся убеждение Марины, что все собаки кусаются, хотя животное в парке на самом деле было игривым и взволнованным, а не злым. Мысль о том, что ей будет причинен вред, полученная из глубины подсознательной памяти, заставило ее закричать и убежать. Это, в свою очередь, побудило и без того возбужденное животное стать

еще более энергичным и взволнованным, что дополнительно усилило страх Марины перед собаками.

Как только сообщение «все собаки злые» внедряется в подсознательную память, оно становится частью реальности человека. Он будет судить по этому сообщению каждого представителя семейства псовых и автоматически признавать его злобным вне зависимости от истинной сущности животного. Непоколебимое восприятие — неизменная истина, которая станет фиксированной идеей.

Хотелось бы привести еще один пример влияния подсознания на восприятие реальности. Подумайте о том, как мы рассматриваем свои личные способности и потенциал. Люди, обладающие сильным и компетентным представлением о себе, будут постоянно укреплять эту веру просто потому, что знают: это правда. Точно так же те из нас, кто борется с низкой самооценкой и сомневается, что когда-либо достигнет многого, воплощают данное убеждение в жизнь, потому что это внутренняя непоколебимая истина. Удовлетворение и уверенность, которые человек получает благодаря пониманию, что у него что-то хорошо получается, еще больше укрепляют здоровую самооценку. В то время как плохой опыт заставляет человека усомниться в своих способностях, и это снижает его шансы на успех.

Вам может быть интересно, что случилось с Мариной, которая в детстве получила психологическую травму из-за негативного опыта общения с собакой. Ей порекомендовали нашу практику, чтобы справиться со страхом, мешавшим ее повседневной жизни.

Во время гипноза — техники, чрезвычайно полезной для избавления от иррационального страха, — Марина смогла благополучно вернуться к первоначальному инциденту, который так сильно ее травмировал. Я помог ей поработать с воспоминаниями об этом событии, пока она не смогла чувствовать себя

в большей безопасности рядом с собаками. После нескольких сеансов Марина освободилась от страха и паники, которые возникали каждый раз, когда она видела этих животных.

Защитная функция подсознания

Подсознание берет на себя роль защитника. Оно усердно работает, чтобы оградить нас от опасности. Вы можете задаться вопросом, почему это так важно. Помните, когда мы говорили о травмирующем опыте рождения? С момента зачатия все мы ощущали безопасность, находясь в материнской утробе.

Это первый оставленный на нас отпечаток, и он примечателен тем, что статичен. По крайней мере до момента рождения. То, что мы чувствуем себя знакомыми с безопасным и надежным положением в животе матери, создает неизгладимое впечатление, которое навсегда остается в нашей подсознательной памяти. Поэтому знакомая обстановка для нас означает безопасность.

Эта глубокая потребность в знакомой обстановке остается с нами на всю жизнь. На самом деле с изменениями может быть очень трудно справиться, потому что мы очень сильно привыкли к успокаивающему чувству безопасности, которое получаем от знакомых образов и звуков.

Каждый раз, когда происходит что-то вносящее изменения в нашу привычную среду, мы теряем ощущение безопасности и стараемся вернуть все на круги своя. Наш критический фактор играет большую роль в этом процессе, поддерживая знакомые программы, заложенные глубоко в подсознательной памяти.

Наш самый ранний опыт

С момента зачатия мы подвергаемся воздействию сообщений, поступающих через наши органы чувств, которые

используем для понимания мира. Из-за природы подсознательной памяти наши самые ранние переживания являются наиболее значимыми, потому что они были приняты как факт. Независимо от того, являются ли эти сведения правдивыми или точными. Вред, причиняемый с момента рождения и до достижения ребенком школьного возраста, является самым разрушительным, потому что именно в этот период формируется самооценка человека. Дети, у которых сложилось мнение, что они недостойны любви, будут нести это послание глубоко в своем подсознании, где оно защищено и подкреплено критическим фактором. Каждое взаимодействие с другим человеком будет искажено этим убеждением в своей недостойности, что приведет к разрыву отношений.

Зародыш, чья мать принимает наркотики, испытает этот эффект и впитает неприятные последствия отмены после рождения. Как вы можете себе представить, мир ребенка из-за ощущений после резкой отмены наркотиков не будет ни знакомым, ни безопасным. Он будет ожидать, что мир наполнен страданиями и болью. Как мы уже знаем, подсознательная память младенца будет с огромным упорством придерживаться этого убеждения. Любой новый опыт, даже хороший, но противоречащий исходным данным, будет отвергнут критическим фактором, поддерживая веру ребенка в суровость и беспощадность мира.

Маленькие дети, которых засыпают негативными сообщениями о том, что они глупы, плохи или нелюбимы, без сомнения поверят, что это правда. Вот почему эмоциональное насилие так вредно, особенно для маленьких детей. Им не с чем сравнивать ядовитые суждения, поэтому они принимают их как истинные. Если кто-то попытается не согласиться с его ошибочным восприятием, сработает критический фактор, чтобы поддержать устоявшееся убеждение.

Недостаточно пытаться разобраться с глубоко укоренившимися убеждениями с помощью логики и рационального объяс-

нения. Даже притом, что объяснение может быть совершенно ясно кому-то еще, наш детский опыт сформировал уникальную точку зрения на мир — ту, которую мы будем упорно отстаивать. Наше восприятие реальности формируется в первые годы жизни, и мы будем нести в себе отпечаток среды нашего детства всю оставшуюся жизнь, пока что-то не изменится.

Проблема Екатерины с весом

Екатерина считает, что у нее лишний вес. Несмотря на то что она стройная юная девушка ростом 170 см и весом меньше 45 кг, Екатерина убеждена в наличии лишнего веса. Глядя в зеркало, она смотрит на свое «толстое» отражение, хотя на самом деле ей, наоборот, нужно набрать вес. Екатерина страдает психическим заболеванием, известным как дисморфическое расстройство тела, из-за которого пациент заикливается на мнимых недостатках своей внешности.

Хотя всем остальным очевидно, что у нее недобор веса, сознание Екатерины не принимает этого. Она абсолютно уверена, что ей необходимо похудеть, и с невероятной решимостью отстаивает это убеждение, даже когда другие люди доказывают ей, что она ошибается.

Зацикленность Екатерины на своем весе вызывает у нее нескончаемое недовольство, потому что ее подсознание запрограммировано думать, что она толстая. Другими словами, она никогда не сможет увидеть себя стройной и привлекательной, потому что в реальности ее разума она толстая девушка. Екатерину каждую минуту дня беспокоит «проблема с лишним весом», хотя она получает бесконечные комплименты от сверстников по поводу своей внешности. «Они просто пытаются заставить меня почувствовать себя лучше,» — думает Екатерина и выбирает какую-то мешковатую одежду, которая, как она надеется, скроет ее «огромное» тело.

Именно эта настойчивость разума может доставить нам серьезные неприятности, когда мы не осознаем, что наша личная правда сильно отличается от того, что является истиной на самом деле. Несмотря на то, что у Екатерины выступают ребра, а лицо выглядит изможденным, ее критический фактор не позволяет новой точной информации перевесить ее устоявшееся убеждение, что у нее избыточный вес. Очевидно, что здоровье Екатерины будет под угрозой, если ничего не изменится в ее глубоко укоренившемся представлении о том, что она толстая.

Поскольку на проницательность Екатерины влияет ее подсознание, она также находится в эмоциональном смятении из-за своего веса. Девушка останется эмоционально уязвимой перед чувствами низкой самооценки и несчастья. Возникающая в результате неуверенность в себе также повлияет на ее взаимодействие с другими людьми, укрепив ее веру в то, что она непривлекательна из-за своего лишнего веса.

Когда Екатерина связалась с хирургом по поводу обходного желудочного анастомоза, было очевидно, что ее представления о проблеме с весом были ошибочными и неконтролируемыми. Хирург предположил вместо операции обратиться к тому, кто мог бы помочь ей почувствовать себя хорошо внутри. Так Екатерина открыла для себя мою практику гипнотерапии.

Она скептически относилась к гипнозу, но согласилась попробовать. Во время возрастной регрессии, когда я загипнотизировал Екатерину, а затем вернул ее в детство, она обнаружила, что ее мать с избыточным весом слишком беспокоилась о том, что ее дочь тоже столкнется с этой проблемой. Одержимость матери по поводу набора веса заставила Екатерину поверить в то, что она не соответствовала требованиям, поскольку была слишком толстой. Эти сообщения, заложенные глубоко в подсознание девушки, влияли на ее способность трезво оценивать свою внешность.

Три часа спустя Екатерина освободилась от ложного убеждения в том, что она толстая. Теперь девушка могла смотреть в зеркало и видеть, как она выглядит на самом деле. Увидеть красивую, стройную, молодую женщину в отражении в зеркале! Екатерина наконец была готова жить полноценной жизнью, наполненной радостью и удовлетворением.

Доступ к разуму

Нам нельзя оставаться в стороне от важных знаний, заложенных в нашем разуме. Также непозволительно оказаться бессильными, чтобы переписать сценарий, когда что-то идет не так. Как мы видели во второй и третьей главах, холистическая психотерапия предлагает ключ к раскрытию мощной исцеляющей энергии и внесению долгосрочных позитивных изменений в нашу жизнь.

Традиционная медицина и терапия редко бывают эффективными для таких людей, как Екатерина, потому что их критический фактор с непоколебимой решимостью сопротивляется любым новым сообщениям, даже если в них заложен исключительно здравый смысл. Люди вроде Екатерины идут на все, чтобы отрицать ошибочность своих представлений. Учителя, друзья, братья и сестры пытались убедить ее, что она слишком худая, а не слишком толстая. Но Екатерина им просто не поверила.

Причина, по которой девушка наконец смогла обойти свой критический фактор и получить доступ к воспоминаниям глубоко в подсознании, открылась ей только благодаря гипнотическому трансу. Поняв, что ее проблема с весом возникла из-за навязчивой идеи матери, Екатерина смогла исцелиться и принять новую, более точную реальность. Вот почему гипноз представляет собой настолько эффективный метод холистической терапии сознания.

Далее мы исследуем неожиданную роль счастья в обеспечении нашего психического и физического благополучия.

Погоня за счастьем

Насколько вы можете быть счастливы? Это не вопрос с подвохом. Я спрашиваю по очень важной причине. Все мы встречали людей, которые, кажется, живут с постоянной улыбкой на лице и радостью в сердце. Вместе с тем вокруг нас полно несчастных. Как ни странно, иногда люди, которых вы больше всего ожидаете увидеть счастливыми, оказываются несчастными, в то время как те, чья жизнь невероятно трудна, оптимистичны и жизнерадостны.

Я знаю молодого человека по имени Роман, который уехал в Европу после окончания учебы. Однажды ночью он сильно напился и упал со скалы. Парень сломал спину и был парализован ниже пояса. Он проведет остаток своей жизни, сидя в инвалидном кресле. Вы уверены, что это событие стало бы сокрушительной травмой для любого, особенно для молодого человека в расцвете сил. Роман действительно был очень огорчен, но в тоже время его переполняла решимость не допустить распада, при котором травма разрушила бы остаток его жизни. Роман — один из самых счастливых и позитивных людей, которых я когда-либо встречал.

Несмотря на то что все вроде бы ценят счастье, я не знаю ни одной школы, которая преподает счастье как предмет. Если вы спросите родителей, чего они больше всего хотят для своих детей, они ответят: «Конечно же, быть счастливыми!» Счастье — одно из важнейших прав человека, в котором мы все нуждаемся и которого заслуживаем. Но несмотря на все наши технологические достижения и ноу-хау, мы теряемся, когда дело доходит до понимания того, как стать по-настоящему счастливыми.

Стремительный рост печали

Клиническая депрессия — одно из самых распространенных психических расстройств, от которого страдают более 121 млн человек во всем мире. Поэтому ее лечение стало важной отраслью медицины. Фармацевтические компании получают огромную прибыль благодаря лекарствам для людей, стремящихся избавиться от неприятных ощущений.

Дети особенно уязвимы к негативным последствиям давления и стресса, и сейчас депрессия в малом возрасте диагностируется чаще, чем когда-либо прежде. Состояние психического здоровья, которое раньше ассоциировалось с неудовлетворенными домохозяйками и перегруженными работой бизнесменами, теперь затрагивает молодых людей, которых не должны волновать проблемы этого мира. Уровень злоупотребления наркотиками и алкоголем среди молодежи также находится на рекордно высоком уровне. Молодые люди отчаянно ищут что-то, что помогло бы им почувствовать себя лучше. В общем, что-то определенно не так!

История Лены

Лена — девочка пятнадцати лет. Родители хотят дать ей все самое лучшее в жизни, поэтому делают все, что в их силах, чтобы она была особенным ребенком. Поскольку они очень обеспеченные люди, денег хватает на дорогие школы и внеклассные занятия. Елена постоянно в пути. У нее есть частный водитель, который возит ее на тренировки по теннису, уроки танцев, занятия по изобразительному искусству и уроки математики с репетитором. Лена постоянно пребывает в стрессе из-за всех этих занятий вдобавок к основному школьному расписанию. У нее нет времени веселиться и играть.

Проблема современного общества в том, что мы настолько продвинулись во многих предметных областях, что объем доступной информации фактически удваивается каждый год. У детей больше нет времени быть детьми. Приятные вещи, которые мы считали чем-то обыденным, например, игры на улице, катание на велосипеде и лазание по деревьям, считаются несущественными для современного ребенка. Однако эти занятия помогали нам избавляться от стресса и напряжения, а потому были чрезвычайно ценными.

Современные дети настолько перегружены и напряжены, что начинают подсознательно протестовать. Хотя они могут на самом деле не осознавать, почему бунтуют или плохо себя ведут, дети все же демонстрируют своим родителям, что их тела принадлежат им, и они могут делать с ними все, что захотят. Это одна из причин того, что татуировки и пирсинг стали так популярны среди молодежи. Употребление наркотиков часто оказывается результатом детских попыток избавиться от боли, которую они испытывают из-за напряжения и стресса в своей жизни.

Однако есть одна загвоздка! Эти дети по-прежнему несвободны, даже когда бунтуют. В конце концов, им только остается выбирать из двух вариантов:

1. Делать то, что говорят родители.
2. Делать противоположное тому, что говорят родители.

Истинная же свобода происходит из бесконечного выбора. А оставаясь привязанными к своим родителям, эти дети все еще находятся под контролем. Тот факт, что они застряли либо в подчинении, либо в бунте, заставляет их и дальше чувствовать себя неудовлетворенными и несчастными.

Доступен еще и третий вариант. Детям нужно дать возможность полностью отделиться от желаний своих родителей и вместо этого поощрять их открывать для себя то, что их вдохновляет и приносит им счастье. Если родители тоже

испытывают трудности, им рекомендуется прочесть эту книгу, чтобы больше узнать о себе и о том, как улучшить свои отношения с окружающими.

Помните, что вы чувствовали, когда были подростком? Если разница в возрасте между вами и другими людьми превышала несколько лет, вы вообще не могли их понять. Нынешние подростки чувствуют то же самое!

Вот несколько способов наладить связь со своим ребенком:

1. Поговорите с ним и спросите, что делает его счастливым.
2. Обращайтесь к нему как к другу, даже в социальных сетях.
3. Изучите его интересы и саморазвивайтесь.
4. Узнайте, можете ли вы ценить своего ребенка таким, какой он на самом деле, включая его симпатии, антипатии и цели.

Отчаянный поиск облегчения

Текущая тенденция к обесцениванию счастья не должна шокировать любого, кто был свидетелем неуклонного отхода нашего общества от мира природы. Мы теряем способность наполнять свои души и расплачиваемся за это своим счастьем. Мы не машины!

Игнорируя свои чувства и отключаясь от работы собственного разума, мы не можем распознать, когда истощены и нуждаемся в заботе о себе. Продолжая усердно идти вперед не смотря ни на что, мы рискуем накопить негативные запасы энергии, которые просто не сможем высвободить. Неизбежно что-то приходится отдавать взамен, и обычно это что-то — наше здоровье.

Растущее число людей, борющихся с зависимостью, — верный признак того, что мы стали несчастным обществом. Отчаянно нуждаясь в некотором облегчении глубокой печали из-за того, что разум и тело выходят из равновесия, люди готовы на все, лишь бы почувствовать себя лучше хотя бы на мгновение.

Некоторые попадают в зависимость от наркотиков и алкоголя, а другие обращаются к азартным или компьютерным играм, чтобы заглушить сознание. Людей привлекает все, что может заставить их мозг чувствовать себя хорошо хотя бы на короткое время.

Конечно, наркотики и алкоголь — это не путь к прочному счастью! Химически изменяя пути обмена сообщениями в головном мозге, наркоманы еще больше разрушают естественную систему исцеления тела. Появляются признаки того, что организм серьезно разбалансирован, поскольку все больше и больше препарата требуется для одного лишь поддержания нормального функционирования. Как признает большинство наркоманов, ничто не может сравниться с первым кайфом.

Вы заслуживаете счастья?

Некоторые люди считают, что не заслуживают счастья. Когда дела идут хорошо, их терзает чувство вины, из-за чего они ощущают себя недостойными радости. Особенно уязвимы к этому лица, ранее подвергавшиеся жестокому обращению. Привыкшие к жизни, полной боли и страданий, они чувствуют себя неуютно, когда все это прекращается. Незнакомые эмоции счастья и радости беспокоят, и если что-то слишком хорошо, чтобы быть правдой, то всего лишь вопрос времени, когда боль снова даст о себе знать.

Другие считают, что счастье — это то, от чего могут выиграть другие люди, но не они. Адепты этой идеи убеждены, что большие страдания приведут их к более щедрым наградам в жизни: нет боли — нет выгоды. Но на самом деле счастье и успех не исключают друг друга, а взаимосвязаны. Истинное внутреннее счастье ведет нас к успеху, а успех способствует счастью! Эти люди не понимают, что счастье — это не что-то

внешнее, а энергия, которая течет по нашему телу, когда мы находимся в мире с собой и окружающими.

Я не устаю удивляться тому, что достижение счастья не является главным приоритетом для большинства людей. Разве не было бы замечательно, если бы мы могли оглянуться на свою жизнь и сказать: «Я знал настоящее счастье каждый божий день»? Вы можете удивиться, узнав, что это не только возможно, но и так должно быть! Откройте свое сердце и сознание возможности достижения крепкого счастья в жизни.

Естественный путь к настоящему счастью

Важно понимать, что каждый из нас вправе испытывать радость и счастье. Это не значит, что мы никогда не будем чувствовать боли и дискомфорта или что все всегда будет идти своим чередом. Обращаясь к естественным решениям изнутри, мы не зависим от какой-то внешней силы, которая якобы сделает нас счастливыми.

Вместо этого мы используем собственные природные способности к исцелению и личную осознанность, чтобы высвободить негативную энергию и восстановить баланс. Конечно, жизнь часто подкидывает трудные задачи, и даже самые подготовленные из нас сталкиваются с неожиданными проблемами и препятствиями, которые нужно преодолеть. Однако то, как мы подходим к решению проблемы, может иметь большое влияние на результат. Мы не всегда можем изменить обстоятельства, зато определенно способны контролировать свою реакцию.

Счастливые позитивные люди — гибкие. Они легче восстанавливаются после невзгод и кажутся естественно защищенными от таких проблем, как депрессия и низкая самооценка. Способность видеть в жизни положительные аспекты поощряет предприимчивость и настраивает на связь с естествен-

ным источником мощной исцеляющей энергии. Позитивный взгляд на вещи ассоциируется с долгой жизнью, и у оптимистичных людей гораздо больше шансов избежать хронических заболеваний или же победить их. Можно усилить свою иммунную систему, просто надеясь на положительный результат. Неудивительно, что счастье играет такую важную роль в нашем здоровье и хорошем самочувствии!

Откройте свой разум счастью!

Это может показаться слишком очевидным, но для того, чтобы достичь счастья, мы должны сначала знать, чего хотим от жизни. Некоторые люди рассматривают счастье как облако, плывущее над их головой и ждущее момента, чтобы окропить им головы. Другие считают, что счастье ненадежно, как автобус, который редко прибывает вовремя. На самом деле счастье — это ни то, ни другое. Оно всегда рядом. Вам просто нужно сойти с привычного пути! Откройте свой разум идее счастья и примите положительную энергию, которая начинает течь в тот момент, когда вы приветствуете ее в своей жизни.

Как подключиться к потоку положительной энергии, который ведет к настоящему счастью? Наш разум настолько привык к бомбардировке негативом, что очень важно уметь избавиться от шума и осознать себя. Об этом мы говорили ранее. Отпустите стресс и напряжение, которые блокируют связь с вашим истинным «я», и расслабьтесь. Обратите внимание на свое окружение, но не выносите суждений. Все нормально, все так как должно быть. Вы в хорошем месте. Природная положительная энергия может начать течь и творить целительную магию!

После принятия важного решения включить счастье в свою жизнь самое время составить план. Это потребует самоанализа и размышлений, пока вы исследуете, что именно

действительно хотите получить от жизни. Сейчас не время отвлекаться на тривиальные идеи и мирские блага. Продолжительное счастье нельзя купить. На него не может повлиять и то, что мы используем, чтобы снова почувствовать себя целостными. Истинный покой и счастье всегда исходят изнутри.

Мария в поисках счастья

Мария была невероятно несчастна. Казалось, ничто не приносило ей радости. Она постоянно жаловалась на свой неудовлетворительный образ жизни. Мария была из тех, кто считает, что у соседа трава всегда зеленее. Она ненавидела свою жизнь и была уверена, что ей суждено быть несчастной. Врач прописал ей антидепрессанты, которые вместо того чтобы помочь, только истощили ее. Одним словом, она попала в тупик.

Когда Мария пришла ко мне в офис, я увидел стройную, хорошо одетую женщину, которая сидела в приемной с хмурым выражением лица. Терапия началась с упражнения, над которым мы работали вместе. Сначала Мария взяла большой лист бумаги и разделила его на две половины. Справа она перечислила все хорошее в своей жизни, а слева записала все плохое. Затем взяла еще один большой лист бумаги и записала все, что, по ее мнению, приведет к абсолютно идеальной жизни. Это был длинный список!

Когда Мария продолжала работать со этим огромным списком, ее внезапно посетило откровение. Она поняла, что ее идеальный список невозможен и что, даже если она выполнит некоторые из пунктов, ее жизнь будет простой и скучной. Следовательно, присутствие негативных моментов в ее судьбе позволило ей оценить, насколько хороша жизнь на самом деле.

Оказывается, негативные пункты в первом списке Марии были довольно обыденными явлениями. Муж не всегда обращал на нее внимание. Дети вели себя как типичные подрост-

ки. Ей нужно было следить за большим домом. Собака умерла. С другой стороны, хорошее в ее жизни было далеко не обычным. Мария жила в особняке за 6 млн \$ в Майами. Она была очень богатой, и ей не приходилось работать. Муж Марии был верным и очень заботился о ней. Да и вся семья была заботливой и любящей.

Мария повернулась ко мне со смешным выражением лица и сказала: «Только сумасшедшая на моем месте может чувствовать себя несчастной, не так ли?» Она выбросила таблетки, потому что те были ей больше не нужны. Мария искренне поняла и оценила то, что у нее уже была полноценная и счастливая жизнь. Она решила принять ее со всеми хорошими и плохими моментами, а затем пошла домой праздновать вместе со своей семьей. У них даже был фейерверк! Через месяц зашел довольный муж Марии и лично поблагодарил меня. Я вернул ему жену.

Чек-лист счастья

Все мы слышали о мантре «Настроить себя на успех». Но особенно она актуальна при стремлении к счастью. К сожалению, большинство людей просто не знают, как найти его, и поэтому чувствуют себя виноватыми или озадаченными. Другие же быстро обретают счастье, но обнаруживают, что это чувство недолговечно и исчезает почти так же молниеносно, как и возникает. Жизнь похожа на американские горки с крутыми взлетами и падениями. Разумеется, это не самый удобный способ идти по жизни.

Давайте продолжим и исследуем, где именно можно найти настоящее счастье и как сделать его неизменной частью своей жизни. Вы узнаете несколько удивительных фактов о счастье, в том числе важную истину, которая поможет вам оставаться счастливым человеком. Вне зависимости от того, что с вами происходит.

Люди, которые живут счастливой жизнью, имеют ряд общих черт. В их жизни присутствует 7 факторов: близкие отношения, склонность заботиться о других, регулярная физическая активность, грамотная постановка целей, духовная вовлеченность, осознание своих уникальных сильных сторон и позитивное восприятие мира. Поскольку все мы индивидуальны, эти факторы имеют разную значимость для разных людей. Но каждый ставит личные цели на основе одного из них.

Что действительно важно?

Следующее небольшое упражнение поможет понять, что для вас действительно важно, чтобы вы могли определить ключевые жизненные цели и составить план. Допустим, вам только что сказали, что жить вам остался один месяц. Что бы вы сделали в течение этого срока, чтобы каждый день был особенным? Готов поспорить, что вы не будете терять ни минуты, делая что-то бессмысленное или ненужное. Жизнь настолько драгоценна, что, вероятно, вы почувствуете необходимость все переосмыслить и сосредоточиться только на тех задачах и людях, которые вам наиболее ценны. Обратите внимание на то, как вы проведете последние тридцать дней. Это даст вам важные подсказки о том, какой вы действительно хотите видеть свою жизнь.

К счастью, у большинства из нас осталось гораздо больше времени в этом мире для достижения своих целей, чем один месяц. Тем не менее сокращение вашей жизни до тридцати дней, безусловно, заставит вас сфокусироваться и избавиться от всех отвлекающих факторов, которые загромождают вашу жизнь. Возможно, вы работали сверхурочно, пытаясь скопить побольше денег на своем банковском счете, чтобы внести первоначальный взнос за дом. Представьте, как бы вы себя чув-

ствовали и что бы вы сделали, если бы вдруг осознали, что на самом деле для вас важны путешествия. А дом лишь связывает вас, и это определенно не та цель, которую вы должны ставить в приоритет прямо сейчас.

Жанна была медсестрой и брала на себя множество дополнительных смен на рабочем месте, хотя и начинала чувствовать себя истощенной из-за дикого темпа и бесконечных обязанностей. В своей нарастающей депрессии она обвиняла сверхурочную работу, которая не давала ей расслабиться. Однако внезапная травма заставила ее переосмыслить происходящее.

Жанне пришлось отложить все дела и отдохнуть. В конце концов, это было не так уж и плохо, потому что она смогла взглянуть на то, что на самом деле происходило в ее жизни, и внести некоторые изменения к лучшему. Как и многие женщины, Жанна нашла смысл своей жизни в том, чтобы заботиться о других. Однако она была так занята работой, что у нее почти не оставалось времени на семью. На самом деле Жанне было важно заботиться о семье: поддерживать мужа и воспитывать двоих стремительно взрослевших детей. Депрессия и боли в спине стали двумя сообщениями от ее тела о том, что ее образ жизни совсем не сбалансирован.

Жанна не смогла самостоятельно установить связь между своим физическим самочувствием и жизненными переживаниями. Спина продолжала беспокоить ее, а болевой еще не закончился. Поэтому она решила пойти на прием к холистическому терапевту, чтобы попытаться выяснить, что же было не так. Специалист помог Жанне установить связь с ее эмоциональными переживаниями, а не фокусировался на ее жизненных целях. Женщина сказала, что чувствовала себя опустошенной и подавленной большую часть времени, проведенного на работе. Там она уже просто на автомате выполняла какие-то манипуляции, что-

бы успеть справиться со всеми своими задачами вовремя. Дома Жанна снова почувствовала себя живой и испытала искреннюю радость, наблюдая, как двое ее детей играют вместе, и заботясь о том, чтобы все были здоровы и чувствовали себя любимыми.

В ключевой момент Жанна сразу же пересмотрела свои приоритеты и сообщила начальнику, что больше не сможет работать сверхурочно.

Составьте план

Не всем удастся так быстро и легко определить важные жизненные цели, как Жанне. Если это ваш случай, попробуйте очистить свой разум и позволить воображению блуждать. Помните: ваше подсознание уже знает, что для вас важно. Нужно лишь создать подходящую среду, чтобы можно было «услышать» сообщение.

Как только вы определили цели, которые действительно важны для вас, запишите их и позвольте себе представить, что живете жизнью своей мечты. Позже можете включить некоторые из них в десятилетний план. Это будет ваш план жизни на будущее. Убедитесь, что понимаете, что это всего лишь план и что вы можете корректировать его в любое время.

На самом деле перемены в жизни случаются постоянно. В этом и заключается сложность. Вы составили план на будущее, все организовано и готово к работе, но вдруг что-то идет не так. Значит ли это, что вам следует вообще отказаться от планов? Конечно нет! Как вы добьетесь успеха в жизни, если не знаете, куда идете и как туда добраться?

Просто не забывайте уделять должное внимание своему подсознанию. Ключ к нему лежит глубоко внутри, а не в какой-то внешней силе, которую мы пытаемся задействовать, чтобы все начало работать на нас.

Никогда не переставайте расти

Вы не поверите, но ваш жизненный план на будущее — ключ к вашему истинному счастью. Это потому, что людям нужно расти и двигаться вперед к цели, чтобы чувствовать себя хорошо. Если по какой-либо причине мы перестанем расти и погрузимся в состояние застоя, то испытаем сильное чувство неудовлетворенности жизнью.

У каждого из нас есть картина того, какой мы представляем свою жизнь. И именно те моменты, в которые чувствуем себя особенно счастливыми, мы бережно храним в сердце. Большинство из нас считает, что нужно достичь невероятных вершин, чтобы быть успешными. У каждого в голове хранится личная история о том, что такое хорошая жизнь. Мы измеряем свой успех, сопоставляя реальность с жизненным планом, существующим в сознании.

Люди, считающие, что находятся там, где должны быть согласно своему жизненному плану, чувствуют удовлетворение. И чем больше прогресс в достижении своих целей, тем большее счастье испытывает человек. Те же, чья жизненная ситуация не соответствует плану, который они придумали для себя, испытывают глубокое разочарование.

Когда все идет не по плану

Как вы знаете, в жизни не всегда все происходит, как хочется. Часто это случается не по нашей вине. Как бы мы ни старались, бывают моменты, когда просто не получается достичь своих жизненных целей и преуспеть в реализации плана. Стихийные бедствия, инвалидность, проблемы со здоровьем, финансовые неурядицы — перед этими обстоятельствами мы иногда оказываемся бессильны и не можем следовать первоначальному плану.

Когда это происходит и прогресс в достижении жизненных целей идет крайне медленно, как оправиться от разочарования и не впасть в глубокую депрессию, спровоцированную неудачами в незапланированных жизненных ситуациях? Обычно люди реагируют одним из трех способов. Одни винят обстоятельства в том, что с ними произошло, пеня на события или людей, которых считают ответственными за свои нынешние несчастья. Другие впадают в депрессию или злятся на себя. Поскольку оба этих варианта не дадут вам ничего, кроме дополнительных переживаний, лучше выбрать третий — отпустить разочарование, гнев и отрицание. Вместо того чтобы чувствовать себя пойманным в ловушку и бессильным реализовать написанный сценарий, перепишите свой жизненный план и соответствующим образом измените свои цели и поведение.

Посмотрите в лицо своему страху и измените свой жизненный план

Когда вы готовы столкнуться со своим страхом перед неизвестным и преодолеть сложившиеся обстоятельства, вам предоставляется возможность изменить свой жизненный план. Вы больше не в ловушке из-за того, что не идете в ногу со старыми целями, которые, как вы представляли, были такими важными. Вместо этого признаете, что эти цели больше не работают для вас и что вы можете перейти к новому, улучшенному жизненному плану! Освободив свой разум и перестав биться над устаревшими целями, вы снова сможете двигаться вперед и начать по-настоящему испытывать радость жизни.

Вам наверняка интересно, почему мы не корректируем свой жизненный план автоматически по мере продвижения вперед. Дело в том, что мы — создания привычки и с огромным упорством держимся за любые знакомые цели, постав-

ленные в старом жизненном плане. Даже когда для всех вокруг уже очевидно, что что-то больше не работает для нас, мы игнорируем признаки и продолжаем бороться. По мере отдаления от того места в жизни, где уже планировали быть, мы становимся все более отчаянными и несчастными. Тем не менее мы все еще сопротивляемся переменам.

Модельная карьера Даны

Дана была красивым ребенком с лучезарной улыбкой и жизнерадостным характером. Симпатичная, талантливая и умная, она, похоже, не слишком задумывалась о реальном мире. Детство Даны было фантастическим, сказочным миром, наполненным радостью и смехом. Ее родители были достаточно состоятельными, чтобы дать своей прекрасной дочери все, что ее душе угодно. Дана шла по жизни, не зная типичных проблем, с которыми дети сталкиваются по мере взросления.

По достижении подросткового возраста внутри Даны началась борьба. Это не было связано с чем-то, что можно было бы заметить извне. Популярная, общительная и окруженная хорошими друзьями, Дана ни в чем не нуждалась. Однако она была глубоко несчастна. Обеспокоенные родители обратились к частному терапевту, чтобы попытаться помочь дочери с ее «проблемой», но ничего не помогало. Когда Дана еще глубже погрузилась в депрессию, врач прописал ей антидепрессанты, чтобы облегчить нарастающие симптомы. Девочка чувствовала себя лишь одурманенной таблетками, но счастливой не стала ни на йоту. Жизнь больше не имела для нее смысла.

Так продолжалось несколько месяцев, пока наконец родители Даны не обратились к другому терапевту, который практиковал холистическую терапию сознания. Вместо того чтобы побуждать пациентку быть счастливой, рассказывая ей, насколько хороша ее жизнь, этот специалист предложил

Дане несколько техник, позволяющих соединиться со своими эмоциями и понять то, что ее разум и тело так старались ей сказать.

Оказалось, что девочка долгие годы держалась за мечту стать моделью. Дана ассоциировала эту карьеру со всем хорошим, что было у нее в детстве: множеством денег, радостью и гламуром. Она мечтала быть в центре внимания, окруженной восторженными поклонниками и множеством трудолюбивых менеджеров, которые заботились бы о ее потребностях. Дана поставила эту цель в рамках своего жизненного плана.

Девочка была очень привлекательной, но на пути к статусу супермодели было серьезное препятствие. Рост Даны составлял всего 152 см. А ведь модельная индустрия нуждается лишь в очень высоких девушках. Поскольку подростковый этап жизни приближался к концу, Дана понимала, что больше не будет расти. Несмотря на то что она не всегда осознавала свою одержимость ростом, ее подсознание отлично справлялось с напоминанием о том, что карьера модели не состоится.

Когда Дана полностью осознала разницу между реальностью и своей мечтой стать моделью, она смогла предпринять шаги, чтобы что-то сделать со своим несчастьем. Сначала девочка обнаружила, что борется с сильным чувством гнева на свое тело из-за того, что не стала выше, а затем — с чувством гнева на себя за то, что это так сильно повлияло на ее эмоциональное состояние. Терапевт Даны помог ей признать и принять эти чувства, а затем двигаться дальше. Ей нужен был новый жизненный план.

Как только Дана по-настоящему начала прислушиваться к своим телу и разуму, она смогла двигаться вперед и внести необходимые коррективы в свой жизненный план. Если карьере модели было не суждено состояться, она могла бы вместо этого попробовать себя в роли актрисы. Ведь успех в этой профессии в гораздо меньшей степени зависит от роста, а жизнь

актрисы не менее приятная и захватывающая. У Даны снова был шанс оказаться в центре внимания и, что более важно, двигаться вперед по жизни. Она поступила в театральный вуз, чтобы изучать актерское мастерство, и во время учебы обнаружила, что у нее настоящий талант к общению с другими. Девушка совмещала свое обучение актерскому мастерству с радиовещанием, и вскоре после этого ее пригласили попробовать себя на местном телеканале. Сейчас Дана — известный и уважаемый репортер и телеведущая. У нее есть должность, которую она любит и которая держит ее в поле зрения общественности. Поэтому Дана чувствует себя как рыба в воде!

Возможности безграничны!

Иногда изменения в вашем жизненном плане приводят к невероятным результатам, намного превосходящим все, что вы могли бы сделать раньше. Путь к истинному счастью лежит в нашей способности приспосабливаться и расти по мере того, как мы путешествуем по жизни. Вот что я имею в виду, когда советую открыть свой разум счастью.

Если бы Дана смогла продолжить карьеру модели, то через некоторое время она могла бы обнаружить, что все не так уж и гламурно. Ведь делать одно и то же изо дня в день скучно. Помните: чтобы чувствовать себя хорошо и испытывать истинное счастье, нам нужно постоянно двигаться вперед к новым целям. Вот почему жизненно важно использовать холистическую терапию сознания: чтобы обратить внимание на свои чувства и соединиться с подсознанием, которое пытается направить нас.

Как я уже упоминал, вы можете использовать холистическую терапию сознания для регулярной проверки своего эмоционального состояния, чтобы убедиться, что все идет по плану и что вы не игнорируете какие-либо предупреждающие

сигналы. Что-то неизбежно проявится, и необходимо будет внести изменения. Это неотъемлемая часть успешной жизни.

Но если вы действительно готовы прислушиваться к своему подсознанию и оставаться верным себе, то счастье и мир станут неизменной частью вашей жизни. Узнавайте больше о естественном способе исцеления организма. Я хочу научить вас грамотно использовать эту информацию, чтобы вы могли выздороветь изнутри. Приготовьтесь отправиться в удивительное путешествие, полное открытий.

Прощение

Прощение необходимо для исцеления. Важно не только простить причиненные нам обиды, но и разрешить внутренний конфликт, который мы чувствуем из-за того, что позволили кому-то или чему-то причинить себе вред.

Умение прощать себя — важная часть этого процесса. Боль от осознания того, что мы не смогли защитить своего внутреннего ребенка, а затем продолжили наносить себе вред, закрепляя ущерб, может быть почти такой же разрушительной, как и сам травмирующий опыт.

Чтобы начать движение от обиды к внутреннему покою, необходимо осознать нанесенный ущерб, проработать произошедшее, а затем найти новый подход к обретению внутреннего покоя и понимания. Это не так просто, как кажется.

Люди — существа гордые. Мы склонны сопротивляться признанию всего, что выставляет нас в плохом свете. Признание, что мы сами допустили ошибку и позволили событию повлиять на то, что случилось много лет назад, одновременно унижительно и отрезвляюще. Это одна из причин, по которой разум так усердно работает, чтобы поддерживать статус-кво и заставлять нас делать одни и те же вещи одним и тем же способом, даже если это контрпродуктивно и в конечном счете будет сдержи-

вать нас. Верно и то, что мы — существа привычки. Мозг работает сверхурочно, чтобы удерживать нас на знакомой территории, даже когда это место наполнено болью и страданиями. Вы можете осознать поток тревожных сообщений, которые укажут на то, что вы ошибаетесь и все не так уж и плохо! Освободившись от безопасных устоявшихся моделей поведения и мыслей, вы можете открыть для себя истинный рост и придать более глубокий личный смысл своему прошлому опыту.

Что означает подлинное прощение?

Подлинное прощение подразумевает гораздо больше, чем просто избавление от плохих чувств. Это действие, которое вы намеренно совершаете, чтобы что-то изменить. В процессе прощения человек принимает сознательное решение исцелиться от боли прошлого, выявляя и признавая свои чувства, отказываясь быть жертвой прошлого и отвечая сочувствием и пониманием человеку или событию, причинившему боль.

Наш разум — эксперт в поиске способов наказать себя за то, что мы не сделали и что сделали неправильно. К сожалению, такого рода атаки просто поддерживают негативный посыл о том, что мы неполноценные люди. Наше эмоциональное здоровье зависит от способности отключиться от таких разрушительных сообщений и вместо этого обратиться к себе и другим в сострадательной и исцеляющей манере.

Отделение себя от токсичных мыслей

Мы должны быть более осознанными в плане своего непосредственного окружения и отключить шум в голове, который, похоже, постоянно ругает нас за несоответствие. Найдите минутку, чтобы расслабиться и глубоко вдохнуть. Сконцентрируйтесь на своем дыхании и позвольте разуму очиститься. Все

в порядке. Вы в безопасности прямо сейчас, в данный момент. Некоторые люди испытывают чувство тепла и благополучия. Это хорошо. Увидьте себя таким, какой вы есть в настоящий момент. Избегайте соблазна задуматься.

Вы здесь не для того, чтобы выносить суждения. Вместо этого сосредоточьтесь на своем дыхании и осознайте каждую часть своего тела: от макушки до кончиков пальцев ног. Вы полны и цельны. Наслаждайтесь чувством принятия себя, которое приходит с этим осознанием! Вы полны и цельны!

Простите и отпустите

Упражнение, которое вы только что выполнили, на самом деле является разновидностью медитации, которую может устраивать каждый, чтобы расслабиться и отвлечься от негатива. Некоторые решают выделить особое время и место для практики медитации. Другие включают ее в повседневную жизнь, делая перерывы в своем напряженном графике, чтобы восстановить равновесие и покой во внутреннем мире.

Развитие осознанности с помощью медитации — лишь один из способов настроить себя на прощение и исцеление. Сосредоточив внимание на настоящем, вы можете развивать сочувствие к себе в детстве. Отбросьте разрушительные око-вы боли и страдания, которые сдерживают вас, и отпустите свою боль. Вы больше не жертва прошлого. С этого момента вы будете относиться к себе с любовью и состраданием. Вы достойны уважения и любви. Достигнув истинного принятия себя, мы оказываемся в состоянии отпустить прошлое и практиковать исцеляющее прощение. Больше нет необходимости ругать себя за то, над чем в то время мы не имели власти. Вместо этого нужно двигаться дальше, вырвавшись из плена нездоровых эмоций из прошлого. Иногда это приводит к новому осознанию того, насколько сильными мы

должны были быть, чтобы пережить такие трудные обстоятельства. Часто мы преисполнены благодарности, открывая удивительные возможности, которые способна предложить жизнь. Позитивная энергия начинает течь, а разум и тело восстанавливают свое здоровье.

Как только вы простите себя, сможете простить и тех, кто вас обидел. А удержание токсичных эмоций, наоборот, будет сдерживать вас и мешать испытать глубокое чувство внутреннего покоя, которое приводит к исцелению вашего тела и разума. Вы уже признали, что произошедшее с вами когда-то было неправильным и никогда не должно было случиться. Пришло время двигаться вперед, осознав, что прошлое больше не влияет на вас. Отказавшись играть роль жертвы, вы можете видеть своего обидчика таким, какой он есть на самом деле — несчастным человеком, пытающимся почувствовать себя лучше, причиняя боль другим. Позвольте себе простить его за то, что он сделал, и примите решение двигаться вперед к здоровью и новым возможностям.

Сила положительного внушения

Вам, наверное, интересно, почему мы склонны оставаться в таком темном месте боли и страдания вместо того, чтобы автоматически избавиться от них и перейти к прощению. Именно здесь проявляется наше желание сохранить сложившийся порядок вещей. Вне зависимости от того, позитивно это для нас или нет. Мы ассоциируем хорошо известное с безопасностью. А ведь она жизненно важна для нашего чувства благополучия. К сожалению, все выходит из равновесия, когда мы основываем смысл всей своей жизни на сообщениях из прошлого, не имеющих ничего общего с настоящим.

Нам нужен способ превратить получаемые негативные сообщения в позитивные! Вы будете рады узнать, что мето-

дика, которая поможет вам в этом, действительно существует. Я имею в виду аффирмации — положительные утверждения, сознательно повторяемые для того, чтобы передать в подсознание положительные сообщения.

Действительно освободить себя

Хотя позитивные аффирмации являются очень полезной техникой, позволяющей настроить подсознание на восприимчивость к положительным внушениям о мире, недостаточно просто повторять оптимистичные слова и фразы, не чувствуя себя расслабленным и эмоционально уравновешенным. Если вы повторяете слова «Мой разум спокоен», в то время как на самом деле ваш разум блуждает и вы мысленно составляете список вещей, которые необходимо сделать завтра, аффирмации не возымеют эффекта.

Этот прием работает лучше всего тогда, когда вы сосредоточены и осознанны, а ваше сознание открыто для получения информации. Погружаясь в позитивное состояние, возникающее в результате этих конструктивных и поддерживающих утверждений, вы внушаете своему подсознанию, что все сказанное вами — правда.

Язык и слова могут быть очень мощными инструментами, способными изменить жизнь человека. Когда вы сочетаете положительные утверждения с глубоким убеждением в том, что это правда, подсознание принимает новое сообщение и делает его таковым.

Положительные аффирмации невероятно полезны, когда дело доходит до достижения сложных целей. Вы также можете использовать их как мощные средства исцеления. Давайте сейчас попрактикуемся в использовании нескольких простых позитивных аффирмаций, чтобы открыть свое подсознание для исцеляющей энергии!

1. Я контролирую свою жизнь.
2. Меня переполняет положительная энергия.
3. Мое тело здоровое и сильное.
4. Я храбрый и выносливый.
5. Я достоин любви.
6. Мой разум спокоен, и сам я спокоен.
7. Меня уважают за мои таланты и способности.
8. Я творческий человек и умею решать проблемы.
9. Я верю в себя и свои способности.
10. Я уникальный и замечательный человек.
11. Я высвобождаю нездоровые эмоции из своего прошлого.
12. Я готов простить тех, кто причинил мне боль.

Вам не нужно просто придерживаться перечисленных выше положительных аффирмаций. Вы свободны изменять их, чтобы они соответствовали вашей личной истории и ситуации. Просто помните, что фразы должны быть короткими и содержательными, чтобы было легче сосредоточиться на сообщении.

Это на самом деле работает?

Насколько эффективными могут быть положительные аффирмации? Можете не сомневаться, что это очень успешный метод. Когда вы повторяете аффирмацию, вашему подсознанию остается один из двух вариантов: принять сообщение или отклонить его. Подсознание очень усердно работает, чтобы избежать новой информации, которая не соответствует тому, что оно считает правдой. Вот почему вы можете испытать сильные отрицательные эмоции, когда начнете использовать положительные аффирмации.

Но если продолжите повторять позитивное утверждение с уверенностью и настойчивостью, то постепенно перепрограммируете свое подсознание, чтобы оно приняло новую информацию как истину.

Например, вы можете бороться с чувствами подавленности и бессилия, чтобы преодолеть сложные моменты своей жизни. Используя позитивное утверждение № 1 («Я контролирую свою жизнь»), вы можете представить своему подсознанию новую реальность, в которой являетесь сильным и компетентным человеком, готовым справиться с любой возникающей проблемой. Но иногда подсознание оказывает значительное сопротивление. Когда это происходит, вы можете почувствовать, что положительные аффирмации не так эффективны, как им полагается. На этом этапе вы можете подумать о том, чтобы обратиться за помощью к профессионалу. Терапевт, практикующий холистическую терапию сознания, идеально подходит для того, чтобы направить вас к прощению, особенно когда это связано с травмой. Не стесняйтесь обращаться за профессиональной помощью, чтобы решить сложные проблемы, которые причинили вам огромную боль и страдания в прошлом.

Сценарий холистической терапии сознания

Управляемая визуализация — еще один полезный метод избавления от боли прошлого и прощения тех, кто причинил вам боль. Описанные ниже сценарии оказались мощным инструментом для тысяч клиентов, которые нашли в себе внутреннюю силу прощать других.

Все мы люди, а значит, все мы ошибаемся. Некоторые ошибки причиняли вам боль в прошлом. Люди, которым вы доверяли, тоже причиняли вам боль. Это не должно было случиться. Позвольте себе сосредоточиться на своих чувствах и признать боль, которую вы чувствуете. Слушайте ее и позвольте своему гневу течь. Вы сможете справиться с этим. Вы сильный человек. Вы выжили. Вам не нужно оставаться в плену обиды и гнева. Вы можете никогда не забыть, что произо-

шло, но можете отпустить свой гнев. Можете отпустить его и простить тех, кто причинил вам боль.

Будьте добры с собой. Приветствуйте исцеление, которое приходит благодаря избавлению от боли. Почувствуйте глубоко в сердце и душе покой, который приходит благодаря истинному прощению. Откройте ему свое сердце. Да, были допущены ошибки, но сейчас вы в безопасности и все в порядке. Отпустите гнев и горечь. Эти чувства держат вас в ловушке прошлого. Теперь примите тепло исцеляющей энергии, омывающей вас. Вы открыты всем возможностям и свободны от боли прошлого, которая так долго сдерживала вас.

Визуализация

Эта визуализация также может использоваться как часть процесса прощения и исцеления. Представьте, что вы идете по извилистой тропинке к пляжу. С обеих сторон на ветру мягко колышется пышная растительность. Вы можете почувствовать запах соленого воздуха и увидеть, как вдали блестит вода. Ваш путь хорошо протоптан и гладок. Вы проходили здесь раньше. Продолжая идти, замечаете, какое сегодня голубое небо. Чувствуете, как теплое солнце ласкает вашу спину. Смотрите вверх и видите, как птицы легко скользят между деревьев. Насекомые жужжат в полевых цветах, растущих вдоль дороги. Прекрасный летний день!

Идя дальше, вы замечаете небольшую узкую тропу. Продолжаете идти и видите несколько обветшалых деревянных ступеней, побелевших на солнце. Вы осторожно спускаетесь по ступенькам, ступая мягко, чтобы не шуметь и не мешать пасущимся поблизости оленям. Теперь вы стоите на красивом пляже. Снимаете обувь и опускаете пальцы ног в песок. Вы в раю!

Журчащая вода приглашает вас подойти поближе. Вы можете слышать, как волны набегают на песок. Наблюдаете пеннистый прибой сине-зеленого цвета. Ступаете с теплого песка в прохладный океан. Вода течет между пальцами ног и доходит до щиколоток. Вы чувствуете себя отдохнувшим.

Выходите из воды на теплый влажный песок. Замечаете на пляже небольшой серый камешек. Он отполирован до блеска. Вы наклоняетесь и берете его в руки, потирая пальцами, чтобы почувствовать, насколько он гладкий. Камешек теплый благодаря лучам солнца. Вы берете его и изо всех сил бросаете в океан. Вы слышите приятный хлопок, когда он ударяется о воду и исчезает из поля зрения.

Вы полностью спокойны.

Месть

Если вы перепробовали все, чтобы простить, но не смогли, будьте уверены, что вы не одиноки. Вы относитесь к 99 % людей в мире, которым тяжело прощать. Если считаете, что не смогли простить тех, кто сильно вас обидел, не волнуйтесь. Все это означает, что вам нужно использовать немного другой подход — тот, который будет работать на ином уровне.

Это называется бессознательной мстью. «Бессознательная» — запомните это слово! Возможно, вы слышали о стрессотерапии, когда людей поощряют отпускать свою боль, воображая своих родителей или кого-то еще, кого они ненавидят. В процессе такого сеанса человек кричит как можно громче или, например, рвет подушки зубами, высвобождая сдерживающую его негативную энергию. Хотя теория, лежащая в основе такой терапии, верна, конечные результаты часто неудовлетворительны и на самом деле не приводят к каким-либо долговременным изменениям.

Некоторые важные истины

Я собираюсь открыть вам правду о вас. Вы человек. И останетесь им до конца своей жизни. Как мы уже говорили в начале, наше тело создано для того, чтобы эффективно справляться с такими опасными для жизни ситуациями, как нападение медведей, тигров или акул. Эта жизненно важная часть нашего мозга, известная как мозг рептилии, отвечает за нашу реакцию на опасность. Именно так мы выбираем: бороться или бежать. Это встроено в нервную систему, чтобы защитить нас от серьезных повреждений. Вы не можете удалить эту функцию, потому что лишитесь возможности оставаться в безопасности.

Несмотря на то что в наше время вокруг бродит относительно немного медведей, тигров и акул, пытающихся нас съесть, существуют и другие угрозы. Войны, преступность и стихийные бедствия остаются печальной реальностью современного мира. Вот почему эта часть нашего мозга так важна. К сожалению, именно инстинктивная система реагирования на опасность может доставить нам большие неприятности, особенно когда речь идет о прощении и мести. Мы запрограммированы сопротивляться, как будто от этого зависит само наше выживание. Так оно и есть!

Настоящая проблема с прощением

Пытаясь справиться с обидами, наш старый рептильный мозг производит мобилизующую физическую реакцию, чтобы позаботиться о любых проблемах, которые могут у нас возникнуть. Самые сильные эмоции обычно включают гнев, ярость или ненависть — именно те чувства, над которыми мы так усердно работаем! Ситуация усложняется тем, что все это происходит в одно мгновение. Разочарованные и сбитые

с толку, мы ругаем себя, задаваясь вопросом, почему не можем просто отпустить обиды и простить тех, кто сделал нам больно.

Это странно, что все говорят о прощении, но никто не учит, как это делать. Без руководства мы выходим из-под контроля, разрываемые на части собственным эмоциональным состоянием, и отчаянно ищем что-нибудь, чтобы заполнить пустоту. Мы ожидаем, что прощение придет естественно, тогда как на самом деле без предварительных действий, направленных на исправление ошибок прошлого, оно будет в лучшем случае мимолетным.

Другой план прощения

Вы не поверите, но самый первый шаг к прощению — это мечь! Однако — и это чрезвычайно важно — вы должны осуществить ее только мысленно, иначе будете отвечать за последствия! Рецепт прост.

1. Вы наказываете людей, которые причинили вам боль.
2. Вы продолжаете наказывать их, пока не почувствуете удовлетворение и облегчение.

Если подумываете отомстить по-настоящему, то помните о возможных юридических последствиях. Не поддавайтесь искушению осуществить свою мечь в реальной жизни. Даже на секунду. Делая это в уме, вы получаете 100% свободу для творчества. Вы также можете отправиться в свое прошлое и наказать умерших. Эта чрезвычайно мощная техника прощения работает всегда, без исключения. Вы должны пройти через это, чтобы избавиться от боли. А чтобы вы могли отыграть эту мечь из глубины своего сознания, вам понадобится помощь. Наиболее эффективный метод — частный сеанс с терапевтом, который будет руководить процессом. По мере прохождения терапии вы превратитесь из жертвы в того, кто обретает свободу и силу.

Далее речь пойдет о технике, используемой в рамках холистической терапии сознания. Этот метод безопасен и очень эффективен. Люди, которые годами боролись с горечью и негодованием, быстро и легко смогут справиться с сильными эмоциями и, наконец, испытать облегчение после победы над гневом и яростью. Для них истинное прощение может наступить лишь тогда, когда обидчики будут наказаны и справедливость восторжествует.

История Ирины

Представим ситуацию. Молодая женщина по имени Ирина обратилась за помощью в решении проблемы гнева. В течение многих лет она изо всех сил пыталась справиться с гневом и ненавистью, которые испытывает к своей матери за то, что не она, а ее младшая сестра Юлия всегда была любимицей. Простое упоминание имени матери вызывает у Ирины отвращение и ненависть. Это не только повлияло на ее отношения с матерью, но и спровоцировало проблемы между ней и Юлией.

Ирина хотела бы быть ближе со своей младшей сестрой, но их разные детские переживания всегда мешают. Юлия чувствует, что была бессильна что-либо сделать с предпочтениями своей матери, в то время как Ирина обвиняет их обеих в жестоком и несправедливом обращении с собой.

И вот она входит в кабинет своего терапевта, готовая пройти через разрушительные эмоциональные потрясения, которые стали слишком привычной частью ее жизни. Терапевт приветствует ее, и сеанс начинается.

Два стула

Ирина садится на один из двух стульев, и терапевт предлагает ей расслабиться. В комнате темно, и пациентка чувству-

ет, что начинает засыпать. Хотя Ирина находится в состоянии глубокого расслабления, она открыта для предложений своего терапевта. Ирине, пребывающей в этом трансе, предлагают посмотреть на стул, поставленный напротив нее. Она видит свою мать, сидящую напротив, и сразу же чувствует, как на нее накатывает волна эмоций. Дрожа от ярости, женщина смотрит на нее и начинает плакать.

Ирина слышит успокаивающий голос терапевта, напоминающий ей, что она в безопасности. «Твоя мать не может причинить тебе вреда, — доносится до нее. — Она связана толстыми веревками и металлическими кандалами, прикрепленными к стулу. В этот момент ты сильная и контролируешь ситуацию. А твоя мать слаба и бессильна что-либо сделать. Она даже не может пошевелиться. Все, что она может сделать, — это прислушаться к твоим словам».

— Что ты чувствуешь, Ирина? — раздается вопрос терапевта

— Гнев, ярость, ненависть! Моя мать была такой жестокой и подлой! Она меня ненавидела! — решительно отвечает пациентка.

— Что она сделала? — продолжает терапевт.

— Она больше всего любила мою сестру! Моя мама меня не любила! Она была отвратительной, ужасной матерью, которая все время издевалась надо мной! Мне никто не мог помочь, и мне было так страшно и одиноко! — Ирина выплюнула эти слова, будто они были ядом

— Вы хотите что-нибудь сказать своей матери?

— Я тебя ненавижу! — произносит Ирина и тихо вздыхает. — Ты должна была защитить меня. Вместо этого ты издевалась надо мной. Я больше всего на свете хотела услышать, как ты говоришь, что любишь меня, но ты никогда не любила. Никогда!

Ответ матери Ирины

Одна из замечательных особенностей такой терапии заключается в том, что жертвам предоставляется возможность не только высказать свое мнение обидчику, но и «услышать» его доводы.

А тем временем сеанс Ирины продолжается и терапевт поощряет ее разговор с матерью.

— Я не хотела так сильно тебя обидеть. Я не знаю, почему изливала на тебя свой гнев! — с тревогой отвечает мать.

— Но ты действительно причинила мне боль! Теперь ты узнаешь, каково это — слышать гадкие, злобные слова! — сердито кричит Ирина.

— Мне жаль! Я искренне сожалею о том, что причинила тебе боль! — рыдает мать. — Моя собственная мать относилась ко мне так же, и это было ужасно! Я знаю, что подвела тебя, Ира, но каждый раз при попытке исправить положение я чувствовала себя виноватой. Мне становилось только хуже из-за осознания того, что я плохая мать. Вместо того чтобы решить проблему, я винила тебя в своем плохом настроении. Я была неправа!

Этот эмоциональный диалог может продолжаться довольно долго. Терапевт предложит рекомендации, которые помогут направить разговор в нужное русло, а также позаботится о том, чтобы Ирина чувствовала себя в безопасности.

В зависимости от ситуации жертве может потребоваться выразить сильные чувства и даже подсознательно воплотить свое желание отомстить и наказать обидчика. В приведенной выше ситуации матери Ирины необходимо было испытать боль, которую ее жестокие слова причинили собственному ребенку. Тем временем пациентка пришла к выводу, что ее мать нужно скорее жалеть, чем ненавидеть. И что эмоциональное насилие, которое она пережила в детстве, никоим образом

не отражало настоящее отношение матери к ней и не должно влиять на ее самооценку.

Прощение

Когда обеим сторонам будет предоставлена возможность выразить свои чувства, терапевт предложит матери Ирины выразить сожаление и попросить прощения. Важно понимать, что это прощение не идет на пользу обидчику, а оказывается для жертвы способом обрести свободу и избавиться от прошлого.

Когда сеанс подходит к концу, Ирина выходит из состояния глубокого расслабления, чтобы ощутить новое чувство понимания и безмятежности. «Мне не нравится, как мама относилась ко мне, когда я была маленькой, — спокойно говорит она, — но я больше ее не ненавижу. Я определенно не позволю ей и дальше влиять на мою жизнь. Она не властна надо мной!» В этот момент Ирина готова продолжать свою жизнь и, возможно, начать восстанавливать отношения со своей сестрой Юлией.

Иногда вы не понимаете, почему злитесь

Некоторые могут не ассоциировать накопившиеся гнев и ярость с конкретным человеком или событием, как это было в случае с Ириной. Эти люди могут извлечь большую пользу из возвращения в прошлое, чтобы точно определить, откуда берут начало их сильные эмоции. Как только это произойдет, с помощью холистической терапии сознания можно отомстить и отпустить деструктивные негативные эмоции, в том числе сильный гнев и чувство вины.

Мечь, которая разыгрывается как часть холистической терапии сознания, может освободить человека от долгих лет сдерживаемого разочарования и неблагополучия. Каждый

из нас обладает огромной способностью прощать. Этот метод лучше всего подходит для продвижения вперед, когда боль и обида не проходят. Он позволяет наконец простить и ощутить внутреннее спокойствие.

Если вы попробовали этот метод самостоятельно и смогли высвободить часть своих глубоких эмоциональных переживаний, это просто отлично! Но если чувствуете, что индивидуальное занятие с одним из наших практиков будет полезно, то всегда можете посетить наш веб-сайт: www.holisticmindtherapy.org.

Избавьтесь от своей кармы

Все мы хотим верить, что жизнь честна и справедлива, поэтому, когда что-то идет не так, пытаемся искать логическое объяснение. Часто это принимает форму обвинения кого-то или чего-то в случившемся. Чрезмерная зависимость от формулы «причина — следствие» может привести нас к всевозможным трудностям на жизненном пути.

Слишком полагаясь на карму, мы, по сути, отбрасываем любую личную ответственность за свой жизненный выбор и переоцениваем то, что не имеет ничего общего с нашей текущей ситуацией. Это также побуждает твердо опираться на свое прошлое, что удерживает нас на месте и не позволяет двигаться вперед.

Если бы все, что происходило в жизни, было результатом одной только кармы, было бы бессмысленно даже пытаться войти в контакт со своим сознанием, чтобы исцелить себя. Если карма определила, что вы должны заболеть раком, то это произойдет. Вы убедили себя, что бессильны против рака, а значит, вам суждено страдать и умереть. Зачем бороться с этим?

К счастью, на самом деле все не так!

Карма в действии

Истинная карма призывает хорошую энергию, а не плохую. Вам не уготована предопределенная судьба. Вместо этого вы можете учиться на своем прошлом опыте и использовать эти знания, чтобы идти правильным путем в будущем.

К сожалению, люди склонны крепко держаться за прошлое. Даже когда мы осознаем, что это не лучший вариант для нас, все равно по-прежнему позволяем прошлому определять настоящее и будущее. Все происходящее связано с прошлым и лишает нас свободы. Такой подход к жизни очень ограничивает.

Я уверен, что вы встречали людей, которые будто кипят от гнева и готовы взорваться в любой момент. Эти измученные личности позволили кому-то или чему-то влиять на все свое существование. Они будут первыми, кто обвинит свое прошлое в любых нынешних трудностях. Они полны сожалений из-за того, что якобы упустили. Они постоянно подкрепляют свое негативное мировоззрение фразами, которые начинаются со слов «Если бы только...», «Если бы мое детство было лучше...», «Если бы я только учился в университете...», «Если бы я только слушал свою маму...» и т. д. Думаю, вы уловили смысл.

Ностальгия

Обвинение прошлого в событиях, происходящих в настоящем, — не единственная проблема, с которой сталкиваются люди. Некоторые настолько ностальгируют по происходившему в их прошлом, что проводят все свое время, вспоминая о былом. К сожалению, слишком сильная тоска по прошлому оставляет очень мало энергии для управления настоящим и будущим.

Каким бы хорошим ни было прошлое, никогда не стоит упускать из виду остаток своей жизни. От людей, которые чрезмер-

но ностальгируют, часто можно услышать что-то вроде «Когда я был молод, я зарабатывал большие деньги, но сейчас невозможно найти высокооплачиваемую работу» или «Я просто не могу быть счастливым, как в детстве. Все поменялось».

Память

Очень важно понимать, что наша память — всего лишь то, что мы вспоминаем из определенного периода времени. Все это не реально. Все, что мы помним, основано на нашей уникальной точке зрения, отфильтровано сквозь наш личный опыт и сформировано нашими оценками и суждениями об окружающем мире. Хотя мы можем полагать, что наша память точна, на самом деле способность запоминать очень субъективна.

Так, например, в случае серьезной автомобильной аварии можно услышать много разных рассказов свидетелей об одном и том же событии. Один человек может винить водителя белого автомобиля, пересекавшего перекресток, а другой может поклясться, что столкновение произошло по вине водителя синего авто, повернувшего налево без должной осторожности. Третий свидетель может еще больше спутать карты, вспомнив, что водитель третьего транспортного средства — красного спортивного автомобиля — отвлек всех, резко повернув, чтобы пропустить черную кошку, перебежавшую через дорогу незадолго до аварии. В то время как четвертый свидетель может давать руку на отсечение, что кошка была рыжей, а не черной.

Хорошая новость о нашем весьма субъективном опыте состоит в том, что это не настоящая реальность, а всего лишь наша версия реальности. Если течение жизни сильно нарушено тревожными воспоминаниями, мы в силах исправить это, потому что воспоминания существуют только в нашей голове.

Отпускать трудно

Отпустить прошлое — как хорошее, так и плохое — может быть особенно сложно, поскольку мы формируем сильную эмоциональную привязанность к воспоминаниям о людях и событиях, которые повлияли на нас. Из-за того, что наше подсознание настолько сосредоточено на чувствах, оно существует на базе эмоциональных ассоциаций, обеспечивая стойкое и часто навязчивое ощущение, которое просто не уходит.

Следующий сценарий может быть вам знаком. Вы идете по оживленной, многолюдной улице в большом безликом городе, как вдруг чувствуете запах свежее испеченного хлеба, исходящий из местной пекарни. В мгновение ока вы переноситесь обратно на кухню вашей матери, где она достает свежий хлеб из духовки. Вы почти плачете, вспоминая, насколько вкусным был этот хлеб и насколько безопасно и комфортно вы себя чувствовали тогда. Однако в это время вы все еще идете по шумной улице большого города в сотнях километров от дома вашего детства.

Запахи могут вызывать очень много воспоминаний. Это хорошо понимают риелторы и продавцы автомобилей. Ароматические свечи и выпечка кексов в духовке легко убеждают покупателей в том, что дом, который они рассматривают, уютный и гостеприимный. Конечно, случается и обратное, когда из-за неприятного запаха покупатели быстро и решительно убегают из дома.

Возрастная регрессия

Возрастная регрессия не имеет ничего общего с тем, чтобы выглядеть моложе. Она относится к способам получить доступ к своим детским воспоминаниям, мыслям, чувствам и убеждениям. Используется как способ соприкоснуться с проблема-

ми из прошлого, которые вызывают трудности в сегодняшней жизни человека. Во время возрастной регрессии утерянные или забытые чувства извлекаются из глубины подсознательной памяти. Человек возвращается в прошлое, в тот возраст, когда он пережил травму. Оказавшись там, можно вызвать эмоции, связанные с болезненным событием, произошедшим в более раннем возрасте и выступающим причиной нынешних страданий человека. Возрастная регрессия позволяет обратиться непосредственно к источнику проблемы и разобраться в эмоциях, которые сдерживают нас и мешают жить полноценной жизнью.

Возрастная регрессия особенно полезна для лечения тяжелых травм, связанных с событиями, о которых человек вообще не помнит. Когда происходит что-то особенно тревожное, разум предлагает нам защиту, удаляя происшествие из сознательной памяти. Однако подсознание все еще сохраняет эту информацию, даже если она на первый взгляд недоступна. Хотя это и защищает человека от страданий, связанных с воспоминаниями о произошедшем, эмоциональные последствия травмы продолжают влиять на него изо дня в день. Вот почему так важно работать с травмами из прошлого.

Часто люди, попавшие в серьезную автомобильную аварию, не помнят о происшествии. Даже если они были в сознании и разговаривали, когда медики вытащили их из искоженной машины, позже пострадавшие не могут вспомнить, что произошло на самом деле. Некоторые люди винят в этом сильные лекарства, которые врачи часто назначают пострадавшим в аварии, но на самом деле это правда лишь отчасти. Другие эмоциональные травмы влияют на человека точно так же. Есть множество случаев, когда люди подвергались ужасному насилию и жестокому обращению, но совершенно не подозревали, что это случилось с ними. Жертвы травмирующих событий часто оказываются очень плохими свидетелями.

Регрессия в прошлую жизнь

Говоря о возрастной регрессии, нельзя не затронуть тему прошлых жизней. Хотя это все еще несколько спорная область, есть много людей, которые все же получили пользу от этого вида терапии.

Поскольку невозможно доказать, что чья-то душа существовала до этой жизни, лучше сосредоточиться на положительных аспектах регрессии в прошлую жизнь. Что можно сказать с уверенностью, так это то, что эта регрессия может быть чрезвычайно полезной для некоторых людей. Особенно для тех, кто сопротивляется другим, более традиционным методам лечения.

Так что же такое регрессия в прошлые жизни? Иногда человек узнает о проблемах, которые корнями уходят не просто в прошлое, а в период еще до его зачатия. Он осознает где-то в своем духовном существовании прошлую жизнь или даже жизни. Возможно, во время этих более ранних опытов произошли важные события, которые можно использовать, чтобы помочь разобраться в тревожных проблемах, вызывающих страдания сегодня.

В других случаях проблемы, решенные в прошлой жизни, могут дать важные уроки и рекомендации, которые помогут человеку справиться с проблемами в настоящем. Кстати, совсем не обязательно знать наверняка, что у вас была другая жизнь до этой. Для некоторых людей одна лишь возможность этого сценария уже сама по себе выступает достаточным основанием для дальнейших исследований.

Например, несколько лет назад у меня был клиент, который страдал от сильной боли в груди. Он побывал у множества врачей. Проверив его сердце, легкие, желудок и другие органы, они ничего не обнаружили. Но клиент действительно испыты-

вал мучительную боль. По его стиснутым зубам и защитной позе я понимал, что это правда.

Я начал лечение, используя технику холистической терапии сознания, чтобы вернуть его в прошлое. Находясь в гипнотическом трансе, клиент мог исследовать переживания, которые были заложены глубоко в его подсознании. Он вернулся так далеко, что увидел всю свою жизнь с момента зачатия до наших дней, но все же не нашел ничего, что могло бы объяснить боль в груди.

На этом этапе я предложил клиенту вернуться еще раньше, в свою прошлую жизнь, чтобы увидеть собственную душу в другом теле и в совершенно ином периоде времени. В процессе сеанса клиент сидел расслабленным за столом в моем офисе. Но потом он внезапно выгнул спину и закричал. Его пытали. То был ритуал жертвоприношения в примитивной культуре, произошедший тысячи лет назад. Мой клиент был ранен ножом в грудь. Именно в то место, где он ощущал боль.

Это действительно случилось? Не берусь утверждать. Здесь главное помнить, что для клиента опыт является полностью реальным, происходящим изнутри подсознания. В результате он смог использовать информацию, которую получил во время регрессии в прошлую жизнь, и применить ее в своей нынешней. Ведь боль в груди у него полностью прошла.

Жизнь между жизнями

Термин «жизнь между жизнями» был первоначально использован психотерапевтом Майклом Ньютоном, пионером в области духовной регрессии. Во время сеансов, подобных описанному выше, люди могут посещать предыдущие жизни и воплощения, чтобы лучше понять самих себя. Многие пытающиеся найти объяснение своим нынешним проблемам в прошлой жизни могут вернуться к опыту своих душ или

духов, когда существуют в переходном состоянии. Душа не уходит, когда нет другого тела, в котором она могла бы жить. Считается, что вместо этого душа находится в переходном состоянии между прошлыми физическими жизнями. Клиенты, которые во время гипноза соединились с душой в переходном состоянии, описывают этот опыт как изменяющий жизнь, невероятно трогательный, освобождающий и раскрывающий личность.

Иногда клиент спонтанно возвращается в состояние души между жизнями во время сеанса гипнотерапии. Я помню одного человека, который мгновенно смог найти решения своих проблем, потому что в состоянии души был полностью отделен от того, кем был, и смог увидеть совершенно другую правду. Иногда это называют смертью эго. Этого чрезвычайно трудно достичь, даже находясь в медитативном состоянии. Клиенты, испытавшие понимание на таком уровне, могут полностью изменить свои взгляды на жизнь, достигнув всеобщей целостности.

Флешбэки

«Ненавижу вспоминать вещи, которые не хочу вспоминать!» — эта короткая фраза, которая некогда была очень популярна в соцсетях, отлично резюмирует проблему. Флэшбеки возникают, когда человек переживает травмирующий инцидент, произошедший в прошлом.

Они включают в себя гораздо больше, чем просто память. Человек, испытывающий флешбэк, будет воспринимать событие так, как если бы оно происходило с ним прямо сейчас. Флешбэки могут задействовать множество органов чувств. Или только некоторые из них. Известно, что люди, у которых случается подобное, видят образы, чувствуют звуки, запахи, а также испытывают сильные эмоции. И все это случается без

предупреждения. Иногда у человека нет реальных воспоминаний, объясняющих сильные чувства и объясняющих страх и панику. Кроме того, флешбэки могут возникать и во сне.

Порой они спровоцированы сегодняшними событиями, которые вызывают эмоции, аналогичные тем, которые человек испытывал в прошлом. Даже вид или запах чего-то, казалось бы, несвязанного с травмирующими событиями, может вызвать воспоминания. Например, когда человек, чей дом детства сгорел дотла, чувствует надвигающуюся гибель, просто почувствовав запах сгоревшего тоста. Флешбэки могут заставить человека почувствовать себя сумасшедшим, потому что его эмоциональная реакция несоразмерна реальности. Также они могут вызвать чувство стыда и вести к изоляции от мира, поскольку человек изо всех сил пытается избежать любой ситуации, которая может вызвать повторное появление неприятных ощущений.

Возможно, вы даже не подозреваете, что испытали флешбэк. Например, человек, который постоянно чувствует себя незначительным без видимой причины, может испытывать флешбэки, связанные с пренебрежением в детстве.

Флешбэки могут казаться ужасающими. Но на самом деле это нормальная реакция организма на любое экстремальное событие, которое имело место в прошлом. Как и боль, флешбэки — это симптом, показатель того, что необходимо лечение. Хотя эмоции в процессе флешбэка очень сильны, вы в безопасности.

Восстановление после дезориентирующих эффектов флешбэков включает в себя воссоединение со своим сознанием с обоснованной позиции силы и зрелости. Вы больше не беспомощны и не в ловушке. Найдите минутку, чтобы почтить свой опыт, а затем отпустите сильные чувства, которые так долго захватывали вас, и позвольте себе дышать. Успокойтесь и осознайте, что уже справились с произошедшими событиями.

Заземление

Все мы стремимся открыть свой разум для положительной энергии, продвигаясь вперед к внутреннему покою и благополучию. Эту технику может использовать каждый, кто хочет практиковать уход за собой и исцеление.

Если у вас происходит флешбэк, обязательно напомните себе, что симптомы, которые вы испытываете, являются результатом чего-то, что произошло в вашем прошлом. А сейчас вы в безопасности. Найдите минутку, чтобы замедлить дыхание и сосредоточиться на «здесь и сейчас». Заземлите себя в настоящем, протягивая руку и прикасаясь к окружающим вас объектам. При необходимости начните топтать ногами. Вы не в ловушке и можете убежать.

Сосредоточьтесь на своем дыхании, медленно вдыхая и выдыхая снова. На выдохе позвольте напряжению уйти из вашего тела. Осознайте свое тело прямо сейчас. Когда вы сосредотачиваетесь на каждой отдельной его части, напрягайте мышцы, а затем расслабляйте их. Все под вашим контролем.

Положите руку на диафрагму и наблюдайте, как ваша рука движется вверх и вниз при вдохе и выдохе. Спокойно замедлите дыхание и наблюдайте, как рука замедляется в своем ритмичном движении вверх и вниз. Сделайте глубокий очищающий вдох.

Если вы чувствуете, что разум блуждает, вернитесь в настоящее. Задействуйте все свои чувства, чтобы ощутить то, что вас окружает в настоящем. Поглощайте цвета глазами и прислушивайтесь к звукам, которые раздаются поблизости. Позвольте себе насладиться истинным соединением с чувственной средой, которая вас окружает.

Восстановите границы. На этот раз вам нечего бояться. Если все еще чувствуете беспокойство, вам может помочь установление связи с чем-то знакомым и успокаивающим.

Попробуйте сесть в любимое кресло или держаться за особенный для вас предмет. Освободитесь от боли и напомните себе, что прямо сейчас, в эту самую секунду вы в полной безопасности.

Решение проблем из вашего прошлого

Как упоминалось ранее в этой главе, возрастная регрессия и регрессия в прошлые жизни — это два полезных метода, используемых для решения проблемных вопросов, влияющих на сегодняшнюю жизнь человека. Во время любой из этих регрессий холистический терапевт помогает человеку войти в состояние глубокого расслабления, чтобы установить прочную связь с подсознанием. Затем он побуждает пациента исследовать воспоминания о прошлом и разобраться с источником проблем. Весь процесс может занять от получаса до нескольких часов.

Как только мы осознаем, что нас беспокоит, сможем начать решать проблемы, отыгрывая их в своем подсознании, применяя новые идеи и понимание к своим ситуациям. Прощение себя и других часто является важной частью данной техники, поскольку это единственный способ полностью избавиться от боли и страданий, а также получить возможность двигаться вперед по жизни.

Путешествие Светланы в прошлое

Светлана страдала от изнурительной мигрени полтора года, но в последнее время боль стала просто невыносимой и не давала ей полноценно жить. Она пошла к своему врачу, и тот прописал обезболивающие, которые были эффективными лишь отчасти. Светлана решила посетить холистического терапевта сознания, чтобы определить, не кроется ли причина проблемы в прошлом.

Терапевт убедил Светлану войти в транс, позволивший ей использовать свою подсознательную память, чтобы вернуться в прошлое. Сознание женщины не знало о произошедшем много лет назад, но ее подсознание знало! Давайте узнаем, что произошло.

— Где вы сейчас? — спросил терапевт.

— Я не уверена. Я слышу голоса, громкие голоса. Они меня пугают! — ответила Светлана.

— Опишите, что вы видите, — посоветовал терапевт.

— Здесь темно, очень темно и тепло. Я ничего не вижу, но знаю, что здесь я в безопасности, — прошептала Светлана.

Так продолжалось несколько минут. А потом Светлана вдруг закричала во все горло! Подумайте на мгновение, как бы вы себя чувствовали, если бы вас пытали. А ведь именно это Светлана переживала через свое подсознание. Конечно, на самом деле ее не пытали. Она была в безопасности в кабинете терапевта. И все же ее боль и муки проявлялись громко и отчетливо.

Бессознательное воспоминание Светланы о пытках было результатом чего-то ужасающего, произошедшего с ней еще до того, как она родилась! Ее биологическая мать умерла на месте ужасной автомобильной аварии, будучи на восьмом месяце беременности. Хотя жизнь беременной не удалось спасти, Светлана выжила. Затем ее удочерила пожилая пара, которая так и не рассказала ей о случившемся. Светлана слышала голоса врачей на месте происшествия. Боль, которую она чувствовала, была вызвана болью от потери матери на столь невероятно уязвимой стадии ее развития.

На этом история не заканчивается. Терапевт помог Светлане воссоединиться с духом ее биологической матери и примирить чувства и эмоции, которые она испытала во время этого ужасного происшествия. После нескольких интенсивных сеансов холистической терапии сознания Светлана почувство-

вала, что ее вес начал нормализовываться, а мигрени постепенно уходят. Ее больше не держала в плену необъяснимая головная боль. Светлана избавилась от своей кармы.

Бойтесь ли вы своего разума?

Вы удивитесь, но бояться своего разума — это нормально. Для многих из нас работа подсознания странна и загадочна. Мы даже можем решить, что нам лучше оставаться в привычном месте, где раздающийся в голове шум хотя бы знаком. Даже когда мы боремся с чувствами, которые делают нас несчастными, идея подключения к подсознанию наполняет нас страхом. Вы думаете: «Что, если я узнаю о себе что-то такое, чего не хочу знать? Что я буду делать, если обнаружу, что на самом деле я неполноценен?»

Этот страх перед неизвестным может держать людей в ловушке в очень темном месте. Боясь, что их подсознание может раскрыть им что-то расстраивающее и шокирующее, они предпочитают оставаться в неведении. Впрочем, от себя настоящего не убежать, поскольку подсознательная память уже отвечает за то, как человек интерпретирует реальность. Осознавая это, вы развиваете способность лучше понимать себя. Таким образом, вы сможете остановить нездоровое поведение, которое вас сдерживает. А отключившись, вы передаете контроль над своей жизнью судьбе, что может стать очень тернистым путем.

Некоторые люди слышат слова «внутренний мир» и сразу же предполагают, что это связано с тем, чтобы стать монахом и поверить в какую-то непонятную восточную философию. Они беспокоятся, что связь с подсознанием отнимет у них все веселье и свободу. «У меня просто нет времени заниматься медитацией. Проще просто держаться подальше от своих проблем!» — сказал один мой знакомый.

При этом он не мог понять, почему одни и те же проблемы возвращались снова и снова, ограничивая его способность наслаждаться жизнью. Самая важная свобода, которую мы когда-либо можем получить, — это стать тем, кем действительно хотим быть, освобождая себя от мыслей, чувств и поведения, мешающих нам почувствовать удовлетворение. Убегая и отделяясь от своего подсознательного «я», мы притворяемся, надеясь, что все сложится само. Мы подчиняемся ограничениям, налагаемым внешними силами, которые считаем непреодолимыми. Мы так хотим следовать зову сердца, но не знаем, как и с чего начать. Насколько лучше было бы вместо этого выделить время для исцеления изнутри и воспользоваться преимуществами своего удивительного подсознания. И в результате понять себя достаточно хорошо, чтобы двигаться вперед к новым захватывающим возможностям!

Инновации разума

Наш разум развился, чтобы разработать несколько очень интересных приемов, которые помогают нам в жизни. Давайте обсудим несколько наиболее интересных. Те из нас, кто считают себя в высшей степени логичными и рациональными людьми, удивятся тому, насколько изобретателен наш разум. Он убеждает нас, что мы точно оцениваем реальность, даже когда это совсем не так. Как вы обнаружите, никто не застрахован от подобных искажений.

Определенные ситуации требуют более глубокого анализа и больше усилий, чем сознательная часть разума способна выдержать. Когда это происходит, разум быстро использует «ярлыки», чтобы справиться с тем, что перегружает систему. Обходя логичное сознательное, мы напрямую подключаемся к подсознанию, но не понимаем, что это происходит. Часто

подобные ситуации приводят к странным и очень эмоциональным реакциям, которые имеют смысл в конкретный момент, но позже кажутся сбивающими с толку и не соответствующими характеру.

Затеряться в толпе

Если вы когда-либо сталкивались с поведением толпы, то наблюдали феномен, когда нормальные замкнутые законопослушные граждане внезапно становились громкими и непослушными. Это часто можно увидеть на спортивных мероприятиях, когда все вскрикивают и энергично болеют за команду. Не нужно много времени, чтобы эта масса эмоций внезапно стала разрушительной, поскольку вандализм и агрессия заменяют удовольствие, которое люди должны получать, поддерживая «своих».

Однако возникают и более серьезные ситуации, когда большая группа людей чересчур увлечена чем-либо, что приводит к беспорядкам и массовому хаосу. Эта тенденция объединяться с другими людьми для поддержки популярного убеждения — часть человеческого бытия, но не всегда очень конструктивная его часть. Также известная как стадное чувство, она легко может заставить нас сделать что-то просто потому, что все остальные так делают. Независимо от того, будет ли конечный результат положительным или нет.

Отрицание

Наш мозг также умеет отрицать. Даже то, что до боли очевидно для всех остальных! Легко посмеяться над симпатичным маленьким мальчиком, который искренне клянется, что не ел печенье с шоколадной крошкой, хотя у него все лицо и руки измазаны шоколадом! Однако отрицание может

создавать серьезные проблемы для взрослого человека, если это не контролировать. Вы когда-нибудь замечали, что минимизируете влияние нездорового поведения? Вызывающие зависимость привычки вроде курения сигарет, азартных игр и переедания очень сложно побороть как раз из-за установки «Еще один раз не повредит».

Люди, избегающие чувства вины или печали, часто отрицают, что такое поведение вообще вредно. Оцепенев от предупреждающего сигнала о боли, который возникает из-за неверных решений, мозг, по сути, обманывает сам себя. И заставляет нас верить, что все в порядке, даже если это не так.

Не только маленькие дети борются с ответственностью. Большинство из нас в то или иное время пытались избежать личной ответственности за что-либо, оправдывая свое поведение или сводя проблему к минимуму. А обвинение кого-то другого — еще один прием, который использует наш разум, чтобы почувствовать себя лучше. В то время как человек, которого только что ложно обвинили, чувствует себя далеко не прекрасно!

А как насчет совета эксперта?

Когда дело доходит до принятия важных решений, мы с большей вероятностью поверим кому-то, кто считается экспертом, чем будем опираться на собственные суждения. Это как если бы мы испытывали полный трепет перед любимым, кто считается авторитетом в предмете, даже если знания этого человека ограничены или сомнительны. Например, так называемые эксперты по инвестициям, которые обманом вытаскивают из людей их жизненные сбережения, искусно подпитывают эту тенденцию и убеждают нас, что они знают все ответы на наши финансовые проблемы. Когда мы принимаем информацию от экспертов без каких-либо предварительных

размышлений или должного изучения, мы буквально доверяем себя прихотям недобросовестных людей. Именно так эти мошенники обманывают своих доверчивых клиентов на сотни тысяч долларов.

Как использовать мозг с пользой?

Мозг способен на удивительные вещи. Иногда это доставляет нам неприятности, но иногда приносит огромную пользу. Особенно когда нужно поработать с сознанием, чтобы проанализировать и решить сложные проблемы, влияющие на наше существование. Приведенные ниже техники холистической терапии сознания чрезвычайно эффективны. Ведь мозг устроен так, чтобы принимать внушения и соответствующим образом изменять поведение человека. Это естественный способ справиться с жизненными трудностями и исцелить себя изнутри.

Медитация

Большинство из нас знакомо с медитацией, хотя не всем комфортно ее практиковать. Медитация — удивительный способ восстановить баланс ума, тела и души, снять напряжение и стресс, а также восстановить чувства покоя и безмятежности. Это прямой путь к развитию осознанности. В процессе вы можете концентрироваться на собственных ощущениях, внутренних образах и эмоциях. Зачастую ее можно комбинировать с дыхательными упражнениями.

Гипноз

Гипноз — это мощный терапевтический метод, который можно использовать для определения и изменения нездо-

рового или непродуктивного поведения. Во время гипноза человека вводят в состояние глубокого расслабления, чтобы способствовать сосредоточенности и повышенной отзывчивости на внушение. Внушения, используемые во время гипноза, направляют человека к более глубокому пониманию самого себя.

К сожалению, у многих гипноз до сих пор ассоциируется с причудливыми сценическими выступлениями, в которых разумные люди превращаются в зомби и подвергаются серии неловких испытаний для развлечения аудитории. Хотя от этой стороны гипноза никуда не деться, терапевтические преимущества гипнотерапии по состоянию на сегодня задокументированы и широко признаны.

Гипнозом обычно занимаются опытные и хорошо обученные терапевты. Но вы можете изучить эти методы самостоятельно и практиковать самогипноз дома, в уединенной и комфортной атмосфере. Но помните: нельзя загипнотизировать того, кто этого не хочет. А еще нельзя принудить людей делать то, чего они действительно не хотят делать.

НЛП

НЛП (нейролингвистическое программирование), возможно, лучше всего можно понять, разбив весь термин на три основных компонента. «Нейро» имеет отношение к нашей нервной системе, которая передает информацию в наш мозг и из него. «Лингвистический» относится к фактическому содержанию передаваемой информации. А «программирование» описывает, как наш мозг использует эту информацию и обрабатывает ее.

НЛП — это отдельный вид терапии, хотя иногда его связывают с гипнозом. Идея, лежащая в основе НЛП, заключается в том, что слова, используемые в повседневной жизни, отра-

жают чувства и восприятие, которые мы храним глубоко в своем подсознании. Продолжая использовать их, мы усиливаем эти чувства и восприятие вне зависимости от того, верны они или нет. Поскольку наш мозг фильтрует всю новую информацию в соответствии с событиями, которые произошли в прошлом, идентичное событие часто может быть интерпретировано двумя людьми совершенно по-разному.

НЛП-терапевты не только обращают внимание на сами слова, но и ищут несоответствия между языком тела, выражением лица, тоном голоса и словами, которые используют их клиенты. Именно невербальное общение дает лучшее понимание того, что действительно человек думает и чувствует. Помогая своим клиентам заменить нездоровые модели общения позитивными мыслями и чувствами, НЛП-терапевты дают им возможность внести здоровые изменения в свою жизнь.

ТЭС

ТЭС (EFT) — это техника эмоциональной свободы, представляющая собой простой и эффективный инструмент для снижения стресса и беспокойства. Ее можно практиковать где угодно, поскольку она проста в освоении.

ТЭС включает в себя выявление и признание любого беспокойства человека, а затем решение этой проблемы путем прикосновения к различным энергетическим точкам, расположенным на теле. Это постукивание сопровождается повторением положительных аффирмаций о прощении и самопринятии.

Важно не увлекаться самим постукиванием! Ценность ТЭС заключается в осознании скрытых чувств, которые могут нарушать эмоциональное равновесие человека, вызывая такие проблемы, как беспокойство, депрессия, низкая самооценка и т. д.

Ароматерапия

В ароматерапии используются натуральные средства вроде эфирных масел, чтобы усилить расслабление и исцелить тело. Эта техника влияет на разум, тело и дух, а потому может использоваться как в профилактических, так и в лечебных целях. Как и во всех холистических методах лечения, взаимодействие между терапевтом и клиентом здесь играет ключевую роль.

В ароматерапии эфирные масла обычно разбавляются, а затем используются для улучшения самочувствия человека. Их можно применять по-разному, в зависимости от личных предпочтений или наиболее эффективного метода лечения. Эфирные масла можно вдыхать через диффузоры, накладывать на кожу горячими компрессами или добавлять в воду для ванны.

Точечный массаж (акупрессура)

Менее инвазивный, чем иглоукалывание, точечный массаж включает в себя надавливание на кровеносные сосуды в определенных местах тела. Благодаря этому поток исцеляющей энергии усиливается и происходит исцеление тела. Любой желающий может освоить эту технику.

Иногда возникает некоторая путаница из-за предполагаемого сходства между ТЭС и точечным массажем. Но в ТЭС основное внимание уделяется эмоциональному состоянию человека, тогда как при акупрессуре физическая энергия стимулируется для улучшения здоровья и ощущения личного благополучия.

Рефлексология

Рефлексология — это еще один естественный метод исцеления, который практикуется на протяжении тысячелетий.

Давление оказывается на определенные точки человеческого тела. В частности, на руках, ногах или ушах. Практикующие рефлексотерапевты могут лечить различные участки тела, воздействуя на соответствующие точки. Рефлексология может быть особенно полезной для людей, которым требуется помощь в борьбе с напряжением и стрессом. Ее также можно использовать для поддержания максимальной эффективности всех функций организма.

Рейки

Рейки — это японская терапия, позволяющая направлять и увеличивать поток поддерживающей жизнь энергии по телу. Это вызывает глубокое чувство благополучия, которое положительно влияет на разум, тело и дух. Рейки часто используется в сочетании с другими лечебными техниками как средство для улучшения здоровья. Этот холистический метод безопасен, неинвазивен и отлично способствует расслаблению.

Заключение

Эту главу мы начали с демонстрации удивительной гибкости мозга. Узнали, что ничто не статично и что наш разум обладает огромным потенциалом, но в то же время склонен к уловкам. Вместо того чтобы бояться разума, мы должны научиться лучше понимать его и использовать эту колоссальную силу для улучшения собственной жизни.

Обзор множества доступных методов холистической терапии сознания дает четкое свидетельство того, что альтернативные методы лечения получают все большее признание и популярность в обществе. Не существует единого ответа для всех, и многие из нас выберут подходящие именно им сочетания холистических техник, чтобы добиться исцеления изнутри.

Раздел 2

Гипнотерапия:
контролируйте свою жизнь

Какие ассоциации вызывает у вас слово «гипноз»? Полощенный медальон, раскачивающийся на цепочке? Вертящийся круг с изображенной на нем черно-белой спиралью? Или, может, шоумен, заставляющий публику на сцене творить всякие смешные непотребства? Значит, вы во власти дешевых предрассудков. Пришла пора с ними попрощаться.

Гипноз — один из мощнейших инструментов исцеления. Как ментального, так и физического. Скажу без лишней скромности: я человек, который сделал себя сам. Но именно гипноз помог мне стать тем, кем я всегда мечтал быть. Этому искусству я учился у лучшего из лучших — Джеральда Кейна, ученика самого Дейва Элмана. Он продемонстрировал мне, насколько мощную силу таит в себе эта техника и что я, Павел Дмитриев, могу менять человеческие судьбы. Именно этим я с успехом занимаюсь уже который год.

У большинства людей на нашей планете есть масса предрассудков в отношении гипноза. Ведь, с одной стороны, «это все глупости», а с другой — «может быть очень опасно». Кто-то считает, что совершенно неподвластен «этой магии», а кто-то опасается, что какой-нибудь прощелыга подчинит его своей воле. Надеюсь, к этому моменту вы не относите себя ни к одной из этих групп. А вот тени сомнения могут до сих пор мелькать где-то на заднем плане. Ничего страшного, со всеми мифами мы тоже разберемся.

Приготовьтесь к знакомству с его величеством гипнозом. Уж поверьте: древние греки здорово ошиблись, назвав его сном. Напротив, это ваш шанс пробудиться от скучной дремоты и ощутить подлинную жизненную силу!

Модель сознания

Вот вам простая формула:

- сознание;
- подсознание;
- бессознательная часть, или высшее «я».

Если попытаться все это визуализировать, то сознание — верхушка айсберга, а все, что находится под водой, — наше подсознание. Разница между ними колоссальная. Подсознание выполняет от 6 миллиардов операций в секунду. Оно отвечает за деление клеток организма, рост волос и множество других процессов. А сознание может одновременно выполнять только одну операцию, воспринимая семь (плюс-минус два) источников информации одновременно. Например, слушать лектора, смотреть на лампу, ощущать твердость стула и температуру воздуха, а также слышать окружающие звуки. Дальше обычно происходит перенасыщение, и вы уже не можете отследить каждый источник информации. Именно с сознанием работают психологи и психоаналитики.

Сознание

Чем занимается сознание? Оно выполняет несколько жизненно важных функций.

1. Аналитическое мышление

Аналитическое означает способность человека рассматривать проблемы, разбираться в них и находить пути решения. Кроме того, эта часть мышления принимает сотни решений, необходимых, чтобы прожить один обычный день. Мы думаем, что эти решения возникают сами собой, но на самом деле все не так. Речь о вопросах вроде «Стоит ли открыть дверь?»,

«Нужно ли включить воду?» и «Нужно ли завязать шнурки?» Да, нам кажется, что ответы на них возникают сами собой, но на самом деле из раза в раз нам нужно принимать решение, хотим мы делать что-то или нет.

Представьте, что вы едете по дороге за рулем автомобиля. И вдруг слышите характерный звук. Что происходит в вашем мозге? Анализ ситуации — вы понимаете, что пробито колесо. Анализ действий — вы решаете выйти из машины, чтобы заменить его. У вас есть несколько вариантов, и ваш мозг выбирает оптимальный.

2. Рациональное мышление

Это упорядоченное мышление, которое происходит по определенным правилам. Речь о правилах логики. Это самая интересная и важная часть в нашей работе. Рациональное мышление дает нам объяснение, почему мы совершаем те или иные поступки. Как только эта часть мышления выходит из строя, человек оказывается в специальном заведении, где лечат нервы и душу. Человек думает, что он Наполеон, и не отделяет реальность от выдумки. Поэтому, чтобы чувствовать себя уверенно, мы должны знать, правда или нет то, что с нами происходит.

Рациональная часть должна обосновывать нам, почему мы действуем так, а не иначе. Ведь, если мы не находим причину, по которой выполняем какие-то действия, то волнуемся, нервничаем и теряемся в ситуации. Длительное пребывание в подобном состоянии приводит к психическому расстройству. Например, пациенты психиатрических больниц не могут обосновать свои поступки и не понимают причин своих действий. В этом и заключается единственная проблема рационального мышления: те причины наших действий, которые оно нам сообщает, не являются первопричинами.

Например, курильщик обосновывает курение тем, что это успокаивает его, расслабляет и помогает собраться с мыслями. Страдающий ожирением скажет, что причина избыточного веса в том, что он ест, когда чувствует скуку или когда нервничает, а то и вовсе заявит, что у него замедленный метаболизм. Проблема такого подбора причин в том, что они не первичны. До того, как у курильщика появилась привычка курить, он слышал, как другие курильщики говорили: «Я курю потому, что это меня успокаивает и расслабляет», а другой слышал, как человек, страдающий ожирением, говорил: «Я ем, когда нервничаю».

Проблема в том, что мы знаем и понимаем, почему некоторые люди курят или страдают от избытка веса. Например, в большинстве случаев человек начинает курить из-за потребности почувствовать себя в безопасности. Он хочет принадлежать к группе своих друзей. Особенно в юности, между двенадцатью и двадцатью годами.

Чувство безопасности — одна из основных потребностей для всех людей на планете. Обычно, если человек растет в хорошей семье, она полностью удовлетворена. Но зачастую в двенадцать-тринадцать лет родители перестают казаться такими умными, какими казались раньше, и больше не удовлетворяют нашу потребность чувствовать себя в безопасности. Поэтому мы пытаемся добиться этого чувства, став частью компании одноклассников. В которой кто-то курит, а кто-то нет. Если мы не ощущаем принадлежности к группе, то не получаем необходимого чувства безопасности и сталкиваемся с проблемами.

Подсознание — очень интересная часть сознания, оно призвано защитить от опасности всеми возможными способами. Если оно решит, что курильщики — это «свои люди» в каком-то обществе и поэтому вы в безопасности, то в большинстве случаев, если вам предложат сигарету, вы непременно примете ее.

Вы почувствуете себя частью группы, и от этого чувство безопасности станет сильнее. Вот почему люди начинают курить, а совсем не потому, что курение успокаивает и расслабляет.

Это еще раз доказывает, что причины, которыми рациональный разум объясняет, почему мы действуем так, а не иначе, никогда не являются первичными и почти всегда неверны!

3. Сила воли

Это способность подчинить личность самому себе, которую многие почему-то путают с подсознанием. Но ничего общего у них нет. Подсознание — это наши эмоции, чувства. А сила воли — это уже нечто другое. Например, человек решил бросить курить. Он сминая в руке пачку сигарет и выбрасывает ее в окно. В его душе возникает чудесное чувство освобождения. Но проходит время, и его руки машинально что-то ищут. Возвращаются знакомые мысли о том, что пора закурить. Возвращается привычка. Человек себя успокаивает: «Я же только одну, покупать не буду, у друга возьму». Можно с уверенностью сказать, что будет дальше.

Почему так происходит? Потому что сила воли нам дана не для того, чтобы менять себя и свою сущность. Она руководит нашими ежедневными действиями: вовремя встать, приготовить завтрак, разбудить детей, отвести их в школу, не опоздать на работу и т. д. Все остальное вне ее компетенции. Этим занимается подсознание.

4. Временная память

Последнюю часть сознания мы называем активной или временной памятью. Это та память, которой мы пользуемся каждый день. Как мне добраться на работу? Как зовут моего мужа или жену? Как зовут моих детей? Какой у меня номер

телефона? Временная память необходима нам, чтобы ответить на подобные простые вопросы и прожить обычный день.

Это все, за что отвечает сознание. Очень логичная, склонная к анализу часть, которая все же часто вводит вас в заблуждение.

Подсознание

То, кем являетесь вы, я или кто-то еще, определяет часть разума, находящаяся уровнем ниже сознания и называемая подсознанием. Оно невероятно сильно. Подсознание может сделать вас тем, кем вы хотите быть. Богатым и знаменитым, стройным и накачанным, счастливым и успешным — кем угодно.

Чтобы понять, как работает подсознание, необходимо представить себе, как работает компьютер. Потому что принцип их действия очень схож. Всем известно, что только что купленный компьютер не ответит ни на один запрос. Это происходит потому, что его система пока пуста: в нее не загружено ни одной программы. Система начнет работать только тогда, когда наполнится программами.

Вы знаете, что, если измените программное обеспечение на купленном в магазине компьютере, он больше не сможет работать со старыми программами и будет вынужден функционировать на базе нового ПО. Так же работает и наше подсознание. Оно подобно компьютеру и подчиняется тем же правилам и установкам. Только обладает гораздо большей мощностью. Каждый день мы программируем подсознание посредством накопления жизненного опыта. Наш компьютер-подсознание пополняется программами постепенно в течение всей жизни, начиная с рождения и до самой смерти.

Интересно, что главное правило нашего компьютера — это способность сотворить из нас того, кто соответствует имеющимся программам и тем, которые будут добавляться до

конца жизни. Например, если ваш компьютер, основываясь на программах, скажет, что вы толстый, то вы будете толстым. Стоит ему сказать, что вы худой или курильщик, счастливчик или неудачник, вы будете этому соответствовать. Используя все программы, он выносит решение о том, какой вы человек. Эти программы поступают из многих источников, и ваш компьютер должен работать, основываясь на них.

1. Постоянная память

Подсознание содержит в себе абсолютно все воспоминания о том, что вы когда-нибудь видели, слышали и вообще каким-либо образом чувствовали. Это сравнимо с видеокамерой, которая не только записывает звуки и изображение, но также температуру, ощущения, вкусы и запахи. Благодаря этому мы ничего не забываем.

Но самое главное, что в подсознании нет логики и времени. Все, что происходит с нами в течение всей жизни, будто одновременно происходит сейчас, в этот момент. Представьте себе двух человек в одной комнате. Один в раю, другой в аду. У одного все прекрасно, он радуется жизни, ему все нравится. А у другого все плохо, он не знает, что делать, и потому хочет повеситься. От чего это зависит? От подсознания. Оно не отделяет сегодняшний день от всего прошлого. Поэтому, когда у человека возникают какие-либо эмоциональные проблемы, ему кажется, что у него все катастрофически плохо. Тогда как на самом деле у него прекрасная семья и вообще все в жизни замечательно. А весь негатив появляется из подсознания.

2. Привычки

Существует три типа привычек. Каждый из нас обладает как хорошими, так и плохими. Но на самом деле большинство

наших привычек не плохие и не хорошие. Они носят утилитарный характер. Мы автоматически реагируем определенным образом на все, что происходит с нами и вокруг нас. Например, когда звонит телефон, мы не смотрим удивленно на него, а сразу берем трубку и в зависимости от настроения отвечаем определенным образом.

3. Эмоции

Подсознание содержит в себе все ваши привычки и чувства. Это эмоциональная составляющая человека. Поэтому гипнотерапевты работают только с эмоциями. Логика не имеет ничего общего с тем, что мы делаем. То есть логически человек прекрасно понимает, что у него есть проблема, и даже осознает, откуда она взялась. Но лишь подсознание решает, нужны ли тут эмоции или лучше избавиться от них.

И самое интересное, что подсознание — самая ленивая составляющая человека. Оно не хочет меняться. А зачем, если и так хорошо? Конечно, без эмоций нам оставаться не хотелось бы. Без любви, заботы и всех остальных положительных чувств. Но бывает так, что наши эмоции приносят нам неприятности. Сознание никак не может повлиять на них, оно с ними не связано.

Всякий раз, когда нам нужны эмоции, сознание отходит на задний план и мы справляемся с этой особенной ситуацией с помощью нашего иррационального, в чем-то юношеского, но крайне разумного подсознания. Иногда оно приводит нас к неприятностям. У каждого из нас в жизни были ситуации, для разрешения которых не требовалось много эмоций. После того как все кончалось и аналитическое сознание возвращалось, вы думали: «Зачем я сказал это?» или «Зачем я сделал эту глупость?» Подсознание в ответ смеялось: «Да, но ведь было весело!» Подобные ситуации легко может вспомнить каждый из нас, потому что они происходят довольно часто.

4. Критический фактор

Чтобы запрограммировать подсознание, нужна платформа. Ее до 5 лет (плюс-минус 2 года) создают родители. В этот период возникает критический фактор сознания. Простой пример. Если 33-летней женщине, которую зовут Нелли, 100 000 раз повторить, что ее имя Наташа и ей 3 года, она все равно будет Нелли 33-х лет. Ведь в ней есть составляющая часть, которая знает о ней все. Это подсознание.

Представим, что есть некая информация, которая хочет проникнуть в подсознание. Что с ней будет происходить? Она будет блокироваться и отражаться. Изменений не произойдет. То же самое случилось, когда упомянутый ранее человек смял пачку сигарет и думал, что больше не курит. И что же? В подсознании такой информации нет. Подсознание не дает нам меняться. Оно содержит всю информацию, которую мы собрали в течение жизни. А что же критический фактор сознания, который формируется в начале нашей жизни? К 5 годам вы уже столько раз слышали, как вас зовут, что эта информация уже запрограммировалась и стала для вас реальностью.

То же самое с ситуациями, которые проживает ребенок. Представьте себе маленьких мальчика и девочку, которые постоянно видят отца-алкоголика, бьющего их мать. Видят каждый день на протяжении долгого времени. Какая реальность запрограммируется в их подсознании? Люди часто говорят, что виноваты гены и наследственность. Нет, именно то, что запрограммировали родители, и становится для человека реальностью. И когда он вырастает, то выполняет все, на что его запрограммировали. К сожалению, это не вопрос выбора.

Итак, в детстве нам устанавливают платформу жизни. Допустим, когда мы покупаем новый компьютер, там уже

стоит система. Например, Windows. На нее и только на нее мы можем устанавливать новые программы. Причем они должны подходить этой версии Windows. Например, если у нас Windows 95, а программа предназначена для Windows 10, то наш компьютер ее не примет и ничего не получится.

Поэтому, сколько бы терапевт ни внушал, что жизнь пациента изменилась к лучшему и он уже счастлив, вся эта информация будет заблокирована и отражена. Ведь изменений в платформе не произошло и новые данные не принимаются. Подсознание очень сильно, но при этом и очень лениво. Оно не любит выполнять работу, необходимую для принятия положительных внушений, которые способствовали бы нужным изменениям. Подсознание предпочитает оставлять вещи такими, какие они есть, потому что изменения требуют слишком много работы.

Поэтому навязать нашему подсознанию положительные внушения сложнее всего. С другой стороны, отрицательные внушения входят в него как горячий нож в масло, ведь для этого зачастую не нужно ничего делать.

Разберемся на примере, как это происходит. Человек, страдающий от избыточного веса, выходит из душа. Вот он стоит перед зеркалом и вытирается. Как вы думаете, что он говорит себе, глядя в это зеркало? Правильно, «Какой же я толстый!» Затем эта мысль проникает прямым в подсознание, на что оно отвечает: «Да, это соответствует моим программам и тому, как я тебя воспринимаю». Следовательно, подсознание принимает это внушение, а человек становится еще толще. С другой стороны, если вы поставите того же толстяка перед зеркалом и заставите сказать: «Я стройный, опрятный и привлекательный», эта информация тоже отправится в подсознание, но оно ответит: «Нет, это не соответствует программам. Это невозможно».

Как мы можем навязать внушения своему внутреннему разуму? Очень важно понять, что, если идея, мысль или концепция допущена до подсознания, она должна осуществиться. Вы изменяете программы, и внутренний разум должен соответствовать новым программам, чего добиться довольно непросто.

Остановимся на этом подробнее. Вы принимаете решение, скажем, бросить курить. Сходитесь со своим сознанием на мысли, что ничто не сможет помешать вам сделать это. Оно говорит вам: «Прекрасно, я поддерживаю на 100 %, ты будешь здоровее! У тебя не будет эмфиземы или проблем с сердцем и давлением!»

Теперь, чтобы осуществить изменения, нужно обратиться к своему компьютеру и сменить программы. Казалось бы, все просто. Вы начинаете отправлять своему подсознанию соответствующие сообщения. Но возникает проблема. Ведь есть еще одна часть сознания — критический фактор. Подсознание регулярно «платит» ему, и он в точности выполняет то, что должен. У него такая работа: останавливать, тормозить, давать красный свет любому внушению для положительных изменений, которое мы даем сами себе или получаем извне. Критический фактор останавливает эти изменения.

Мы знаем, что существует связь между этой частью сознания и нашим подсознанием, но ничего не знаем об этой связи. Критический фактор говорит: «Этот человек хочет бросить курить, могу ли я принять внушение?» Помните, если внушение проникнет в подсознание, то оно будет работать. Но то отвечает: «Минуточку! Он курил двадцать лет, сигареты нужны ему, чтобы чувствовать себя в безопасности. Кроме того, мне придется перепрограммировать столько лет, а у меня нет настроения этим заниматься, я не хочу этого делать, значит, следует отвергнуть внушение!». Критический фактор, получив такое указание, превращается в зеркало

и отражает внушение. В результате оно не может проникнуть во внутренний разум.

У нас остается только одно место, куда можно обратиться с этой идеей, — сила воли. Она находится в сознании, и все мы знаем, как долго действует сила воли. Сколько раз мы пытались соблюдать диету или бросить курить! Возможно ли навязать внушение подсознанию? Да. Для этих целей мы используем гипноз. Он обходит критический фактор, блокирующий часть нашего сознания. Это все равно, что дать ему пару долларов и отправить погулять, заверив, что позовем, когда ему нужно будет вернуться.

Человек в состоянии гипноза чувствует не то, что вы себе представляете. При использовании релаксирующего гипноза тело очень расслабленно. Но чем глубже мы погружаемся в это состояние, тем более бдительным становится наше сознание. На более глубоких стадиях гипноза сознание становится на двести-триста процентов бдительнее, чем в обычном состоянии. А все ваши пять чувств — слух, обоняние, вкус, осязание и зрение — работают в сотни раз лучше, чем сейчас.

Поэтому в состоянии гипноза вы не спите. Наоборот, вы более бдительны и мыслите более ясно, чем когда-либо раньше. Важно понимать: когда вы в состоянии гипноза, сознание играет другую роль. Вспомните сознание-охранника, которое защищает вас. Получая внушение в состоянии гипноза, вы слышите его ясно и отчетливо. И если вдруг услышите внушение, которое вам не подходит, то сможете моментально отвергнуть его.

Вот основные инструменты, необходимые для достижения успеха. Когда ваше сознание слышит внушение, вы должны принять одно из четырех решений по поводу этого внушения. Ваш выбор определяет, будет ли внушение принято подсознанием или отвергнуто. В первом случае вы сможете осуществить желаемые изменения, а во втором нет.

5. Самозащита

Что это такое и как работает? Подсознание защищает вас от реальных страхов и опасностей. Рассмотрим простой пример. Что происходит с человеком, когда он начинает курить? Зачастую это происходит в школе, где сами собой появляются некие группы по интересам. Почему так сложилось? Тысячи лет назад нужда заставляла людей сбиваться в группы, чтобы обороняться от хищников и врагов.

Так мы чувствуем себя более защищенными. Почему самым большим страхом для человека является публичное выступление со сцены? Это происходит на генетическом уровне: ты один, а напротив толпа. И если подросток хочет присоединиться к группе, в которой все курят, он тоже будет курить, чтобы стать ближе к ее участникам. Именно в этот момент происходит разрыв критического фактора, то есть шок. В результате устанавливается программа на курение. Она будет работать до тех пор, пока не будет проведено перепрограммирование или не создастся ситуация, при которой эта программа будет заменена другой. Все программы в подсознании имеют знак +. То есть, когда человек курит, подсознание считает, что это правильно и необходимо. А еще заботится о том, чтобы вы не забыли это.

Еще один пример. Около года назад ко мне на прием пришла женщина. Ее рост составлял 150 см, а вес лишь слегка не дотягивал до 150 кг. Она рассказала о своей проблеме с лишним весом, но годы опыта подсказывали мне, что проблема была в другом. Я знал, что событие из прошлого заставило подсознание сделать ее полной, чтобы защитить.

Женщина не смогла вспомнить никаких ситуаций из своей жизни, которые могли привести к избыточному весу, но на сеансе гипноза мы выяснили следующее. Когда ей было шесть, отчим жестоко обращался с ней. Она рассказала об

этом матери, но та не поверила. Девочка чувствовала себя виноватой, будто делала что-то не так. Но не этот факт привел ее к ожирению. Когда она училась в школе (дело было в пятидесятых), чувствовала себя распутной. Ощущала, что мальчишки в школе пытаются воспользоваться ею. Это угнетало, но тоже не было достаточной причиной для появления лишнего веса.

Когда моей пациентке было двадцать четыре, она вышла замуж за рыцаря на белом коне — мужчину, который все делал правильно. На второй день медового месяца на Багамах во время обеда он решил открыть ей свою душу и показать, как любит ее. Рассказал, что, когда ему было 18–19 лет и он служил в военно-воздушных силах, у него было много женщин, но ни к одной из них он не испытал настоящих чувств и поэтому бросал их направо и налево.

Можно лишь представить, что почувствовало подсознание женщины по отношению к этому человеку, которому она доверяла больше, чем себе. После этого разговора подсознание обратилось к банку памяти и всей информации, содержащейся там, а потом заключило: «Отчим сильно обижал тебя, мальчишки в школе пытались обидеть тебя, а сейчас этот человек, которому ты больше всего доверяла, рассказал тебе, как он способен поступить с женщиной. Мужчины приносят боль женщинам, значит, мне нужно защитить тебя от них».

Подсознание не могло обучить ее каратэ или купить ей пистолет, поэтому защитило ее единственным возможным способом — заставило быстро набирать вес. Вскоре женщина сильно растолстела и перестала интересоваться мужчин, а значит, «оказалась в безопасности». Иногда подсознание защищает нас, даже если нам того не хочется, ведь это его главная задача.

Правила работы в гипнозе

Из чего состоит сеанс гипноза? Он включает 7 составляющих:

1. Предварительная беседа.
2. Индукция.
3. Регрессия.
4. Прощение других.
5. Прощение себя.
6. Работа с частями.
7. Предварительная беседа перед сеансом.

Хороший гипнотерапевт всегда готов потратить несколько минут до начала сессии на то, чтобы поговорить о гипнозе и ответить на некоторые вопросы пациента. Это здорово экономит время на самой сессии.

Многие считают, что гипноз — это внедрение чего-то куда-то. А именно каких-то элементов в сознание другого человека. Вероятно, вы слышали что-то вроде: «Сейчас гипнотизер внедрится в ваше подсознание и будет что-то делать внутри». Поэтому у людей за неимением правильной информации возникает сильный страх гипноза. Очень многие боятся его. Если вы скажете, что вы гипнотизер, ваш оппонент отвернется со словами: «Не смотрите мне в глаза! У вас такой гипнотический взгляд!»

На самом деле гипноз — это естественное состояние сознания, в котором человек живет постоянно. На эту тему даже проводились различные эксперименты. Например, в Гарвардском университете к голове испытуемых подключали специальный прибор и записывали их состояние в течение дня. Оказалось, что почти все люди в среднем от четырех до семи часов в сутки проводят в состоянии гипноза. Следовательно, оно настолько естественное, что мы его не замечаем и не задумываемся о нем.

В каких же ситуациях мы попадаем под гипноз автоматически? Например, когда едем в машине или в транспорте, задумываемся о чем-то и проезжаем нужную остановку. Или когда вам что-то долго и монотонно рассказывают, а вы как бы пребываете в это время в другом месте. Временные отрезки на грани сна и бодрствования — это тоже периоды пребывания в состоянии гипноза.

Недавно я узнал, что самый сильный гипноз — это любовь. Когда человек влюблен, у него просто исчезают все критические факторы, о которых мы будем говорить дальше. Ему «сносит крышу». Вы наверняка знаете огромное количество людей, которые нуждаются в профессиональной помощи, но не знают, что такая помощь существует.

Теперь объясню вам несколько простых истин. Первая заключается в том, что гипноза не существует, никогда не существовало и не будет существовать. Я занимался этим долгие годы и ни разу никого не загипнотизировал! Ни одного человека! И вообще я сомневаюсь, что когда-нибудь кого-нибудь загипнотизирую.

Есть только одна форма гипноза, которая была и будет всегда — самогипноз. ЛЮБОЙ вид гипноза является самогипнозом. Я не нужен вам для того, чтобы погрузиться в состояние глубокого гипноза. И уж точно вам не нужно, чтобы я давал внушения, способствующие положительным изменениям в вашей жизни. Все это вы можете сделать сами. Единственная причина, по которой вы сегодня здесь, — это то, что вы не знаете, как это сделать. Но я учу людей этому постоянно. В мире нет ничего проще! Но ни для вас, ни для кого-либо еще я не могу быть гипнотизером. Если бы я так называл себя, это бы значило, что я могу делать что-то, наперед зная, как вы отреагируете. А это не в моих правилах и за рамками моих возможностей. Истина заключается в том, что я для вас не более чем гид.

Если вы позволите мне быть вашим гидом, я покажу, как погрузиться в прекрасное состояние гипноза и почувствовать физическое расслабление и ясность разума. Покажу, как остаться там, пока мы не закончим. Если вы не хотите находиться в этом расслабленном состоянии, то стоит лишь подумать — и оно пройдет, а вы вернетесь в обычное состояние. Если будете следовать моим инструкциям, я покажу, как добиться успеха в том, что вы для себя решили сделать.

И самое важное: если вы примете внушения с правильным настроем («мне это нравится, я уверен, это сработает»), то изменения произойдут так, как вы того хотите. Если такого настроения не будет, ничего не получится. Я не могу впихнуть внушение в ваш разум. Только вы можете позволить этому произойти.

Гипноз — это состояние, которое вы принимаете на 100%. Вы должны разрешить вещам произойти. А можете остановить их одной лишь мыслью, если не хотите, чтобы они случились. Я хочу, чтобы вы поняли, что любой человек, чей IQ превышает 70 и который хочет пройти сеанс гипноза, может войти в это состояние очень глубоко. Как быстро? Щелкните пальцами! Вот настолько же быстро!

Единственное, что мешает людям погрузиться в состояние физического расслабления и ясности разума, — это страх и непонимание того, чем на самом деле является гипноз. И я бы хотел кратко обсудить предрассудки, связанные с гипнозом.

Мы уже говорили об этом, но стоит повторить. Считать, что, на время сеанса гипноза вы засыпаете, — большая ошибка. Наоборот, в этом состоянии ваш мозг работает активнее в несколько раз, чем в стандартном режиме. Так что сон и гипноз — это, по сути, противоположные явления.

Другие боятся, что «не проснутся» от гипноза. И это правда. Я согласен с ними, ведь еще ни разу не видел, как кто-то

«просыпается» после гипноза. Есть лишь одна вещь, после которой нужно проснуться, и это сон. А если вы не спите, то и, соответственно, не можете проснуться. А из гипноза можно только выйти. И когда вам захочется это сделать, нужно будет лишь подумать о том, что вы больше не хотите находиться в этом расслабленном состоянии. И все мгновенно закончится, а вы вернетесь к нормальному состоянию.

Кроме того, у некоторых моих пациентов были опасения, что я могу их контролировать и заставлять делать все что захочу. Честно говоря, мне бы хотелось, чтобы это было правдой, ведь в таком случае я мог бы гарантировать успех. Но у вас есть четыре варианта восприятия внушения. И внушение действительно проникает в подсознание лишь тогда, когда вы говорите самому себе: «Мне нравится это внушение, я уверен, оно сработает». Я не могу впихнуть это в вас и не могу вами управлять! Поймите: вы и только вы ответственны за успех. Равно как и за неудачу. Ваше отношение к внушению определяет, приведет ли сеанс к успеху или нет.

У некоторых есть опасения, что, находясь в состоянии гипноза, они выскажут мне все свои тайны. На самом деле вы больше контролируете свою речь в состоянии гипноза, чем в нормальном состоянии. Если вы не хотите о чем-то говорить, то не скажете. Если бы я спросил вас что-то, меня не касающееся, вы бы просто ответили, что это не мое дело. Никто не может заставить вас разглашать частную информацию. Более того, было бы гораздо проще извлекать из вас эту информацию в нормальном состоянии, потому что в нем ваши психические способности не столь активны.

Как же определить, что такое гипноз? Только в английском языке есть полное определение. Я постараюсь перевести дословно. Гипноз — это обход критического фактора и создание нового мышления, нового направления мышления. Это формулировка, принятая официально.

Чего тут не хватает? Правильно, расслабления. Оно всегда связано с гипнозом. Большинство школ считают, что гипноз — это расслабление. Если не расслабился, то гипноза нет. На самом деле гипноз ничего общего с расслаблением не имеет. Если человек этого хочет, то он может быть загипнотизирован, даже не расслабляясь.

Сценический гипноз

Я слышал от многих что-то вроде: «Подождите минутку! Я понимаю все, что вы говорите. Но я видел, как работают гипнотизеры на сцене, и знаю, что они могут контролировать людей. Я видел, как люди лаяли, словно собаки, или думали, что от них плохо пахнет». Много лет назад я изучал сценический гипноз, о котором и хочу вам рассказать.

Как правило, когда в город приезжает артист-гипнотизер, большое количество рекламы заинтересовывает людей, и они приходят на шоу. Посетители хотят развлечься, и многие из них не прочь стать добровольцами, чтобы испытать на себе действие этой методики. Когда выходит гипнотизер и рассказывает о гипнозе, он объясняет, что покажет развлекательную сторону явления и что существует еще и клиническая сторона.

Он говорит людям: «Знаете, все шоу зависит от вас, от публики, вы нужны мне для шоу». А затем спрашивает: «Есть ли среди вас желающие подняться на сцену?» Это удивительно, как много рук поднимается в воздух! Но гипнотизер может и не выбрать никого из этих людей. Он говорит им: «Вы знаете, лучше всего подходят для гипноза те, кто обладает отличным воображением и способностью сосредоточиться».

Затем он говорит, что проведет для публики тест на воображение и концентрацию. Это неправда. На самом деле он проводит тест, чтобы выяснить две важные вещи. Во-первых, артист хочет узнать, кого ввести в состояние гипноза так же

просто, как щелкнуть пальцами. Ему нужно провести шоу, и он не может тратить время на долгие гипнотические техники. Во-вторых, что более важно, он ищет тех, кто пришел повеселиться и потому более раскован. Этим людям он и приглашает на сцену. Обычно такие добровольцы быстро и просто поддаются гипнозу. Желая повеселиться, эти люди к услышанным внушениям применяют позицию «Я верю в это, я хочу, чтобы это случилось, и это происходит».

Часто на сцене люди думают, что хотят делать эти вещи, но, когда приходит время действовать, у них еще нет правильного психического настроя и внушение становится неэффективным. Таких людей гипнотизер отправляет обратно в зал, или, если все уже слишком далеко зашло, оставляет сидеть на сцене, забыв про них до конца шоу.

Сценический гипноз работает так же, как и клинический. У вас всегда есть выбор, и вы решаете, принять это внушение или нет. Если не хотите, то внушение не сработает и никаких изменений не случится. Клиенты часто спрашивают, насколько я успешен при работе с проблемами курения, панических атак или мигрени. Я всегда отвечаю честно, что успешен на все 100%. У меня за плечами очень богатая практика. Я в точности знаю, что говорить клиентам. И если они принимают внушения, то добиваются желаемых изменений, а если не принимают, то и изменений не будет. Так что мой уровень успеха всегда высок.

Будет ли ваш столь же высок? Если примете внушение с правильным настроением («Мне нравится это, я уверен, что это сработает»), то да. Ваш показатель успешности тоже составит 100%. Если примете внушение с какими-либо другими мыслями, то потерпите неудачу. Все зависит от вас. Я уверен, что вам понравится наша сессия, мне бы очень этого хотелось. Гипноз — прекрасный способ изменить жизнь, и он доступен любому из вас.

Четыре настроения

Когда человек в состоянии гипноза слышит внушение, он занимает по отношению к нему одну из четырех позиций. От этого выбора главным образом и зависит, будет ли внушение принято или отвергнуто. Иных вариантов, кроме этих четырех, нет. Давайте познакомимся с ними:

1. «Мне нравится это внушение. Я уверен, что это сработает!»

2. «Я не уверен. Звучит не очень хорошо. Это просто не для меня».

3. «Мне это безразлично. Неважно, будет это работать или нет».

4. «Мне нравится это внушение. Надеюсь, это сработает!»

Лишь в случае выборе первой позиции внушение будет принято. Любая другая приведет к отторжению, а значит, изменения невозможны. Во время предварительной беседы гипнотерапевт должен рассказать клиенту о правилах выбора.

Четыре решения

Какие четыре решения вы можете принять? Первый вариант развития событий — когда вы говорите себе: «Мне нравится это внушение. Я уверен, что оно сработает!» Такое отношение на уровне сознания позволяет внушению проникнуть в ваше подсознание и начать изменения. К сожалению, у вас есть еще три варианта.

Например, внушение может заставить вас чувствовать некое неудобство. Я даже не говорю о ненависти к внушению или о чувстве, что оно противоречит вашей морали или убеждениям. Возможно, здесь все как с парой туфель, которую вы хотели купить, но знали, что через три месяца они вас искалечат, потому что не подходят для ваших ног. Если внушение вы-

зывает у вас хоть какое-то неудобство по любой причине, оно автоматически будет заблокировано сознанием и не пройдет в компьютер, а изменений не последует.

Вы также можете относиться к внушению нейтрально, не заботясь о том, пройдет оно или нет. Это очень вероятно, когда речь о чем-то, что, по сути, ничего для вас не значит. Такое внушение тоже будет заблокировано сознанием и не проникнет в компьютер.

Последний вариант, который у вас есть, приводит к тому, что у большинства людей ничего не получается с гипнозом. Вот как это происходит. Слыша внушение, вы говорите себе: «Мне нравится это внушение, надеюсь, оно сработает!» Слово «надеюсь» очень близко к слову «попытаюсь», а это означает верный провал. Признайтесь себе откровенно, что, когда вы «пытались» что-то сделать, у вас это не получалось. «Хорошо мама, я попробую». «Хорошо папа, я попробую». Пробовать — значит потерпеть неудачу.

Вспомните и задумайтесь. Каждый раз, когда вы говорили себе: «Я сделаю это» и не задавались никакими вопросами, вы действительно делали и у вас все получалось. Надежда — сестра попытки. Вы можете надеяться, но это не значит, что задуманное случится. Когда вы говорите «надеюсь» или «попытаюсь», это внушение блокируется сознанием и не может прийти до компьютера и вызвать изменения.

Задумайтесь еще вот над чем. Если вы устранили слова «попытаюсь» и «надеяться» из вашего бытового и профессионального лексикона, то уже в течение недели почувствуете себя лучше, чем когда-либо в жизни. Единственный способ сделать так, чтобы внушение проникло в ваш компьютер, — это занять позицию: «Мне нравится это внушение! Я уверен, оно сработает!» Это все, что от вас нужно!

Индукции

Готовы ли вы начать сеанс гипноза? Есть ли у вас какие-либо вопросы перед тем, как мы начнем? Повторю еще раз, что гипноз — не сон. Все, что вы должны делать, — это просто следовать моим инструкциям. Сделайте долгий глубокий вдох и задержите дыхание на несколько секунд. Выдыхая, закройте глаза и избавьтесь от напряжения в теле. Просто позвольте ему расслабиться, насколько это сейчас возможно.

Теперь направьте внимание на мышцы глаз. Расслабьте их до такой степени, чтобы при желании не получилось их открыть. Итак, ваши глаза сейчас расслаблены на 100%. Теперь точно так же расслабьте свое тело. Просто позвольте этому ощущению пройти через все ваше тело, от головы до кончиков пальцев ног, расслабляя каждую клетку в вашем теле.

Теперь вы можете углубить расслабление, которое уже завладело вашим телом. Через мгновение я попрошу вас открыть и закрыть глаза. Когда вы их закроете, это будет для вас сигналом удвоить расслабление. Вам нужно просто захотеть этого, и все произойдет очень легко.

Теперь откройте глаза. А теперь закройте и почувствуйте, как расслабление проходит через все ваше тело, погружая вас все глубже и глубже в это состояние. Просто позвольте этому произойти. Представьте, что ваше тело укутано в теплое одеяло расслабления, которое помогает вам расслабляться. Вам становится все легче, приятней и спокойней. У вас прекрасно получается.

А сейчас мы можем углубить это расслабление еще сильнее. Через несколько мгновений я вновь попрошу вас открыть и закрыть глаза. И после того как закроете их снова, вы удвоите расслабление, которое у вас уже есть. Сделайте так, чтобы оно стало вдвое глубже. Теперь еще раз, откройте глаза. Теперь закройте их и удвойте расслабление, которое у вас уже есть.

Очень хорошо. Позвольте каждой мышце в вашем теле расслабиться настолько, насколько это возможно. У вас прекрасно получается. А теперь повторите это еще раз.

Через несколько мгновений я подниму вашу руку за запястье всего на несколько сантиметров и отпущу ее. Если вы следовали моим инструкциям до этого момента, то ваша рука будет настолько расслаблена, что она просто шлепнется вниз, как тяжелый камень. Не помогайте мне, я ее подниму сам. Сейчас ваша задача — просто расслабляться.

Есть два способа расслабиться. Вы уже показали, что можете расслабляться физически, и у вас это прекрасно получилось. Теперь я покажу вам, как расслабиться мысленно. Через несколько мгновений я попрошу вас вслух сосчитать от 100 в обратном порядке. Вот ключ к мысленному расслаблению: с каждой цифрой, которую вы произносите, удваивайте свое мысленное расслабление и позволяйте своим мыслям и своему сознанию стать вдвое более расслабленными. Если вы это сделаете, то уже на цифре 95 (а то и раньше) ваше сознание расслабитя настолько, что вы вытолкнете все оставшиеся цифры из своего сознания. В нем просто больше не останется места. Только вы можете этого добиться, я не могу сделать это за вас. Цифры уйдут, если вы им позволите уйти.

Теперь начинайте считать.

100...

Мягче... спокойнее... тише... Теперь удвойте ваше мысленное расслабление. Позвольте всем цифрам начать испаряться.

99...

Удвойте свое мысленное расслабление. Позвольте цифрам уйти. Они уйдут, если вы им позволите.

98...

Теперь просто вытолкните их. Заставьте испариться. Сделайте это. Вы можете это сделать. Я не могу сделать это за вас. Вытолкните их! Сделайте это! Они все исчезли? Отлично. Все

звуки в этой комнате и за ее пределами помогают вам расслабляться все глубже и глубже.

Примеры индукций

1. Прогрессивное расслабление.
2. Техника Sensi-Motor.
3. Индукция провала руки.
4. Введение в гипноз фиксацией.
5. Введение в гипноз замешательством и углубление.
6. Техника большого пальца.
7. Групповая индукция.

Мгновенный гипноз

Наше сознание постоянно окружает себя стереотипами, стандартами и штампами. Оно само их создает и использует как защитную тактику, как своеобразный адаптационный механизм, амортизирующий требования реальности и приспособляющийся к ним личность. Любая информация извне обрабатывается, сортируется и классифицируется по признаку приемлемости или неприемлемости. И лишь после этого она поступает в другие отделы психики, которые управляют ответными реакциями, то есть поведением.

Деятельность обыденного сознания бюрократична. Когда снаружи спокойно, оно также спокойно и работает в своем монотонном режиме. Но когда поступает сигнал из внешней среды, врывающийся диссонансом в монотонный, привычный, накатанный ритм, сознание пасует, теряется и ныряет за советом в иные инстанции психического аппарата — более глубокие, сокровенные, отвечающее за интуицию. В опыт и память. И пока оно ищет ответ на вопрос, как воспринимать неожиданную ситуацию, человек автоматически входит в состояние

транса. Напомню, что транс — это состояние, когда сознание погружено внутрь. Оно длится секунду, но и этого времени достаточно для информационного воздействия в виде внушения или программирования. И если оператор обладает должной наблюдательностью и реакцией, то он успеет вложить необходимую установку.

Как же разорвать стереотип? Существует множество различных поведенческих маневров. Но чем банальнее прием внешне, тем эффективнее он срабатывает. Вся техника манипуляций строится на парадоксе. То есть терапевт делает или говорит не то, что от него ожидают, как бы ломая тем самым логику развивающихся событий и нарушая прогноз. Нарушая прогноз, он обрывает стереотип. Сознание недоумевающего собеседника оставляет свой пост стража, открывая обезоруженное «я», на которое можно воздействовать. В подобных случаях важно вызвать аффект недоумения.

Вот простейший пример, с которым мы сталкиваемся ежедневно.

- Здравствуйте.
- Здравствуйте.
- Как дела?
- Ничего. А у вас?
- Тоже ничего.
- Рад видеть.
- Я тоже.
- Ну, всего...
- Всего...

Обычный разговор, ни к чему не обязывающий ежедневный штамп. Сознание спокойно: ритуал совершен, все идет своим чередом. А теперь представьте себе реакцию собеседника, если вы несколько измените свои реплики.

- Здравствуйте.
- Здравствуйте.

- Как дела?
- Отвратительно.
- ?!

В этот момент следует пауза. Аффект недоумения. Сознание растеряно. Как же так? Стереотип нарушен. Что делать? Эффект обманутого ожидания! Транс! Через секунду ваш собеседник вернется в реальность, но эта секунда, на которую он выпал, — ваша.

Начинайте с простых экспериментов, подобных этому, и сначала тренируйте только наблюдательность и реакцию. Затем переходите к более изощренным приемам. И если вы почувствуете, что у вас достаточно острая наблюдательность, мгновенная реакция и добрые намерения, то начинайте воздействия.

Хорошая индукция при первом посещении. Прогрессивное расслабление

Теперь, когда вы чувствуете себя удобно и спокойно, закройте глаза и не открывайте, пока я вам не скажу. Просто расслабьтесь. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание. Теперь выдохните М-Е-Д-Л-Е-Н-Н-О... У вас прекрасно получается.

Пауза...

Вновь сделайте глубокий вдох. Наполните свои легкие и снова М-Е-Д-Л-Е-Н-Н-О выдохните. Замечательно. Еще раз сделайте глубокий вдох... наполните легкие до конца... и задержите дыхание. М-Е-Д-Л-Е-Н-Н-О выдохните. И вот вы уже чувствуете, как ваше тело начинает расслабляться.

Пауза...

Теперь позвольте этому чувству расслабления наполнить вас до самых ног. Почувствуйте, как они становятся мягкими и неподвижными. Позвольте этому чувству дойти до кончиков пальцев ваших ног. От лодыжек, по всем мышцам, к коленям... От коленей к бедрам... От бедер к животу...

С каждым выдохом расслабляйтесь все СИЛЬНЕЕ И СИЛЬНЕЕ. Просто расслабьтесь. Позвольте теплоте прекрасному чувству расслабления наполнить все мышцы вашей спины. Позвольте им стать расслабленными и мягкими.

Пауза...

Теперь пусть расслабятся ваши плечи. Затем расслабятся ваши руки и локти... запястья... до самых кончиков ваших пальцев, все СИЛЬНЕЕ и СИЛЬНЕЕ становится ваше расслабление. Пусть оно все глубже проникает в вас.

Пауза...

Позвольте этому прекрасному чувству наполнить мышцы вашей шеи. Пусть они станут расслабленными и мягкими. Пусть теперь расслабление достигнет вашей головы. Пусть расслабятся даже брови. Все мышцы вашей головы полностью расслаблены... Все мышцы ваших щек расслаблены... Все мышцы вашего подбородка расслаблены. Если ваши зубы сжаты, расслабьте челюсть. Позвольте себе стать все более и более расслабленным.

Теперь я сосчитаю от трех до одного. И каждая цифра будет погружать вас в чувство расслабления и спокойствия. Вам так удобно, так хорошо, просто отпустите себя, позвольте этому произойти, и это произойдет. Внешние шумы не будут вас отвлекать. Более того, все, что вы слышите, лишь еще больше расслабит вас. Единственный звук, который будет вас интересовать, — это мой голос. И он поможет вам расслабиться СИЛЬНЕЕ и почувствовать себя СПОКОЙНЕЕ.

А сейчас я сосчитаю от одного до пяти. Когда я буду это делать, пусть расслабление во всем вашем теле удваивается.

Один... Пусть ваше расслабление удваивается. Вы все более и более расслаблены.

Два... Вам очень удобно, вы очень расслаблены.

Три... Расслабление в вашем теле почти удвоилось.

Четыре... Вы позволили этому произойти.

Пять... Каждый нерв, каждая клетка вашего тела в два раза более расслаблена.

Я вновь сосчитаю от одного до пяти. Теперь каждый раз вы будете утраивать расслабление в своем теле.

Один... Позвольте вашему расслаблению усиливаться втрое с каждым разом.

Два... Расслабление становится все сильнее и сильнее.

Три... Вы разрешили своему расслаблению утроиться.

Четыре... Каждый нерв, каждая клетка вашего тела, каждое сплетение расслаблено втрое сильнее.

Пять... Весь дискомфорт покидает ваше тело.

Все ваши органы нормально функционируют, все в вашем теле функционирует идеально. Вы просто отпускаете себя все дальше. Вы всегда будете помнить о том, что вас окружает. Возможно, вы будете слышать звуки, но они к вам никак не относятся и не будут вас беспокоить. Единственный интересующий вас звук — это мой голос, а он поможет вам стать БОЛЕЕ расслабленным.

Техника Sensi-Motor

Убедитесь, что ваши руки на ваших бедрах, а ноги ровно стоят на полу. Я хочу, чтобы вы посмотрели на одну из ваших рук. Какую руку вы выбрали? Отлично. Продолжайте смотреть на вашу руку, просто и расслабленно. Просто и бесцельно, как будто противоречите серьезной концентрации. Сделайте глубокий вдох.

Вы сидите здесь, без движения, застыв на месте. Но это не совсем так, ведь в вашем теле все равно происходит движение. Например, бьется ваше сердце. Биение сердца — это движение, даже если вы сидите на месте. Кстати, многие могут чувствовать свое сердцебиение, если сосредоточатся на этом. Вы дышите, работают ваши легкие. Это тоже движение, даже если

вы сидите на месте. Еще раз: даже когда вы сидите на месте, в вашем теле все равно происходит какое-то движение.

Посмотрев на свою руку, вы заметите какое-то движение. Увидите или почувствуете. Палец может задеть мускул или нерв. Разные люди, конечно, реагируют по-разному. Иногда чувствуют, как их рука тяжелеет. Но обычно — и это интереснее всего! — рука начинает казаться легче. Она будто становится все легче и легче. Вскоре вам будет казаться, что ваша рука настолько легка, что вот-вот взлетит, будто ее притягивает моя рука. Позвольте ей делать все, что захочется. Не мешайте и не помогайте ей. По мере того как она будет казаться вам все легче и легче, рука начнет подниматься. Возможно, она уже сейчас хочет подняться. Если вам кажется, что это так, просто позвольте ей подняться.

Думайте, что моя рука действительно притягивает вашу. Она становится все легче и легче, начинает подниматься все выше и выше. Представьте, что я привязываю к вашей руке веревку, прикрепленную к большому гелиевому шарик, парящему над вашей головой. Как вы знаете, гелий легче воздуха, поэтому шарик поднимается. Он делает вашу руку все легче и легче. Позвольте ей подниматься все выше и выше. Продолжайте и направляйте движение, пока рука не оторвется от ноги.

Наблюдая, как рука поднимается, вы начинаете чувствовать, что расслабляетесь. Она поднимается все выше и выше. Все мышцы вашего тела, особенно глазные, скоро станут настолько расслабленными, что вы захотите сомкнуть веки. Но, пожалуйста, не делайте этого, пока рука не заденет вашего лица. Как бы сильно вы ни хотели, не закрывайте глаза. Этого не произойдет. Ваша рука будет подниматься все быстрее, пока не коснется вашего лица. Глаза сможете закрыть потом. Я знаю, что вам этого хочется. Главное — не закрывать их до того, как ваша рука коснется вашего лица. Позвольте ей под-

ниматься. Она приближается к вашему лицу. Вам бы хотелось сейчас закрыть глаза, но не делайте этого. Не закрывайте глаза.

Индукция провала руки (Hand Drop Induction)

Дайте мне вашу руку... вот так. Теперь посмотрите на меня. На счет «три» надавите на мою руку. Я буду давить на вашу в противоположном направлении. Поняли идею? Теперь полностью следуйте моим инструкциям!

Один! Качайте своим пальцем каждый раз, когда считаете. Два, три. ДАВИТЕ, ДАВИТЕ! Правильно, давите сильнее, отлично! Теперь пусть ваши веки станут тяжелыми, сонными и усталыми... они закрываются, закрываются...

На этом этапе можно в случае надобности еще и закрыть глаза пациента большими или указательными пальцами. Теперь я резко вынимаю руку из-под вашей руки и говорю: «СПАТЬ!» А затем касаюсь вашего лба ладонью. Пока я медленно раскачиваю вашу голову, пусть ваше тело станет свободным и глубоко расслабленным.

Один. Два. Три. Четыре. Пять.

Ваши глаза сомкнулись. Вы глубоко окунулись в состояние гипноза.

Введение в гипноз фиксацией

У меня в руках какой-то предмет. Пусть это будет кристалльный шар, монета, ключ — что угодно. Я держу его над вашими глазами. Смотрите на него. Или же на какую-нибудь точку на потолке. Смотрите сонно и неопределенно.

Продолжайте смотреть на этот предмет или точку. Ваши глаза могут отклониться от него, но все равно вернуться обратно. Вы почувствуете, что глаза очень устали. Ваши веки тяжелы. Вам все тяжелее держать глаза открытыми. Они начинают сле-

зиться, вы чувствуете жжение, а веки будто сделаны из свинца. Они становятся все тяжелее, и ваши глаза начинают закрываться. Они закрываются. Закрываются. Они тяжелы, как свинец. Вы чувствуете, как становитесь сонным и усталым, очень сонным.

Я продолжаю эти внушения, пока ваши глаза не закроются. Ваши глаза закрываются, и вы чувствуете себя сонным и расслабленным. Очень расслабленным. Ваши руки расслабляются. Ваши ноги расслабляются. Все ваше тело расслабляется. Вы очень хотите спать. Ваше дыхание глубокое и размеренное, вы становитесь все более и более сонным.

В подавляющем большинстве случаев повторение этого внушения срабатывает, и клиент закрывает глаза. Но изредка приходится применять технику счета. Вот как это происходит.

Вы замечаете, что ваши веки становятся тяжелее. Я сосчитаю от десяти до одного. Каждый раз, когда я буду считать, пусть ваши веки становятся все тяжелее и тяжелее. К когда я досчитаю до одного (или даже раньше), ваши глаза закроются и вы будете держать их закрытыми до тех пор, пока я не скажу их открыть.

Десять... Они начинают тяжелеть. Они все тяжелее и тяжелее.

Девять... Ваши веки очень тяжелы. Вы становитесь все более сонным. Вы весь сонный. Вы все более сонный. Вы чувствуете, как сильно устали ваши глаза. Вы чувствуете жжение, ваши глаза слезятся, и по мере того как я приближаюсь к одному ваши глаза становятся настолько тяжелыми, что вы уже не можете держать их открытыми.

Восемь... Они все тяжелее и тяжелее.

Семь... Вы погружаетесь в более глубокое и тихое состояние расслабления. Вы все более и более сонный.

Шесть... Вы все более сонный.

Пять... Вы замечаете, как сильно потяжелели ваши веки. Вам очень, очень сложно держать их открытыми. Они начинают закрываться. Они закрываются, закрываются, закрываются.

Четыре... Они становятся очень, очень тяжелыми.

Три... Они становятся настолько тяжелыми, что к тому времени, когда я досчитаю до одного (или раньше), они закроются, а вы погрузитесь в состояние отдыха.

Два... Они очень тяжелы. Они начинают закрываться. Они все тяжелее и тяжелее.

Один... Они закрыты и будут оставаться закрытыми, пока я не скажу вам их открыть.

Метод введения в гипноз замешательством и углубление

Просто закройте глаза, и пусть ваш разум унесется туда, куда хочет. Вы все осознаете, но в то же время нет. Вы слушаете своим подсознанием, пока сознание отдыхает. Оно неактивно. Ваше сознание улетает далеко и не слушает. Вместе с тем подсознание не спит и слушает. Оно все слышит, пока ваше сознание остается расслабленным и мирным. Вы можете быть спокойны, ведь ваше подсознание займет главное место. Когда это случится, можете просто расслабиться и позволить своему подсознанию слушать. Ваше подсознание знает это, а вашему сознанию это знать ни к чему. Вы же можете остаться расслабленным и ни о чем не думать, пока подсознание работает.

Ваше подсознание обладает огромным потенциалом. Куда большим, чем у сознания. Вы можете помнить все, что случилось в вашей жизни, благодаря подсознанию, но не можете удержать все в сознании. Можете легко что-то забыть. Но, забывая одни вещи, вы помните другие. Помните нужное и забудьте ненужное. Неважно, если вы забудете то, чего вам не нужно помнить. Подсознание помнит все, что вам нужно знать. Вы можете позволить подсознанию слушать и запоминать, пока сознание отдыхает и забывает. Держите глаза за-

крытыми и слушайте подсознанием. Слушайте внимательно, кивайте головой и говорите: «Да».

Пока вы продолжаете меня слушать своим подсознанием, ваше сознание продолжает расслабляться глубже и глубже, глубже и глубже. Позвольте сознанию оставаться очень расслабленным, а подсознанию слушать меня. Основным в этой индукции является запутывание сознания и знание подсознания. Отдельные внушения для сознания и подсознания способствуют вниманию подсознания, в то время как внимание сознания исчезает благодаря внушению, паузам или психическому утомлению.

Шок как метод введения в замешательство

Этот метод особенно эффективен при взаимодействии со сложными клиентами, но не подходит для работы с бухгалтерами, инженерами, математиками и прочими адептами точных наук. Ведь состояние замешательства от цифр несовместимо с их профессиональной деятельностью.

Я советую клиенту сосредоточиться на какой-нибудь точке на потолке. Затем приказываю ему считать громко вслух от ста до нуля. Пока клиент концентрируется на точке и считает, я стою позади него и говорю с ним. Как правило, внушения расслабления для различных частей тела. Утомленность глаз, сосредоточенность, необходимая для счета и мой голос как гипнозиста приводят клиента в замешательство.

Считая, клиенты часто пропускают числа. Например, «87...86...85...83...81». Или же повторяют: «87...86...85...85.» У них могут возникать длительные паузы, пока они вспоминают, на какой цифре остановились. Я прислушиваюсь к симптомам замешательства, а как только обнаруживаю их, громко хлопаю руками и приказываю клиенту: «СПАТЬ!»

Хлопок в ладоши и команда приводят клиента в шок. Он немедленно перестает считать и впадает в глубокий транс. Если

счет слишком долго продолжается без ошибок, я сам начинаю произносить числа. Очень важно, чтобы после команды «СПАТЬ!» я продолжал свою речь. Также рекомендованы углубляющие внушения. Период в тишине после команды вызовет пробуждение клиента. Кроме того, я продолжаю с углубляющими техниками.

Индукция для аналитического клиента

Если клиент не реагирует на любые внушения, то, возможно, в нем живет страх. Чтобы устранить этот страх, я подношу свою руку на несколько дюймов к его глазам и начинаю двигать ею вверх-вниз, говоря следующее: «Следуйте за моей рукой вверх и вниз, вверх и вниз. Когда вы будете это делать, ваши веки будут становиться все тяжелее. Вверх и вниз».

Повторяю это около двух минут. Если глаза не закрываются, то говорю: «Теперь вы можете их закрыть». И в это же время слегка надавливаю на веки. Далее продолжаю с углубляющими техниками.

Техника большого пальца

Смотрите на мои большой и указательный пальцы. Они недалеко от ваших глаз. Я развожу их на расстояние, соответствующее расстоянию между вашими глазами. Ваши веки становятся тяжелыми, а глаза усталыми... Продолжайте смотреть на мои пальцы. Я буду подносить их все ближе и ближе к вашим глазам, и по мере того как я буду это делать, вы будете закрывать ваши глаза. Я медленно подвожу пальцы к вашим глазам, продолжая внушения о чувстве усталости и тяжести.

Естественно, вы не сможете не закрыть глаза при приближении к ним моих пальцев. Я могу слегка коснуться век и убедиться, что глаза закрыты и останутся закрытыми, пока я не скажу вам их открыть. Продолжаем с углубляющими техниками.

Групповая индукция

Позвольте показать, как вы можете глубоко расслабиться. Положение вашего тела не имеет значения, разве что ноги не скрещивайте, а поставьте прямо, чтобы ступни ровно стояли на полу. Займите наиболее удобное положение. Теперь сделайте глубокий вдох. Правильно. Долгий глубокий вдох. Теперь выдохните весь воздух. Избавьтесь от поверхностного натяжения. Если чувствуете себя лучше, продолжайте.

Закройте глаза. Вы сможете лучше расслабиться с закрытыми глазами, так как уже привыкли расслабляться во сне с рождения. Но на этот раз вы не будете спать, а просто расслабитесь. Теперь давайте уделим внимание мышцам в области глаз. Прежде всего расслабьте мышцы вокруг глаз. Начните с век. Расслабьте их до такой степени, чтобы появилось ощущение свободы и расслабленности. Пока вы продолжаете расслабляться, они просто не будут работать.

Теперь, когда вы уверены, что довели глаза до расслабленного состояния, попробуйте их открыть. Если вы действительно расслаблены, они не смогут открыться. И если все-таки вы захотите это сделать, нужно просто перестать расслаблять мышцы. Теперь напрягите глаза и почувствуйте, как они открываются. Это все, что нужно сделать. Теперь вы знаете, что можете контролировать работу век в зависимости от того, насколько расслаблены ваши мышцы. Поэтому попробуйте еще раз, расслабляясь еще больше, чем раньше.

Повторим сеанс. Закройте глаза. Расслабьте мышцы до такой степени, чтобы они были вам неподвластны. Теперь распространите это расслабление по всему телу. Пусть оно достигнет даже пальцев ваших ног. Вы почувствуете, как одеяло расслабления покрывает и защищает ваше тело.

Пусть это чувство полностью вас охватит. Теперь мы можем сильно углубить это расслабление. Начните с того рассла-

бления, которое у вас есть сейчас, а по команде нужно будет открыть и закрыть глаза. И после этого вы почувствуете себя расслабленным более чем в пять раз. Приготовьтесь попробовать следующее. Расслабьте все свои мышцы, кроме мышц вокруг глаз. Теперь попробуйте заставить ваши веки работать, напрягая их. Откройте их. Теперь закройте.

Теперь почувствуйте, как увеличивается глубина расслабления, когда вы снова расслабляете веки. Еще раз распространите это чувство расслабления до самых кончиков пальцев. Вы будете чувствовать себя очень расслабленным. Почувствуете, как хорошо вам становится. Вы полностью покрыты одеялом расслабления.

Следуя тем же инструкциям, вы можете расслабиться еще в два раза сильнее. Глаза нужно открыть и потом снова закрыть их. Вы должны чувствовать нарастающее расслабление по всему вашему телу. Это физическое расслабление, и если вы в точности следовали инструкциям, то к этому моменту должны были достигнуть прекрасного расслабленного состояния. Но при желании можно достичь еще большего.

Вы можете расслабляться двумя путями: физически и психически. Вы уже доказали, что способны расслабиться физически, давайте теперь расслабимся психически. Как это сделать, вы увидите ниже.

Начните считать в обратном порядке, начав со ста. Про себя, с мыслью, что вы растворяете числа в своем уме. Другими словами, вы рассеиваете эти числа, приказывая своему разуму расслабляться, когда считаете. Начинайте считать от 100 в обратном порядке. Когда дойдете до 98, вы обнаружите, что вдруг все числа после 98 исчезли. Назовите первое про себя и расслабьтесь, когда сделаете это.

100... Правильно, теперь полностью расслабьтесь и, когда придет время следующего номера, числа начнут исчезать. Это произойдет, если вы захотите, чтобы они покинули ваш разум.

99... Избавьтесь от этих чисел. Просто скажите себе, чтобы они исчезли. Пока вы расслабляетесь психически, они исчезнут, а вы почувствуете прилив расслабления.

Теперь назовите последнее число. 98... Сейчас они исчезнут. Вы нигде не можете найти никаких чисел. Вот это называется полным психическим и физическим расслаблением. Если по какой-то причине числа не исчезли, не волнуйтесь. Они пропадут, пока я продолжаю с вами разговаривать.

Продолжайте с углубляющей техникой от десяти до одного. Помните, на сомнамбулизм указывает появление амнезии на все при помощи внушения. В этом случае он достигается амнезией на числа.

Техники углубления транса

Их десятки. И я перечислю самые популярные.

Звуки вокруг вас (углубление)

Выше уже было сказано: вы будете слышать все, что происходит вокруг. Вы не спите, а просто расслаблены. Отличие только в том, что с этого момента любые звуки, которые вы слышите, не будут никоим образом влиять на вас или мешать вам. Наоборот, все звуки, которые вы слышите, будут только помогать и вводить вас в состояние более глубокого расслабления. Единственный интересующий вас звук — это звук моего голоса. Каждое слово помогает вам расслабляться все больше и больше.

Методы углубления

1. Периоды тишины. «До тех пор, пока я снова не коснусь вашего плеча, вы будете все больше расслабляться. Вы будете уделять внимание моему голосу.

2. *Выдыхание.* С каждым выдохом вы будете погружаться глубже. Свое внушение я совмещаю с минутой тишины.

3. *Отсчет.* Отсчет может быть в прямом или обратном направлении, начиная с любого числа. Например, с десяти до одного. Или наоборот. Я предпочитаю обратный отсчет, так как он способствует ощущению более глубокого погружения.

4. *Галлюцинации.* Шаги, поездка в машине или поезде, плавание на лодке, нахождение в туннеле или коридоре, скольжение... Совмещение отсчета с галлюцинациями усиливает эффект. Например, при поездке на лифте один этаж соответствует одной цифре отсчета.

5. *Идеомоторные внушения.* Обездвиживание глаз, рук и других частей тела.

6. *Идеосенсорные внушения.* Ощущения жара и холода, а также все связанное с воздействием на чувства: звуки, прикосновения, запахи и вкусы.

7. *Пирамида.* Повторяющееся внушение без пробуждения.

8. *Фракционирование.* Гипнотизирование, выход из гипноза и погружение в гипноз несколько раз.

Мгновенные и быстрые индукции

Использование мгновенных и быстрых индукций помогает устранить многие проблемы с индукцией, возникающие у некоторых клиентов. Вот несколько преимуществ, которые они обеспечивают:

1. Никто из клиентов не засыпает на вечерних сеансах, как это часто бывает при использовании техники прогрессивной релаксации.

2. Многие индукции предполагают тестирование, давая клиенту понять, что он действительно находится в состоянии гипноза. Это устраняет синдром «Я не думаю, что был под гипнозом».

3. Методика дает больше времени для самой трансформационной терапии. Я трачу на индукцию не более 1 минуты вместо 15–30 минут, а клиент получает больше пользы благодаря увеличивающемуся времени для терапии.

А вот пара самых важных предварительных шага для успешного введения:

1. Расширить воображение клиента.
2. Создать психологическое предвкушение.

Помните! То, чего ожидает разум, имеет тенденцию происходить на самом деле. Я создаю психологическое предвкушение, и мгновенная индукция работает каждый раз. Гипноз — это просто обход критического фактора сознания и установление нового, избирательного мышления.

Три компонента мгновенной индукции:

1. Я вызываю быстрое неожиданное движение какой-то части или всего вашего тела. Это создает обход критического фактора с помощью перегрузки нервной системы.
2. Выкрикиваю внушение (команду) «Спать!» Когда уровень вашей энергии снизится, вы впадете в транс.
3. Далее я немедленно говорю вам: «Пусть все мышцы вашего тела станут свободными, расслабленными и мягкими».

Внимание! Если мы проводим внушение в положении стоя, то вы и спать сможете стоя. Мне достаточно убедиться, что мое тело в сбалансированном положении и я могу поддержать вас, если ваши ноги подведут. Если начнете падать, я просто скажу: «Ваши ноги крепки, и вы можете спать стоя».

Закрытие глаз

Глубину гипноза можно проверить с помощью нескольких тестов. И вот один из них.

Я буду считать от одного до трех. И с каждой названной мной цифрой ваши глаза будут закрываться все плотнее

и плотнее. Они будут настолько плотно закрыты, что на счете «три» вы уже не сможете их открыть, даже если попытаетесь.

Пока я считаю от одного до трех, с каждой цифрой ваши глаза закрываются все плотнее и плотнее до такой степени, что, когда я досчитаю до трех, вы не сможете открыть глаза.

Один... Почувствуйте, как ваши глаза смыкаются все плотнее.

Два... Плотно, плотно закрыты.

Три... Плотно закрыты, вы не можете их открыть. Пытайтесь, но не можете. Перестаньте пытаться, перестаньте...

Переходите к следующему тесту.

Скрытый тест

Я буду считать от одного до трех. На счете «три» вы моментально откроете глаза. Когда услышите щелчок моих пальцев, вы сразу закроете глаза и удвоите свое расслабление.

Один... Два... Три... (Щелчок) Расслабьтесь глубже.

Один... Два... Три... (Щелчок) Расслабьтесь глубже, почувствуйте расслабление во всем теле.

Один... Два... После цифры «два» я делаю паузу, чтобы убедиться в том, что вы не делаете самостоятельной попытки открыть глаза.

Три... Еще глубже, почувствуйте, как расслабление удваивается.

Если вы делаете попытку открыть глаза, не дождавшись команды, значит, вы еще не вошли в сомнамбулизм.

А теперь используем следующую индукцию.

Онемение рук

Я подниму вашу руку и зафиксирую ее в этом положении: ваше плечо, ваш локоть и запястье. Прикоснитесь к частям

руки в соответствующей последовательности. Пока я буду поглаживать вашу руку, считая от одного до пяти, вы будете чувствовать, как ваша рука становится жестче. Жесткой, как железо. Когда я досчитаю до пяти, вы попытаетесь ее опустить, но не сможете. Вы обнаружите, что она просто отскакивает, как от резиновой подушки.

Один... Ваша рука становится все жестче, она надежно зафиксирована.

Два... Ваше плечо, ваш локоть и ваше запястье зафиксированы.

Три... Вы не можете опустить руку.

Четыре... Жесткая и надежно зафиксированная рука.

Пять... Попробуйте опустить руку. У вас не получается. А теперь просто расслабьте ее.

Пока я буду опускать вашу руку, расслабляйте ее все сильнее. Когда я ее отпущу и она заденет вашу ногу, вы будете в десять раз более расслаблены.

Переходим к следующему тесту.

Числовой блок

Я прошу вас медленно сосчитать до десяти. Когда я скажу «Готов», вы будете медленно считать вслух от одного до десяти. После слова «Готов» вы начинаете считать.

Теперь я попрошу вас сосчитать еще раз. Но теперь между цифрами «пять» и «семь» ничего не будет. Вы не сможете это произнести. Ничего нет между цифрами «пять» и «семь».

Вы будете считать так: Один — Два — Три — Четыре — Пять — ... — Семь — Восемь — Девять — Десять.

Вы должны считать вслух, медленно, не называя цифру между «пять» и «семь».

Переходим к следующему тесту.

Анестезия

Я снова подниму вашу руку. Я дотронуся до вашей руки вот здесь и сделаю это место онемевшим и нечувствительным. Как вы знаете, анестезия устраняет чувство дискомфорта, но не устраняет полностью чувство прикосновения.

Я сделаю эту точку замороженной, вы не будете чувствовать никакого дискомфорта. Вы можете испытывать приятное чувство онемения, но в любом случае не будете ощущать дискомфорт. Я щипаю эту точку на руке. Вы не чувствуете дискомфорта. Это признак глубокого расслабления.

Переходим к следующему тесту.

Галлюцинация

Возможно, вы не обратили особого внимания на часы на стене, но заметили ли вы, что цифры расположены в обратном порядке? Это действительно так, цифры переставлены, их значение возрастает против часовой стрелки. Теперь, оставаясь в том же расслабленном состоянии, откройте глаза, но не теряйте этого состояния. Посмотрите на стену перед вами. Вы увидите часы с переставленными цифрами.

Фракционирование

Фракционирование — одна из самых действенных углубляющих техник. Она особенно эффективна после использования внезапного или быстрого введения в гипноз. Фракционирование включает прерывание транса и «пробуждение» клиента несколько раз за сессию. Это «пробуждение», при котором пациент открывает глаза, но пробуждающая техника не используется, а гипнотизирование заново способствует эффективному снижению напряжения пациента и тем самым углубляет транс

с каждым новым введением. При этой процедуре человек на самом деле остается под гипнозом, хотя его глаза и открыты. Будто гипнотизер и не пробуждал его от транса.

Отсчитывание может быть хорошим дополнением к фракционированию. Сначала я считаю от десяти до одного. А когда дохожу до нуля, говорю вам «пробудить» свое тело и начинаю считать от нуля до пятнадцати. На счете «десять» говорю вам открыть глаза, а на «пятнадцать» ваши глаза становятся тяжелыми и закрываются. Вы погружаетесь в расслабленное состояние, пока я считаю в обратном порядке от пятнадцати до нуля.

Цифра пятнадцать служит постгипнотическим сигналом «Спать». Это внушение усиливается командой «Спать!», которая дается одновременно со счетом «пятнадцать». Двойному сигналу (отсчет и команда) нелегко сопротивляться. За короткое время вы, не сумев смириться со своей восприимчивостью гипноза, убеждаетесь в этом благодаря своим спонтанным реакциям на сигналы. Как только вы смиритесь с этим, станете более способным к кооперации, а сеансы будут еще более успешными.

Обостренные реакции в гипнозе

Обостренные реакции на гипноз возникают нечасто. Но каждый, кто профессионально этим занимается, наверняка сталкивался с одной из них. Единственная мера предосторожности, которая помогает во всех случаях, — это выяснение всей важной информации о физическом и психическом состоянии пациента. Возможна и альтернатива. Здесь требуются способность узнавать отклонения и знание того, как с ними справляться.

Гипноз способствует естественному выходу эмоций. Вы можете быть в полностью нормальном состоянии, пока

не загипнотизированы. А затем можете начать дергаться, ворочаться или делать еще что-нибудь необычное. В нормальном состоянии вы можете контролировать все черты характера, но в состоянии гипноза эмоции выходят наружу. Я советую своим ученикам избегать работы с клиентами, которые продолжают реагировать отрицательно.

Стоит сказать и о подавленных эмоциях. Их примером может быть случай, когда клиент, погруженный в гипноз, начинает плакать без какой-либо очевидной причины. Как правило, с этим человеком случилось что-то очень угнетающее в недавнем прошлом, например, смерть члена семьи. Он сдерживает свои эмоции, но в состоянии гипноза теряет контроль и выпускает их.

Я позволяю таким клиентам продолжать плакать. Ведь отпускать сдерживаемые эмоции — это правильно. Но через несколько минут я говорю ему прекратить плакать... и просто расслабиться. А сессию продолжаю только при условии, что клиент этого хочет.

Абреакция — это эмоциональная разрядка, вызванная внушением травмирующих эпизодов. Такое имеет место, если клиент начинает плакать, кричать или впадает в истерику только после того как было произведено внушение. Часто случается, что клиент возвращается в прошлое, где у него были малоприятные переживания или травмирующий опыт.

Абреакции также могут быть вызваны внушением сцены, связанной с травмирующим событием. Например, женщине было проведено внушение о том, что она загорает на пляже и появляются темные облака. Они закрыли солнце, начался ветер, и пошел дождь. Такое, на первый взгляд, безвредное внушение было дано, чтобы вызвать теплые и холодные ощущения. Вместо этого женщина немедленно начала плакать. И перестала лишь тогда, когда ей было сказано забыть внушение и успокоиться. Позже было обнаружено, что своим подсознанием она

вспомнила похожую ситуацию, когда, будучи маленькой девочкой, играла на пляже с друзьями. За темными облаками и дождем последовала молния, убившая ее подругу. Все это было полностью забыто, и только после длительных расспросов она смогла вспомнить о данном травмирующем событии.

Искусственные травмирующие эффекты могут быть вызваны непригодными внушениями. Например, выезжающим перед вами грузовиком, когда вы ведете автомобиль на полной скорости. И если при сценическом гипнозе принято даже наслаждаться реакцией людей, то в клинической атмосфере это, конечно же, неэтично. Это вредно и для ментального здоровья клиента, и для репутации гипнотерапевта, поэтому недопустимо ни при каких обстоятельствах.

Простые и быстрые индукции

Падение карандаша

Я беру в руку карандаш и показываю вам, как нужно его держать. За центр, направив острым концом вниз. Теперь я даю его вам. Сосредоточенно смотрите на карандаш. Держите его и смотрите. Пока смотрите на карандаш, я хочу, чтобы вы заметили, как ваши пальцы все сильнее его сжимают. Они сжимают его до такой степени, что, когда я досчитаю до трех, вы уже не сможете уронить его. Он будет надежно зажат в ваших пальцах.

Посмотрите на него. Почувствуйте, как ваши пальцы сжимают его все сильнее. Вскоре вы не сможете его уронить. Неважно, как сильно будете пытаться.

Один... Пальцы плотно сжаты.

Два...

Три... Вы не можете его уронить, не можете уронить!

Теперь закройте глаза и СПИТЕ!

После этого мы медленно начинаем углубляющую технику от десяти до одного.

Техника прямого взгляда

Сядьте на стул и смотрите на меня. Смотрите мне в глаза. Почувствуйте, как расслабляетесь сильнее и сильнее, сильнее и сильнее. Все мышцы вашего тела, все мышцы ваших глаз, все мышцы вокруг ваших глаз становятся все более расслабленными. Все мышцы вашего тела расслабляются. На счете «три» вы закроете глаза и погрузитесь в глубокое расслабленное состояние психического и физического умиротворения.

Один... Все мышцы вашего тела расслабляются.

Два... Все мышцы ваших глаз расслабляются.

Три... Закройте глаза и погрузитесь в приятное состояние психического и физического расслабления.

Начинаем углубляющую технику.

Уникальная левитация рук

Это введение хорошо работает и с одним человеком, и с группой. Направьте ваш палец на мои ноги. Когда я скажу вам начать, ваша рука должна начать медленно подниматься. Следите глазами за пальцем. Пусть они тоже медленно поднимаются. Вы почувствуете, что по мере того как поднимаются ваши глаза, вы все более расслабляетесь. И когда ваш палец будет указывать на мои глаза, вы немедленно закроете свои и погрузитесь в глубокое расслабленное состояние.

Хорошо, пусть ваша рука медленно поднимается. Когда ваши глаза будут смотреть в мои, закройте их и погрузитесь в глубокое расслабленное состояние. Ваши глаза закрылись, и мы начинаем углубляющую технику.

ГИПНОСОН

1. Я ввожу вас в состояние сомнамбулизма.

2. Устанавливаю числовой блок на числе «семь», считая от одного до десяти.

3. Делаю внушение, что вы не будете помнить число «семь», и внушение с открытыми глазами. Говорю вам открыть глаза.

4. Пересчитайте свои пальцы и закройте глаза.

5. Каждый раз, когда вы будете видеть, как я трогаю свой нос, вы будете впадать в глубокий сон. Такой же глубокий, как обычный ночной сон. Он будет даже еще более глубоким.

6. Этот сон будет глубже, чем обычный сон. Когда вы открываете глаза, вы не будете помнить об этом разговоре. Откройте глаза.

7. Я касаюсь своего носа, и вы впадаете в гипносон.

8. Вы можете слышать меня, но не можете проснуться. Когда будете слышать меня, просто поднимите этот палец. Я касаюсь выбранного пальца.

9. Сейчас я буду с вами говорить, а вы продолжите спать и сможете сказать мне такие вещи, которые не могли сказать в нормальном состоянии. После этого мы решим, могут ли эти события проникнуть в сознание.

10. Скажите, как долго у вас была эта проблема?

11. Когда я щелкну пальцами, вы вернетесь в период, связанный с предыдущим вопросом, и я буду говорить с вами, но вы продолжите спать.

12. Я использую прямое внушение и любую другую необходимую гипнотерапию, чтобы изменить восприятие событий, послуживших причиной проблемы.

13. Когда я вас разбужу, мы сможем обсудить проблему и вы поймете, что события того периода больше не могут оказывать на вас влияние сегодня.

14. Я отправляю вас в события, уменьшающие восприимчивость, чтобы убедиться, что проблема решена.

15. Я бужу вас. Мы обсуждаем причину проблем и то, как вы сейчас изменились.

Способ вывода из гипноза № 1

Через несколько мгновений я сосчитаю от одного до трех. На счете «три» и не раньше вы откроете глаза и будете чувствовать себя замечательно.

Один... Медленно и легко почувствуйте, как вы возвращаетесь к чувству полного контроля.

Два... Вы все еще расслаблены и спокойны, но прекрасное чувство наполнения новой энергией проходит через ваше тело и сознание. Почувствуйте, как ваши глаза под веками будто очищаются. Вы будто умываете их водой из прохладного горного ручья. На следующий счет ваши глаза откроются. Полностью бодрый и находящийся в полном сознании, вы будете чувствовать себя замечательно во всех отношениях.

Три... Открывайте глаза. Вы в полном сознании. Заметьте, как прекрасно вы себя чувствуете. Так как вы себя чувствуете?

Способ вывода из гипноза № 2

Через несколько мгновений я сосчитаю от одного до пяти. На счете «пять» и не раньше вы откроете глаза и выйдете из этого приятного состояния гипноза. Заметьте, что я использую слово «выйдете», а не «проснетесь», потому что вы не спите. Вы просто находитесь в приятном состоянии расслабления.

Когда вы выйдете из этого состояния, вы будете чувствовать себя замечательно, как будто прекрасно отдохнули. Вы будете помнить все сказанное во время сеанса. Если у вас было

какое-то напряжение от каких-либо занятий, оно просто испарится. Вы будете чувствовать себя просто великолепно.

Один...

Два...

Три...

Четыре...

Пять... Откройте глаза. Вы полностью бодры и чувствуете себя прекрасно. Так как вы себя чувствуете?

Внушения

Косвенные внушения. Пока вы загипнотизированы, я могу обратить свои внушения к кому-то еще, объяснив, что происходит и будет происходить. Таким образом вы тоже косвенно получите внушение.

Обратная связь. Ваши чувства возвращаются к вам.

Плацебо. При использовании этой методики мне может помочь таблетка, напиток или любая другая безвредная процедура. Главное, чтобы, по вашему мнению, она имела положительный эффект.

Составные внушения. Я внушаю вам, что каждое ваше движение и каждое мое внушение все сильнее расслабляет вас.

Постгипнотические внушения. Это реакция на сигнал, чтобы вы могли погружаться в гипноз каждый раз все глубже.

Осознание. Привлечение вашего внимания к тому, что внушение работает и что вы реагируете на него.

Самогипноз

Это техника, которую за долгие годы практики я лично разработал для обучения чрезвычайно глубокому сомнамбулическому самогипнозу за одну простую сессию. Она прекрасно работает. Например, помогает даже женщинам,

которые желают научиться обезболиванию во время родов. Прежде всего я хочу убедиться, что вы уже знаете, как входить в транс. Я предпочитаю использовать для этого индукцию Эльмана.

Итак, мы можем продолжить и расслабить вас психически и физически еще больше, но на самом деле в этом нет необходимости. Ведь познание секретов контроля над своим телом не требует от вас становиться «зомби» на физическом и психическом уровнях. Просто нужно, чтобы ваш разум принял предложение научиться. И сейчас я научу вас самогипнозу.

Я хочу, чтобы вы сделали следующее. Полностью используйте свою чрезвычайно сильную способность представлять, данную вам Богом, природой и т. д. Если вы предпочитаете воспринимать информацию зрительно, нарисуйте в уме картину. Некоторые предпочитают воспринимать мир по-другому, но если в вашем случае главную роль играет зрение, то нарисуйте картину. Представьте или мысленно нарисуйте то, что я собираюсь описать.

Я опишу для вас две вещи. Хочу, чтобы вы представили или мысленно нарисовали их очень отчетливо. Выберите, что для вас будет легче. Не сомневайтесь в этом. Успех будет зависеть от того, как вы следуете инструкциям.

Я хочу, чтобы вы представили или изобразили себя стоящим на вершине длинной лестницы. Она ведет вниз. Она прямо перед вами. Пока смотрите вниз на лестницу, украсьте ее, постелите на нее любой ковер. Она ваша. Смотря вниз, вы замечаете кое-что необычное. Кажется, у лестницы нет конца. Она лишь продолжается дальше и дальше. Дело в том, что это лестница расслабления и невозможно найти предел человеческой способности расслабляться. Теперь я хочу, чтобы вы согласились с тем, что с этого момента, когда вы в таком прекрасном состоянии, каждый вдох ведет вас ниже и ниже. Каждый глоток воздуха позволяет вам сделать еще один шаг

вниз по этой прекрасной лестнице. Каждый выдох ведет вас все ниже и ниже. Запомните это.

Теперь перейдем к самой важной вещи, которую вы должны запомнить. Поэтому я хочу, чтобы вы запомнили и сохранили в себе следующее внушение так хорошо, как вы еще ничего в жизни не запоминали. Потому что это даст вам возможность улучшить свою жизнь во многих аспектах. Сначала я хочу, чтобы вы представили или мысленно нарисовали свой мозг.

Далее я буду использовать слово «представьте». Это будет означать либо «представьте что-либо», либо «мысленно нарисуйте картину», если вы тот человек, который может это сделать. Говоря «представьте», я буду подразумевать оба варианта.

Представьте, что от основания вашего мозга спускается толстый электрический кабель. Возможно, такой же толщины, как ваш мизинец. Я хочу, чтобы вы представили, что этот провод подключен к выключателю света. Такому, как тот, что управляет лампами на потолке в ванной или на кухне у вас дома. Представьте, что кабель выходит из основания этого выключателя. Обмотка кабеля открывается, и становятся видны сотни крохотных проводков, которые проходят через каждый мускул и клетку вашего тела: от макушки до кончиков пальцев ног. Через несколько мгновений я попрошу вас перевести этот выключатель из положения «включено» вниз — в положение «выключено».

Теперь мне нужно, чтобы вы приняли следующее внушение. Вы должны принять его, если хотите иметь возможность эффективно, быстро и просто запрограммировать себя. Когда вы переводите выключатель в положение «выключено», вы принимаете внушение добровольно, не задавая никаких вопросов. Заблокируйте весь электрический ток от своего мозга ко всем мускулам в вашем теле, которые не нужны для поддержания

жизни. Внезапно все мышцы перестанут действовать. Они будут неспособны к движению, и неважно, как сильно вы будете пытаться.

Стоит мне попросить вас поднять палец, открыть глаза или даже заговорить, когда выключатель в положении «выключено», ничего не будет работать. Сделайте это своей действительностью. Живите с этим пониманием. Это ваш выключатель. Можете включить или выключить его в любое время, когда хотите. Но вы должны принимать внушение, что, когда он в положении «выключено», все мышцы в вашем теле становятся совершенно бездействующими и неспособными к движению.

Теперь, когда делаете это, вы сможете заметить еще кое-что — еще одно преимущество. Если где-либо вы испытываете напряжение или несильный стресс, вы можете перевести выключатель — и они исчезнут. А вы почувствуете себя во много раз более расслабленным.

Хорошо. В своем сознании возьмитесь за выключатель, который вы создали, и уверенно переведите его вниз, в положение «выключено». Выключая каждый мускул, каждый нерв, каждую клетку. Блокируя электрический ток в этом выключателе, как если бы вы выключали свет. Почувствуйте свое тело гораздо более расслабленным.

Если вы приняли это внушение, прямо сейчас каждый мускул в вашем теле полностью выключен, не способен двигаться. Вне зависимости от того, как сильно вы пытаетесь. Это самая важная часть вашего обучения. Сейчас я собираюсь выяснить, стало ли это вашей реальностью. С выключателем в положении «выключено», блокирующим доступ электрического тока ко всем вашим мускулам, попробуйте поднять свою правую руку. Прекрасно. Перестаньте пытаться. И давайте двигаться дальше.

При выключателе в положении «выключено» попробуйте поднять левую руку. Великолепно! Перестаньте пытаться. Да-

вайте продолжим. Итак, мы знаем, что левое и правое полушария приняли внушение. Перейдем к заключительному тесту. Знайте, что выключатель блокирует электрический ток. Верьте в это всем сердцем. Храните это в себе.

При выключателе в положении «выключено», блокирующем весь электрический ток, попробуйте открыть глаза. Великолепно! Перестаньте пытаться. Расслабьтесь еще больше. У вас прекрасно получается.

Секрет техники, которой вы собираетесь овладеть, в том, что, когда вы передвигаете выключатель в положение «выключено», вы знаете, что это не вопрос веры, а вопрос осознания. Понимаете, что выключаете каждый мускул в своем теле.

Вы находитесь в прекрасном состоянии. Сейчас у вас есть естественная анестезия. Я покажу вам, что имею в виду. Безо всяких внушений анестезии в любом ее виде я просто собираюсь провести весьма общее тестирование на вас. По мере того как я работаю вы будете чувствовать себя все более ослабленным. Хотя бы потому, что вам приятно расслабляться. Я щипаю вас за руку, за ногу, за щеку, но вы не чувствуете. Я собираюсь поднять вашу правую руку и отпустить ее. Когда я это сделаю, физическая часть вас глубоко внутри расслабится еще сильнее. Я отпускаю вашу руку. Отлично.

Теперь я научу вас, как достигнуть такого состояния самому. Но до того, как я это сделаю, до следующей нашей встречи вы будете много упражняться в самогипнозе. Это имеет очень большое значение: когда вы передвигаете выключатель в положение «выключено», ни при каких обстоятельствах, никогда не забывайте о внушении, что каждый мускул вашего тела выключен.

Теперь, когда будете практиковаться, вы обнаружите, что, возможно, однажды у вас зачесется нос или вам захочется подвигаться. Или по какой-то причине вы будете испытывать дискомфорт. Ничего страшного. Но сначала вам следует пере-

двинуть выключатель обратно в положение «включено», а уже затем можете почесаться или подвигаться. Теперь снова передвиньте выключатель в положение «выключено».

Ваш выключатель света — это инструмент. Вы никогда не должны пренебрегать им. Когда он в положении «выключено», вы выключены, никаких исключений. Вы должны верить в это, должны принимать это, если хотите испытать настоящее облегчение и расслабление. Ваш выключатель может быть либо в положении «включено», либо в положении «выключено». В зависимости от того, что вы от него хотите. Отлично. Теперь о том, как вы будете входить в это состояние.

Во-первых, я познакомлю вас с двумя внушениями для безопасности, так как с каждым разом, когда будете входить в это состояние, вы обнаружите, что входите в него глубже, чем раньше. Поэтому будете практиковаться лишь тогда, когда вы в безопасном и удобном положении. Например, сидя на стуле, который поддерживает ваше тело, или лежа дома в кровати. Не делайте этого сидя на стуле с прямой спинкой. По мере того как вы будете все лучше овладевать этой техникой и все сильнее расслабляться, вы просто упадете со стула. Вы должны быть в безопасном и удобном положении.

Во-вторых, вы должны ввести ограничение по времени. Скажите себе: «Я буду заниматься самогипнозом в течение ...». Назовите конкретный промежуток времени. Сейчас для практики мы остановимся на 30 секундах. Я хочу, чтобы далее вы увеличивали этот промежуток. С 30 секунд до, скажем, 2 минут. Можете заниматься этим дольше, если есть желание, но мне бы не хотелось отнимать значительную часть вашего дня. Вы скажете себе: «Я собираюсь заняться глубоким самогипнозом прямо сейчас в течение 30 секунд».

Теперь инструкция, как вы будете входить в состояние. Назвав себе время, вы поднимете и опустите свой правый указательный палец. Как только он дотронется до места, на ко-

тором лежит ваша рука (ручка кресла, ваша нога, кровать, что угодно), и остается там, вы закроете глаза и вернетесь назад в это прекрасное состояние. Вы немедленно переведете свой выключатель из положения «включено» в положение «выключено», выключая каждый мускул, нерв и клетку тела. Вы вернетесь в это прекрасное состояние.

Затем вы ничего не будете делать. Не думайте о времени, это все испортит. Просто наслаждайтесь этим прекрасным состоянием.... Ваше подсознание отсчитывает время гораздо лучше, чем ваше сознание. Оно даст знать, когда ваше время выйдет. Когда вы это почувствуете, переведите выключатель в положение «включено». Ваши глаза откроются, вы будете полностью в сознании и будете чувствовать себя фантастически.

Повторю еще раз, так как теперь мы попрактикуемся. Во-первых, вы будете в безопасном и удобном положении, как сейчас. Во-вторых, вы определите для себя предел по времени. Вы скажете себе: «Сейчас я собираюсь заняться самогипнозом в течение 30 секунд». В-третьих, вы поднимете свой указательный палец и опустите его. Когда он дотронется до чего-либо, (но не раньше!), вы закроете свои глаза, передвинете выключатель в положение «выключено», полностью выключите свое тело и вернетесь в это состояние. С каждым разом все глубже.

Ни о чем не думайте намеренно, и подсознание даст вам знать, когда выйдет время. В вашей голове всегда будут мысли, не волнуйтесь из-за них. Затем, когда у вас будет ощущение, что время вышло, вы просто передвинете выключатель, ваши глаза откроются и вы будете полностью в сознании. Отметьте, как вы себя чувствуете.

Хорошо. Теперь на счете «три», но не раньше, передвиньте выключатель в положение «включено», откройте глаза, и мы начнем отрабатывать эту технику.

Раз...

Два...

Три...

Передвиньте выключатель вверх, откройте глаза и заметьте, как хорошо вы себя чувствуете. Прекрасное ощущение, не так ли? Помните: самое важное сейчас — это перевести выключатель в положение «выключено». Отрабатывайте технику с временным лимитом 30 секунд в течение 3–5 минут.

Чувствуете ли вы, что действительно перевели выключатель в положение «выключено»? Если да, то войдите в состояние самогипноза без временного предела. Я помогу вам из него выйти. Вошли? Теперь я хочу поговорить с вашим подсознанием. Вы можете слушать своим сознанием, если хотите, но я бы хотел поговорить с вашим подсознанием. Сейчас я обращаюсь к нему.

Когда хозяин называет тебе время, ты должно соблюдать его строго. Если он указывает тридцать секунд, это не значит двадцать девять. Это не значит тридцать одну. Если он указывает одну минуту, это не значит шестьдесят одну секунду или пятьдесят девять секунд. Ты будешь следовать его инструкциям неукоснительно.

Теперь слушайте меня очень внимательно. Вы справляетесь с заданием прекрасно и будете делать это еще лучше. Сейчас вы должны отдать свой разум в школу. До следующего раза, когда я вас увижу, вы будете практиковаться, используя технику ограниченного времени, и будете делать это десять раз в день. Как минимум.

Сейчас вам может показаться, что это займет много времени. Но, если вы установите ограничение по времени в одну минуту, практика потребует всего лишь десять минут в день. Если вы остановитесь на тридцати секундах, она отнимет всего пять минут в день. И я верю, что вы готовы пожертвовать

этим временем, чтобы научиться пользоваться самогипнозом. Так что вы будете делать это десять раз в день.

Вы будете слушать очень сильную программу самогипноза, которую я вам дам. Это будет прогрессивное введение в релаксацию с пятнадцатисекундной паузой в начале. Вот как это работает. Вы примете удобное положение, нажмете кнопку «проиграть», и ничего не случится в течение пятнадцати секунд. Это просто пятнадцать секунд не записанной пленки. В течение этих пятнадцати секунд вы войдете в состояние самогипноза без временных ограничений, как сделали это только что.

Вы войдете в состояние, переведете выключатель. После этого услышите мой голос, он введет вас в состояние гипноза крайне глубоко. Каждый раз, когда вы будете использовать эту особенную запись, вы будете чувствовать, как входите в состояние гипноза очень, очень глубоко. Гораздо глубже, чем до этого. Вы будете использовать эту запись один раз в день. Без перерывов.

Вы обнаружите, что если будете следовать этим двум инструкциям, то в следующий раз, когда я вас увижу, вы сможете немедленно войти в прекрасное глубокое состояние гипноза. Я дам вам письменные инструкции, так что у вас будет все. Просто знайте, что у вашей способности расслабляться нет предела. Любые ограничения вашей способности расслабляться — это всего лишь ваши ограничения, и они ненастоящие. Вы можете расслабиться гораздо сильнее, чем вы когда-либо предполагали.

Углубление самогипноза. Стандартная версия

Когда будете входить в состояние гипноза, вы должны позволить себе вернуться в это прекрасное состояние, в котором сейчас находитесь. Каждый раз позволяя себе зайти глубже,

наслаждаясь этим все больше и больше, чувствуя себя превосходно во всех отношениях. Когда входите в это состояние, как только закрываете глаза, вы мысленно дотягиваетесь до выключателя и передвигаете его в положение «выключено». Когда выключатель в этом положении, весь ток, текущий от вашего мозга к вашему телу, останавливается. Ваши мышцы мгновенно успокаиваются, очень сильно расслабляются, и вы позволяете моему голосу завести вас еще глубже в это состояние.

Следование моим инструкциям расслабляет вас еще больше. Чем сильнее вы расслабляетесь, тем лучше себя чувствуете. А чем лучше вы себя чувствуете, тем сильнее расслабляется ваше тело. В нем остаются только прекрасные ощущения, а в вашем разуме — только счастливые мысли. Так что расслабьтесь. Я хочу, чтобы вы расслабились даже еще сильнее и погрузились глубже в состояние расслабления. Вы гораздо более расслаблены. Я опять сосчитаю от пяти до одного. И пока я буду считать, ваше тело расслабитя в два раза сильнее, чем сейчас. Автоматически.

Пять... Расслабление начинает удваиваться.

Четыре... Расслабление продолжает удваиваться.

Три... Вам очень удобно, вы очень расслаблены.

Два... Ваше расслабление уже почти удвоилось.

Один... Расслабление усилилось в два раза. От верхушки вашей головы до кончиков пальцев ног. Каждая мышца, каждая клетка и каждый орган расслабились в два раза сильнее. Вы прекрасно себя чувствуете.

Я хочу, чтобы вы представили или мысленно изобразили перед собой длинную лестницу, ведущую к расслаблению. Не существует предела человеческой способности к расслаблению. Она бесконечна. Каждый выдох помогает вам спуститься на ступеньку ниже по лестнице расслабления.

Каждый глоток воздуха углубляет ваше расслабление. Вы спускаетесь вниз, чувствуя себя прекрасно и удобно. Расслабь-

тес. Просто расслабьтесь. Я хочу, чтобы вы расслабились еще сильнее. С вашим выключателем в положении «выключено» ваши мышцы становятся неспособными двигаться. Я снова буду считать, но на этот раз от десяти до одного. Пока я буду считать, ваш разум расслабится так же, как расслабилось ваше тело. И ваш разум, и ваше тело будут расслабляться вдвое сильнее каждый раз, когда я буду считать.

Десять... Ваш разум расслаблен, как и ваше тело. Тело вновь удваивает свою расслабленность.

Девять... Ваш разум расслаблен, как и ваше тело. А тело вновь расслабляется вдвое сильнее.

Восемь... Разум расслаблен, как и тело. Тело снова удваивает свою расслабленность.

Семь... Вы все глубже погружаетесь в расслабление.

Шесть... Продолжайте в том же духе.

Пять...

Четыре...

Три...

Два...

Один... Ваш разум расслаблен так же, как и тело. А ваше тело многократно удвоило свою расслабленность.

Под расслаблением я понимаю отсутствие любого стеснения. Ваше тело свободно и неподвижно. Ваши мускулы не способны сопротивляться, как если бы вы были куклой. Полное расслабление означает отсутствие всякого движения. Оно означает отсутствие напряжения в любой части вашего тела. Так что, когда вы полностью расслаблены, все мышцы становятся очень мягкими. Если вы будете производить какое-то движение, то сможете сделать это, только напрягая некоторые группы мышц. Но, когда вы позволяете своим мышцам полностью расслабиться, ваши нервы становятся неактивными. Полное расслабление группы нервов означает их нулевую активность. И вы физически не можете испытывать ощущения

в любой части вашего тела. Вы чувствуете себя отлично впервые за долгое время. Внешние звуки вас совсем не отвлекают. Все, что вы слышите, лишь поможет вам сильнее расслабиться. Вы погружаетесь все глубже, с каждым вдохом спускаясь все ниже по лестнице расслабления. Мой голос все дальше уводит вас к расслаблению.

Следуя моим инструкциям, вы становитесь все ближе к расслаблению. Чем сильнее вы расслабляетесь, тем лучше себя чувствуете. А чем лучше вы себя чувствуете, тем сильнее расслабляются ваши разум и тело. У вас полный контроль над каждой мышцей в вашем теле, контроль над всей вашей нервной системой, и вы все глубже и глубже погружаетесь в расслабление.

Сейчас осталось всего три уровня расслабления, которых вам нужно достичь: уровень А, уровень В и уровень С. Чтобы достигнуть данных уровней, вы должны знать, что это работает. Позвольте этому произойти. Вы можете чувствовать, как это работает. Чувствуйте, как это работает, будто все время спускаетесь на эскалаторе на нижние уровни. Я хочу, чтобы вы спустились до уровня А, в десять раз глубже. Вы знаете, что это работает, позвольте этому работать. Позвольте этому произойти, почувствуйте, как спускаетесь до уровня А, будто на эскалаторе. Очень хорошо.

Теперь я хочу, чтобы вы спустились с уровня А на уровень В. Вы и сейчас знаете, что это работает, позвольте этому произойти. Почувствуйте, как это происходит, будто вы спускаетесь на эскалаторе с уровня А на уровень В. В десять раз глубже. Автоматически. Отлично.

Теперь спуститесь с уровня В на уровень С. Это ваше дно расслабления на сегодня. Вы же знаете, что это работает, пусть это произойдет. Чувствуйте, как это работает. Почувствуйте, как спускаетесь в десять раз глубже на уровень С. Отлично.

Внушения для самогипноза

1. Каждый день я становлюсь лучше во всех отношениях.
2. Я чувствую в себе больше жизненной энергии по утрам, и мне это нравится.
3. У моей способности преуспевать нет предела.
4. Я упражняюсь ежедневно, и мне это нравится.
5. Я больше внимания уделяю другим, и мне искренне нравится делать им комплименты.
6. Каждый день я становлюсь все более уверенным в себе.
7. Моя уверенность в себе стремительно растет.
8. С каждым днем во мне все больше энергии и жизненной стойкости.
9. В конце дня я все еще энергичен, свеж и полон жизни.
10. Я легко и спокойно говорю, а мои мысли свободно текут в моем разуме.
11. Моя память улучшается каждый день.
12. Объем моей памяти увеличивается.
13. Во время учебы мой разум ясен и точен, а я сохраняю в памяти то, что учу.
14. Когда я что-то учу, я полностью поглощен и увлечен.
15. Что бы я ни учил, я легко смогу это вспомнить.
16. Моя работа приносит все больше результатов.
17. Я получаю удовольствие от работы с другими.
18. Меня больше интересуют другие люди и события, не имеющие прямого отношения к моей жизни.
19. Когда я играю в свою любимую игру, мой разум полностью сосредоточен на том, что я делаю.
20. Я становлюсь стоящей и интересной личностью, во мне много интересного.
21. Я полностью расслаблен, когда разговариваю с другими.
22. Я становлюсь более уверенным в себе и могу за себя постоять.

23. Я получаю огромное удовольствие от того, чем занимаюсь.

24. Я нахожу счастливые моменты в жизни и больше ею наслаждаюсь.

25. Я могу изменить свою жизнь в любом направлении.

26. С помощью расслабления я могу контролировать себя.

27. Мои упражнения в самогипнозе оказывают желаемое воздействие на меня.

28. Я понимаю, что достигаю своих целей с помощью самогипноза.

29. Я такой один. Я уникален и очень собой доволен.

30. Я легко расслабляюсь и вне своего дома, в компании других.

31. С каждым днем, что я остаюсь на этой работе, я все лучше подготавливаюсь к будущему.

32. Я успешен и достигаю своих целей.

33. Я всегда подготовлен и справлюсь с любой задачей.

34. Мой мозг впитывает информацию как губка, и на тестах я легко все вспоминаю.

35. Я помню правильные ответы для тестов.

36. Каждую ночь я сплю как ребенок.

37. Я встречаю сложности и конфликты спокойно и легко с ними справляюсь.

38. Прошлое мертво, а я свободен.

39. Я жив, счастлив и свободен.

40. Я люблю жить и с волнением начинаю каждый свой день.

41. Моя энергия безгранична, я чувствую себя полным жизни.

42. Я прекрасно распределяю свое время.

43. Меня любят.

44. Я смотрю в будущее с позитивным, уверенным и светлым отношением к себе.

45. Каждый день я буду вести себя как человек, которым хочу стать.

46. Я создам здоровое, уверенное и позитивное отношение к себе.

47. Для меня N сигарет в день более чем достаточно.

48. Я не курю и никогда в жизни не буду курить.

49. Сигареты — это яд для меня, а я отвергаю яд во всех формах.

50. Курить не модно, меня это не интересует.

51. Я не пью, и никогда в жизни не буду пить.

52. Алкоголь — это яд для меня, а я отвергаю яд во всех формах.

53. Я испытываю большее чувство насыщения от меньшего количества еды с каждым днем.

54. Я обнаруживаю, что ем медленнее и больше внимания уделяю вкусу еды.

55. Я ем только в правильное время и только то, что положено.

56. Я уверен, что сброшу вес.

57. Я решил стать худым и привлекательным.

58. Я быстро наедаюсь.

59. Сахар — это яд для меня, а я отвергаю яд во всех формах.

60. Я избегаю употребления сахара, алкоголя, кофе и табака.

61. Наркотики вызывают у меня отвращение.

62. Прощение стирает вину и страх. Я прощен.

63. Я прощаю всех людей, которые когда-либо причиняли мне боль в прошлом, и я свободен.

64. Я прощаю тебя, (имя), и освобождаю тебя.

Инструкции для самогипноза

Базовый метод

1. Примите безопасное и удобное положение.
2. Определите для себя ограничение по времени.
3. Поднимите и опустите свой указательный палец. Когда палец остановится, закройте глаза и погрузитесь в глубокое состояние гипноза. Передвиньте свой выключатель в положение «Выключено».
4. Пока вы под гипнозом, не думайте о времени. Об этом позаботится ваше подсознание.
5. Выйдите из состояния гипноза, когда почувствуете, что время закончилось.

Метод для использования записи с техникой углубления

1. Примите безопасное и удобное положение.
2. Нажмите кнопку «Проиграть» на аудиоплеере.
3. Поднимите и опустите свой указательный палец. Не ставьте себе временного ограничения, запись поможет вам пробудиться. Передвиньте ваш выключатель в положение «Выключено».
4. Запись выведет вас из состояния гипноза по завершении.

Как проводить для себя внушения?

1. Напишите внушение на подходящей карточке или листе бумаги.
2. Примите безопасное и удобное положение.
3. Определите для себя ограничение по времени.
4. Держите внушение в левой руке и прочитайте его пять раз медленно, сосредотачиваясь на каждом слове.

5. Когда начнете читать его в пятый раз, поднимите указательный палец. Когда будете читать последнее слово, опустите палец и погрузитесь в состояние гипноза. Передвиньте свой выключатель в положение «Выключено».

6. Пока будете под гипнозом, не думайте и не пытайтесь способствовать внушению. Это приведет к тому, что внушение не сработает. Просто расслабьтесь. Вы можете заметить, что слова внушения парят в вашем разуме. Они могут быть не по порядку. Это не страшно. Просто оставайтесь расслабленным.

7. Выйдите из состояния гипноза, когда почувствуете, что время закончилось.

На первые две недели

В этот период прорабатывайте только одно внушение в неделю. По окончании первой вы можете поменять внушение и использовать уже другое на протяжении оставшихся семи дней. Вам следует проводить внушение два-три раза в день.

На третью и четвертую неделю

Вы можете каждый день изменять внушения, но все же прорабатывайте не более одного внушения в день. Проводите внушения по крайней мере дважды в день.

После четвертой недели

Можете проводить столько внушений, сколько хотите. И так часто, как хотите. Но ограничьте себя только одним внушением за каждую сессию гипноза. Иногда используйте свою запись с углубляющей техникой, чтобы достичь и сохранить более глубокие уровни гипноза.

Вывод чувств на поверхность

Я отключаю свои чувства, потому что _____

Я чувствую себя в безопасности, когда _____

Если я когда-либо теряю контроль, то _____

Если бы вы лучше меня узнали, то _____

Пока я занят, я _____

Если я когда-либо дам себе волю, то _____

Если я когда-либо сдамся, то _____

Я должен быть сильнее, потому что _____

Если я когда-нибудь выпущу гнев наружу, то

Если бы я почувствовал всю свою грусть, то

Я не испытываю чувства радости, потому что

Когда я испытываю свои сексуальные чувства, то

С одной стороны я чувствую

с другой —

Я чувствую себя беспомощным, когда

Я испытываю боль в сердце, потому что

Если ты действительно меня любишь, ты

Каждый раз, когда ты меня наказываешь,

Я чувствую сексуальное возбуждение, когда

Если я когда-нибудь заявлю о себе, то

Когда я влюбляюсь, я чувствую

Я чувствую себя виноватым, потому что

Я чувствую себя виноватым в

Когда я вырасту, то

Достижение состояния гипнотической комы

Достигните сомнамбулизма, используя любую технику введения. Вы должны быть уверены, что достигли сомнамбулизма до того, как переходить к следующей стадии.

Сейчас я бы хотел погрузить вас на самое дно расслабления, где вы будете чувствовать себя прекрасно. В место, где все ваши проблемы и боль просто исчезнут. Прекрасное место. Чтобы туда добраться, я попрошу вас спуститься на три уровня расслабления ниже. Помните уровень А, уровень В и уровень С, о которых мы уже говорили раньше?

Чтобы попасть на уровень А, вам нужно просто удвоить уровень расслабления, на котором вы сейчас находитесь. Чтобы добраться до уровня В, вам придется удвоить расслабление, которое у вас будет на уровне А. Чтобы достигнуть уровня С, самого дна расслабления, удвойте расслабление, которое у вас будет на уровне В.

Хорошо, давайте начнем. Я хочу, чтобы вы представили, что стоите на вершине своего личного эскалатора. Я сосчитаю от одного до трех. На счете «три» эскалатор повезет вас на уровень А, где ваше расслабление усилится вдвое. Эскалатор будет настолько длинным или коротким, насколько вам хочется. Он будет двигаться с той скоростью, с которой вы хотите. Когда достигнете уровня А, дайте мне знать, просто сказав громко: «А». Хорошо, начинаем. Один... Два... Три... Получилось? Отлично.

Я снова собираюсь сосчитать от одного до трех. На счете «три» эскалатор отвезет вас с уровня А на уровень В, где вы опять расслабитесь вдвое сильнее. Когда достигнете уровня В, дайте мне знать, просто сказав громко: «В». Если вы следуете

моим указаниям, то, когда достигнете уровня В, ваши голосовые связки будут настолько расслаблены, что для вас будет невероятно сложно сказать даже это короткое «В». Это как раз то, что нам нужно. Но все равно попытайтесь сказать «В». Хорошо, давайте начнем. Один... Два... Три... Отправляйтесь на уровень В. Готово? Очень хорошо.

У вас прекрасно выходит. Остался всего один уровень. Уровень С. Самое дно расслабления. Место, где вы будете себя чувствовать очень хорошо, просто прекрасно. Место, где все ваши проблемы, как физические, так и психические, пройдут. Вам нужно лишь захотеть, и это окажется для вас простой задачей. Хорошо, еще раз представьте себя на вершине эскалатора. Я вновь буду считать от одного до трех. На счете «три» эскалатор отвезет вас на уровень С, на самое дно вашего расслабления. Не пытайтесь этому способствовать, просто оставайтесь расслабленным и позвольте этому произойти. Начнем. Один... Два... Три... До самого уровня С, дна вашего расслабления... Глубже... Глубже... Глубже... Погружайтесь глубже... Вниз... Вниз... Вниз... Глубже... Глубже... Глубже...

Тестирование состояния комы

Существует три теста, определяющих, находится ли человек в состоянии комы. О проведении таких тестов клиенту обычно не сообщают, но мы же с вами изучаем все аспекты гипноза.

Тест № 1

Так как состояние комы автоматически вызывает эффект анестезии у клиента, гипнотерапевт прежде всего тестирует его анестезию. Для этой цели подходит хороший щипок за руку.

Тест № 2

Это проверка на физическое оцепенение. Гипнотерапевт поднимает руки и/или ноги клиента вверх. А потом отпускает. Конечности должны оставаться в такой позиции, пока терапевт их не опустит. Когда рука или нога оказывается в выбранной позиции, может понадобиться легкий толчок для того, чтобы подсознание поняло, что это окончательное положение.

Тест № 3

В этом случае нужна шокирующая команда. Гипнотерапевт принимает положение, в котором может видеть глаза клиента и громким резким голосом говорит: «Откройте ваши глаза!» Если в ответ на команду не происходит абсолютно никакого движения глаз и клиент успешно прошел два предыдущих теста, можно быть уверенным, что он в состоянии комы.

Здесь важно не забывать, что, когда клиент в состоянии комы, к нему относятся все те же физические ограничения, что и к не загипнотизированному человеку. Все, что опасно для среднестатистического обывателя, также опасно и для пациента в состоянии гипнотической комы.

Малоизвестные секреты успешного сеанса гипноза

У гипнотерапевтов, которых я обучал, иногда что-то шло не так. Вроде бы сделал для пациента все, что мог. Спросил, есть ли у него вопросы о гипнозе, и он ответил: «Нет». А потом добавил, что уже посетил нескольких гипнотизеров. И в данном случае было использовано его любимое прогрессивное введение в релаксацию. Применялась техника углубления. Правда, в таких случаях редко проводят тест на глубину, ведь клиент и так выглядит довольно глубоко погруженным в гипноз. Гипнотерапевт прочел ему нужный текст и заставил пред-

ставить сигареты, покрытые токсичными отходами, а также череп и скрещенные кости на них. Сказал, что сигареты будут иметь вкус бензина. Но клиент вышел из кабинета и сразу же зажег сигарету. Что же пошло не так? Терапевт удивлен, ведь он все делал правильно. Не так ли?

Нет, не так! Он практически все сделал не так. Когда человек приходит к специалисту со словами: «Гипнотизеры, к которым я обращался до вас, не смогли мне помочь», он должен ликовать. Ведь клиент только что значительно упростил его работу.

Успешная сессия гипноза не должна быть счастливой случайностью. Она достигается посредством стандартного общего плана гипносессии, которую можно использовать от клиента к клиенту. Этот общий, но часто изменяющийся план предоставляет клиенту средства, которые ему нужны для достижения своей цели. Увы, многие гипнотизеры до сих пор используют устаревшие идеи и концепции. Они убеждены, что если клиент четко следует их инструкциям, то достигнет успеха. Часто гипнотизеры могут намекать и создавать у клиента впечатление, что они могут вызвать желаемые изменения. Но это не так!

С самого начала гипнотизер должен давать клиенту знания, нужные ему для достижения цели. Другими словами, до непосредственного введения в гипноз вас должны просветить, рассказать вам, что требуется делать для достижения успеха. До индукции вы должны осознать, что ответственность за успех или неудачу лежит на вас, а не на ком-то еще. Вы должны понимать, что гипнотерапевт не чародей, а лишь опытный наставник. Если будете следовать его наставлениям, то все обязательно получится.

Первое требование для успешной сессии гипноза — расширить и усилить воображение клиента и подарить ему надежду. Первая возможность сделать это появляется у специ-

алиста еще при первом телефонном разговоре. Он должен использовать возможности НЛП и гипноза, чтобы убедить клиента в том, что он наконец нашел человека, обладающего навыками и опытом, чтобы помочь ему в достижении цели или решении проблемы.

Неважно, с какой проблемой вы обращаетесь к специалисту. Это может быть хоть тяжелый случай южноафриканского грибка с сильной диареей, хоть боязнь противоположного пола. В любом случае вы должны получить уверенный ответ в духе: «Это просто. Мы постоянно с таким сталкиваемся». С момента этого разговора ваши надежды значительно возрастают. Напомню вам главный психологический закон: то, чего ожидает разум, имеет тенденцию происходить. И он контролирует вашу систему убеждений.

Каждая сессии гипноза делится на части. Каждая из них должна быть полностью выполнена.

Первая часть гипносессии

Эта часть самая важная. Речь об интервью до введения в гипноз. Оно, в свою очередь, состоит из двух частей. Во-первых, презентации клиента. Здесь вы описываете свою проблему и то, как воспринимаете ее. Как правило, на этом этапе вы еще не осознаете сути своей проблемы, но вам после этого станет лучше, а специалисту понятней. Кроме того, это лучшее время наладить хорошие отношения. Во-вторых, терапевт должен избавить вас от любых страхов и предрассудков, связанных с гипнозом. Запомните второй психологический закон гипноза: страх клиента перед состоянием гипноза и его восприимчивость к гипнозу находятся в прямой зависимости. Это значит, что не бывает плохих клиентов, бывают только плохо подготовленные.

Единственное, что может помешать человеку в здравом уме быстро достичь состояния гипноза, — это страх! Когда клиент говорит мне, что не может быть загипнотизирован, так как обладает крепким разумом, это всего лишь утверждение для самозащиты, означающее, что он боится. Страх перед гипнозом возникает из-за невежественности. Я просвещаю своих клиентов в отношении гипноза, и страх исчезает.

Существует две точки зрения на то, как много информации о гипнозе стоит предоставить клиенту при разговоре. Первая заключается в том, чтобы спросить, что его интересует по поводу гипноза, и просто ответить на вопросы. Он может заявить, что знает о гипнозе все и не имеет вопросов. После этого терапевт начинает процесс гипноза и обнаруживает, что либо столкнулся с очень простым случаем, либо клиент полностью отвергает гипноз. Это потому, что у него не было вопросов. Он уверен, что специалист может контролировать его разум и заставить его делать все, что хочет. У него осталось множество предрассудков, которые вызывают страх! Клиент должен понимать, как работает гипноз и что будет происходить во время сессии, а также знать, что он полностью контролирует ситуацию.

Другая точка зрения на информирование клиента — это использование времени интервью для детального обсуждения гипноза и механизмов его работы, включая ограничения. Если клиент потерпел неудачу с другим гипнотизером, возможно, это случилось из-за того, что тот не уделил достаточно времени интервью, чтобы избавить человека от страхов и предрассудков. По мере того как клиент узнает о гипнозе от специалиста, он понимает, почему у него ничего не вышло с другим гипнотизером, и начинает воспринимать нового терапевта как истинного эксперта, тем самым повышая свою веру в успех.

Вторая часть гипносессии

Это сам гипноз. Эта часть может быть разбита еще на 4 составляющих. Первая из них — индукция. На этот счет есть простое, но важное правило: в более позднее время дня индукция должна быть короче. Проводя сессию в восемь вечера с человеком, уставшим на работе, толковый терапевт не будет использовать прогрессивное введение в релаксацию. Если он это сделает, то с высокой долей вероятности уже вскоре услышит похрапывание. В подобных случаях более эффективным будет метод релаксации Эльмана.

Вторая часть наступает по достижении того уровня транса, когда терапевт полностью уверен, что клиент в сомнамбулическом состоянии. Убедиться в этом можно, используя технику Эльмана, обратного отсчета в уме, тест на катаlepsию или любой другой тест на выбор специалиста. Если же клиент еще не достиг нужного состояния, нужно продолжать другие индукции, пока он не достигнет сомнамбулизма. Скрытый тест на расслоение работает лучше всего.

В третьей части обычно проводят терапию или применяют внушения, необходимые, чтобы добиться требуемых изменений в клиенте. Важно выбрать подходящую для него терапию. Например, если человек страдает от депрессии, никакие прямые внушения для хорошего самочувствия не сработают. При таком раскладе приходится использовать косвенное возвращение в прошлое, чтобы выяснить настоящую причину депрессии. А уже потом следует применять одну из быстрых трансформационных терапий, чтобы нейтрализовать эффект психологической травмы. А закончить нужно сложным проверенным тестом для избавления клиента от всех остаточных негативных эмоций. Продолжать внушения нужно до тех пор, пока клиент не начинает полностью их принимать.

Четвертой и последней частью нередко пренебрегают. Это постгипнотическое интервью. Клиенты и, к сожалению, даже многие гипнотизеры не понимают, что, когда человек

открывает глаза и выходит из транса, это еще не означает выход из гипноза. Следующие 60–90 секунд клиент все еще пребывает в чрезвычайно внушаемом состоянии. Этот период гипервнушаемости нужно использовать, чтобы применить закон гипнотического наслоения и усилить внушения, только что полученные клиентом. Во многих случаях понимание и использование закона наслоения в этот момент времени может принести успех даже в тех сессиях, которые сначала казались провальными. Понимание и использование закона наслоения внушений — это, пожалуй, главный инструмент для техник прямого внушения, который может помочь мгновенно добиться постоянного принятия внушений клиентом.

Главный инструмент гипнотерапевта — это его голос. Он должен уметь использовать свой голос, как художник использует кисть для рисования. Успешные гипнотизеры сегодня больше не придерживаются принципа монотонного голоса. Контроль над своим голосом важен, потому что, когда клиент находится в состоянии гипноза, терапевт говорит с его подсознанием. Эта эмоциональная часть резко воспринимает эмоциональные слова и фразы. Каждый, кто хочет проводить по-настоящему успешные сессии, обязан уделять достаточно внимания эмоциональности своего голоса, когда клиент находится в состоянии транса.

Сегодня выдающиеся гипнотизеры, за исключением нескольких, делают все возможное, чтобы избежать техник визуализации. Причина тому — недавнее открытие того, что только 18–20% населения способны мысленно представлять себе картину. Когда пациенту говорят мысленно что-либо изобразить, а он не может этого сделать, у него появляется чувство, что он не способен следовать инструкциям. Это вызывает неуверенность в себе. Стоит такому случиться, — и все последующие внушения будут отвергнуты. Обычно клиенты стесняются сказать, что не могут представить себе картину,

когда их просят это сделать. Они скорее уйдут после сессии без желаемых изменений. Но бизнес гипнотерапевта зависит от рекомендаций клиентов, поэтому допускать подобных ситуаций нельзя.

Еще одна причина избегать общих техник визуализации заключается в том, что образ, который клиента просят создать, может напугать его, а это приведет к нежелательной реакции. На мой взгляд, использование визуализации — довольно медленный метод достижения конечной цели. С помощью доступных сегодня быстрых не визуальных техник все больше и больше гипнотизеров предпочитают отказываться от методик, которые успешно работают лишь у 20% клиентов. Исключением остаются разве что терапевты, которые работают в специфических областях, связанных с помощью при различных заболеваниях.

Как вы видите, успешные сессии гипноза требуют больше, чем просто хороших навыков гипнотизера. Также важна последовательная организация сессий, что позволяет проводить их именно так, как это нужно специалисту.

Регрессивный гипноз

Гипнотическая регрессия представляет собой возвращение в более ранние периоды своей жизни и психическое переживание определенных событий, имевших место в прошлом.

Как правило, регрессию используют в двух целях:

1. Как метод обнаружения изначальных причин определенных чувств и событий, оставивших свой след.
2. Как способ отдохнуть для людей, которые хотят заново пережить события прошлого ради удовольствия или из любопытства.

Однако иногда (например, в ходе судебных процессов) регрессию используют для того, чтобы клиент мог вспом-

нить относящиеся к делу факты и детали, важные для суда, которые он не в состоянии вспомнить, находясь в сознании. В таких случаях гипнотизер должен быть крайне осторожен, чтобы быть уверенным, что не направляет ход мыслей клиента.

В какой-то степени регрессия может быть достигнута в легких стадиях гипноза. В этом случае воспоминания клиента о событиях прошлого, скорее всего, будут в прошедшем времени. Более убедительные регрессии могут быть достигнуты на более глубоких уровнях гипноза вроде сомнамбулизма, где воспоминания клиента скорее будут звучать в настоящем времени. Часто на этих стадиях голос клиента, его речь и манеры могут становиться такими же, какими были в то время, о котором он вспоминает.

В любой регрессии, в которой сбор информации важен для достижения успеха или для разрешения какого-то спора, желателен тест на глубину, чтобы проверить адекватность состояния гипноза, мотивы клиента, его общее отношение и образ мышления. Все это нужно изучить для определения точности раскрытых данных.

Признаки, на которые стоит обратить внимание для определения регрессии:

☑ *Отрицательные.* Выражение лица, указывающее на сознательные попытки вспомнить, или отчетливая артикуляция при даче ответов на вопросы. Отсутствие изменений в частоте дыхания при вспоминании волнующих деталей. Отсутствие слез при вспоминании грустных деталей. Отсутствие видимой реакции на пугающие инциденты. Отсутствие признаков радости при вспоминании счастливых случаев.

☑ *Положительные.* Никаких признаков обдумывания ответов или событий. Учащение дыхания при вспоминании волнующих событий. Слезы или очевидная грусть при вспоминании печальных событий. Очевидная физическая и эмоциональная

реакция при вспоминании любых эмоциональных случаев: как хороших, так и плохих.

Важная разносторонность

В течение многих лет грандиозный потенциал гипноза оставался незамеченным многими людьми из-за его простоты. Психология научила нас искать глубоко спрятанные, абстрактные, сложные, сплетенные, запутанные, многогранные причины для каждого расстройства психики. Но в большинстве случаев все не так сложно!

Из-за всей публичности, которая обеспечена психологии в последние десятилетия (в отличие от парапсихологии), приведшей к внушению идей, нам сложно оставить в стороне наши часто бесполезные попытки успешного решения проблем на уровне сознания. Я использую рациональность сознания, чтобы осуществить изменения в эмоциональном конфликте (дисбаланс мыслей и эмоциональной энергии) между прошлым пациента, хранящимся в подсознании, и его настоящим сознательным существованием.

Пока мы используем рациональное, сознательное, логическое обоснование для решения проблемы, мы намеренно позволяем своему сознанию контролировать ситуацию в качестве критической аналитической мысли. Значит, у нас нет полноценного доступа к источнику проблемы в подсознании!

Осуществить регрессию довольно просто. В том, что мы назвали «этической практикой», есть неизбежные повторения по-разному названных частей гипнотической сессии. Как вы знаете, предварительная беседа — это часть успешного введения в гипноз, которое начинается с предварительного разговора. Когда регрессию проводят как часть какого-либо трансформационного процесса, она становится не только техникой анализа, но и важной частью трансформации. Переживание

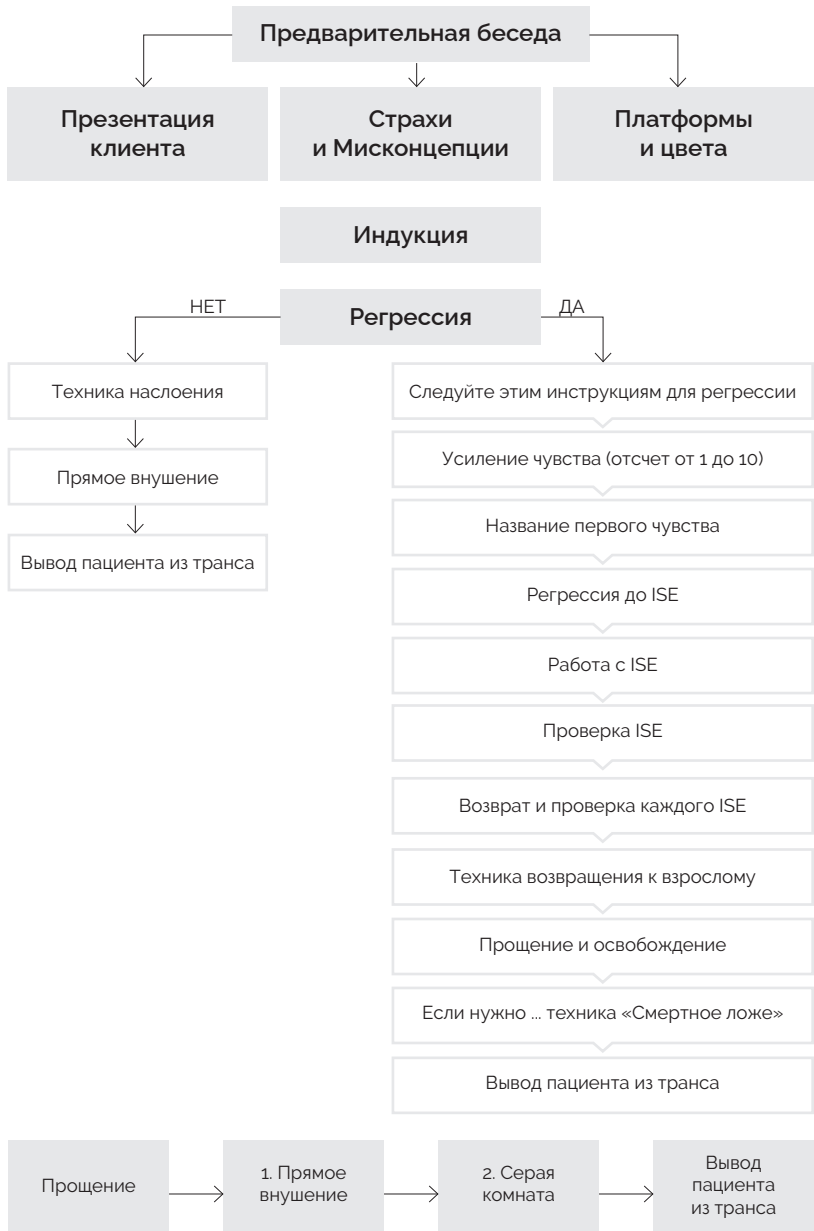
первоначальных событий, лежащих в основе проблемы, — это форма очищения с некоторыми подходящими «контрольными» внушениями во время абреакций, а также восприятия корректирующих внушений, касающихся события во время и сразу же после абреакций. Таким образом устраняется способность события из прошлого негативно воздействовать на клиента сейчас или в будущем. То есть в некоторых случаях терапия заканчивается уже на стадии анализа.

Постгипнотические «контрольные» внушения и внушения перед выводом пациента из гипноза всегда должны быть полностью позитивными и вызывающими счастливые ожидания. Таким образом они становятся частью терапии.

Когда вы загипнотизированы, регрессия достигается простой техникой внушения вам, что это случится. Однако помните, что вы не должны принимать какие-то аналитические решения. Поэтому внушения гипнотерапевта должны быть столь законченными и простыми в деталях, что это смогло бы произойти без привлечения вами своего сознания и решения, как сделать то, что вам внушают.

Самая сложная часть гипнотизма при достижении результатов — это мышление. Во время предварительного разговора наблюдение и выслушивание помогают гипнотерапевту правильно определить лучшую технику внушения для использования в вашем случае и реализовать ее потенциал на все сто.

План работы с пациентом



Инструкции по технике регрессии

Я хочу, чтобы вы знали: если я столкнусь с сопротивлением, то не смогу делать свою работу. Я не смогу вам помочь. Если вы будете работать вместе со мной, то я уверен, что смогу помочь вам.

После достижения сомнамбулизма

Когда вы расслаблены, как сейчас, вы можете вновь пережить любую часть своей жизни. Вы всегда думали, что пережитое либо забыто, либо хранится в вашей памяти. На самом деле это всегда будет с вами, каждую минуту и каждый день. Это все часть вас. Вы проживаете свою жизнь в свете отраженных действий. Все то, что вы делали раньше, вы проделываете в своем уме.

Поэтому я хочу, чтобы вы вернулись во времена детства и выяснили, существовала ли беспокоящая вас проблема тогда, когда вы были маленьким ребенком. Я собираюсь вернуть вас назад в конкретный период (ясли, детский сад, первый класс). Когда я подниму вашу руку и опущу ее, вы окажетесь в том временном отрезке. Не пытайтесь вспомнить что-либо своим сознанием, это только все портит. Просто скажите себе, что хотите этого, и это произойдет. Так что, когда я подниму и опущу вашу руку, это случится в выбранном временном отрезке и вы увидите себя в том периоде так же отчетливо, как в первый раз, а я буду говорить с вами маленьким. Когда я подниму вашу руку и опущу ее, вы будете там, так что просто полностью расслабьтесь и смотрите, как это случится.

Для примера давайте вернемся в первый класс, когда вы были ребенком. Кстати, теперь никакого выканья, с малышами общаемся исключительно на ты.

Ты в первом классе. Нравится ли тебе первый класс? Осмотришь. Тебе нравятся дети? Тебе нравится учитель? Ты в пер-

вом классе, и все кажется ясным и понятным. Весело ли тебе в первом классе? Взгляни на себя: есть ли у тебя какие-то проблемы в первом классе?

В зависимости от ответов я перенесу вас на год вперед или на год назад. Перенесу в том направлении, в котором, по моему мнению, нужно продолжать поиск, чтобы найти начальную точку вашей текущей проблемы. Я переносу вас в ситуацию, где вы делаете что-то, что вам нравится, а затем повторяю текст и вопросы из предыдущего абзаца.

Сейчас я собираюсь поднять и опустить вашу руку. Когда я это сделаю, вы окажетесь в первом дне, когда столкнулись с этой проблемой. И вы будете знать, что ее вызвало. Я поднимаю вашу руку и опускаю ее. То, что случилось сегодня, стало причиной проблемы для маленького вас!

***Переживите это событие
и поменяйте свое отношение к нему***

Я буду считать от одного до десяти. Пока я буду это делать, хочу, чтобы вы сильнее сосредоточились на этом чувстве. Я начинаю считать с прерывающимися внушениями о возрастающей сосредоточенности на этом чувстве.

На этот раз я буду считать от одного до трех, дотрагиваясь до вашего лба. Затем я задам вам вопрос. Вы дадите ответ по буквам. Один... Два... Три... Что заставляет вас чувствовать _____? Отвечайте быстро!

Я снова дотронусь до вашего лба. Когда я это сделаю, вы скажете фразу, включающую слово _____.

Хорошо, теперь я буду считать от десяти до одного. Когда я буду это делать, мы будем возвращаться в более раннее время, связанное с чувством _____. Я считаю в обратном порядке от десяти до одного с прерывающимися внушениями путешествия во времени. Я легко дотрагиваюсь до вашего лба

и спрашиваю: «Где вы сейчас? Внутри или снаружи? Сейчас день или ночь? Вы один или с кем-то? Расскажите, что происходит». Я запишу ответы на бумагу или на диктофон, чтобы использовать их в техниках раскрытия и хранить их в вашем личном деле до следующей сессии, если потребуются.

Далее продолжаем с техниками раскрытия.

Коридор регрессии

Сейчас я хочу, чтобы вы, оставаясь глубоко расслабленным и погруженным в состояние гипноза, обнаружили себя в светлом и уютном коридоре. Вы чувствуете себя как дома, вам удобно, вы свободны от любых страхов и волнений.

Вы смотрите на этот коридор и замечаете, что слева от вас пустая гладкая стена до самого конца коридора. По правую сторону, на равном друг от друга расстоянии, расположены двери. До самого конца коридора. На каждой из этих дверей есть номер. Эти номера — годы вашей жизни, вернее, ваш возраст. Вы смотрите направо и видите, что стоите перед дверью с вашим нынешним возрастом. На следующей двери — возраст на год меньше, дальше — еще на год меньше и т. д.

Я хочу, чтобы на счете «один» вы медленно начали идти по коридору, посматривая на каждую дверь, которую проходите, и осознавая, что за каждой дверью находится особенный год из вашей жизни. Там содержатся все воспоминания из этого года: хорошие и плохие. Все они обработаны, так что вы увидите их сразу, как только захотите. Когда подойдете к двери, у которой почувствуете потребность или желание остановиться, остановитесь и дайте мне знать, подняв указательный палец руки.

Я хочу, чтобы на счете «один» вы начали движение. Я считаю с каждым вашим выдохом. Три, два, один! Далее я сижу тихо и терпеливо жду сигнала. Ведь каждый клиент движется

со своей собственной скоростью. А вот так проходит типичный диалог с клиентом во время прохождения этого коридора. Все начинается с моего вопроса.

— Где вы сейчас, у какой двери?

— Около пятнадцатой.

— Еще не было дверей, где вам бы хотелось остановиться?

— Нет.

— Хорошо, продолжайте двигаться по коридору. Проверьте остальные двери. Если пройдете весь коридор, не найдя нужной, дайте такой же сигнал, как если бы остановились у двери.

Я снова жду. Когда клиент подает знак, возобновляю диалог.

— Где вы?

— У шестой.

— На счете «один» откройте шестую дверь и войдите в комнату, закрыв за собой дверь. Вы обнаружите, что вошли в довольно большую прямоугольную комнату с пустыми белыми стенами. Единственной вещью, которую вы найдете в комнате, будет пьедестал в центре, высотой где-то до талии, с двумя кнопками на нем. Одна красная, а другая зеленая. Дойдите до пьедестала и остановитесь, а затем дайте мне такой же знак, как и до этого. Три, два, один! Войдите, закройте за собой дверь и подойдите к пьедесталу. Дайте знать, когда дойдете.

Клиент подает еще один сигнал.

— На счете «один» нажмите зеленую кнопку. Когда вы это сделаете, какое-то важное событие или случай из этого года появится на стене напротив двери, в которую вы вошли, или всплывет в вашей памяти. Любой вариант подойдет. Когда нам понадобится остановить это событие, нажмите красную кнопку, и оно быстро исчезнет. Итак, на счете «один» нажмите зеленую кнопку, затем громко скажите мне, что случилось. Это событие появится в вашей памяти или на стене. Не задавайте

вопросов, просто скажите мне, чем бы это ни было. Три, два, один! Нажимайте зеленую кнопку!

Я снова набираюсь терпения и жду минуту, а если потребуется, то и дольше. Здесь нужно быть готовым ко всему. Когда клиент нажмет эту кнопку, может произойти что угодно: от отсутствия малейшей реакции до кажущейся полной истерики. Это очень ответственный и волнительный момент!

Подсознание чувствует, ради чего все затевается, и его ранние попытки раскрыть и выпустить то, что в нем хранится, в большой степени определяют жалобы клиента. Когда клиент раскрывает мне то, что к нему приходит в ключевой момент, я получаю то, что ищу. В каждом случае такое открытие очень важно и относится к делу. Это может быть изнасилование, отвержение, смерть любимого человека, расставание, несчастный случай, болезнь, ссоры из детства — практически любое эмоционально травмирующее событие. Но что бы это ни было, когда оно раскрывается таким образом, то составляет большую ценность для терапии клиента. Я могу быть уверенным, что это правда.

Хоть и очень редко, но случается, что клиент проходит весь коридор, так и не подав сигнал. На первых порах я и сам с этим сталкивался, а потом такое иногда случалось у моих учеников. У неудачи может быть 3 причины:

☑ Клиент плохо понял указания. Это повод задуматься, достаточно ли четко для подсознания специалист провел внушение.

☑ Клиент не находился в состоянии гипноза. По крайней мере в этот ключевой момент. Нужно все подробно обсудить. Возможно, он просто был настолько заинтересован и боялся что-то упустить, что не смог расслабиться. А это уже повод подтянуть свои навыки в классификации и тестировании клиентов.

☑ В редких случаях оказывается, что I.S.E (ядро) берет начало еще до рождения клиента и нет каких-то особенных S.S.E.

(первоначальных сенсibiliзирующих событий). В этом случае нужно начинать все заново, поставив еще одну дверь под названием «Лоно» в самом конце коридора. Войдя в эту теплую и темную комнату, клиент может вернуться в лоно своей матери. В таких ситуациях я говорю: «Почувствуйте безопасность и умиротворение. Услышите, как бьется сердце вашей матери. Почувствуйте, как становитесь моложе и меньше, как плод, до самого момента вашего зачатия. Скажите мне, когда почувствуете неприятные ощущения».

Клиента необходимо провести от момента зачатия через развитие до полноценного плода, чувства схваток его матери, собственного рождения, а затем по коридору в сегодняшний день, когда он будет готов вернуться. Главный момент в регрессии в прошлую жизнь — когда душа клиента отделяется от тела и уходит туда, где ждет рождения. Очень важно сделать все, чтобы душа ушла либо с позитивным чувством, либо с нейтральным.

Техника серой комнаты

Эта техника прекрасно подходит для очищения сознания клиента от негативных мыслей и эмоций. Давайте же начнем.

Вы чувствуете себя хорошо, безопасно и удобно. Остаетесь расслабленным и загипнотизированным. Ваше расслабление и гипнотическое состояние все глубже и полнее. Представьте себя в удобной маленькой серой комнате. Вы чувствуете себя как дома: уютно и спокойно.

Это маленькая круглая комната с серыми стенами и куполообразным потолком. И вот вы понимаете, что на самом деле эта серая комната — ваше подсознание, ваше ядро, самый центр вас.

Вдруг вы замечаете, что к стенам комнаты прилеплены кусочки бумаги! Одни белые, другие красные. Приближаясь к стене,

вы понимаете, что на красных кусках бумаги записаны негативные мысли и эмоциональная энергетика из вашего прошлого. Такие, как страх, сомнение, чувство вины, ненависть, беспокойность, чувство отвержения и несчастье! Все негативные, угнетающие, подавляющие мысли, эмоциональная энергетика и чувства из вашего прошлого хранятся в этой комнате вашего подсознания, на этих маленьких красных кусочках бумаги.

Вот что вам нужно осознать. Вы можете сорвать эти красные листочки бумаги со стен и скомкать их в своих руках. Набрать столько, сколько сможете, и отнести их туда, где в центре пола открыта дыра около 15 см в диаметре, и выкинуть их в эту дыру. Наблюдать, как они растворяются в темноте. Они больше не вернутся!

Собирая эти кусочки бумаги в охапки, относя их к дыре и выбрасывая, вы можете почувствовать, что уже через четыре-пять заходов очищаетесь от всех негативных эмоций. А сейчас я хочу, чтобы на счете «один», вы начали над этим работать. Я тихо посижу, пока вы не закончите. Когда вы это сделаете, просто сообщите мне, подав знак указательным пальцем. На счете «один» начинайте. Очистите все! Три... Два... Один!

После этого мне обычно приходится подождать четыре-пять минут. Заметив признаки расстройств и напряжения, я приступаю к общению. Опять же приведу в пример типичный диалог.

— В чем дело?

— Я не могу оторвать листочек!

— Какой из них вы не можете оторвать?

— Ненависть/страх/чувство вины...

— Хорошо, возьмитесь за него рукой. На счете «один» все сопротивление исчезнет и с небольшим усилием листок упадет в вашу руку! Три... Два... Один!

Я негромко щелкаю пальцами. Если к этому моменту клиент все еще проявляет признаки напряжения или кажется, что

он не может оторвать кусочек бумаги и расслабиться, я просто предлагаю ему запомнить этот листок, на время оставить его и заняться другими. При этом прошу подать сигнал, когда он закончит избавляться от всех, что может. Объясняю клиенту, что не нужно бояться оставить листок, ведь он вернется и разберется с ним позже.

Теперь давайте поговорим о белых кусочках бумаги. Они содержат в себе исключительно хорошее, позитивное, заряжающее положительной энергетикой, мыслями и чувствами. Они расширяются и растут, заполняя все место, освобожденное красными кусочками, от которых вы избавились. Они растут и расширяются, пока не заполнят все стены и потолок прекрасным белым цветом.

Почувствуйте возрождение позитивной энергии внутри себя, когда заметите, что дыра в потолке закрылась сама собой и вся комната становится белой! Что за прекрасный, чистый, заряжающий энергией белый! Сделайте глубокий вдох. Вдохните чистоту, силу, уверенность в себе, любовь, умиротворенность и свободу этой атмосферы! Почувствуйте, как она проникает в каждую клетку и атом вашего тела!

С этого момента минута за минутой, час за часом, день за днем мысли и эмоциональная энергетика вашего подсознания будут оставаться такими же позитивными, спокойными и стабильными, как сейчас, когда ваши тело и разум остаются спокойными, объективными, творческими и функционируют идеально — таким образом, как это задумал Бог».

На счете «один» все эти образы исчезнут, но останутся позитивные эффекты. Три... Два... Один! Образы исчезают, а вы расслаблены и загипнотизированы. Вы отдыхаете здесь, в моем офисе.

Далее мы можем перейти либо к какому-то виду гипноанализа, либо к специальной терапии, либо просто провести постгипнотические внушения, после чего я разбуджу вас.

Это упражнение идет на пользу любому клиенту. Однако я предпочитаю сначала провести прямой подсознательный опрос и/или регрессию, а уже потом приступить к самому очищению. Если все пройдет успешно, при специальных I.S.E. серая комната послужит как техника для очистки от остатков. Если никаких особых I.S.E или S.S.E. не возникает, то техника окажется особенно полезной, будучи повторенной на двух-четырёх сессиях.

И напоследок важное примечание. Если клиент не может оторвать некоторые красные бумажки, очевидны два факта:

1. Эта эмоция прямо относится к его проблеме.
2. Повторные сессии помогут с этим справиться.

Техника терапии для фобий

Предварительный разговор

Схема действий специалиста такова:

1. Выслушать жалобу.
2. Спросить, что произошло до того, когда пациент впервые заметил страх.
3. Задать вопросы «Кто?», «Что?», «Где?» и «Когда?».
4. Обсудить и устранить страхи и предубеждения против гипноза.

Терапия шаг за шагом

Первые 3 шага таковы:

1. Вызвать гипнотическое состояние (обязателен сомнамбулизм).
2. Предложить пациенту представить случай, вызвавший страх. Заставить его сделать это.

3. Закончить со случаем и предложить проанализировать время, свой возраст и все иные аспекты случившегося, а потом найти истоки своего страха. Таким образом можно выяснить все важные подробности.

Дальнейший план моей работы с пациентом таков:

1. Развеять эту картину, вернуться к первому сознательному событию, проанализировать и изменить восприятие этого момента. Затем перейти к следующему сознательному событию, проанализировать и изменить отношение, пока не будут проработаны все сознательные события и не изменится отношение пациента к каждому из них.

2. Объяснить пациенту, что случившееся в прошлом на него никак не воздействует и что эти страхи не более чем события давно минувших дней, которые никоим образом не могут заставить его бояться.

3. Освежить в памяти все сознательные события, чтобы показать истинную причину страха, и продемонстрировать, что этот страх сейчас больше не пугает клиента.

4. Убедить его, что он не способен чувствовать какой-либо страх из-за этих событий.

5. Предложить воссоздать ситуацию, которую он находит наиболее пугающей, и попытаться почувствовать страх. Чем больше он будет пытаться, тем меньше страха почувствует.

Далее следует использовать технику серой комнаты. В рамках второй сессии, если она потребуется, пусть клиент снова переживет предшествующие устрашающие события, чтобы определить причины страха и увеличить эффективность терапии.

Эксперимент

Вспомните что-нибудь приятное из прошлого. В вашем сознании всплывут различные картины. Какими бы они ни

были, пусть пока останутся с вами. Если почему-то не получается найти такое воспоминание, просто представьте что-нибудь приятное. У многих людей это получается лучше с закрытыми глазами. Как только вы сможете представить что-то приятное, позвольте этому оставаться в вашем сознании.

Теперь, когда у вас есть приятная мысль, обратите внимание на ее визуальные аспекты. Что именно вы видите, когда вспоминаете или представляете это событие? Обратите внимание на воображаемую картину. Если вы недостаточно отчетливо видите ее, представьте себе, как «ощущается» приятное воспоминание. Или просто послушайте какие-нибудь приятные звуки (музыку, шумы природы, пение птиц) и наслаждайтесь внутренними чувствами.

Теперь, когда у вас есть картина воспоминания, сделайте ее больше. Удвойте ее размеры. А затем еще раз удвойте полученную картину. Обратите внимание на произошедшее. Что случилось, когда вы сделали картину больше? Увеличилась ли интенсивность ощущений?

Теперь уменьшите картину. Делайте ее все меньше и меньше. Сделайте ее такой маленькой, чтобы ее было трудно рассмотреть. Остановитесь на некоторое время. Понизилась ли интенсивность ощущений? Поэкспериментируйте с увеличением и уменьшением картины. Снижается ли интенсивность ваших ощущений, когда вы уменьшаете картину? Повышается ли интенсивность, когда увеличиваете? Если это так, то переживание картин, звуков и других ощущений в вашем сознании действует на вас так же, как и на большинство людей. Однако у вас это может происходить по-другому. Это так? Неважно. Все мы кодируем опыт в своем сознании уникальным индивидуальным способом. Теперь придайте вашей картине приятного опыта тот формат, в котором она вам кажется наиболее комфортной и приятной.

Удерживая эту картину, приблизьте ее. Просто представьте, что она становится к вам все ближе и ближе, и следите за этим процессом. Что происходит с вашими ощущениями? Увеличьте расстояние до картины. Что происходит, когда вы отдаляете ее? Увеличивается ли интенсивность ваших ощущений при приближении? Снижается ли интенсивность при отдалении? Для функционирования сознания / нервной системы большинства людей это верно. Когда вы отдаляете картину, интенсивность ощущений, вероятно, снижается. Обратите внимание, что, когда вы изменяете ментальную репрезентацию переживания в своем сознании, ваши ощущения изменяются. Это, между прочим, указывает нам на способ, которым мы можем «отдалить» себя от некоторых переживаний, не так ли?

Давайте поэкспериментируем с палитрой картины. Когда вы сосредоточены на определенных образах, вы видите их в цвете или черно-белыми? Если они цветные, сделайте их черно-белыми. И наоборот, если они закодированы у вас как черно-белые. Когда вы изменяете цвет, изменяются ли ваши ощущения? Рассмотрим фокус ваших образов: они сфокусированы или нет? Видите ли вы себя на картине или видите сцену как бы собственными глазами? Ваша картина трехмерная или плоская? Есть ли вокруг нее рамка или вы видите ее как панораму? Поэкспериментируйте с тем, как представлено это переживание в вашем сознании. Измените расположение картины. Если она закодирована у вас справа, передвиньте ее влево.

Отказ от курения

Техника № 1

После индукции и углубления следует зачитывать текст следующего содержания.

Самое главное — это то настроение, с которым вы сейчас пройдете данное изменение. Ваша ключевая задача — помочь себе. Одна вещь поможет вам как ничто другое. Вы должны думать и принимать все с настроением, которое называется «Мне это нравится, и я знаю, что это работает». В этом случае у вас есть гарантия того, что это действительно работает.

Когда вы откроете глаза, я спрошу вас, свободны ли вы теперь от старой привычки. Я сразу смогу определить, если это сработало и вы сделали то, что нужно было сделать с вашей стороны. Вы должны быть уверены.

У вас есть только один ответ, и это «Да». Вы ответите мне «Да», потому что вы уже здесь и мы это сделали. Осталась лишь небольшая деталь. Сегодня мы здесь не пробуем, а делаем. Вы пробовали раньше, и у вас не получалось, поэтому вы сегодня здесь. Сегодня вы не будете пытаться или надеяться. Сегодня вы сделаете то, за чем вы сюда пришли.

Сегодня вы здесь, потому что наконец решили бросить курить навсегда. Вы приняли окончательное решение бросить курить прямо сейчас, а не завтра, не через неделю, не через месяц и тем более не в следующем году. Вы решили сделать это сейчас. Вы не позволите ничему поменять ваше решение, потому что вы действительно окончательно решили бросить курить навсегда.

Но почему же вы все-таки хотите попроситься с курением? Вы осознаете все проблемы, которые оно вам доставляло. В их числе одышка, кашель и боль в груди. Возможно, это грязь, которая была внутри вашего организма и, как черная смола, не давала вам обрести полноценную жизненную энергию, которой вы по праву должны владеть.

Но сейчас все это не имеет значения. Главное, что вы решили бросить курить ради самого себя. Мотивация — это очень важный фактор для разрушения вредных привычек. Вы осознаете это, и, так как вам больше не нужно курение, вы просто отказываетесь от этой вредной привычки навсегда.

А сейчас подумайте, от чего вы отказались! Вы отказались от кашля, вы отказались от боли, вы отказались от проблем, болезней и, возможно, даже от преждевременной смерти! И сделали вы это, чтобы обрести то, что вам действительно нужно и дорого: здоровье, любовь к себе, жизненную энергию, внутреннюю чистоту и самое главное — жизнь!

Также вы даете людям, которые вас любят, возможность быть с вами дольше. Сейчас вы погружаетесь все глубже и глубже в расслабление. Все звуки удаляются от вас, и вы слышите только мой голос. Все сказанное мной произведет мощный эффект на ваши сознание, тело и дух.

Сейчас мы будем использовать прямое внушение. И я хочу, чтобы вы помогли мне в этом. Повторяйте фразу, которую услышите, вместе со мной, но про себя, не вслух. Вам не надо повторять ее вслух. Чем больше энергии вы в нее вложите, тем больший эффект она на вас произведет.

Повторяем 20–30 раз: «Я свободен от сигарет, и так будет всегда» и «Я избавился от сигарет, и так будет всегда».

Сейчас вы как никогда понимаете, что никотин — яд. Это один из самых сильных ядов на планете, и вы знаете, что даже маленькая капля убивает лошадь, не говоря уже о человеке. Яд присутствует в сигаретах, и вы травили себя каждый раз, когда курили. Яд вреден для вас, он причиняет вам ущерб. Вы раз и навсегда решили избавиться от никотиновой зависимости и начать новую, здоровую жизнь. И поэтому теперь вы станете делать полезные для себя вещи.

Отныне у вас будет больше времени на то, чтобы заняться собой. Вы теперь свободны от старой вредной привычки и делаете себе прекрасный подарок: время и здоровье. Ваш организм отблагодарит вас за это сполна. Вы знаете это. Вы хотите этого. Вы теперь будете прислушиваться к своему телу. Вы будете знать, что нужно вашему организму, будь то пробежка в парке, прогулка по берегу океана или просто занятия в спортзале. Вы

можете делать миллионы вещей, которые будут приносить вам расслабление, покой, умиротворенность и сосредоточенность. Все это вы теперь можете иметь, не отравляя себя.

Теперь вы знаете, что на самом деле яд не делал вас более расслабленным или спокойным. На самом деле он делал вас более раздраженным. Яд не может дать человеку ничего хорошего. Он годится только для того, чтобы травить крыс и тараканов. Не надо себя ни за что наказывать. Вы ни в чем не виноваты. Эти идеи теперь исчезли, и вы покончили с ними раз и навсегда. Их больше нет, и мысль о том, что вам нужен был яд, исчезла вместе с ними. Позвольте всему этому раствориться. Вам больше не нужно ни яда, ни сигарет. Все, что вам требуется, у вас уже есть — расслабление, комфортное расслабление. Это приятное чувство, которое не нуждается в дополнениях, тем более в яде. Вы сейчас расслаблены, и вам не нужна никакая помощь яда.

Вы погружаетесь в расслабление все глубже и глубже, и вам становится все лучше и лучше. Вам нравится жизнь. Вы чувствуете комфорт внутри. Вы чувствуете, что утратили тягу к табаку. Осознаете, что вам больше не нужен табак в любом виде. Вам не нужен яд. Отвернитесь от него и скажите про себя: «Я покончил с тобой». Вы поймете, что ваши слова ушли в никуда, потому что там больше ничего не осталось. Вы избавились от яда. Позвольте занять его место расслаблению, энергии, уверенности в себе и спокойствию. Вы погружаетесь все глубже и глубже в расслабление и слышите только мой голос. Все звуки удаляются от вас, а все сказанное мною произведет мощный эффект на ваши сознание, тело и дух.

Каждый человек, который когда-то курил, относил этот процесс к другим видам деятельности. Кто-то курил, когда открывал глаза утром и когда ложился спать. Может, после ужина, а может, до ужина. Или в любой другой ситуации. Эти люди ассоциировали курение с другими вещами только пото-

му, что делали это одновременно. Со временем образовалась стойкая ассоциация. Сейчас мы уничтожим все эти механизмы. Теперь их нет. Они стерлись, растворились. Ничто больше не ассоциируется с курением. Ничто больше не ассоциируется с курением, ядом и табаком. Если вы один из тех, кто начинал курить с утра, то теперь вы изменились. Вместо этого каждое утро у вас будет огромное желание выпить стакан чистой и прохладной воды или сока, которые взбодрят ваше тело. Для вас станет омерзительной даже мысль о сигарете утром. Для вас затяжка станет подобной ложке яда, который вызывает лишь отвращение. А курение после обеда или ужина будет казаться просто глупостью.

Представьте себя насладившимся прекрасным ужином и затем отравляющим весь этот вкус никотиновым ядом. Теперь ничто не может быть хуже этого. Наоборот, вам захочется улучшить этот вкус чашечкой кофе, чая или простой воды. Но сигарета вам больше не нужна. Она противна вам. Я надеюсь, вы никогда не курили в постели. Все знают, как это опасно. Курение вообще очень опасное занятие. Оно опасно для ваших легких и всего организма. Если бы эта опасность еще кем-то оценивалась! Но вас никто даже не похвалит за это. Наоборот, для вас курение — это ненужная, противная и отравляющая организм привычка. С этого момента она вам отвратительна. Вы пересмотрели все ситуации, связанные с курением и табаком в вашей жизни.

Сигареты больше не имеют для вас никакого значения. Они остались в прошлом. В ситуациях расслабления, спокойствия и разочарования. Утром, в обед и вечером. На встрече с друзьями, на работе, на отдыхе. Ничто не сможет спровоцировать у вас желание затянуться ядом. Сигареты больше не имеют ничего общего с этими ситуациями. Есть миллионы способов успокоить себя. Есть множество путей сделать себе приятно. Сигареты только забирают вашу жизненную энергию

и не дают расслабляться. Когда вы работаете, сигареты только мешают вам концентрироваться. Когда вы расслабляетесь, они тоже отвлекают вас от расслабления.

Сейчас вы погружаетесь все глубже и глубже в расслабление. Все звуки удаляются от вас, и вы слышите только мой голос. Все сказанное мною произведет мощный эффект на ваши сознание, тело и дух.

Любая деятельность в вашей жизни будет приятней и лучше без сигарет и содержащегося в них яда, будь то прогулка, работа, игры или общение. Заниматься всем этим намного лучше с чистыми легкими и чистой кровью. Все это вам понравится больше, когда у вас будет крепкое здоровье и много жизненной энергии. Поэтому сейчас разрываются связи между никотином и любой деятельностью, ассоциируемой с ним. Взамен появляются новые связи, которые не имеют ничего общего с никотином и табаком в любом его виде. И вы будете помнить это всегда.

Теперь все будет даваться вам очень легко. Вы потеряли влечение к табаку в любом его виде, в любой форме, в любом месте, в любых обстоятельствах, в любых ситуациях. Тяга к табаку уничтожена, разорвана, истреблена в любом виде. Вы погружаетесь все глубже и глубже в расслабление, все звуки удаляются от вас, и вы слышите только мой голос. Все сказанное мной произведет мощный эффект на ваши сознание, тело и дух.

Вы не просто бросили курить, но и полностью утратили влечение к сигаретам. С этого момента вас абсолютно не волнует курение. Вы потеряли желание травить себя. Вы не можете больше курить, как бы ни старались. Вы избавились от курения, и на этом все. Вы упрямо отказываетесь курить. Это очень полезное упрямство. Вы ненавидите сигареты. Вы будете упрямо отказываться от сигарет, какие бы чувства ни переживали, что бы ни происходило и как бы вы ни нервничали. Вы можете справиться с ними.

В любой ситуации вы будете упрямо отвергать сигареты. С ними покончено! Никакая ситуация не сможет изменить ваше решение быть свободным от сигарет. Никто и ничто не может изменить ваше мнение! Вы ненавидите курение! Это гадко, грязно и дорого! Вам это противно! Вы свободны! Никто не может изменить вас. У вас теперь новый стиль жизни: прекрасный и свободный. Теперь вы можете наслаждаться своей жизнью сполна. Многие говорят, что у них появляется много свободного времени. Вы можете заполнить эту пустоту тем, чего желаете больше всего в жизни. Это так прекрасно! Вы можете использовать это свободное время как хотите. Все то время, которое вы когда-то тратили на свое отравление, теперь ваше. Вы можете делать с ним все, что хотите.

Вы уже чувствуете себя лучше. И будете чувствовать себя еще лучше с каждым днем. Здоровые легкие, здоровое тело и здоровый дух. Вы избавились от табачного яда, и ничто не может заставить вас изменить свое мнение. Вы покончили с ядом! Вам он противен. Вы всегда ненавидели его. Тут больше нечего обсуждать.

С этого момента вы начнете замечать, что каждый раз, когда видите красный цвет, ваше желание и стремление оставаться некурящим человеком сознательно или подсознательно будет становиться все сильнее и сильнее. Теперь вам не нужно будет искать красный цвет, вы будете его замечать автоматически. Каждый раз, когда вы будете видеть красный, ваше желание и стремление преуспеть в каждой области своей жизни сознательно или подсознательно будет расти все сильнее и сильнее. Каждое внушение, которое было сделано здесь сегодня, будет продолжать работать все эффективнее и эффективнее с каждым разом, когда вы видите красный.

Вы дошли до очень важной развилки на пути в свое будущее. Представьте, что вы стоите на перекрестке. Одна дорога уходит вправо, а другая влево. По левую сторону от вас дорога

уходит в холодное, темное и опасное место. Там черное небо, сильный дождь, голые деревья, а трава уже давно сменилась на грязные камни. Дует холодный ветер. Это мертвое место. Это дорога курильщика, усыпанная телами людей, отдавших жизнь курению. Там стоит запах разложения. Эта дорога ведет к боли, страданиям и ранней смерти. Это очень опасный путь.

Вернувшись на развилку, вы видите уходящую вправо красивую дорогу. Там светит солнце, а в голубом небе парят птицы. Вокруг дорожки зеленая трава, деревья украшены листвой, вокруг свежий воздух. Это дорога свободного от никотина человека. Начав идти по этому пути, вы почувствуете легкий приятный ветерок и аромат цветов. С каждым шагом вы почувствуете все больше и больше здоровья. Больше сил и энергии. Эта дорога ведет к длинной, здоровой и веселой жизни. С каждым шагом вы чувствуете себя живее и уверенней в том, что больше никогда не вернетесь на ту грязную, страшную и мертвую дорогу курильщика. Вы выбираете жизнь. Долгую здоровую жизнь. И никто не может это изменить.

Вы теперь свободный человек. Вы свободны! И будете свободны всегда! Никто не сможет изменить ваше решение остаться свободным от курения. Очень скоро вы начнете выходить из состояния гипноза. Пока вы это делаете, почувствуете себя счастливо, гордо и уверенно в том, что вы стали некурящим человеком раз и навсегда.

Сейчас я буду считать от пяти до одного. На счет «один» ваши глаза откроются и вы будете чувствовать себя прекрасно во всех отношениях.

Пять... Вы теперь пример для других людей.

Четыре... У вас появляется чувство того, что вы открыли для себя нечто замечательное. Это ваше открытие, и вы можете делиться им когда угодно, где угодно и с кем угодно.

Три... Вы чувствуете и знаете, что это было одно из самых лучших капиталовложений в вашей жизни.

Два... Вы готовы взять под контроль свою жизнь раз и навсегда.

Один... Открывайте глаза. Вы полностью энергичны и счастливы!

Как вы себя чувствуете? Вы теперь свободный от сигарет человек? Да или нет? Позвольте ли вы еще когда-либо сигаретам контролировать свою жизнь? Что вы скажете, если кто-то предложит вам сигарету? Что, если они скажут: «Давай, от одной сигареты ничего не будет»?

Техника № 2

После индукции и углубления нужно зачитать текст следующего содержания.

Сейчас подсознание начинает работать с нами и примет все внушения по изменениям, которые полностью избавят от желания курить, потому что оно теперь понимает, что курение сигарет — это смертельная привычка, которая может стать причиной болезней и преждевременной смерти. Итак, подсознание реактивирует свою изначальную функцию — защищать нас от опасности. Поэтому оно быстро избавит вас от желания курить.

Сейчас я задам вашему подсознанию несколько вопросов. Если ответ на вопрос будет «Да», вы поднимете указательный палец, а если «Нет», то мизинец. Я начинаю спрашивать:

Готово ли подсознание воспринять и оставить навсегда внушение, которое избавит вас от курения на всю жизнь?

Готово ли подсознание создать 3 новые полезные модели поведения вместо курения?

Готовы ли сознание и тело принять новые модели поведения, которые создало ваше подсознание?

Может ли подсознание начать пользоваться ими сразу же?

Сможет ли та часть подсознания, которая в прошлом отвечала за курение, измениться и помочь нам сейчас?

Все ли части согласны избавиться от курения?

Можете ли вы сейчас бросить курить навсегда?

Бросите ли вы сейчас курить навсегда?

Прекрасно, теперь вы используете большую часть своего сознания, чем когда-либо раньше. Ваши сознание и подсознание теперь работают вместе, как одно целое. Теперь вы заметите быстрые и мощные изменения в мыслях и чувствах по отношению к сигаретам.

Сейчас мы будем использовать технику прямого внушения, чтобы полностью охватить каждую часть вашего сознания и тела внушениями. Я хочу, чтобы вы помогли мне это сделать. Я хочу, чтобы вы вместе со мной мысленно повторяли предложение, которое услышите. Вам не нужно говорить вслух, просто повторите про себя. Чем больше энергии вы вложите в это предложение, тем эффективнее оно будет работать на вас.

Отлично, давайте начнем.

«Я свободен от сигарет, и так будет всегда».

Еще раз.

«Я свободен от сигарет, и так будет всегда».

Повторите хотя бы 20–30 раз.

Прекрасно! Я хочу, чтобы, пока продолжаете расслабляться, вы продолжали повторять это предложение вновь и вновь, пока я продолжаю с вами разговаривать.

Вы сегодня здесь, потому что приняли решение. Это решение о том, что сейчас вы бросите курить раз и навсегда. Не завтра, не на следующей неделе, не в следующем месяце, не в следующем году, а сейчас, в этот самый момент. Это ваше решение, а значит, у вас все получится. Потому что вы действительно хотите бросить курить навсегда.

И сейчас, продолжая расслабляться, просто позвольте звуку моего голоса вести вас все глубже и глубже в расслабление. Все остальные звуки растворяются вдали, вы концентрируетесь на звуке моего голоса и замечаете, что все внушения,

которые вы слышите, проникают глубоко в подсознание. Настолько глубоко, что ничто не сможет изменить их. Они произведут изменения в ваших мыслях и чувствах по отношению к курению табака в любом виде.

У вас прекрасно получается!

А теперь вставляем список сценариев. Каждый из них будет соответствовать причине бросить курить.

1. Сигареты контролируют

Вы продолжаете расслабляться. Я хочу, чтобы вы поняли, что вы здесь не просто для того, чтобы бросить курить. Истинная причина в том, что вы приняли очень мощное решение — вернуть обратно контроль над частью своей жизни, которая была вне вашего контроля. Часть вашей жизни, которую контролировали сигареты. А ведь вы бы никогда не позволили другому человеку контролировать вашу жизнь, потому что никто и ничто не имеет права вас контролировать. Ни ваши друзья, ни ваши родственники, ни тем более пачка паршивых никчемных сигарет. Она не имеет права контролировать вас. Вот теперь вы получаете обратно контроль над своей жизнью и больше никогда не позволите сигаретам контролировать себя снова. Потому что теперь вы полностью контролируете собственное поведение и привычки, не так ли?

2. Курение обходится слишком дорого

Теперь, когда вы бросили курить, подумайте обо всех тех вещах, которые сможете купить на эти деньги. Это замечательно, ведь теперь вы сможете потратить деньги, которые раньше тратили на свое отравление, на то, чего вам действительно хочется. Деньги, которые вы раньше тратили на то, чтобы отравлять себя сигаретами, теперь ваши. Вы можете ис-

пользовать их так, как вам захочется. Вы могли бы позволить себе новую машину, отдых за рубежом или полное обновление гардероба. Это то же самое, что получить премию или прибавку к зарплате размером в несколько окладов. Вы можете использовать эти деньги так, как вам угодно. И вы понимаете, что те деньги, которые вы потратили сегодня здесь, стали одним из лучших капиталовложений в вашей жизни.

3. Дети и/или внуки

У отказа от курения есть множество положительных аспектов. Один из самых важных связан с вашими детьми и внуками. Вы делаете им два очень дорогих подарка. Во-первых, вы будете с ними рядом как можно дольше. Во-вторых, подадите пример того, как предотвратить проблемы со здоровьем. Все это значит, что вы делаете правильный шаг во благо себе и своим детям.

Представьте, что перед вами стоит лавочка в парке и на ней сидят ваши дети и внуки. Я хочу, чтобы вы дали им обещание. Более того, я хочу, чтобы вы дали им слово чести, что всегда будете рядом и что вы теперь готовы заполучить обратно контроль над своей жизнью раз и навсегда.

Я хочу, чтобы вы дали своим детям и внукам слово чести, что больше никогда в жизни не сделаете ни единой затяжки. Когда вы выполните это, просто дайте мне знать, кивнув головой. Вы уже вполне можете чувствовать себя прекрасно по поводу данного решения. Эти эмоции будут становиться все сильнее и сильнее с каждым новым днем.

4. Дурной запах от сигарет

Став некурящим человеком здесь и сейчас, вы освобождаете себя от вони из-за курения. Одна из первых вещей,

которую замечают некурящие, — это то, насколько противно пахнут дыхание, волосы и одежда курильщиков. Вы будете удивлены, насколько сильна эта вонь, и вас очень обрадует то, что отныне вы полностью свободны от нее. С этого момента вам будет очень приятно осознавать, что ваши волосы, одежда и дыхание пахнут замечательно. Вы будете гордиться этим изменением.

5. Проблемы со здоровьем в данный момент

Вы больше не отравляете свой организм. Вы очень удивитесь тому, насколько скоро начнете чувствовать себя здоровее. У вас появится больше сил и жизненной энергии. Вы начнете чувствовать себя все лучше и лучше с каждым новым днем. Ваши легкие будут восстанавливаться и становиться здоровее, потому что теперь вы вдыхаете только чистый воздух. Ваше тело наполняется жизнью. Приняв решение бросить курить, вы избавились от всех проблем со здоровьем, связанных с курением. Ваш иммунитет к болезням и инфекциям усиливается с каждым днем.

6. Потенциальные проблемы со здоровьем в будущем

Становясь свободным от этой старой, никому не нужной привычки сегодня, вы используете то, что я называю дальновидением, Речь о прогнозировании наперед. Многим людям недоступно это предчувствие, и они вынуждены ничего не делать и просто ждать. А затем наступает момент, когда уже слишком сложно или даже поздно что-то менять. Тогда они говорят что-то вроде: «Если бы я только знал тогда то, что я знаю сейчас...» или «Если бы у меня только был еще один шанс...»

Конечно же, на самом деле они все знали, но не имели этого предчувствия, которое имеете вы. Потому что сегодня вы

думаете о завтрашнем дне, прогнозируете наперед и освобождаетесь от привычки курить до того, как у вас начались серьезные проблемы со здоровьем. Благодаря тому, что думаете наперед здесь и сейчас, вы избегаете возможных проблем со здоровьем. И вам не придется произносить фраз вроде: «Ой, если бы я только бросил в ноябре 2020-го!» или «Ох, если бы у меня только был еще один шанс, если бы я только мог сделать это еще раз!»

Вы приняли одно из самых важных и правильных решений в своей жизни, бросив сегодня курить. У вас появляется прекрасное чувство, когда вы понимаете, что вам не придется просто ждать, терпеть и не иметь возможности что-то сделать. Сейчас или в будущем. Это ваше решение, и это значит, что вы можете быть и будете успешным.

7. Кашель

Отказаться от курения — это здорово. Это новый образ жизни для вас. Вы чувствуете себя лучше с каждым новым днем, вы наслаждаетесь своим образом жизни. Более того, вы никогда не чувствовали себя лучше! Ваши легкие становятся чище и здоровее, потому что теперь вы дышите чистым воздухом. Ваше тело восстанавливается и наполняется жизнью, потому что вы избавили его от яда. Вы будете удивлены, когда откроете для себя, что от курения можно избавиться всего за несколько коротких недель и навсегда забыть о застарелом кашле. Избавив себя от табачного яда, вы сделаете свое дыхание легким и естественным, а кашель покинет вас.

С каждым днем вы будете чувствовать себя все лучше и лучше, а ваше дыхание будет становиться легче и легче. Кашель был для вашего тела просто способом избавляться от этого табачного яда. Теперь, когда вы перестали травить себя, ваши легкие быстро восстановятся.

8. Дыхание

Теперь я хочу, чтобы вы пять раз глубоко вдохнули самый чистый, самый прекрасный воздух своими легкими. Готовы?

Раз... Вдыхайте. Почувствуйте, насколько это приятно. В этом воздухе нет дыма или чего-то, связанного с сигаретами. Теперь выдыхайте.

Два... Делайте еще один глубокий вдох. Глубже... А теперь полностью выдыхайте. Почувствуйте, как этот свежий воздух очищает ваши легкие и заряжает все ваше тело энергией.

Три... Снова глубокий вдох. И пока вы глубоко вдыхаете и медленно выдыхаете, вы замечаете, что вас начинает переполнять огромное желание всегда дышать чистым и свежим воздухом.

Четыре... И снова глубокий вдох. Заметьте то прекрасное чувство, которое возникает, когда вы глубоко вдыхаете и выдыхаете. Вы понимаете, насколько вам приятно дышать чистым, свежим, свободным от сигаретного яда воздухом. Это хорошо для вас.

Пять... Теперь глубоко вдохните. Глубже и глубже. Сделайте самый глубокий вдох, который вы когда-либо делали. Прекрасно! Выдыхайте. Вы вырабатываете замечательное желание дышать свежим чистым воздухом. И пока вы продолжаете это делать, ваши легкие становятся значительно здоровее. Именно так. Вы будете приятно удивлены тем, что на протяжении уже нескольких недель состояние ваших легких значительно улучшилось. Вам станет все легче и легче дышать. У вас появится все больше энергии, так как ваши легкие будут вдыхать больше кислорода. Вас приятно удивит хорошее самочувствие.

9. Смерть

Я хочу, чтобы вы представили следующую картину. Человек приходит к врачу, и тот говорит ему, что он умрет, если вы-

курит еще одну сигарету. Пациент выходит из кабинета врача, пребывая в шоке от услышанного. Правда ли это? Может ли курение убить его столь быстро? Этот человек решает сверить диагноз с мнениями других врачей.

Он идет ко второму, третьему, четвертому, пятому и, наконец, к шестому врачу. Все они после изучения результатов анализов заявляют, что не уверены в таком прогнозе. От каждого из этих врачей пациент услышал что-то вроде: «Да, возможно, вы сразу умрете, если выкурите хотя бы еще одну сигарету. Но не факт».

Теперь допустим, что этот человек уже едет в машине домой. Он в смятении. Один врач сказал, что он сразу же умрет, если выкурит еще хотя бы одну сигарету. Остальные пять не были так категоричны.

Один шанс умереть против пяти шансов выжить. Что же делать? Он включает радио в машине и начинает слушать новости. В них как раз сообщается о том, что какой-то человек только что совершил самоубийство, играя в русскую рулетку. Он зарядил одну пулю в барабан револьвера с шестью отверстиями для пуль, покрутил его и нажал на курок. Стрелок умер моментально. Человек в машине шокирован новостью. Как кто-то мог играть в азартные игры, поставив на кон собственную жизнь? Даже при наличии всего одного шанса умереть и пяти выжить зачем кому-то так рисковать? Человек за рулем автомобиля сразу же осознал, насколько эта ситуация похожа на его собственную. Один шанс умереть против пяти шансов выжить... Он выбрал жизнь, выбросил свою пачку сигарет из окна и больше никогда не закурил.

Мы оба знаем, что эта история выдуманна. А если бы она была правдивой? Вы бы играли в такие игры с собственной жизнью? Конечно нет! Вы сегодня здесь, потому что желаете бросить курить навсегда. Я хочу, чтобы вы поняли, что вы это сделали — избавились от вредной ненужной привычки вовремя и предотвра-

тили возможное несчастье. Освободив себя от табачного яда, вы даете своему телу возможность восстановить себя и тем самым обеспечиваете себе более долгую и здоровую жизнь.

10. Давление со стороны окружающих

Вы знали, что в один прекрасный день бросите курить раз и навсегда. Вы просто не позволяли кому-то другому заставить вас сделать это. Однако все это время вы знали, что не превратитесь в 70-летнего старика, который сидит в своем кресле-качалке и задыхается, кашляя от дыма собственной сигареты. Это было бы просто смешно! Поэтому вопрос не в том, бросите ли вы курить или нет, а в том, где и когда вы это сделаете.

Обе проблемы вы сегодня решили. Это ваш день, чтобы избавиться от вредной ненужной привычки. Это день, который вы сами выбрали. Вы делаете это для собственной выгоды и здоровья, а значит, отныне можете быть и будете успешны в этом. вспомните, как люди смотрели и что думали о вас, когда узнавали, что вы курите. Теперь просто представьте, что вы будете думать о себе, зная, что побороли тягу к курению. Вам больше никогда в жизни не понадобятся сигареты. Вам больше никогда не захочется курить. Не благодаря мне, а потому что это естественно, когда ваше сознание хочет, чтобы вы были здоровы и успешны.

11. Неудобства

Среди множества преимуществ отказа от курения стоит отметить еще и избавление от всех неудобств, которое оно доставляет. С сегодняшнего дня вы свободны от постоянного поиска места для курения, от выдумывания всяких историй и отговорок для того, чтобы выйти из помещения. Вам больше не нужно стоять в ужасной жаре и задыхаться от горячего

влажного воздуха. Не придется замерзать и промокать, чтобы всего лишь выкурить никчемную сигарету. Вы теперь свободны от всего этого. Вы свободны от малоприятных походов за сигаретами в холодные и темные вечера. Вы свободны от всех неудобств, которые вам раньше доставляли сигареты.

Вы также свободны от того контроля, который они имели над вами. Вам также, скорее всего, придется подумать над тем, что вы будете делать со свободным временем, которое раньше тратили на сигареты.

12. Курение социально не признано

Много лет назад, когда вы только начинали курить, эта привычка считалась модной. Но времена изменились, и теперь социум все активней отвергает ее. Например, найти место для курения становится все труднее и труднее с каждым днем. Нелепо и смешно, что некоторые люди позволяют сигаретам контролировать себя до такой степени, что для курения им приходится стоять на улице в любую погоду.

Многие говорят, что после отказа от курения они опять могут комфортно общаться со своими родными и близкими. Вы теперь можете проводить время с кем хотите, когда хотите и сколько хотите, потому что сейчас вы снова обрели контроль над своей жизнью. Мне даже интересно, сколько еще наслаждения вы получите от того, что можете свободно общаться в любое время. Как замечательно, что теперь вы можете использовать время, которое раньше посвящали отравлению своего организма, на что-то другое. Более приятное и полезное.

13. Преждевременное старение

Многие люди начинают курить в раннем возрасте, чтобы казаться старше. Когда вам было лет 14–16, вы, наверное, счи-

тали, что выглядели старше с сигаретой в руках. Но есть вопрос. Хотите ли вы казаться старше, чем на самом деле, когда вам исполнится 50 или 60? Конечно же, нет. Поэтому вы сегодня здесь. Вы не хотите стать карикатурным стариком с сигареткой во рту. Это было бы смешно. Бросив курить сейчас, вы уберете себя от преждевременного старения.

Более того, уже через несколько недель вы увидите, что кожа начнет выглядеть намного свежее за счет улучшения циркуляции крови. Вы будете чувствовать себя здоровее и выглядеть моложе. Вы продолжаете погружаться в расслабление все глубже и глубже, пропитывая свое сознание этими советами и внушениями. Замечательно!

Побеждаем курение

Каждый человек, который когда-либо курил, связывал эту привычку с еще каким-то занятием. Некоторые тянутся к сигарете, как только просыпаются утром. И перед тем, как ложатся спать. Или когда смотрят телевизор. Или за чашечкой кофе или чая после еды. У каждого свой набор ситуаций. Поэтому при занятии такими или похожими делами срабатывает механизм ассоциации. Это заставляет вас думать о сигарете.

Сейчас я хочу, чтобы с помощью своей богатой фантазии вы представили, как мы ломаем все эти механизмы. Представьте, что мы сейчас ломаем их все до единого. Если вы один из тех людей, которые курят, как только просыпаются утром, для вас все изменится. Вместо этого в подобной ситуации вам захочется выпить стакан воды. Сразу же. Это даже станет своего рода потребностью для вас. Если по какому-либо поводу вода не устраивает вас, то вы можете выбрать любое внушение. Что бы это ни было, оно не может быть связано с курением.

Более того, с этого момента курение утром станет для вас самой страшной и самой отвратительной вещью, которую

только можно представить. Оно просто противно на вкус. Когда вы вспоминаете этот привкус, вас просто тянет на рвоту и чувство тошноты начинает подниматься по горлу. Теперь вы удивляетесь, как могли класть эту отраву себе в рот по утрам. Более того, сама мысль о курении становится для вас нелепой и противной, потому что у вас появляется неприятный вкус во рту. А курение после ужина — это еще хуже.

Представьте, что вы едите замечательный ужин, и потом разрушаете его замечательный вкус отвратительным сигаретным ядом. Нет ничего хуже этого! Вам хочется улучшить этот вкус чашечкой чая, кофе или просто стаканчиком воды. Единственное, что вам сейчас не хочется и что кажется вам отвратительным, — это сигарета.

Теперь для вас сигареты — дело прошлого. Во время и после ужина, во время, до и после работы, в моменты спокойствия и раздражения, вечером и утром — ни в одной из этих ситуаций у вас не возникнет желания еще раз закурить сигарету и травить себя этим ядом. Никогда больше.

Потому что существует миллион способов успокоиться, если что-то вывело вас из себя. Есть миллион способов наслаждаться расслаблением, если вы этого хотите. Когда вы над чем-то работаете, сигареты оказываются лишь препятствием у вас на пути, забирая уйму времени, энергии и концентрации. Когда вы пытаетесь расслабиться, они тоже не дают вам сделать это и получить удовольствие, потому что никотин — стимулятор, препятствующий расслаблению. А ведь вам так хочется расслабиться! В вашем мире есть столько вещей, которые доставляют вам лишь стресс и напряжение! Вы хотите просто расслабиться, а противные ядовитые сигареты только мешают вам это сделать. Поэтому вы отказываетесь от яда раз и навсегда.

Вы погружаетесь все глубже и глубже в расслабление. Дайте всем этим внушениям впитаться глубоко в ваше подсозна-

ние, где они произведут изменения ваших чувств к сигаретам. И среди внушений, которые вы сегодня здесь принимаете, есть еще и внушение о том, что мы разрываем все связи между курением и любым другим занятием из вашей жизни.

Потому что с сегодняшнего дня просто не существует такой ситуации, которая напоминала бы о курении или заставляла бы вас курить. В вашей жизни больше нет ситуаций, которые вынуждают вас это делать. Более того, теперь все ситуации, будь то ходьба, сон, работа, развлечения, прием пищи или напитков, вечеринки или просто отдых, теперь стали намного приятнее, когда вы наконец-то стали некурящим человеком.

Теперь вы получаете намного больше удовольствия от всего, что бы ни делали, без кашля и других проблем с дыханием. Все в этой жизни настолько приятнее с чистыми легкими, полными свежего воздуха. Все в этой жизни намного приятнее, когда вы здоровы. И вы будете это помнить. С данного момента вы часто будете приятно удивляться тому, насколько вам легко и приятно от того, что вы полностью утратили тягу к табаку в любом виде, в любое время и в любой ситуации.

Теперь, погружаясь все глубже и глубже в расслабление, позволяя звуку моего голоса еще больше вас расслабить, вы знаете, что не просто бросили сегодня курить раз и навсегда. Вы потеряли желание курить. Вам просто наплевать на курение. Сигареты вам полностью безразличны, потому что вы приняли решение. И это значит, что вы больше никогда не будете курить.

Не потому, что я это говорю, а потому, что такова природа вашего собственного сознания — делать вас успешным. Вы больше никогда в жизни не сделаете ни одной сигаретной затяжки. Не из-за меня или того, чем я сегодня с вами поделился, а потому что вы и только вы выбрали этот день, чтобы стать полностью свободным от этой ужасной старой привычки.

Теперь вы ненавидите сигареты. Вы не можете их терпеть. Вы раз и навсегда отказываетесь курить. Вы уверенно отказываетесь курить, что бы ни произошло и какие бы чувства ни возникли. Вне зависимости от позывов и от того, какие стрессовые ситуации возникают на вашем жизненном пути, вы теперь справляетесь со своими проблемами эффективно.

Ни в одной ситуации ничто не потянет вас к сигарете. Больше никогда, потому что теперь вы сами контролируете собственную жизнь, привычки и поведение, а также упрямо отказываетесь курить. По этому поводу не может быть раздумий, дебатов или голосования, потому что вы сделали этот выбор сознательно и подсознательно.

Вы используете сознание активней, чем когда-либо, а значит, можете быть успешным и непременно будете успешным. Вы закончили с сигаретами, вы закончили с табаком, вы закончили с курением. Потому что вы это ненавидите, это противно, это грязно, это дорого, вам это не нравится, вам это не нужно, вы этого не хотите, и вы будете упрямо отказываться курить.

И, конечно же, теперь, когда вы полностью готовы бросить курить раз и навсегда, насторожитесь. Да, именно насторожитесь и не позволяйте ни одному человеку пытаться прямо или тайно манипулировать вами, чтобы вернуть вас к старой противной привычке курить. Мужчинам, женщинам, родственникам, друзьям, соседям, коллегам по работе, просто знакомым — не позволяйте этого никому. Насторожитесь и не позволяйте ни в какой ситуации прямо или тайно манипулировать вами, чтобы вернуть вас к старой противной привычке курить, будь то спокойствие, равновесие, удовольствие, гнев, стресс или успех. А самое главное, не позволяйте мыслям прямо или тайно манипулировать вами, чтобы вернуть вас к старой противной привычке курить. Неважно, ваши они или чьи-то еще, из прошлого, настоящего или будущего. Теперь вы будете настороже с людьми, ситуациями или мыслями, которые могли

бы вас обмануть. Вам больше никогда не понадобится курить, потому что теперь вы и только вы контролируете собственные привычки, поведение и жизнь в целом.

Погружаясь все глубже и глубже в расслабление, вы теперь понимаете, что превращение в некурящего человека — залог нового прекрасного образа жизни для вас. Благодаря этому вы чувствуете себя все лучше и лучше. И вы действительно наслаждаетесь жизнью, которой живете с большей уверенностью и верой в то, что вы раз и навсегда избавились от страшной и мерзкой привычки — курения.

Якорь

Я хочу, чтобы вы, продолжая расслабляться, вспомнили время, когда чувствовали себя замечательно. Время, когда вы чувствовали, что можете контролировать все, что угодно. Прекрасное время. Это могло быть время, когда вы уже были взрослым человеком, ребенком или подростком. Это мог быть день рождения или другой праздник. А может, просто прекрасно проведенный отрезок времени, который будто заставлял вас улыбаться внутри и снаружи.

Я хочу, чтобы вы кивнули, когда начнете вспоминать такое время. Хочу, чтобы, когда я коснусь вашей руки, вы вспомнили и вернули назад то прекрасное чувство. Когда я снова дотронусь до вашей руки, сделайте это чувство еще сильнее. Когда ощутите, что это чувство стало еще сильнее, просто кивните головой. Каждый раз, когда я буду касаться вашей руки, эти чувства будут становиться все сильнее и сильнее. И чем сильнее они становятся, тем больше и больше вам захочется улыбаться.

Делаем паузу.

Теперь я хочу, чтобы вы представили, что у вас появляется мысль выкурить сигарету. А теперь представьте (касаюсь

вашей руки), что говорите сигарете «Нет» и отказываетесь от этой мысли. У вас вновь появляется то замечательное чувство. Потому что это так замечательно — быть некурящим человеком!

Делаем паузу.

Сейчас я хочу, чтобы вы представили, будто кто-то другой предлагает вам сигарету, а вы отказываетесь и говорите: «Нет, спасибо» (касаюсь вашей руки). Заметьте, как прекрасно вы себя чувствуете. Теперь я хочу, чтобы вы обратили внимание, что мне уже даже не нужно дотрагиваться до вашей руки, чтобы у вас возникло это прекрасное чувство.

Представьте, что вы дома в одиночестве и у вас появляется мысль выкурить сигарету. Теперь представьте, как вы мысленно говорите «Нет» и отказываетесь от сигареты. Отметьте, как замечательно вы себя чувствуете. Представьте, что кто-то предлагает вам сигарету и что вы отказываетесь от нее. Обратите внимание, как прекрасно вы себя чувствуете.

Теперь, когда люди курят вокруг вас, вам это нисколько не мешает. Может, это кто-то живущий с вами: родственники или вторая половина. А может, кто-то, в чьем присутствии вы вынуждены находиться, как, например, начальство, сотрудники, клиенты, гости, друзья, приятели. Они могут курить столько, сколько им хочется. Вам просто все равно. Вы просто безразличны к этому факту. Даже если они пускают дым вам в глаза, вам безразлично. Наоборот, вам даже становится немного противно.

Все, что вы чувствуете к этим людям, уже даже больше похоже на сострадание, потому что вы понимаете: у них есть проблема. Проблема, которую они еще не побороли, как это сделали вы сегодня здесь при помощи гипноза. Вы можете гордиться собой. Каждый раз, когда они курят, вам становится даже лучше. Дым от их сигарет попадает вам в лицо, а вы чувствуете себя еще сильнее. Каждый раз, когда они курят, вы

становитесь еще более уверенным в себе. У вас отсутствует тяга к сигаретам. У вас нет никаких позывов к употреблению табака в любом его виде.

После окончания этого сеанса вы будете чувствовать себя все лучше и лучше. Потому что ваши легкие оздоровятся, а тело наполнится энергией. Потому что вы перестали травить себя табачным ядом. Потому что больше никто и ничто не в силах заставить вас снова курить. Потому что вы просто упрямо отвергаете курение и отказываетесь от него.

Вы достигли очень важной развилки на своем жизненном пути. Я хочу, чтобы вы представили себя стоящим на этой развилке. Когда смотрите влево, вы видите холодную, темную и безжизненную дорогу. В ней есть что-то крайне неприятное. Там идет холодный дождь. Там мрачно и страшно. Деревья все голые, без единого листка. Трава уже давно сменилась голыми черными камнями. Дует сильный холодный ветер. Это очень печальное место. Это мертвое место. Это дорога курильщика. Она ведет к боли, страданиям и ранней смерти. Она покрыта телами людей, которые умерли от болезней, спровоцированных курением. Эта дорога холодная, мертвая и безжизненная.

Быстро отвернитесь от этой дороги в другую сторону. Там вы видите красивую веселую дорогу. Там в голубом ясном небе светит яркое теплое солнышко. Деревья украшены зеленой листвой и красивейшими цветами, а под ногами, словно волшебный ковер, расстилается густая зеленая травка, усеянная мелкими красивыми цветочками. Это дорога некурящего человека. Станьте на эту дорогу и пройдите по ней. Вдохните свежий чистый воздух с ароматами зелени и цветов. Наполнитесь этим воздухом, пропитайтесь им. Ощутите как можно сильнее, насколько здесь хорошо. Сидя на деревьях, поют красивые разноцветные птички. Прислушайтесь к их пению. С каждым шагом по этой дороге вы чувствуете себя все сильнее и увереннее, потому что она ведет вас в лучшую жизнь.

Более длинную, счастливую и здоровую. С каждым шагом вы почувствуете себя все более оживленным и обретаете все большую уверенность в том, что никто и никогда не сможет заставить вас вернуться на ту старую, мертвую, холодную и страшную дорогу. Потому что вы выбираете долгую, счастливую и здоровую жизнь. Это ваше решение, и вы знаете, что теперь свободны от сигарет и так будет всегда, до конца вашей жизни.

Тяга к сигаретам теперь заменена огромным желанием быть здоровым и счастливым, а также прожить много лет. Вот чего вы теперь хотите. Вы настолько этого хотите, что у вас просто не остается места для желания курить. Вы его просто вытолкнули, и на его месте теперь желание прожить долгую здоровую жизнь. С этого момента каждый раз, когда вы отказываетесь от сигарет, у вас появляется огромное ощущение радости и здоровья. Сигареты вас больше не контролируют. Вы можете и будете сохранять спокойствие. У вас больше никогда не появится тяга к сигаретам.

Сейчас я снова задам вашему подсознанию несколько вопросов. Если ответ «Да», вы поднимете указательный палец, а если ответ «Нет» — то мизинец.

Были ли приняты и закреплены все данные мной внушения, которые вы сегодня получили во время сеанса?

Бросили ли вы теперь курить навсегда, до конца вашей долгой, здоровой и счастливой жизни?

Отлично, вы уже чувствуете себя прекрасно по поводу принятого вами решения, и эти чувства становятся все сильнее и сильнее с каждым днем.

После сеанса вы будете удивлены тем, что каждый раз, когда увидите красный цвет, ваше желание и настроение оставаться некурящим человеком сознательно или подсознательно может и будет становиться сильнее. Теперь вам не нужно будет искать красный цвет, вы будете его замечать автоматически. Это будет ярко, резко и ясно для вас. Каждый раз, когда

вы будете видеть красный цвет, ваше желание и стремление преуспеть во всех сферах жизни сознательно или подсознательно будет расти все сильнее и сильнее. И каждое внушение, которое я вам дал здесь сегодня, будет продолжать работать все эффективнее и эффективнее с каждым разом, когда вы видите красный.

Очень скоро вы начнете выходить из состояния гипноза. Пока вы это делаете, почувствуете себя счастливым, гордым и уверенным в том, что вы теперь стали некурящим человеком раз и навсегда. Вы понимаете, что сейчас нашли способ проникнуть в свое подсознание, и начинаете делиться этой информацией с окружающими.

Сейчас я буду считать от пяти до одного. На счет «один» ваши глаза откроются и вы будете чувствовать себя прекрасно во всех отношениях, так как эти несколько минут гипноза были очень эффективны и полезны для вас.

Пять... Вы теперь пример для других людей.

Четыре... Вы начинаете чувствовать, что открыли для себя нечто замечательное. Это ваше открытие, и вы можете делиться им когда угодно, где угодно и с кем угодно.

Три... Вы чувствуете и знаете, что это было одно из самых лучших капиталовложений в вашей жизни.

Два... Вы готовы взять под контроль свою жизнь раз и навсегда.

Один... Открывайте глаза. Вы полностью энергичны и счастливы!

Как вы себя чувствуете?

Вы теперь некурящий человек? Да или нет?

Позволите ли вы еще когда-либо сигаретам контролировать свою жизнь?

Что вы скажете, если кто-то предложит вам сигарету?

Что, если кто-то скажет: «Давай, от одной сигареты ничего не будет»?

Текст рекламной аудиозаписи для терапии по избавлению от никотиновой зависимости

Доброго вам утра, дня или вечера в зависимости от того, когда вы решили прослушать эту запись, способную легко и просто изменить вашу жизнь к лучшему! Позвольте представиться: меня зовут Павел Дмитриев. Я квалифицированный член Ассоциации гипнотерапевтов, а также президент Американской Академии Гипноза. На этой стороне записи я собираюсь объяснить, как могу помочь вам избавиться от никотиновой зависимости за один сеанс холистической психотерапии навсегда.

На стороне Б вас ожидает бесплатный подарок — запись расслабляющего антистрессового тренинга, основанного на самогипнозе. Обычно за эту информацию клиенты платят небольшую сумму, но вам я отправляю ее бесплатно — в качестве поздравления с первым шагом на пути превращения в здорового, спокойного и счастливого человека, попросившегося с сигаретами.

Вы можете слушать запись на стороне Б в любой стрессовой ситуации или в любое другое время, когда вам не мешает расслабиться. Но не прослушивайте ее за рулем или во время работы с механизмами, потому что глубокое расслабление, которое вы обязательно испытаете, может привести к опасным последствиям.

У вас наверняка появится множество вопросов, и на этой стороне записи я собираюсь ответить на них. Так что давайте приступим.

В чем преимущества отказа от курения?

Вы станете здоровым, спокойным, уверенным в себе и счастливым. У отказа от курения есть 3 простых последствия:

1. Вы сохраните свое здоровье.
2. У вас будет больше времени.
3. Вы сэкономите свои деньги.

Сейчас мы рассмотрим все 3 результата более подробно.

Как улучшится ваше здоровье?

Курильщики играют в русскую рулетку почти что в буквальном смысле, ведь каждый раз, зажигая сигарету, они приближаются к смерти! Продолжая курить, вы рискуете пополнить печальную статистику. Вот лишь несколько фактов, над которыми вам следует задуматься:

Например, в одной лишь Великобритании за год из-за болезней, спровоцированных курением, умирает порядка 120 000 человек.

То есть ежедневно в этой стране от курения умирает 330 человек.

Исследования показали, что как минимум половина курильщиков умирает преждевременно из-за своей пагубной привычки.

Риск сердечного приступа у курильщиков в возрасте от 30 до 50 лет в 5 раз выше, чем у тех, кто не курит.

Из-за курения у вас плохой запах изо рта. Ваши одежда, дом и машина пропахли дымом. А это, кстати говоря, снижает вашу привлекательность для противоположного пола.

Вопреки расхожему мнению, выкуренная сигарета не обеспечивает расслабление, а лишь повышает уровень стресса. Следовательно, увеличивается риск возникновения болезней, связанных со стрессом.

Перестав курить, вы будете ощущать все оттенки вкусов и запахов, которых не замечали раньше.

Что касается здоровья, то все вышеописанное — лишь верхушка айсберга. Я не упомянул десятки различных недугов. Чего стоят одни только онкологические заболевания!

Но есть и хорошая новость: вы можете относительно быстро избавиться от последствий курения и снова стать здоровым, уверенным и счастливым человеком, как только перестанете курить. И чем раньше вы это сделаете, тем лучше.

Никотин выводится из организма в течение суток. Так не стоит ли прекратить медленный ежедневный суицид с помощью сеанса гипнотерапии и подарить себе долгую жизнь?

А что же с вашим временем?

Здесь тоже предостаточно преимуществ. Подумайте, от чего вы избавляетесь и что приобретаете:

Тот, кто выкуривает за день 2 пачки (40 сигарет), за всю жизнь тратит на курение 460 000 минут. А это 24 320 часов! Или почти 1000 дней!

Представьте, что за 20 лет вы выбрасываете на свою вредную привычку 2 года и 9 месяцев. В среднем за всю «карьеру» курильщика получается более 5 лет, потраченных впустую.

Представьте, что вы сами себя приговорили к 5 годам тюрьмы просто потому, что продолжаете оставаться рабом своей пагубной привычки.

Большинство людей, бросивших курить, продлевают свою жизнь в среднем на 5 лет. И ведь это будут годы, полные здоровья, спокойствия и уверенности. Годы, которые можно потратить на множество приятных и полезных дел!

В общем, расставшись с курением, вы прибавите к своей жизни целых 5 лет. Прибавьте еще 5 лет, которые вы могли

бы потратить на сигареты, и в сумме получите целых 10 лет здоровья, счастья и свободы!

И еще один «временной» аспект: отказ от курения с помощью гипнотерапии займет всего 1 час вашего драгоценного времени!

Хотите узнать о финансовых преимуществах?

Выкуривая от 20 до 40 сигарет в день, вы тратите впустую примерно 1000–2000 \$ в год. А значит, например, за 20 лет вы можете сэкономить 20 000–40 000 \$. А за 40 лет — 40 000–80 000 \$! И это просто потому, что вы перестанете курить!

За сеансы, помогающие распрощаться с курением, я еще на заре своей карьеры в США брал 700 \$. И уже тогда клиенты считали это лучшим из своих капиталовложений. Потому что они понимали: они сохраняют десятки тысяч долларов.

Представьте, что вы положили бы эти 700 \$ на банковский счет, скажем, под 5 % годовых. Путем нехитрых подсчетов получаем ежегодную прибыль в размере 35 \$. Это просто смешно! А вот если вы потратите эти 700 \$ на избавление от никотиновой зависимости, то с лихвой окупите это вложение уже через год.

Ежегодная прибыль, на 100 % превышающая размера вклада. И так — на протяжении всей жизни! Ни в одном банке мира вы не получите таких выгодных условий! Минимум риска и максимум прибыли — вот что я вам предлагаю.

Почему сеанс холистической терапии стоит 700 \$?

Вам может показаться, что это огромная сумма. Но лучше подумайте о том, что вы сможете окупить свои расходы менее

чем за 1 год просто потому, что перестанете быть курильщиком и вам больше не придется покупать сигареты.

Неважно, попадете вы на прием лично ко мне или к моим ученикам. В любом случае вы окажетесь в руках профессионала в области гипнотерапии, который поможет вам достичь желаемого с удивительной легкостью.

Вполне возможно, что если вы обзвоните гипнотерапевтов по найденным в интернете номерам, то они согласятся помочь вам бросить курить за меньшую сумму, но можете ли вы быть уверенным в результате?

Избавление от никотиновой зависимости — одна из самых амбициозных целей в вашей жизни. Это очень важный шаг на пути к здоровому телу и удачная инвестиция в свое будущее, поэтому экономия здесь грозит риском потерпеть неудачу. Это тот случай, когда доверять можно исключительно профессионалам.

Почему нужно выбрать именно гипнотерапию?

Ответ прост: записываясь на сеанс гипнотерапии, вы выбираете самый простой и эффективный способ стать здоровым, счастливым и спокойным человеком, победившим курение. Эта методика поможет вам достичь наилучшего результата легко и без побочных эффектов!

В январе 1968 года в «Американском журнале клинического гипноза» появилась статья на тему «Использование гипноза и тысяча никотиновых маньяков!» В статье шла речь о результатах клинического исследования 1000 курильщиков, прошедших 1 сеанс гипнотерапии. Результаты были поразительными! Через 1,5 года после сеанса, призванного избавить подопытных от никотиновой зависимости, ученые проверили состояние курильщиков. Целых 94% участников эксперимента так и не вернулись к своему пристрастию.

Вам повезло еще больше, потому что технологии не стоят на месте и к вашим услугам целый комплекс передовых методик по изменению личности. Вам достигнуть желаемого будет еще проще, а результат будет еще надежней. Иначе я не давал бы пожизненную гарантию.

А напоследок самая лучшая новость. Правительственное исследование 1996 года доказало, что гипноз совершенно безопасен для человека, чего не скажешь о многих других альтернативных способах избавления от никотиновой зависимости.

И как ощущения?

Во время сеанса гипнотерапии у вас будут довольно смешанные чувства. С одной стороны, вы будете ощущать себя более возбужденным, чем обычно. Сможете обонять, видеть, слышать и осязать намного лучше. С другой стороны, будете достаточно расслаблены как физически, так и ментально, так что любые изменения на уровне подсознания становятся простыми, как дважды два!

Да, все люди разные, и каждый проходит сеанс гипнотерапии по-своему. Каждый клиент по истечении этого временного отрезка чувствует себя по-своему. И вы тоже будете ощущать и осознавать положительные изменения внутри себя!

Курение — это привычка, которую контролирует подсознание. Оно управляет различными процессами в организме: током крови по сосудам, дыханием по ночам и даже всеми хорошими и плохими привычками. В том числе курением.

Отсюда следует, что бороться с этой проблемой нужно именно с помощью НЛП, гипнотерапии и холистической терапии сознания, так как именно они работают с подсознанием человека. Принцип его действия такой же, как у компьютера. Поэтому терапевт, работая с подсознанием, по сути, стирает

один из вредоносных файлов — тот самый, который отвечает за вашу вредную привычку.

Беседа с пациентом-курильщиком

Многие курильщики, которые приходят ко мне, успевают испробовать много методов: и наклейки, и таблетки, и электронные сигареты, и жвачки. Типичный диалог выглядит примерно так.

— Вы что-нибудь пытались сделать, чтобы бросить курить?

— Да, курил специальную траву, электронные сигареты...

— Как долго вы продержались без курения в первый раз?

— Два года. Просто взял и бросил курить сам.

— Вы курите одну пачку в день. И по каким причинам вы решили бросить курить?

— Во-первых, потому что жена заела. Во-вторых, это для детей вредно. В третьих, стало неудобно совсем, ведь нужно каждый раз выходить из дома. В-четвертых, печень отваливается. В-пятых, легкие беспокоят, кашель, мокрота.

— А какая самая главная причина?

— Думаю, то, что жена заела.

— Представьте себе два варианта: вы сегодня бросаете курить на всю жизнь и вы не бросаете курить. Каким вы видите себя через десять лет?

— Я себя никак не вижу. Я не знаю, что может произойти за десять лет.

— Да, никто не знает. Но можно себе представить.

— Да, можно. Хожу, все время подкашливаю, цвет лица плохой...

— Давайте перейдем к варианту, если сегодня вы бросите курить навсегда. Каким вы видите себя через десять лет в этом случае?

— У меня маленькие дети. И чем моложе я буду выглядеть в то время, когда они вырастут, тем вероятнее, что никто не скажет, что мои дети пришли с бабушкой.

— Значит, вы выглядите молодо и свежо рядом с выросшими детьми? А теперь представьте другой вариант. Вы продолжаете курить в течение этих лет, приходите с четырнадцатилетними детьми на мероприятие, у вас серое лицо и вообще неважный вид. Совершенно другое чувство, да? Кстати, что там по поводу печени?

— Есть какие-то отклонения. Врачи говорят, что жирная печень, повышенный холестерин. И курение, вероятно, добавляет проблем.

— Вы когда-нибудь задумывались о том, чтобы бросить курить на всю жизнь? Независимо от любых ситуаций.

— Я уже бросал, но поддался искушению, думая, что это ненадолго и я снова брошу.

— Сколько вам было лет, когда вы впервые начали курить?

— Лет одиннадцать.

— В первый раз вам понравилось?

— Нет.

Так происходит сбор личной информации. Среди курильщиков очень часто бытует мнение, что это химическая зависимость. Они надеются на наклейки, но те не помогают. Используя наклейки все равно курят. В пачке сигарет содержится 10 мг никотина. Когда вы используете наклейки, то начинаете с 21 мг, потом переходите на 11, а еще позже — на 7. Выходит, когда человек приклеивает наклейку в 21 мг, он получает дозу большую, чем от сигарет. Именно поэтому его тошнит от избытка никотина.

Представьте, что у вас есть знакомый с сильной зависимостью. Он наркоман. Вы знаете, что такое зависимость? Человека выкручивает и тошнит. Порой он испытывает практически невыносимую боль. А знаете, что происходит с курильщиком?

Да, физическая ломка ему не грозит. Теперь представьте, что у вас есть друг, который хочет бросить курить. Как думаете: если вколоть ему героин, он бросит курить? Вы предложите ему такой вариант?

А вы знаете кого-либо, кто «слез» с сигарет и «подсел» на никотиновые наклейки? Есть ли разница в том, как получать никотин: через кожу или при курении? Есть ли разница наркоману, куда колоть: в правую руку или в левую?

Я хочу объяснить, что нет никакой никотиновой зависимости — есть привычка. Никотин задерживается в организме всего на 72 часа. И потом ничего не происходит. Теперь вопрос. Давали ли вы себе когда-нибудь слово чести, что бросите курить? Представьте, что перед вами ваши дети. Вы дали слово, глядя им в глаза. Какое чувство у вас возникает? Готовы ли вы сегодня навсегда дать себе слово чести?

Задача терапевта — сделать так, чтобы человек понял, что принимает решение для себя и только для себя, а не для кого-то еще. Это его жизнь, его дети и его семья. Как вы думаете, насколько дольше вы бы прожили, бросив курить сегодня? Ответа никто не знает. Можно лишь предполагать.

Сейчас вы понимаете, что можете позволить себе бросить курить. Все, что я могу сделать, — это помочь вам. Вы любите своих детей. И моя задача как терапевта — создать ощущение такой большой любви, чтобы это запомнилось.

А завершается разговор с курильщиком следующим образом: «У вас есть с собой сигареты? Несите сюда. (Взять сигарету и измять ее). Возьмите. Все, что нужно сделать, — это просто, глядя на сигарету, сказать все, что вы о ней думаете. Что она больше не нужна вам, вы больше не хотите зависеть от нее и т. д.»

Регрессия

Мы уже говорили об этой методике ранее, но давайте еще раз остановимся на ней. Ее используют и для лечения, и для поиска самой проблемы. Регрессию также называют гипноанализом человеческой ситуации. Для чего же нам нужен этот анализ? Чтобы узнать, где конкретно есть повреждения в сознании и откуда идут сигналы о помощи. Что нужно сделать в предварительной беседе перед регрессией? Найти ключевые моменты, чтобы примерно знать, куда регрессировать.

В предварительной беседе я предпочитаю задать несколько вопросов, потому что слушать длинный рассказ пациента бесполезно. Он не знает, в чем его проблема. Что нужно выведать на этом этапе? Где располагается чувство и какого оно цвета. Затем я предлагаю пациенту вернуться в детство и вспомнить 2 лучших момента в период его жизни до 5 лет. На самом деле они мне не нужны, просто нужно войти в контакт с воспоминаниями. Ведь регрессия — это прежде всего воспоминания.

Затем следует отыскать худшие воспоминания в возрасте до 5 лет. Нужно то, что сразу пришло человеку в голову. Так создается платформа для регрессии. Затем предлагаю вспомнить 2 самых плохих момента в возрасте от 5 до 10 лет. Потом — от 10 до 15. Это то, что меня интересует в первую очередь. Все остальное — уже последствия.

На этом этапе я получаю уже 6 негативных моментов. Далее выясняю, какой из них был худшим. Таким образом, вырисовывается примерная картина того, что происходило с человеком за всю его жизнь. Это все, что нужно знать для регрессии.

Нельзя не упомянуть и такое явление, как кризис. Речь о том, что в течение 3 дней после работы с проблемами с по-

мощью регрессии проявляется особое состояние. Поэтому следующая встреча с пациентом возможна только через 3 дня.

Что самое главное в регрессии? Представим себе временную шкалу. На ней есть точка «Сейчас», когда человек приходит ко мне с проблемой. У него есть будущее и прошлое. Поставим на прямой точки «Зачатие» и «Рождение». Человек приходит с проблемой и говорит, что из-за неопределенного чувства ему плохо, он страдает и никто не может ему помочь. Я знаю, что надо сделать это чувство более понятным для самого пациента. Показать, где оно находится и какого оно цвета. Теперь это чувство уже не абстракция — оно здесь. И с помощью этого чувства я, будто по дорожке, провожу человека назад, в то время, когда все началось.

Нужно найти корень проблемы — первый раз, когда появилось это чувство. Назовем его страхом. Я когда-то прочел, что существует только 2 чувства: страх и любовь. А все остальные — лишь производные от них. Более того, есть одно чувство страха — страх самого чувства страха. Других страхов не бывает. Люди боятся чувства, которое они будут испытывать в момент, когда с ними будет что-то происходить. Самого момента никто не боится.

Итак, я ввожу человека в транс и использую это чувство как собаку-ищейку, чтобы вернуться в прошлое, в тот момент, когда впервые было испытано такое же или похожее чувство. Его нужно усилить. Вот что я говорю в процессе.

«Я буду считать до пяти, и с каждым счетом чувство будет усиливаться.

Один... (трясу стул). Удвойте это чувство, позвольте ему делать с вами то, что оно давно хочет. Оно знает, что нужно делать.

Два... (трясу стул).

Три... (трясу стул).

Четыре...

Пять... Позвольте этому чувству захватить себя с ног до головы... (добавляю дискомфорта — кричу или трясу стул).

Теперь на счете «три» вы вернетесь в тот момент, когда такое же чувство впервые

появилось. Вы даже удивитесь, каким маленьким были.

Один...

Два...

Три...»

Касаюсь ладонью лба. Человек в шоке: «Где я? Сейчас день или ночь? Я один или с кем-то? Сколько мне лет?» Он не может думать, в голову стучат образы, происходит регрессия.

Если пациент очутился не в детстве, а вернулся лет на 10 назад, записываю, что там произошло, и продолжаю. Снова считаю: «На счете «три» вы вернетесь еще дальше назад, когда такое или похожее чувство появилось впервые. Один... Два... Три...» Затем — ладонь ко лбу или постукивание по нему пальцем. Возврат еще на 7 лет назад. Записываю то, что там произошло, и продвигаюсь дальше. Иду как бы по цепочке похожих чувств.

Считаю опять: «На счет «три» вы вернетесь в детство, когда такое или похожее чувство появилось впервые». Возврат еще на 2 года. Нужно убедиться, что это еще не та точка. Снова считаю: «Один... Два... Три... Представьте, что сейчас вы в первом моменте своей жизни, в первом дне своего рождения. Было ли такое чувство? Да или нет?» Щелчок пальцами. «Нет». «Было ли такое или похожее чувство между рождением и 2 годами?» Щелчок пальцами. Мне нужно убедиться, что я действительно нашел момент, в который это чувство зародилось.

Убеждаюсь, что это случилось в 2 года. Появляется не просто чувство — оно появляется с каким-то убеждением, с какой-то мыслью. У многих появляется чувство, что их никто не любит: «Я один в комнате, темно, меня оставили». На самом деле важна не ситуация регрессии, а то, какое решение чело-

век про себя принял. «Меня не любят!» — это как приговор на всю оставшуюся жизнь. А еще интереснее бывает, когда регрессия идет в момент зачатия или внутриутробного развития. Мать хочет сделать аборт, сомневается, а ребенок существует в положении «убьют — не убьют». Начинается все со страха и заканчивается убеждением «я никому не нужен». Женщина, которую не любил и обижал отец, убедила себя, что ей нужно было умереть. Она всю свою жизнь страдала от онкологии и перенесла множество операций. Другая женщина, делавшая в молодости аборт, не могла забеременеть, когда захотела ребенка. В ней жило чувство вины и убеждение, что она недостойна рождения детей. Начиная работу с человеком, нужно знать, с каким чувством предстоит взаимодействовать и с какой проблемой. Ведь проблема всегда сопряжена с чувством.

Когда в процессе регрессии человек попадает в утробу матери, происходит примерно такой диалог.

— Темно, ничего не вижу, не понимаю.

— Какое у тебя ощущение? Какое чувство ты испытываешь? Сейчас ты будешь знать, что происходит снаружи. Один... Два... Три...

Щелчок пальцами.

— Где твоя мама: на улице или в помещении?

Щелчок пальцами.

— В помещении.

— Кто рядом?

Щелчок пальцами.

— Папа.

— Что происходит?

Щелчок пальцами.

— Ругаются.

Есть еще один важный момент. Если подсознание сотрудничает с гипнотерапевтом, бывает так, что оно дает нам какой-то момент, который нужно поправить, а потом опускает

в конкретную реальную проблему. Если, например, человек не возвращается дальше назад, а снова и снова попадает в одну и ту же точку временной оси, значит, нужно исправить этот момент, изменить негативное чувство на позитивное, чтобы ощущать себя более комфортно в той ситуации. Лишь когда терапевт разбирается с этим моментом, подсознание допускает его дальше.

Кроме того, можно изменить саму ситуацию. Как это работает? Ваша память — лишь ваше мнение о событии. А поскольку оно способно меняться, можно изменить ситуацию, используя техники НЛП. Например, в тот момент, когда ребенку плохо, взрослый, вернувшийся в детство, берет маленького себя на руки и уносит из этой ситуации в хорошее место — в парк, на качели и т. д. Можно и вернуться в момент за несколько минут до происшествия и объяснить малышу, чего не нужно делать или что нужно сделать. Плюс увести его из того места. Все это делается в случае, если человек застрял в одной точке времени при регрессии.

Обнаружив проблему, я действую, как волшебник. Ведь в подсознании логики нет. Денег не хватает — можно привезти тележку с деньгами. Не хватает любви — притащить шланг с любовью и наполнить ею сердце. Моя задача — сделать все необходимое. А как я это сделаю, не имеет значения. Главное, чтобы человеку в результате было хорошо.

Техник много, но самая главная — фантазия. Можно спросить у пациента, что нужно сделать в этой ситуации. Бывает так, что ситуация глубоко драматическая: смерть любимого человека, тяжелое увечье, изнасилование. В этом случае нужно диссоциировать человека от чувств. Диссоциация означает наблюдение со стороны. Благодаря этому приему чувства уменьшаются, потому что человек не в своем теле.

Есть такая техника под названием «кинотеатр». Допустим, человеку очень плохо при воспоминании об определенной

ситуации. Я предлагаю ему представить, что он находится в кинотеатре. Описываю помещение: кресла, экран, лестницу в комнату с проектором.

«Вы заходите в кинотеатр и садитесь посередине. На экране ничего нет. Только белое полотно. Представьте, что выходите из своего тела, идете в конец зала и поднимаетесь по лестнице в комнату с проектором. Из окошка, откуда проецируется луч на экран, вы видите себя и сидящим в зале, и на экране. Происходит двойная диссоциация. Перед вами находится контрольная панель с кнопками «Вперед», «Назад», «Пауза», «Пуск» и «Стоп». Сейчас вы нажимаете кнопку «Пуск» и будете видеть себя, смотрящего старый черно-белый фильм о том, что с вами произошло. Просматривая на экране что-то ужасное, произошедшее с вами, вы можете испытать настолько же сильные чувства, как тогда. Но вы в комнате, смотрите фильм сидя. Встаньте так, чтобы перед глазами была стена комнаты и окошко, через которое виден фильм. Вы не видите его, стена блокирует экран. Вы видите себя сидящим в зале и свою реакцию на происходящее на экране. Нажмите снова «Пуск». Когда фильм закончится, перемотайте его назад».

Фильм идет задом наперед. Что происходит в сознании человека? Та же самая ситуация проигрывается в обратную сторону. Я как бы запутываю сознание. Я кручу туда-сюда, а потом ускоряю все это. Фильм только начался, но сразу закончился. Я могу включить веселую музыку, подобную той, что звучит в цирке. Я могу рядом с пациентом посадить умершего близкого. Пусть они вместе смотрят этот фильм о похоронах, едят попкорн и обсуждают происходящее, улыбаясь и шутя. Сначала нужно добиться нейтрального состояния пациента, мотая фильм до тех пор, пока ему не надоест этот сюжет.

— Теперь спуститесь по лесенке в зал и вернитесь в свое тело. Посмотрите кино еще раз. Какое чувство?

— Уже надоело.

— Теперь представьте, что вы встаете с кресла, идете к экрану и входите в фильм. Какое чувство?

— Нейтральное.

— Мы нейтратализовали чувство. Мы вылечили этот момент, теперь нужно создать что-то хорошее. Вы сегодняшней, дайте себе из этого момента то, чего ему не хватает. Убедитесь, что ему там хорошо.

На выходе из сеанса я убеждаюсь, что в каждом из отмеченных моментов жизни чувства изменились с отрицательного на положительное. Если все правильно сделано в начальной точке, то автоматически на всех точках чувство меняется. Очень важно, чтобы взрослый, который вернулся помогать той версии себя, с которой что-то произошло, сказал ей: «Ты будешь жить, у тебя будет все хорошо». Если та не верит, нужно взять ее за руку и стать на пороге в будущее. Это одна из техник убедить того, кому плохо, в том, что он выживет и что все будет хорошо.

После регрессии нужно дать внушения — положительные аффирмации.

Регрессия в прошлую жизнь

Допустим, мы с пациентом дорегрессировались до момента зачатия. Что делать дальше? В этой ситуации временная линия продолжается влево от зачатия. Ведь все мы до зачатия где-то находимся — в месте, где души ждут прихода в эту жизнь. Когда в процессе регрессии мы доходим до точки зачатия, я говорю пациенту следующее.

«Представь, что ты поднимаешься вверх, к свету. Вокруг тебя свет. Ты видишь двери. Их несколько, и расположены они в коридоре. Какие они? Опиши. Попроси того, кто будет с тобой здесь и будет помогать тебе, предстать перед тобой. Когда он появится, расскажи, как он выглядит».

Это может быть ангел-хранитель или еще какой-нибудь гид. Главное — никогда не подсказывать и не направлять на то, кто это будет. В процессе работы с человеком нужно постоянно давать ему понять, что у него все хорошо получается.

«Поблаговари его. Теперь нужно усилить присутствующее чувство. Дай ему усилиться и захватить тебя целиком. Теперь пусть твое чувство притянет тебя к той двери, из которой оно появилось. Когда дойдешь до нее, дай мне знать.

Один...

Два...

Три...

(Щелчок). Когда зайдешь в эту дверь, ты попадешь в самый главный момент той прошлой жизни, когда впервые появилось это чувство.

Один...

Два...

Три...

(Щелчок). Все, ты там. Опиши, что происходит. Сейчас день или ночь? Ты один или с кем-то? Что происходит вокруг? Продолжаем двигаться назад, находим начало. И самое главное — момент смерти в той жизни. С каким чувством умирал человек? Какое чувство ты испытываешь в момент, когда твоя душа выходит из тела?»

И это будет то же самое чувство, с которым я работаю. Задача заключается в том, чтобы при смерти человек не испытывал этого чувства. Нужно опять поменять ситуацию, чтобы он сменил отрицательное чувство на положительное. Еще важно, чтобы он понял, что это чувство не принадлежит ему в этой жизни и что оно пришло из прошлой.

Сам факт того, что это происходило в той жизни, а пациент сейчас живет в другой, работает очень хорошо. Пусть мы не знаем, есть ли прошлые жизни, но как метафора это работает.

Самый главный момент регрессии в прошлую жизнь — отделение души от тела и уход туда, где она ждет рождения в вашей жизни. Вы должны сделать все, чтобы душа ушла либо с позитивным чувством, либо с нейтральным. И еще: если человек может из прошлой жизни перенести отрицательные чувства в эту, то почему бы ему не взять с собой из прошлой жизни побольше позитива? Пациент может представить, как он забирает с собой все позитивное в виде света, знаний и понимания, а самое главное, что в момент перехода в эту жизнь он уже не испытывает того негативного чувства.

При работе с эмоциями наши задачи — сделать противоположное уже существующему и создать новую ситуацию с новым чувством. Как это происходит? Когда у человека есть фобия, он каждый раз воспроизводит одно и то же чувство. Выработалась система. И чтобы эту систему сломать, нужно избавиться от фобии.

А что такое фобия? Это реакция на что-то. Например, на какой-то образ. Возникает картинка, которая вызывает чувство. Давайте для примера рассмотрим ситуацию, в которой женщина боится мышей.

— Представьте себе, что у ваших ног пробегает мышь. Какое чувство возникает?

— Дрожь, ужас, тело будто само собой подпрыгивает.

— Сотрите мышь с пола, с вашей картинки. У вас есть любимец в доме?

— Да, собачка.

— Вы ее любите, играете с ней? Теперь представьте перед собой картину. На ней вы держите на руках свою собаку. Хорошее чувство возникает, да? Опишите мне эту картину. Есть много разных техник, вот пример первый. Представьте, что мы делаем рамку вокруг картины. Красивую, достойную вашей собаки. Приближаем картинку. По ее рамке пробегает какая-то маленькая штучка. Даже непонятно, что это. Она

бегает туда-сюда, но вы видите только собаку. Приближаем картину еще. Ваша собака становится огромной и красивой. А что-то бегают туда-сюда по рамке. Снова приближаем картину. Ставим ее на пол, и ваша собака перепрыгивает раму. Что случилось?

— Собака прогнала это существо, она ее задушила, как кошка. А теперь сидит и смотрит на нее.

— Вы помните ощущение, когда гладите собаку? Представьте это ощущение в своей руке. Вы чувствуете шерсть. Это ощущение начинает формироваться во что-то живое. Какого цвета шерсть?

— Коричневого.

— А теперь представьте, что цвет меняется на более светлый, становится серым. Появляются глазки, она смотрит на вас, лапками щекочет ладонь. Это существо доброе, такое же, как ваша собака. (В это время я касаюсь плеча пациента). Представьте, что это маленькая серенькая мышка сидит у вас на руке. Вы на нее смотрите. Представьте, что чья-то собака хочет наброситься на эту мышку.

— Я бы ее закрыла второй ладонью.

— Какое чувство у вас появилось?

— Чувство любви.

— Представьте, что вы отпускаете ее на пол, она бежит перед вами. Она вам благодарна за то, что вы подарили ей жизнь. Сделайте глубокий вдох. Теперь выдох. Представьте, что здесь сейчас пробегает мышь.

Реакция спокойная. Женщина больше не боится.

Еще один пример. Пациент рассказывает о панических атаках в моменты, когда он находился за рулем. После одного сеанса, продолжавшегося 6 часов, мужчина самостоятельно поехал на машине. Остаточные ощущения еще сохранялись. После второго сеанса пациент вел себя за рулем автомобиля как любой другой человек человек. Но тогда в машине он был

не один. Впрочем, уже после третьего сеанса мужчина совершенно спокойно проехал за рулем в одиночестве.

В его случае проблема была глобальней: он боялся оставаться один. Ему нужно было, чтобы кто-то постоянно был с ним. У него в жизни были всякие неприятные ситуации. А в итоге дошло до того, что он вынужден был жить со своими родителями. Корень проблемы скрывался в детстве. Когда пациенту было 4 года, ему сделали серьезную операцию. И он хорошо запомнил момент, когда его увозили на тележке, а родители повернулись и ушли. Для малыша это было подобно смерти. В его подсознание запала мысль «Хочу родителей». Но мы сделали регрессию, нашли эту проблему, решили ее, и все прошло.

Эффективной в подобных случаях оказывается и техника «Работа с зеркалом». Человек видит себя таким, каков он на самом деле. Зачем это нужно? Чтобы пациент соединился с чувством, которое он испытывает к самому себе. Работая с этим чувством, можно изменить человека.

Описание техник с семинара

Вызвалась слушательница, которая говорила, что она ни одно серьезное дело не могла довести до конца. И у нее возник страх, что и с обучением у меня произойдет то же самое. Мы начали диалог.

- Что вы чувствуете, когда вспоминаете об этом?
- Чувство неполноценности и неудовлетворенности.
- А что возникает у вас в сознании, что вы видите, когда ощущаете неполноценность?
- Образ несчастного человека.
- Опишите его.
- Человек чувствует страх перед концом.
- А какие слова вы себе говорите?

— Если я сделаю это, то стану выше человека, который со мной рядом. Он этого не хочет и блокирует меня.

— Что вы чувствуете, когда вас блокируют?

— Он давит на меня.

— И какое чувство это в вас вызывает?

— Обиду.

Вот что происходит во время диалога. Женщина смотрит вниз и сама себе что-то рассказывает и жестикулирует. У нее возникает чувство, что на нее давит муж. Но есть и другое давление — со стороны руководителя, который не дал закончить диссертацию. Желание — защита диссертации.

— Как выглядит ваше чувство?

— Как черная пирамида в груди острием вверх.

— Представьте себе, что пирамида оказывается у вас на ладони. Как она ощущается на руке?

— Она превратилась в мягкий пушистый комок.

— Как вы можете назвать эту часть? Говорите первое, что придет в голову.

Щелчок.

— Отросток.

— Сколько лет этому отростку?

Щелчок.

— Двадцать.

— Спросите, что эта часть для вас делает.

Щелчок.

— Уничтожает меня.

— Прекрасно. Спросите эту часть, зачем она вас уничтожает. Что она хочет получить? Какое это чувство?

Щелчок.

— Самоудовлетворение.

— Что важнее самоудовлетворения этой части?

Щелчок.

— Я.

— Что важнее, чем вы?

Щелчок.

— Я сама.

— Что важнее, чем вы сами?

Щелчок.

— Ничего.

— Что означает «я сама»?

Щелчок.

— Я-самовыражение, я-самосовершенствование. Довести до конца свое «я».

— Понимает ли эта часть, что она живет в вас? Что если с вами что-то случится, то ей будет плохо?

— Нет, она не понимает.

— Очень хорошо, сейчас мы ей объясним. Пусть эта часть покажет вам тот момент жизни, когда впервые возникло это чувство. Сколько лет вам тогда было?

— Пять.

— Прекрасно. Представьте маленькую девочку пяти лет. Что с ней произошло, когда возникло это чувство? А теперь представьте визуально, как в этот момент выглядит часть. Куда она пришла?

— К маме.

— Как выглядит часть?

— Шар серого цвета.

— Эта часть ушла от мамы к вам. Чего мама тогда лишилась?

— Времени. Любви.

— Готовы ли вы вернуть эту часть хозяину?

— Да.

— Понимаете ли вы, что эта часть не принадлежала вам?

— Да.

— Представьте себе образ мамы в той ситуации. Вы маленькая девочка. Верните маме часть и поблагодарите за то, что она отдала часть себя вам. Представьте, что маме стало

лучше. Она наконец нашла ту часть, которой ей не хватало. Вы чувствуете себя прекрасно, потому что лишились того, что вам не принадлежало. Вас ждет прекрасное будущее. Теперь представьте, что у вас в руках огромное пустое ведро. Сделайте 3 глубоких вдоха. С каждым выдохом ведро будет наполняться драгоценными камнями, которые вам очень нравятся. Вдох-выдох. Смотрите, как все переливается. Еще раз: вдох-выдох. Еще раз: вдох-выдох. Заполните ведро до краев. Высыпьте его содержимое и представьте свое светлое будущее. Все эти цвета — прекрасные моменты вашего будущего. Вы разобрались в себе и теперь знаете, что вы свободный человек. Примите это чувство и запомните место, куда оно вошло. Наполните это место светом.

Поднимаю руку женщины на уровень плеча.

— Когда вы будете готовы и когда прекрасное чувство заполнит вас, только тогда ваша рука опустится. Когда ваша рука опустится, вы почувствуете себя полностью измененной. Как вы себя чувствуете?

— Теперь я очень хочу на этом этапе жизни довести все до конца.

Образ ведра с переливающимися камнями, которые рассыпаются и превращаются в дорогу, создает убеждение, что это новое хорошее чувство теперь будет сопровождать человека и в будущем.

Что мы сейчас делали? Мы работали с частями. Есть несколько видов одержимости. Есть подселение духа, есть дробление духа. Что-то от кого-то переходит. Например, от одного человека к другому переходит идея. Ребенок принял идею или чувство другого человека. Но, так как он не был рожден для того, чтобы испытывать эти чувства, из-за них он ощущает дискомфорт.

Еще один важный аспект таких проработок — сочувствие. Если во время сеанса человека одолевает это ощущение, зна-

чит, у него схожие проблемы. Но это сочувствие не нужно ни пациенту, ни терапевту. А самый главный инструмент в офисе — коробка с салфетками.

Рассмотрим еще один пример. Обращается женщина с жалобой на аллергию.

- На что у вас аллергия?
- На листочки весной. Особенно раздражает сирень.
- Вспомните это состояние. Что вы видите?
- Все распускается, тепло.
- Что ощущает ваше тело?
- Я чихаю, течет из глаз и носа.

Представьте, что перед вами стул, а на нем букет сирени. Вы чувствуете этот запах. Представьте, что у меня в руке ветки с распускающимися листочками. Я машу перед вашим лицом. Что вы ощущаете?

- Страх.
- Откуда он идет?
- Отсюда.

Показывает на горло.

— Сирень у нас не сработала. Будем лечить от листочков. Представьте, что сейчас вы находитесь посреди клумбы. Вы в закрытом пространстве, под стеклянным куполом. Представьте вокруг себя цветы, на которые у вас никогда не было аллергии. Например, розы. Вспомните свои ощущения, когда вам дарили букет роз.

На самом деле работа с аллергией — это перепланировка подсознания. Есть элемент — реакции нет. Есть элемент — ты себя хорошо чувствуешь. Гипнотерапевт выбирает что-то похожее на то, что вызывает аллергию (листочки — цветочки — розы, кошки — собаки), и этого бывает достаточно для того, чтобы человек попрощался с этой проблемой.

Есть методика работы с аллергией с помощью регрессии. Например, что-то произошло с человеком, когда цвели сады,

и теперь у него аллергия на цветение. С фобиями работаем так же, потому что аллергия — это фобия.

Теперь о прощении. Как работать с обидчиками и с теми, у кого кто-то умер, а он не успел попрощаться? Как действовать, если вы узнали в процессе регрессии, что с человеком что-то произошло? Например, его в детстве покусала собака, и он был обижен на отца, который его не защитил. Зачастую дети в подобных ситуациях обвиняют своих близких.

А что делать, если пациент пережил изнасилование или издевательства иного рода? Его нужно ввести в транс и проинструктировать следующего содержания: «Представьте, что вы сейчас в комнате, в обычной комнате. Там нет ничего, кроме двух стульев. Вы садитесь на один из них. Я начну считать, и на счете «три» на стуле напротив появится человек, который больше всего вас обидел.

Первым появляется всегда насильник или человек, причинивший серьезные страдания. В этом прощении очень важны эмоции. Человек всю жизнь носил в себе боль и обиду. Его первая задача — высказать все, что он о думает о своем визави. Все, что он не мог или боялся сказать. Пусть соберет волю в кулак и скажет. Я ставлю рядом с клиентом столик с подушкой, чтобы он мог стучать по нему кулаком. Человек бьет и рассказывает. Я подбадриваю его! Нужно дойти до того, чтобы ему уже нечего было сказать. Это означает, что эмоции вышли.

Далее я говорю следующее: «Когда я дотронусь до вашего плеча, вы встанете на место обидчика. Вы слышали, что вам сказали. Ответьте ему. Выскажите свое мнение. Все, что вы думаете по этому поводу».

А затем снова предлагаю ему сменить роль: «Когда я дотронусь до вашей руки, вы опять поменяетесь местами. Что вы скажете ему теперь?»

Я повторяю эти процедуры до тех пор, пока человеку нечего будет сказать. В основном все сводится к тому, что обидчик даже не понимал, что обиженному им человеку было так плохо. Если конфликт не сходит на нет, я помогаю клиенту простить обидчика.

Венчает процесс мой вопрос: «Готовы ли вы простить своего обидчика?» В сложных случаях предварительно нужно сказать: «Теперь я расскажу вам секрет. Прощаете вы не ради него, а для себя. Вы много лет носили в себе эту боль и все эти чувства. Чтобы отпустить их, нужно сделать очень важный шаг, принять ответственное решение — простить этого человека ради себя. Готовы ли вы простить его?»

Услышав утвердительный ответ, я продолжаю: «Теперь скажите своему обидчику “Я прощаю и отпускаю тебя, прощаю и отпускаю”. Затем пошлите этому человеку из своего сердца луч света — любовь. Не нужно его любить, просто пошлите ему луч света. И только тогда, когда вы по-настоящему простите обидчика, он исчезнет с этого стула. Теперь на этом стуле появится следующий человек, который очень сильно обидел вас. Кто это? Теперь вы скажете ему, что он сделал и как повлиял на вашу жизнь. Как он заставил вас страдать и мучиться».

Снова руку в кулак, снова удары по подушке. Идея в том, чтобы это все вышло. А дальше по сценарию. Если среди обидчиков не появляются родители, рекомендую все же проработать вариант с матерью и отцом. Первые 3 прощения самые важные. Если на стуле продолжают появляться люди, то это уже не настолько серьезные случаи. Поэтому я предлагаю клиенту: «Если кто-то появился на стуле, скажите ему сразу, что вы прощаете и отпускаете его, а также пошлите ему луч света — любовь. Если таких людей много — представьте лавку, на которой они все усядутся».

Посланный луч света — это очень важный инструмент, который в подсознании человека изменяет установку «Я жертва,

надо мной издевались» на «Я хозяин, я даю, я могу простить». Прощение придает человеку силу. Он становится хозяином ситуации. Прощая, он делает выбор.

— Теперь на этом стуле появится человек, который обидел вас больше всех. Кто это?

— Это я.

— Скажите себе, сидящему напротив, как он заставил вас страдать и мучиться.

Это должно происходить с той же агрессивностью и энергией.

— Теперь поменяйтесь местами. Дайте ответ. Готовы ли вы себя простить?

— Да.

— Теперь представьте, что вы оба начинаете идти друг к другу. Говорите: «Я прощаю и принимаю тебя в свою жизнь». Теперь вы обняли друг друга.

Человек обнимает себя. Нужно помочь ему положить руки на плечи.

— Теперь слейтесь в одно целое. Теперь вы будете одним целым. Теперь вы знаете, что делать и как делать.

Человек разобрался в своих частях и решил свои проблемы.

Иногда прощение не удается и человек хочет убить своего обидчика. Тогда нужно дать ему возможность сделать это в своем сознании. Таким же образом можно работать с людьми, которые потеряли своих близких. Такая же комната, но вместо второго стула — пьедестал.

«Когда вы будете готовы, позвольте опуститься перед собой столбу света. Из него выйдет тот, кого вы ждете».

Здесь я даю клиенту проплакаться, а уже затем продолжаю.

«Теперь вслух или мысленно попросите своего близкого сказать вам все, что он хочет. И скажите ему то, что вы хотели сказать. Спросите у своего близкого, как он хочет, чтоб вы жили? С какими чувствами: плохими или хорошими?»

Почему люди страдают? Они не успели рассказать о своих чувствах, продемонстрировать свою любовь. Ведь зачастую это просто не принято показывать на людях. Но теперь, после разговора, они должны простить друг друга за то, что не успели сказать. А после прощения — послать друг другу любовь и таким образом создать канал связи, по которому они смогут общаться, когда захотят.

В заключение

Какие бы проблемы ни висели на вас тяжким грузом, вы в силах разобраться с ними и стать свободным от этой неприятной ноши. Быть рабом своего прошлого, психологических блоков и эмоциональных травм или тем, кем вы всегда мечтали стать? Выбор очевиден. Он всегда был очевиден, но лишь теперь вы легко можете его сделать. Теперь вы сами целитель собственного разума. В вашем распоряжении — безграничная сила гипнотических техник, которые помогут вам и вашим близким уверенно плыть по волнам жизненного океана.

Раздел 3

НЛП:

вначале было слово

Эта аббревиатура силами различных преподавателей успешного успеха практически превратилась в ругательство. Люди, далекие от психологии, терапии, а в худших случаях и от здравого смысла, навязывали НЛП своей аудитории как чудо-средство для управления окружающими. Никакой научной базы, никакого глубинного понимания процессов — только громкие обещания и красочные рассказы о словесной магии. Стоит ли удивляться, что многие стали относиться к НЛП как к любимому инструменту продавцов воздуха?

Нет, я не буду отстаивать здесь честь этой методики. Она в этом не нуждается. Ее эффективность доказана годами практики истинных профессионалов своего дела, которые выстроили работу на прочном фундаменте психологии и гипнотерапии. Без ложной скромности я считаю себя одним из них. Потому что знаю, как и почему работает тот или иной прием.

А теперь узнаете и вы. Потому что база знаний, которую я дал в предыдущих главах, позволяет вам проникнуть в самую суть этой методики и добиться потрясающих результатов.

Использование техник НЛП в гипнозе

Нейролингвистическое программирование (НЛП) — сравнительно новая научная дисциплина, возникшая лишь в середине 1970-х. В ее основе лежит большой объем заслуживающих доверия сведений. НЛП берет начало в нескольких областях знаний, объединенных двумя его создателями — Джоном Гриндером и Ричардом Бендлером. Последний очень метко выразился о своем детище: «НЛП — это позиция и методология, порождающие целый ряд методов».

Вернемся в те далекие времена, когда доктор Гриндер занимал должность профессора лингвистики в Калифорний-

ском университете в Санта-Крус, а Бендлер был студентом этого вуза, изучавшим математику и компьютерные науки. Доктор Гриндер к тому времени уже опубликовал несколько книг в области лингвистики, в те годы известной как трансформационная грамматика.

Ричард Бендлер продемонстрировал незаурядные способности в выявлении и четком описании моделей самых различных процессов. Этот талант он наиболее ярко проявил при описании человеческой коммуникации. Ричард с большим удовольствием изучал, анализировал и моделировал коммуникативные процессы в психотерапии. Тогда он начал активно изучать техники гештальт-терапии. Ему удалось выявить, описать и самостоятельно опробовать модели этого психотерапевтического подхода.

Результаты такой работы впечатляли окружающих, а успех в решении сложных задач направил талант Ричарда к изучению, а затем и к моделированию приемов работы других выдающихся специалистов. При поддержке Гриндера Бендлер получил возможность смоделировать техники Вирджинии Сатир — на то время самого известного в мире семейного психотерапевта. Ричард быстро идентифицировал используемые Вирджинией семь паттернов. Когда они с Джоном начали применять их, то обнаружили, что могут моделировать ее методы психотерапии и получать такие же результаты.

Толковый компьютерный программист Бендлер знал: чтобы запрограммировать самое простое «сознание» (компьютер с состояниями «включено» и «выключено»), нужно разбить поведение на компоненты и предоставить системе ясные и однозначные сигналы. К этой простой метафоре Гриндер добавил свои обширные знания по трансформационной грамматике. Из этой отрасли они позаимствовали понятия глубинной и поверхностной структур, которые

трансформируют значения/знания в человеческом мозге. Так этот дуэт начал строить свою модель программирования людей.

Позже всемирно известный антрополог Грегори Бейтсон познакомил Бендлера и Гриндера с доктором медицины Милтоном Эриксоном. Тот, в свою очередь, разработал модель коммуникации, известную как эриксоновский гипноз. В 1958 году Американская медицинская ассоциация признала, что гипноз — это полезное лечебное средство во время хирургических операций. Смоделировав работу Эриксона, Бендлер и Гриндер обнаружили, что могут получить тот же эффект. Поэтому многие сегодняшние методики НЛП основаны на приемах, которые использовал Эриксон.

На основе этого опыта, а также исследования объединяющих факторов и принципов Бендлер и Гриндер разработали свою первую модель коммуникации, отражающую теоретическое понимание того, каким образом мы «запрограммированы» посредством языков (сенсорных и лингвистических) на регулярные и систематические действия, реакции, психосоматические эффекты и т. д. Эта модель также определяла способы использования компонентов субъективного опыта для психологических (ментально-эмоциональных) изменений поведения человека.

С того времени НЛП прошло значительный путь развития. Модель расширилась за счет включения в нее данных других дисциплин: кибернетики (коммуникации в сложных системах, как механических, так и живых), философии, когнитивной психологии, исследований бессознательного и неврологии. Сегодня во всем мире существуют институты НЛП, а многие авторы применяют эту методику в областях, связанных с медициной и здоровьем, психотерапией и психологией, бизнесом, образованием, спортом, правом, христианской религией и т. д.

Базовые пресуппозиции НЛП

1. Никто не владеет истиной в последней инстанции.

2. Все клиенты разные, и каждый имеет собственные представления о том, что хорошо и что плохо. Каждый человек живет в своей модели мира, и эта модель неизбежно отличается от самого мира. «Карта — это не территория».

3. В любой ситуации каждый человек делает лучший выбор из всех, какие он может себе представить в данный момент. То есть клиент всегда по-своему прав и не обязан быть человеком, приятным во всех отношениях.

4. В каждом человеке существует внутренний ресурс, внутренний потенциал для решения его проблем. Если он осознает проблему, значит, уже знает (но, возможно, еще не осознает) способ ее решения.

5. Есть различие между человеком и его поведением. Успех общения с клиентом зависит от способности терапевта понять способы мышления и поведения клиента, то есть его мир.

6. За каждым поведением стоит некое позитивное (положительно направленное) намерение.

7. Смысл общения заключается в вызванной реакции, а не в том, что предполагалось сообщить.

8. В человеческом взаимодействии наибольшее влияние на результат имеет тот, кто проявляет наибольшую гибкость и разнообразие в поведении. Если вы делаете то, что всегда делали, то будете получать то, что всегда получали.

9. Память и воображение используют одни и те же нервные цепочки.

10. Знание, мышление, память и воображение возникают из последовательностей и сочетаний систем представления.

11. Психика и тело — это части одной и той же кибернетической системы. Поэтому существуют параллелизм и взаи-

мосвязь между нашими внутренними нервными процессами и внешним наблюдаемым поведением.

12. Метод проб и ошибок представляет собой часть процесса обучения. Если вы не получили желаемых результатов, это не значит, что вы потерпели неудачу. Не бывает поражений или неудачной работы. Существует только обратная связь о вашем взаимодействии, и вам нужно только проанализировать ее, чтобы использовать в дальнейшем.

13. Вы можете зайти в тупик, если идете не зная куда. И это может случиться, куда бы вы ни шли.

14. Не бывает безвыходных ситуаций. Каждая проблема имеет свое решение.

15. Если вы не достигли желаемого результата после каких-то действий, сделайте что-то иначе. Если и в этом случае нет результата, то займитесь прямо противоположным.

Предикаты и слова, описывающие процесс

При общении мы не можем не общаться. Вы не можете не рассказать о себе. Таким образом, всякий раз, открывая рот, мы осуществляем вербальную репрезентацию своей модели мира. Это также относится к репрезентативной системе. Люди, которые классифицируют и кодируют свои мысли в основном аудиально, будут образовывать в основном аудиальные предикаты. Визуалы будут делать это в визуальной системе, а кинестетики — в кинестетической. Только это имеет смысл. Если мы думаем терминами изображений, звуков или ощущений, это проявляется в наших внешних языковых картах — словах.

Модель мира — это карта реальности, совокупность принципов деятельности человека, уникальная репрезентация, основанная на обобщении собственного опыта. Соответственно, если мы прислушаемся к специфическим предика-

там или описывающим процесс словам, которые использует человек (в основном это глаголы, прилагательные и наречия), то сможем узнать его основную репрезентативную систему. Таким образом, эти предикаты выступают языковыми ключами (лингвистическими маркерами) внутренней обработки человеком информации (репрезентативных систем). Ключи — это сведения, которые помогают понять субъективные структуры человека. К ним относятся ключи глазного доступа, предикаты, тон и тональность голоса, дыхание, позы, жесты и т. д.

Какую ценность дает знание об использовании предикатов в речи партнера по коммуникации? Использование предикатов — это главный индикатор того, как человек формирует представление о мире и конструирует свою внутреннюю реальность. Таким образом, предикаты предоставляют нам главный ключ к субъективной реальности человека — «зеленую улицу» к его мышлению/чувствам и реакциям.

Предикаты также очень помогают нам при установлении раппорта (доброжелательного контакта) с людьми. Так как раппорт подразумевает достижение гармонии, согласия и близости, то знание и использование предикатов позволяет нам быстро научиться «говорить на языке другого человека». Это возможность быстро услышать и использовать те же языковые паттерны, которые использует собеседник.

Мы не знаем более простого способа достижения основательного раппорта с другим человеком, чем присоединение к предикатам. Вы вербально отзеркаливаете способ мышления другого человека, когда отражаете предикаты его основной репрезентативной системы.

Отзеркаливание — это процесс отражения физического поведения другого человека или передача обратной связи о его поведении. Присоединение к предикатам — изысканный,

изящный и элегантный процесс подстройки. Потренировавшись некоторое время сознательно, вскоре вы заметите, что стали неосознанно осуществлять присоединение к предикатам. Когда вы неоднократно выполняете отзеркаливание при присоединении и подстройке к человеку, это становится неосознанным паттерном ваших реакций и речи.

Примеры сенсорноопределенных слов
и выражений (предикатов)

Нейтральные слова

Решать, думать, помнить, знать, медитировать, понимать, намереваться, осознавать, оценивать, учить, мотивировать, изменять, относиться.

Визуальные слова

Смотреть, картина, фокус, воображение, прозрение, слепой, визуализировать, перспектива, блестять, отражать, прояснять, рассматривать, глаз, фокусировать, предвидеть, иллюзия, иллюстрировать, замечать, вид, взгляд, точка зрения, показывать, появиться, анонс, видеть, обзор, обозрение, зрение, зрелище, наблюдать, неясный, темный.

Аудиальные слова

Говорить, акцентировать, рифма, громкий, тон, резонировать, звук, монотонный, глухой, звонок, испрашивать, ударение, внятный, слышать, дискуссия, заявлять, делать замечание, слушать, звенеть, замолчать, неразговорчивый, вокальный, звучать, голос, тишина, диссонанс, созвучный, гармоничный, пронзительный, тихий, немой.

Кинестетические слова

Хватать, вручать, контактировать, толкать, тереть, жесткий, теплый, холодный, шершавый, взяться, сдавить, сжать, напрячься, осязаемый, осязаемый, напряжение, твердый, мягкий, нежный, зажимать, держать, залезать, сносить, тяжелый, гладкий.

Обонятельные слова

Душистый, ароматный, дымный, спертый, свежий, благоухающий, вонючий.

Вкусовые слова

Кислый, соленый, сладкий, вкусный, сочный, привкус, горький.

Визуальные выражения

Я вижу, что вы имеете в виду.

Я внимательно рассматриваю это.

Мы смотрим глаза в глаза.

Я имею смутное представление.

У него слепое пятно.

Покажите мне, что вы имеете в виду.

Вы посмотрите на это и рассмеетесь.

Это прольет немного света на суть вопроса.

Он смотрит на жизнь сквозь розовые очки.

Это прояснилось для меня.

Без тени сомнения.

Смотреть скептически.

Будущее выглядит светлым.

Решение возникло перед его глазами.
Приятное зрелище.

Аудиальные выражения

На той же длине волны.
Жить в гармонии.
Говорить на тарабарском языке.
Пропускать мимо ушей.
Звонить в колокол.
Задавать тон.
Слово за слово.
Неслыханный.
Давать аудиенцию.
Держать язык за зубами.
Манера говорить громко и отчетливо.

Кинестетические выражения

Я связался с вами.
Я ухватился за эту идею.
Задержаться на секунду.
Я своей печенкой чувствую это.
Человек с холодным сердцем.
Хладнокровный человек.
Толстокожий.
Руки чешутся.
Пальцем не тронуть.
Палец о палец не ударил.
Твердое основание.
Загореться желанием.
Не хватать звезд с неба.
Плавно регулировать.

Обонятельные и вкусовые выражения

Горькая пилюля.
Вкус к хорошей жизни.
Слащавый человек.
Кислая мина.

А вот вам упражнение на выявление предикатов. Один человек рассказывает историю, другой слушает, третий наблюдает. Задача — выявить репрезентативную систему по ключевым словам. Сравнить новые результаты со старыми (по глазам). Если кто сделал раньше, задайте вопросы в той же модальности. На эту работу отводится полчаса. Имейте в виду, что для успешной подстройки важно сначала услышать, а потом и самому использовать предикаты той же модальности.

Присоединение

Подстройка нужна, чтобы на неосознанном для человека уровне сообщить ему о нашем с ним сходстве и установить доброжелательный контакт. Основная польза подстройки — обеспечение «мы-пространства», или раппорта. Имейте в виду, что это самое «мы-пространство» нельзя просто технично изобразить. В него надо войти. Его надо пережить. Но вот сам процесс входа может быть технологизирован.

Виды подстройки

- По позе и жестам;
- по дыханию и ритму;
- по мелодике;
- по тону;
- по ключевым словам;
- по глагодвигательным паттернам;

☑ по репрезентативным системам (в стрессовых ситуациях человек пользуется одной ведущей системой);

☑ по ценностям и убеждениям.

Техники подстройки позволяют не изобразить что-то качественно, как многие ошибочно думают, а именно что вжиться и пережить нужное состояние. Обращаю ваше внимание на то, что это именно техники, то есть их надо не столько знать, сколько выполнять. Лучше всего автоматически. Бессознательно. То есть, потратив однажды время на полноценное обучение-тренировку и закрепив на практике. Это как навык переключения скоростей для водителя. Опытный автомобилист всю эту процедуру не осмысливает, а просто выполняет. Точно так же, на автомате, мы должны подстраиваться и устанавливать контакт.

Подстройки работают на разных уровнях. Самый простой и понятный способ — по телу. А среди подстроек по телу в первую очередь следует вспомнить подстройку по позе. Вообще-то их тоже две: прямая и зеркальная.

Прямая заключается в том, чтобы, внимательно присмотревшись и оценив положение тела собеседника, принять позу, максимально приближенную к его. И сделать это не нарочито, а потихоньку. Иначе собеседник подумает, что вы его передразниваете. Вы когда-нибудь видели, как пять человек сидят в ряд на лавочке, положив ногу на ногу, причем все, например, левую на правую? И как они практически одновременно меняют ноги, не очень об этом задумываясь? Вот, я об этом же. Или, например, ваш собеседник облокотился на стол и подпер кулаком щеку, а вскоре вы обнаруживаете себя едва ли не в такой же позе. Ведь бывало такое?

Зеркальная подстройка предполагает, что ваша поза будет симметрична позе собеседника, то есть как бы отражать ее. Как в зеркале. А в остальном все то же самое. Вот, например, две подружки сидят на диванчике, развернувшись друг к дру-

гу. Одну руку, согнутую в локте, они кладут на спинку дивана, другую — на бедро. И в таких отзеркаленных позах увлеченно разговаривают. И даже волосы поправляют практически одновременно. Припоминаете такие ситуации?

Сразу же отмечу, что описанные варианты — это подстройка грубая. Так работают совсем уж начинающие. Но и тут есть свои нюансы. Любая подстройка должна выполняться с меньшей интенсивностью, чем та, с которой совершает свои действия собеседник. Он рассмеялся — вы улыбнулись, он закинул ногу на ногу — вы скрестили щиколотки, он сложил руки на груди — вы положили одну ладонь на другую. Ну, и так далее. Цель не в том, чтобы максимально точно изобразить тело собеседника, а в том, чтобы почувствовать его внутреннее физическое состояние. Поэтому важно не то, насколько точно вы копируете позу, а напряжены ли те же мышцы, так же ли распределен вес тела, комфортно ли вам в вашей позе. Потому что собеседнику в его позе комфортно. И если, опираясь на подстройку по позе, вы поймаете похожее внутреннее состояние, — считайте, что контакт установлен. Это значит, что появилось сочувствие, чего и требовалось достичь.

Якорение

Якорь — это любой стимул или сочетание стимулов (внутренних или внешних), которые запускают некоторые представления или поведение. Каждый раз, когда извне вызывается часть переживания, самостоятельно воспроизводятся и другие его части. Поэтому любая часть определенного переживания может быть использована в качестве якоря (пускового механизма), дающего доступ к другой части этого переживания.

Установление якорей во многих отношениях напоминает концепцию «стимул — реакция» в поведенческих моделях. Однако между ними есть по меньшей мере 5 важных различий:

1. Для установления якорей не требуется длительное воздействие. Да, оно способствует этому процессу, но часто якорь устанавливается уже первым переживанием.

2. Для возникновения ассоциации между якорем и реакцией не требуется прямого подкрепления каким-либо вытекающим из этой ассоциации результатом. То есть якоря (или ассоциации) устанавливаются без прямого подкрепления или вознаграждения за ассоциацию. Как и длительное воздействие, подкрепление может способствовать установлению якоря, но не является необходимым.

3. Внутреннее переживание считается столь же значительным в отношении поведения, как и явно измеримые реакции. Иными словами, внутренний диалог, картина или ощущение составляют столь же значительные реакции, что и слюнная реакция собаки Павлова.

4. Установление якоря создает связь между некоторыми представлениями или группой представлений (переживаний). Стимул или представление имеет смысл лишь в терминах реакции, вызываемой им у определенного индивида. Якоря обычно бывают внешними, то есть возникают во внешней среде и вызывают внутренние состояния.

5. Стимул, который связан с неким физиологическим состоянием и запускает его, называется НЛП-якорем. По сути, якоря — это все, что вызывает эмоциональные состояния непосредственно, а с помощью ассоциаций.

Установка якоря

Согласно концепции НЛП, если якорь ставится на пике эмоционального состояния, то достаточно однократного совпадения, чтобы он был установлен. Таким образом, мы начинаем якорение в момент перевала через пик эмоционального и удерживаем немного после.

Есть 3 вида якорей, если ориентироваться на так называемую классификацию ВАК. Первый вид — визуальные: символы, образы, картинки и внешний вид. Второй — аудиальные: звуки, слова, фразы и интонации. Третий — кинестетические: ощущения и чувства в теле. Плюс сочетания стимулов в разных модальностях. Якорь особенно силен, если он представлен во всех трех модальностях. По сути, это три якоря на одно состояние, которые задействованы одновременно.

Вы видите, слышите или чувствуете любимого человека рядом — и вам уже хорошо. Кинестетические якоря удобнее ставить на костях, так как мышцы подвижны и существует вероятность в следующий раз не попасть в это же место.

Итак, якоря должны:

Совпадать по времени с пиком интенсивности состояния.

Быть уникальными и различимыми. Если с этим стимулом связано много всего, причем разного, то это уже не уникальный стимул и якорем он не будет.

Быть легко воспроизводимыми. В погоне за уникальностью можно такого наворотить, что потом в точности не воспроизведешь и якорь не работает.

Быть связанными с тем состоянием, которое отчетливо и легко переживается, а не со сложностями вроде наслоений нескольких невнятных эмоций одновременно.

Якорь можно установить, используя любую из наших сенсорных модальностей (органов чувств):

- выражение лица и жесты (зрительная);
- тон и темп голоса (слуховая);
- прикосновения (кинестетическая);
- запахи и вкусовые ощущения (обоняние/вкус).

Еще раз обращаю ваше внимание на то, что якорение необходимо проводить на пике состояния.

Стратегия якорения

Идея заключается в том, чтобы создать последовательность ощущений, в которой каждое очередное состояние и связанное с ним представление служит якорем для последующего. Давайте сразу же обозначим пару эффективных методик.

☑ *Стопка якорей.* Это постановка одинакового якоря (прикосновение к одному и тому же месту, тот же тон голоса, то же слово) на серию однотипных состояний — так достигается усиление действенности якоря. Это нужно в случаях, когда мы хотим создать позитивный якорь, который будет сильнее негативного, из нескольких самих по себе не слишком сильных.

☑ *Коллапс якорей.* Он применяется, когда надо снять уже существующий якорь, как правило, неприятный. Мы делаем сильный якорь на противоположное состояние, а потом несколько раз воспроизводим оба якоря одновременно. Получаем третье — нейтральное — состояние и разрушение обоих якорей.

Пошаговая схема

☑ *Шаг 1.* Идентифицируем проблему.

☑ *Шаг 2.* Устанавливаем сильный ресурсный положительный (+) якорь. Для якорения используем левое колено, плечо или предплечье.

☑ *Шаг 3.* Устанавливаем отрицательный (–) якорь. Для этого используем тот же шаблон, что и для положительного якоря, только вызываем то отрицательное состояние, от которого вы хотели бы избавиться. Для якорения используем надавливание на правое колено, предплечье или плечо.

☑ *Шаг 4.* Проверяем, работают ли якоря, то есть вызываются ли с помощью прикосновения те полярные пережи-

вания, которые мы якорили. Используем калибровку и вербальный контакт.

☑ *Шаг 5.* Нейтрализация. Одновременно надавливаем на оба колена, плеча или предплечья. Обычно в этот момент на лице пациента появляется растерянность, глазные яблоки бегают или взгляд стекленеет, но могут быть и другие реакции. Удерживаем их до тех пор, пока эти реакции не прекращаются и человек не начинает выглядеть нейтрально.

☑ *Шаг 6.* Проверка эффективности нейтрализации. Надавливаем на отрицательный якорь. Вызываются ли по-прежнему негативные переживания? Если да, то устанавливаем другой — положительный — якорь и повторяем процедуру до тех пор, пока якоря полностью не нейтрализуются.

☑ *Шаг 7.* Подстройка к будущему. Надавливаем на положительный якорь. Я прошу вас просмотреть все похожие ситуации в будущем и сохранять при этом ресурсное состояние.

Три универсальных процесса моделирования

Мета модель — это набор приемов, предназначенных для сбора лингвистической информации. Она позволяет связать речь человека с опытом, который передается с ее помощью.

Поскольку мы не работаем непосредственно с миром, в котором живем, то создаем его модели (карты) и используем их, чтобы направлять свое поведение. Свои модели мы творим посредством трех универсальных процессов человеческого моделирования:

- ☑ упушения (исключения или опущения);
- ☑ обобщения (генерализации);
- ☑ искажения.

Эти процессы помогают нам выживать, развиваться, учиться и понимать богатство окружающего мира. Каким образом? Обобщение позволяет формировать большие блоки из

множества однотипной информации, упущение — пропускать незначительную информацию, а искажение — заполнять пропуски и нехватку данных, подставляя прошлый или несуществующий опыт для сохранения целостной картины.

Но если мы смешиваем свою субъективную реальность (карту) с подлинной реальностью (территорией), то эти же процессы начинают нас ограничивать и подавлять наши способности, что приводит к ошибкам восприятия. Поэтому в ситуации неудачи имеет смысл разобрать все эти нарушения, чтобы выяснить, где закралась ошибка, приведшая к проблемной ситуации. Для этого и существует метамодель. Она позволяет выяснить структуру и навести порядок на отдельном участке картины мира.

С помощью метамодели можно быстро выявить разнообразие и ограничения как предполагаемой информации, так и самих процессов моделирования, используемых собеседником. Слушая и отвечая в соответствии с категориями метамодели, можно достичь наибольших успехов в понимании и обучении при любом конкретном общении.

Картина мира — не сам мир, но на нее человек опирается, взаимодействуя с ним. У каждого в процессе роста и развития формируется собственная карта со своими шифрами, кодами и прочими заморочками. Метамодель занимается выяснением чужих заморочек — чужого видения мира.

Группы метамодельных нарушений

Это недостаток информации (необоснованные упущения), ограничение модели собеседника (неоправданные обобщения) и семантические нарушения (непродуктивные искажения). Как говорится, странно не то, что люди используют слова, а то, что они при этом друг друга понимают.

В НЛП нет вопроса «Почему?» — есть вопрос «Как?», а еще — «Почему ты это сделал?» и «Как ты это сделал?»

Метамоделю дает возможность понять, как человек смог думать и воспринимать мир именно так, как он думает и воспринимает.

Недостаток информации можно разделить на 4 категории:

- собственно исключение (сравнение, суждение);
- отсутствие указательного индекса;
- неконкретные глаголы;
- номинализации.

Исключение (сравнение и суждение)

Исключение (опущение) — это процесс, при котором мы избирательно обращаем внимание на одни стороны опыта и пропускаем другие. Здесь актуальны вопросы, призванные выяснить, о ком именно или о чем именно идет речь. Вот несколько примеров.

- Я не понимаю.
- Чего именно вы не понимаете?
- Я боюсь, что никто не придет.
- Кто именно может не прийти?
- Я тормоз.
- В чем именно вы тормоз?

Отсутствие указательного индекса

Отсутствие указательного индекса — выпадение из модели мира человека необходимых для ее понимания подробностей. Нужны вопросы, построенные на «Кто именно?» и «Что именно?»

- Меня никто не любит.
- Кто именно вас не любит?
- Они упрямы.
- Кто именно упрямы?

Неконкретные глаголы

Это те глаголы, которые не дают ясного понимания описываемого опыта. Все глаголы неконкретны, но, например, «поцеловать» конкретнее, чем «прикоснуться». Требуются вопросы, выясняющие, как именно это было сделано.

- Он меня наказал.
- Что именно он сделал?
- Он мне помог.
- Как именно?
- Она меня обидела.
- Как именно?

Номинализации

Номинализации — это отглагольные существительные. Они превращают процесс в вещь или событие. Для определения можно использовать «тест тачки»: если то, о чем идет речь, можно положить в тачку (например, стул), то это предмет, а если нет (например, дружба, неудача, любовь) — номинализация. Для выделения смысла номинализации необходимо вернуть ей глагольную форму.

- Какая неудача!
- Что вам не удалось?
- У нас такая любовь!
- Что именно вы любите?
- У меня плохая память.
- Что именно вы запоминаете плохо?

Обсуждение

Есть 2 типа ограничений модели собеседника: универсальные количественные и модальные операторы.

Универсальные количественные (квантификаторы)

Универсальные количественные — слова и выражения вроде «все», «всегда», «никогда», «никто», «вообще», «по жизни», «всякий», «каждый», «любой» и т. д. Вопросы должны быть в духе «Все-все?», «Никто-никто?», «А есть ли хоть один случай, когда это не так?»

- Все мужики — сволочи.
- Все-все?
- Все мужики — сволочи.
- А есть хоть один не совсем сволочь?

Модальные операторы возможности и долженствования

Модальные операторы — глаголы и наречия, указывающие на отсутствие выбора: «должен», «не могу», «необходимо», «обязан», «нельзя», «обязательно», «это мой долг» и т. д. Соответственно, актуальны вопросы вроде «А что будет, если вы этого не сделаете?», «Что именно вам мешает?», «Кому должен?», «А долг помогает вам в жизни?»

- Я должен ходить в институт.
- Кому именно вы должны?
- Я не могу этого сделать.
- Что именно вам мешает?
- Я должен заботиться о других.
- Что случится, если вы не будете этого делать?

Семантические нарушения

Они делятся на 4 типа:

1. нарушение причинно-следственных связей;
2. чтение мыслей;

3. потеря исполнителя;
4. пресуппозиция.

Причина — следствие

Нарушение типа «причина — следствие» (бред воздействия) основывается на убеждении, что некоторые действия или совокупность обстоятельств с неизбежностью вызывают определенные последствия. Вопрос должен звучать следующим образом: «Как именно это влияет на то?»

- Мои ученики меня раздражают.
- Что именно из того, что они делают, вызывает у вас раздражение?
- Солнечный свет заставляет цветы расти.
- Как именно он это делает?

Чтение мыслей

Чтение мыслей — это вера говорящего в то, что мысли и чувства других людей он понимает без прямого сообщения с их стороны. Стоит задать вопросы в духе «Откуда вы это знаете?» и «Откуда у вас такая информация?»

- Я знаю, что ты сейчас скажешь.
- Откуда?
- Я знаю, ты считаешь меня душой.
- Откуда такая информация?

Потеря исполнителя (утраченный перформатив)

Потеря исполнителя — это обобщение (как правило, суждение), при котором говорящий требует от мира полного соответствия своей модели мира. Напоминаю, что модель

не есть мир. В ход должны идти вопросы типа «Для кого это так?» и «Кто именно?»

- Оральный секс неприличен.
- Для кого именно?
- Все воруют.
- Кто именно?
- Стыдно жениться.
- Кому именно?

Пресуппозиция (импликация) и выбор без выбора

Пресуппозиция — это неявное предположение, которое содержится в высказывании и ограничивает выбор. Например, «Мы пойдем гулять в семь или в девять?» Ответом на них должны стать вопросы вроде «Откуда известно, что?..» и «Что заставило вас подумать, что?..»

- Когда вы заболете, вы меня вспомните.
- Откуда известно, что я заболею?
- Ты так же глуп, как твой друг.
- Откуда достоверно известно, что он глуп?

Рефрейминг

Рефрейминг — очень мощный инструмент коммуникации. В общей теории коммуникации есть базовая аксиома, что сигнал имеет смысл только в рамке или контексте, в котором он появляется. Неожиданная задержка в отправлении самолета — это неприятность для пассажиров на его борту, но подарок судьбы для пассажира, который опаздывает. Восприятие чего-либо как преимущества или как недостатка зависит от того обрамления, в котором понимается сообщение. Эффективный рефрейминг приводит к изменению переживания опыта.

Рефрейминг — это алгоритм создания обрамления, в котором все части системы выстраиваются в ряд по направлению к достижению результата. Есть 3 основных типа рефрейминга.

Рефрейминг содержания (смысла)

Это изменение содержания, оставляющее контекст прежним. Поведение само по себе ничего не значит. Вы можете придать ему значение, которое сделает его полезным. Для рефрейминга содержания подходит формула «Я чувствую X, когда случается Y (реакция X связана с классом событий Y, комплексной эквивалентностью)».

Если это жалоба, спросите себя: «Какой другой неявный аспект той же самой ситуации мог бы создать другой фрейм значения?» или «Как еще я бы мог описать эту ситуацию?» Найдите новое значение, которое может послужить переходом от жалобы на поведение к хотя бы частичному признанию того, чем ценно это поведение. Чтобы достичь наибольшего эффекта, вам нужно знать, какие критерии важны для человека, с которым вы собираетесь проводить рефрейминг.

Рефрейминг контекста

Это изменение контекста на такой, в котором данная реакция представляет ценность. Вы меняете контекст, оставляя содержание прежним. Для рефрейминга контекста подходит формула «Я слишком X» или «Они слишком Z» (жалоба как сравнительное сообщение относительно себя или кого-то еще).

Аутфрейминг

Это полезный вариант рефрейминга для изменения фрейма, когда имеется конфликт, спор или различие во мнениях.

Коммуникация по формуле «А настаивает, что это Х. В настаивает, что это У. Х и У противоречат друг другу» Спросите себя: «Какой фрейм подошел бы обеим этим противоречивым позициям?» Найдите большой фрейм (укрупните), в котором обе позиции справедливы.

Переходим к упражнениям

Чтобы научиться использовать рефрейминг, нужно начать упражняться с конкретными реакциями и формами поведения. Прежде всего идентифицируйте форму реакции, чтобы определить, какой тип рефрейминга больше подходит: контекста или содержания. В случае комплексной эквивалентности создайте несколько различных значений, которые это поведение могло бы иметь в конкретном контексте, в котором оно появляется (рефрейминг содержания). По мере сравнительного обобщения создайте несколько других контекстов, в которых это поведение приобрело бы другую ценность (рефрейминг контекста). Самый простой способ начать — составить список создающих проблемы поведенческих реакций, с которыми вы сталкиваетесь, и методично создать для каждой значение или контексты, которые приведут к позитивным изменениям.

Потренировавшись в создании значений и/или контекстов к интересующим вас поведенческим реакциям на бумаге, объединитесь с кем-либо и поупражняйтесь непосредственно в рефрейминге. Один человек играет поведенческую реакцию, а второй предлагает возможные варианты рефрейминга.

Поиск нового контекста

В процессе этого упражнения работать нужно в группах по 4 человека. Вам нужно подобрать начала фраз посмешнее

(см. ниже примеры), которые бы могли завершаться прямой речью. На это у вас есть 5–7 минут.

Теперь каждый должен сформулировать то, что его сейчас беспокоит: «Один, совсем один», «Я никому не нужен», «У меня большие уши» и т. д. А теперь подставьте свои трудности в качестве окончаний нескольких придуманных фраз. Ведь если жалобу можно проговорить, то ее можно и рефреймировать. Кроме того, попробуйте спеть или станцевать свою проблему. Напишите о ней стихи. В конце концов, выйдите на улицу и прокричите ее. А вот примеры, забавных и нелепых фраз, в которые вы можете встраивать свои жалобы.

«Примаков пожал руку Ельцину и сказал...»

«Падая в озеро, старушка успела сказать...»

«Лучший способ испортить себе жизнь — это утверждать, что...»

«Собака посмотрела на еду голодными глазами и подумала...»

«Хор ветеранов поет...»

«На дверях банка было написано...»

«Красная Шапочка выпрыгнула у волка из брюха и сказала...»

«На демонстрации рабочий нес плакат...»

«Сожги записку, в которой написано...»

«Сумасшедший сказал соседу по палате...»

«Слон сказал, глядя на мышь...»

«Чапаев приподнялся в седле и выкрикнул...»

«А теперь Майя Плисецкая исполнит танец...»

«Буратино открыл глаза и произнес первые слова...»

«Сегодня в театре опера «Юнона и Авось» заменяется спектаклем...»

«Вызвав к себе Штирлица, Мюллер сказал...»

«Взяв микрофон, Пол Маккартни запел...»

«Вылезая из сгоревшего автомобиля, сенатор заметил...»

«Никто не услышит, если я скажу...»

«Гамлет выхватил шпагу и сказал Лаэрту...»

«Взявшись за провод под напряжением, электрик воскликнул...»

«Статую фараона оживили, и она сказала...»

«Глядя в дуло автомата, заложник подумал...»

«На стене в женском туалете было написано...»

«Чак Норрис каждый раз ломал лыжи со словами...»

«Проходя перед строем заключенных, комендант лагеря думал...»

«Когда в стиральную машину засыпают порошок, она думает...»

«Увернувшись от тапочка, таракан подумал...»

«Одна проститутка жаловалась другой...»

На это дается 20 минут. На эффективный рефрейминг у вас будут реакции двух типов:

Внутренние. Расслабление, легкое дыхание, более привлекательная картинка содержания.

Внешние. Порозовение кожи, а также изменения в дыхании и мускульном напряжении.

Диссоциация сознания и бессознательного

Цель этого упражнения — научиться строить сложные предложения, оказывающие на собеседника определенное влияние. Помните, что вы просто тренируетесь в построении предложений. Здесь вам придется воспользоваться расположенной ниже таблицей.

Выберите одно предложение из левой части таблицы и присоедините к нему любое предложение из правой части таблицы. Через некоторое время начинайте придумывать свои собственные предложения. Схема ваших действий такова.

1. Используя таблицу, партнер 1 делает утверждение на диссоциацию сознания и бессознательного.

2. Партнер 2 также использует таблицу и делает утверждение на диссоциацию сознания и бессознательного.

3. Продолжайте меняться. На упражнение отводится 5 минут. Учтите возможность использования синонимов слов «сознание» и «бессознательное», «на переднем плане сознания» и «на заднем плане сознания», «в центре внимания» и «на периферии внимания».

Ваше сознание		Ваше подсознание
1. Прислушивается к тому, что я говорю.	И В то время как По мере того как Но	1. Может начать нужные изменения вашего состояния.
2. Возможно, хочет узнать, что произойдет дальше.		2. Может начать вспоминать те события, которые для вас наиболее важны.
3. Может быть сосредоточено на той или иной мысли.		3. Может начать свое путешествие в мир особенных, отличающихся от обычных переживаний.
4. Может сомневаться в значении того, что сейчас происходит.		4. Научилось многому, и вы можете впоследствии это использовать.
5. Может отдавать себе отчет в том, какие ощущения вы сейчас испытываете.		5. Может иметь собственные представления о том, чего вы хотите.
6. Озабочено тем, чтобы все сделать правильно.		6. Может создать образы, которые покажутся вам удивительными.
7. Может отдавать себе отчет в том, что происходит здесь и сейчас.		7. Открывается более глубоким знаниям и мудрости.
8. Занято некоторой мыслью.		8. Входит в еще более глубокий транс.
9. Стремится вникнуть в смысл того, что я сейчас говорю.		9. Начинает понимать что-то очень для вас важное.
10. Осмысливает и критически оценивает происходящее.		10. Открывает скрытую мудрость.

Использование частицы «не»

Речь о скрытых формах вербальной манипуляции. Это тоже шаблон суггестивного воздействия. В человеческом опыте, к которому обращается бессознательная часть, нет ничего похожего на, например, «не камень». В опыте есть только «камень». Его человек и вспомнит. Поэтому указания с частицей «не» по-разному воспринимаются сознанием и бессознательным. «Не кричи» в трансе воспринимается инструкция кричать.

Хорошо сформированный результат (ХСР)

Эту технику не случайно изучают одной из первых. Прежде чем приступать к изменению, нужно убедиться, что человек готов принять его и хочет именно этого. Для качественного определения конечной цели действия и проверки на экологию (безопасность) изменения и существует ХСР.

Если вы не знаете, куда идете, то как узнаете, что вы туда уже пришли? Более того, если вы не знаете, куда идете, то зайдете в тупик, куда бы вы не шли. Человек часто не знает, чего хочет. А иногда не знает, действительно ли он хочет того, чего хочет.

ХСР помогает разобраться в перспективе и усиливает мотивацию. Иногда одного ХСР достаточно, если человек знает, чего хочет, а дальше он зачастую может справиться сам.

Процедура ХСР для коррекции выглядит так:

1. Установите раппорт с собеседником, используя присоединение на вербальном и невербальном уровнях.
2. Соберите информацию в явной сенсорной форме о переживаниях человека в данный момент и о желаемых для него результатах.

3. При сборе информации о нынешнем и желаемом состояниях вашим главным средством выступает сенсорная наблюдательность. Используя метамоделль, вы можете получить более полное вербальное представление опыта собеседника.

4. Ваша цель — помочь человеку расширить его выбор, а вовсе не отнять реакции или способы поведения. И не просто заменить одно поведение другим.

5. Установив раппорт и выявив информацию о нынешнем и желаемом состоянии, помогите собеседнику перейти из нынешнего состояния в желаемое с помощью методов изменения, разработанных в НЛП.

Нынешнее состояние

☑ Что вы переживаете сейчас? Как создаете в себе это состояние? Имеется в виду проблемное состояние. Откалибруйте физиологию. Наиболее интересны повторяющиеся способы поведения, которые собеседник вынужденным образом повторяет, особенно когда не осознает их.

☑ В каких ситуациях вы переживаете это? Есть ли случаи, когда вы не переживаете этого?

☑ Какие положительные преимущества есть в нынешнем состоянии? Что мешало вам измениться раньше? Это вторичная выгода.

☑ Какие способы разрешения этой проблемы вы уже испробовали? Какие результаты получили?

☑ Тщательное изучение этих попыток решения не только показывает, какого рода изменений надо избегать, но также обнаруживает, что именно поддерживает ситуацию, которую желательно изменить. Это дает понимание, в чем следует произвести изменение.

Желаемое состояние

☑ Чего именно вы хотите получить? Важной частью терапевтического процесса является формулировка желаемого результата в положительном смысле, потому что практически и логически невозможно сообщить кому-то отрицание переживания.

☑ Реален ли этот желаемый результат? Утопическая цель может стать патологической. В погоне за недостижимым мы делаем невозможным осуществимое. Будьте мудры в стремлении к прогрессу и не гоняйтесь за иллюзией совершенства. Рассмотрите предпосылки, заложенные в том, чего хочет собеседник и как он об этом просит. В них обнаруживается информация о модели человека, которую он сам может не осознавать.

☑ Было ли у вас когда-нибудь такое состояние? Как вы об этом узнавали? На что оно было похоже? Это явная сенсорная информация. Откалибруйте физиологию.

☑ Как вы себя почувствуете, когда достигнете результата? Как узнаете, что движетесь к нему? Покажите мне состояние, в котором вы будете, добившись желаемого результата. Что будет для вас конкретным свидетельством того, что вы достигли его? Это явная сенсорная информация. Откалибруйте физиологию. Прежде всего собеседник должен знать, к чему он стремится, а еще — быть способным продемонстрировать это. Такое явное представление (не словесное, а переживаемое на собственном опыте) вместе с сенсорной наблюдательностью человека делают для него возможным восприятие и оценку продвижения к желаемому результату, а также осознание и проверку того, что он достигнут. При калибровке этой демонстрации желаемого состояния появляется точный способ оценить продвижение собеседника и возможность узнать и проверить, достигнуто ли желаемое состояние.

☑ В каком месте вы хотите достичь этой цели и где вы не хотите этого? С кем вы хотите достичь цели и с кем не хотите? Здесь речь прежде всего о контексте.

☑ Чем вам поможет достижение этой цели? Добьетесь ли вы только того, чего хотели достичь? Что мешает вам получить этот результат сейчас? Какие преимущества или выгоды от прежнего поведения могут быть потеряны? Какие проблемы могут возникнуть, когда вы получите желаемый результат? Как достижение этой цели повлияет на другие аспекты вашей жизни: на семью, работу, окружающих людей? Есть ли у вас какие-нибудь части, возражающие против этой цели? Это уже аспект экологии. Тщательно изучите все потенциальные проблемы, которые могут возникнуть в результате работы с собеседником. Внимательно отмечайте любые проявления внутреннего разногласия (неконгруэнтности). Это значительная часть коммуникации: очень важной для вас, но зачастую не воспринимаемой собеседником сознательно. Для экологичности желаемого результата он должен принести только то, что хочет человек, и в нем должны сохраниться преимущества старого поведения.

План достижения изменения

Какие способности, душевные состояния и знания вам нужно найти в себе и как воспользоваться ими, чтобы достичь желаемого результата? Это сенсорная информация. Откалибруйте физиологию.

Какие конкретные действия вы предпримете, чтобы достичь желаемого результата? Что сделаете сегодня, чтобы начать этот процесс? Что вы будете делать дальше, чтобы успешно завершить этот процесс? Сенсорная информация. Откалибруйте физиологию. Чтобы желаемый результат был достижим, контроль над ним должен быть сосредоточен в ру-

как собеседника. Гибкость внутренних реакций и внешнего поведения также необходимы. Так что продвижение к желаемому результату и его достижение могут произойти в различных контекстах и ситуациях.

Подстройка к будущему нового поведения

☑ Поставьте якорь на необходимые собеседнику ресурсы, убедившись при этом, что они представлены репрезентативными системами ВАК.

☑ Пусть он определит стимулы (В, А и К, внутренние и/или внешние), которые естественным образом возникают в желаемом контексте.

☑ Пусть собеседник войдет в ситуацию, в которой он хочет достичь желаемого результата, и отчетливо увидит, услышит и почувствует эти стимулы. Пока он это делает, воспользуйтесь якорем, чтобы связать ресурсы со стимулами, которые он воспринимает.

☑ Во время применения якоря пусть он переживет, что у него есть эти ресурсы в желаемом контексте, а потом поупражняется (прорепетирует) в желаемом поведении.

☑ Проверьте свою работу, предложив собеседнику представить себе без якоря, как он переходит в будущую ситуацию. Когда стимулы ситуации сами по себе будут вызывать желаемые результаты, это будет значить, что вы исполнили задачу.

ХСР по шагам

☑ Чего вы хотите? Что даст вам достижение этого конечного результата? Является ли этот конечный результат положительно сформулированным (что вы хотите, а не чего вы не хотите)? Может ли это быть вашей инициативой? Можете ли вы это контролировать? Это большой глобальный конечный

результат или этап на пути? Разделите его на более мелкие части, если необходимо.

☑ Как вы узнаете, что добились желаемого? В процессе обоснования используйте описание исключительно в терминах сенсорных систем (видеть, слышать, чувствовать, обонять, пробовать), а не интерпретации.

☑ Где, когда и с кем вы этого хотите (контекст)?

☑ Что мешает вам сейчас получить этот конечный результат (существующие ограничения)?

☑ Какие положительные и отрицательные последствия может иметь достижение вами этого конечного результата для вас самих и окружающих вас людей (экологическая проверка)?

☑ Какие ресурсы вам нужны для того, чтобы достичь этого результата? Информация, внутреннее состояние, обучение, деньги, помощь других людей и т. д.

☑ Является ли первый шаг для достижения вашего конечного результата реально осуществимым?

☑ У вас есть только один способ достижения этой цели или существуют другие пути? Если да, то какие?

☑ Когда вы хотели бы достичь этого (временные рамки)?

☑ Представьте себе, что вы достигли своей цели. Оглянитесь назад и определите, какие шаги требовались для того, чтобы достичь того результата, который вы получили (рамка «Как если бы...»).

Упражнение на ХСР

Вам нужно по шагам разобрать, зачем человек изучает НЛП и чего он хочет. Обычно я предлагаю делать это упражнение в тройках с двумя сменами ролей.

Хорошо сформулированный результат укладывается в формулу ПАКПРРЭ:

- ☑ позитивная формулировка;
- ☑ активная позиция (сам делаю);
- ☑ конкретность (четко, пошагово, в деталях);
- ☑ подтверждение (как вы поймете, что вы получили результат, а также что увидите, услышите и почувствуете?);
- ☑ ресурсы (что вам поможет?);
- ☑ размеры (можно разбить огромную цель на более мелкие промежуточные, чтобы они казались более легкодостижимыми);
- ☑ экологическая рамка (последствия достижения результата).

Быстрое лечение фобий

Избавление от фобий — это путь, который я помогаю своим пациентам пройти всего за 9 шагов. Вам это тоже под силу. Просто ознакомьтесь с последовательностью и возьмите на вооружение.

☑ *Шаг 1.* Я предлагаю определить ситуацию, в которой существует фобия, и прошу представить ее.

☑ *Шаг 2.* Калибрую фобическое состояние клиента. Делаю все быстро и вывожу его из этого состояния как можно быстрее.

☑ *Шаг 3.* Даю клиенту инструкцию, что он сидит в комфортном кресле кинотеатра и на экране черно-белый неподвижный кадр, в котором он видит себя (диссоциированным) в ситуации, непосредственно предшествующей моменту начала фобической реакции.

☑ *Шаг 4.* Предлагаю клиенту представить, что он вылетает из своего тела в будку оператора, откуда может видеть себя, сидящего в зале и наблюдающего за собой на экране.

☑ *Шаг 5.* Когда я вижу, что клиент принял эти три места диссоциации, даю ему инструкцию целиком, прежде чем он начинает выполнять следующее упражнение.

☑ *Шаг 5а.* Прошу клиента запустить черно-белое изображение и наблюдать за своим поведением в зале, во время просмотра фильма. При этом говорю не смотреть на экран.

☑ *Шаг 5б.* Говорю клиенту, чтобы, досмотрев это кино, он остановил его, превратил последний кадр в цветной слайд и запрыгнул в него. То есть чтобы он ассоциировал себя с образом на экране. В зависимости от силы фобической реакции можно проделать этот шаг несколько раз.

☑ *Шаг 5в.* После того как клиент полностью ассоциирует себя с образом на цветном слайде, прошу его прокрутить весь этот фильм назад в новом, уже цветном варианте. Предлагаю ему заметить, что все люди двигаются задом наперед и все действия происходят в обратную сторону. Советую ему еще и попробовать сопровождать этот фильм какой-нибудь повторяющейся мелодией.

☑ *Шаг 6.* После того как клиент успешно завершает описанную выше последовательность действий, прошу его подумать о предмете своей фобической реакции, увидеть то, что он видел в этот момент». Калибрую и сравниваю с наблюдениями на этапе шага 2.

Быстрое лечение аллергии

Здесь я опять же решаю проблему за 9 шагов.

1. Выявляю аллерген. Спрашиваю, что для клиента значит находиться в присутствии аллергена. Калибрую его физиологические реакции, глазные сигналы доступа, дыхание и т. д.

2. Объясняю ошибку иммунной системы, которая промаркировала опасным что-то на самом деле безвредное. Это переобучение, как правило, происходит довольно быстро.

3. Проверяю экологию / вторичную выгоду. Какова была бы жизнь человека без аллергии? Много ли положительных или отрицательных последствий? Применяю на этом этапе любую

технику НЛП, которая может помочь решить вопросы экологии, прежде чем идти дальше.

4. Нахожу контрпример, как можно больше похожий на аллерген, на который иммунная система реагирует нормально. Ставлю якорь на эту реакцию и затем держу его на протяжении всего процесса. Если возможно, позволяю человеку предложить свой пример чего-то подобного.

5. Предлагаю клиенту выстроить прозрачный экран через всю комнату. Предлагаю, продолжая удерживать якорь, увидеть себя там, по другую сторону экрана. Увидеть себя таким, каким он хочет быть, с нормально реагирующей иммунной системой.

6. Постепенно «ввожу аллерген» в пространство к «двойнику», калибруя реакцию клиента. Не тороплюсь и даю возможность привыкнуть к новому состоянию.

7. Ассоциирую клиента, возвращаю его в собственное тело, чтобы он представил себя в присутствии аллергена. Продолжаю удерживать якорь.

8. Произвожу перенос в будущее. Предлагаю ему представить, как он ведет себя в будущем в присутствии аллергена.

9. Провожу тест. Если можно организовать проверку сразу, то нужно заняться этим обязательно.

Техника взмаха

Стратегии взмаха отлично иллюстрируют процесс программирования поведения в будущем. Взмах — это очень мощная техника, которая эффективно работает на уровне поведения.

3 главные элемента взмаха таковы:

- определение того ключа, от которого начинается взмах;
- создание желаемого ресурсного образа самого себя — привлекательного и притягивающего;
- использование мощных изменений в субмодальностях, необходимых для первого и второго пунктов.

Определение ключа

Ключ — это триггер, который дает толчок паттерну нового поведения. Это репрезентация, проведенная внутри или извне, которая имеет место как раз перед тем, когда начинается проблемное поведение. Поэтому важно определить тот ключ, который будет срабатывать.

Зависимость

☑ *Внешний ключ.* Если проблемным поведением является курение, можно быть уверенным в том, что есть ключ, связанный с тягой к сигарете. Главное — позаботиться о том, чтобы такой ключ был перед началом проблемного поведения и появлялся в любом контексте, относящимся к данному поведению.

☑ *Внутренний ключ.* Иногда толчок проблемному поведению дают внутренние состояния, вызываемые различными внешними ключами. Например, женщина испытывает волнение в нескольких различных ситуациях (опаздывая, слыша крик своих детей, устраивая вечеринку у себя дома и т. д.), выявленное с помощью различных внешних ключей. Общим для всех этих вызывающих волнение ситуаций было то, что она представляла себя совсем маленькой и ошеломленной тем, к чему могла привести данная ситуация. Здесь было проще всего использовать в качестве ключевого образа внутреннее состояние, а не внешний ключ.

Ассоциированный ключ

Если ключевая репрезентация представлена внешним ключом из реального мира (например, видите сигарету — и тянетесь к ней), нужно быть ассоциированным. То есть человек

видит свою руку так, как это было бы в процессе движения к сигарете. Это помогает выработать новую желаемую реакцию на ключ из реального мира. Если же ключевая репрезентация представлена внутренним состоянием, дающим толчок проблемному поведению, то она должна быть именно такой, какой он ощущает ее перед возникновением реакции на проблему.

Желаемый образ себя

Это образ с большим выбором. Для него нежелательное поведение — не проблема. Существует ряд аспектов, которые делают образ мощным фактором, мотивирующим изменения.

☑ Когда желаемый образ самого себя диссоциирован, это делает его привлекательной возможностью, а не тем, что уже сделано (ассоциированный образ). Возможно, вы захотите временно ассоциировать себя с ним, попытаться его примерить, чтобы узнать, как чувствуете себя в нем. Но в технике взмаха вы используете диссоциированный образ.

☑ Образ должен включать качества, способности и выбор, а не конкретные виды поведения. Например, если проблемным поведением является курение, желаемым образом самого себя был бы образ ресурсного человека, имеющего несколько вариантов выбора в отношении сигарет, а не какое-либо конкретное поведение вроде жевания резинки. Для женщины, испытывающей волнение, желаемым образом себя самой был бы ее собственный образ как ресурсного человека, способного эффективно реагировать на требование ситуации, а не какая-то конкретная реакция, например, быть спокойной и уравновешенной, когда что-то получается не так.

☑ Важно позаботиться о том, чтобы образ включал ресурсы, необходимые для удовлетворения позитивного намерения нежелательного поведения. Люди курят, чтобы расслабиться, прерваться и т. п. Возможны различные позитивные результа-

ты, связанные с проблемным поведением. В желаемом образе самого себя должны быть вы, для которого сигареты нерелевантны и который имеет много вариантов выбора относительно того, как расслабиться и чем занять перерыв.

☑ Образ обязательно должен являться сбалансированной репрезентацией. Если первоначальный образ самого себя окажется слишком резким, необходимо модифицировать его. Например, если это «всегда сильный и неунывающий», то к образу нужно добавить немного легкости и сочувствия. Если «постоянно не унывающий и соглашающийся» — добавьте к нему немного гибкости, чтобы иметь возможность поступать как серьезный человек.

☑ Позаботьтесь о соответствии образа реальным критериям. Он должен быть реальным для вас. Если он окажется нереальным и невозможным, то не будет эффективным.

☑ Важна контекстуализация. Если новое поведение желательно во всех сферах жизни, сделайте этот образ общим, а фон не очень четким, чтобы он мог вписаться в любую картинку из жизни. Как можно меньше контекстуализируйте. Чем менее четок контекст, тем больше выбора дает изменение.

Соединение ключа с желаемым образом себя

Существуют также условия, позволяющие произвести это подсоединение наиболее эффективно.

☑ Выберите две самые сильные субмодальности, чтобы соединить ключ с желаемым образом самого себя. Используйте те субмодальности, которые больше всего изменяют реакцию.

☑ Обеспечьте одновременность (синхронность). Ради большей эффективности добейтесь того, чтобы оба изменения происходили одновременно и чтобы нежелательная реакция на ключевой образ происходила синхронно, с повышением реакции на желаемый образ самого себя.

☑ Важно сделать взмах в одном направлении: от ключевой картинке к желаемому образу самого себя. Используйте при этом явно выраженные промежуточные состояния перед каждым повторением, например, очищение визуального экрана (откройте глаза, посмотрите вокруг и т. д.).

☑ Чем быстрее выполняется прием взмаха, тем лучше. Определите условия спокойно, как того хотите вы сами. Медленно проделайте все шаги, чтобы понять их. Помните, что на практике смена образов осуществляется быстрее.

☑ Не пренебрегайте повторениями. Для закрепления приема взмаха достаточно 5–10 повторений. Если он не закрепляется после 10 быстрых повторений, возможно, вам понадобится внести несколько изменений, чтобы он работал.

☑ Проведите калибровку ключевого доступа к субмодальностям. Используйте внешнюю обратную связь для уверенности, что указания выполняются правильно. Калибруйте внешние невербальные признаки поведения, сопровождающие изменения субмодальностей.

Шестишаговый рефрейминг

☑ *Шаг 1.* Определите стратегию или поведение, которые должны быть изменены.

☑ *Шаг 2.* Установите коммуникацию с частью, которой принадлежит это поведение. Обратитесь внутрь и задайте себе вопрос. Оставайтесь внимательными, чтобы отметить и зафиксировать любые изменения в ощущениях, визуальных образах или звуках, которые проявляются в ответ на ваши вопросы. Вопрос таков: «Хочет ли часть, которой принадлежит поведение X, общаться в сознании?» Будьте внимательны к любым проявлениям реакций ВАК-систем. Поблагодарите часть за сотрудничество. Затем попросите часть (назовем ее частью X) увеличить этот сигнал, если она хочет ответить «Да»,

и уменьшить его, если она хочет ответить «Нет». Затем протестируйте ответ, задавая части вопросы на «Да» и «Нет», для того, чтобы вы могли точно различать ответ. Откалибруйте внешние индикаторы на «Да» и «Нет»,

☑ *Шаг 3.* Отделите намерение от поведения. Поблагодарите часть. Затем спросите ее, хотела бы она дать вам знать, что пытается сделать для вас, используя поведение X. После этого вопроса будьте внимательны, чтобы заметить, что она отвечает: «Да» или «Нет». Если ответ «Да», попросите часть обнаружить положительное намерение поведения и переходите к шагу 4. Если ответ «Нет», то сразу переходите к шагу 4.

☑ *Шаг 4.* Он представляет собой создание альтернативных способов поведения для удовлетворения намерения. Поблагодарите часть за ответ. Обратитесь внутрь и обнаружьте свою творческую часть. Попросите ее создать 10, 20 или, может, даже 100 вариантов альтернативного поведения, которые были бы так же или еще более хороши для удовлетворения намерения части X. Спросите творческую часть, хочет ли она использовать бессознательный уровень и познакомить часть X с этими альтернативными вариантами. Попросите часть X сигнализировать, когда она получит эти альтернативные возможности. Поблагодарите творческую часть.

☑ *Шаг 5.* Часть X выбирает 3 альтернативных варианта поведения и принимает ответственность за их генерацию в соответствующих ситуациях. Попросите ее выбрать из этих альтернатив нового поведения столь же или даже более подходящие, чем поведение X. Затем попросите часть X генерировать новое поведение в соответствующем контексте, когда намерение нуждается в удовлетворении. Временной период — 4–6 недель. Поблагодарите часть.

☑ *Шаг 6.* Настало время экологической проверки. Попросите часть, которая вам отвечала, хранить молчание. Обратитесь внутрь и спросите, есть ли какие-либо части, которые хотят

принять участие в этих переговорах. Будьте готовы к любой внутренней реакции. Если ответ «Нет», рефрейминг завершен.

А теперь тест «Присоединение к будущему». Попросите подсознание партнера: «Пофантазируй об испытании новых способов поведения в подходящих условиях. Скажи мне либо «Да», если это работает, либо «Нет», если не работает». Поблагодарите все части и попрощайтесь с ними: «Я говорю «До свидания», я прощаюсь с этими частями и желаю им всего доброго».

В заключение

Слово не воробей: вылетит — и подействует на вашего собеседника. Именно так, как вы планировали для достижения своей цели. Ведь теперь нейролингвистическое программирование для вас не заумная фраза и не маркетинговый трюк, а эффективный инструмент ненавязчивого воздействия на окружающих. Хватит бросать слова на ветер — пусть каждое из них приносит вам пользу. Оттачивайте приемы, комбинируйте методики, анализируйте результаты — и уже скоро получите ощутимые результаты.

Раздел 4

Экзорцизм:
по ту сторону жизни

Внеземные сущности, экзорцизм... Я знаю, о чем вы сейчас думаете: «Какие еще сущности? Может, еще про одержимость бесами расскажешь?» Когда я впервые прочел о сущностях в книгах почтенного доктора Уильяма Болдуина, тоже решил, что это какие-то записки сумасшедшего. Сгустки инородной энергии, прикрепленные к физическому телу, демоны, которых необходимо капсулировать, чтобы направить к Свету, память о прошлых жизнях — на что это похоже? Правильно, на сюжет мистического фильма. В настоящей жизни такого не бывает, правда? В настоящей жизни все можно объяснить с научных или хотя бы околонучных позиций. Я тоже так думал. И поначалу смеялся с описания красных глаз темных сущностей. Но потом мне стало не до смеха.

Если бы лет 15 назад кто-то сказал мне, что Павел Дмитриев будет практиковать экзорцизм и даже затронет эту тему в одной из своих книг, я бы покрутил пальцем у виска. В молодости так просто быть категоричным и разбрасываться словом «никогда». Нематериальные сущности — от фольклорных и библейских персонажей до вибраций и сгустков энергии — прикрепляются к физическому телу человека и влияют на его жизнь. Например, высасывают силы, из-за чего он оказывается неспособен жить на полную и реализовывать свой потенциал. Или провоцируют недомогания, причины которых не могут установить доктора. Или портят характер — да, и такое бывает! Все это звучит довольно нелепо, не правда ли? Но с возрастом я привык не доверять стереотипам. Вместо этого я верю своим ушам и глазам.

В этой главе описано только то, с чем я сталкивался лично. Естественно, я вынужден был заглядывать в работы других специалистов, когда познавал сущностей и учился с ними взаимодействовать. Но со временем я выработал собственную систему. Каждое слово в этой главе — как и во всей этой

книге — описывает мой собственный опыт. Все примеры и диалоги с сущностями (да, вам придется вступать с ними в контакт) реальны. Допускаю, что время стерло из памяти некоторые детали происходившего. Но я могу гарантировать, что суть всего изложенного передана с ювелирной точностью. Отбросьте скепсис, как это когда-то пришлось сделать мне. И приготовьтесь познакомиться с неизведанным. С тем, что кажется невозможным.

Таков он, путь просветления. Его осилит лишь тот, кто готов познавать мир, каким бы он ни оказался. Это требует смелости. Смелости взглянуть правде в глаза.

Как сущности влияют на нашу жизнь

Я знаю, о чем вы сейчас думаете: «Какие еще сущности? Может, еще про одержимость бесами и экзорцизм расскажешь?» Когда я впервые прочел о сущностях в книгах почтенного доктора Уильяма Болдуина, тоже решил, что это какие-то записки сумасшедшего. Сгустки инородной энергии, прикрепленные к физическому телу, демоны, которых необходимо капсулировать, чтобы направить к Свету, — на что это похоже? Правильно, на сюжет мистического фильма. В настоящей жизни такого не бывает, правда? В настоящей жизни все можно объяснить с научных или хотя бы околонучных позиций. Я тоже так думал. И поначалу смеялся с описания красных глаз темных сущностей. Но потом мне стало не до смеха.

Моя карьера гипнотерапевта началась безобидно: я помогал клиентам бросить курить. Никакой мистики — просто пара несложных техник, позволяющих навсегда забыть о никотиновой зависимости. Эта услуга сейчас так же востребована, как и 20 лет назад, ведь воротилы табачного бизнеса с помощью рекламы и средств массовой информации плодят

курильщиков гораздо быстрее, чем их успевают исцелять гипнотерапевты. Сначала я избавил от этой пагубной привычки соседей, затем ко мне на прием потянулись стриптизерши из окрестных клубов, еще спустя некоторое время — голливудские знаменитости. Их интересовало исцеление не только от никотиновой, но и от наркотической зависимости.

По мере того как сарафанное радио разносило славу о всемогущем Павле Дмитриеве, ко мне начали обращаться пациенты с очень разнообразными проблемами. Я и лечил энурез у детей, и сокращал частоту приступов эпилепсии, и помогал нормализовать отношения между супругами — в общем, внезапно даже для самого себя оказался мастером на все руки. Часто ко мне приходили люди, которым не смогла помочь традиционная медицина. Дело не в том, что от их болезней еще не придумали таблеток, а в том, что врачи даже не могли поставить диагноз. Анализы говорили, что человек абсолютно здоров, а он страдал и чах буквально на глазах. Что-то, чего не фиксировали рентгеновские снимки, будто поедало его изнутри.

Многие мои пациенты в таких случаях начинали вести себя странным образом. Нет, они не лазали по стенам и не говорили демоническим голосом — мы же не в кино! Но их близкие замечали существенные перемены в характере и поведении, которые не спишешь на переходный возраст, сложности на работе или раздраженность из-за плохого самочувствия. Они спрашивали: «Да что в тебя вселилось?! Что, черт возьми, на тебя нашло?!» Когда я пытался помочь таким клиентам, меня не покидало ощущение дежавю. Я не сталкивался с такими состояниями раньше, но откуда-то о них знал. Точно! Из книг доктора Болдуина! Тогда я и решил прочесть его работы еще раз, уже с меньшим скепсисом.

Тут-то я и выяснил, что Уильям Болдуин совсем не городской сумасшедший в шапочке из фольги, а настоящий

ученый — доктор философии (PhD). Это звание эквивалентно кандидату наук в странах СНГ, с той разницей, что в США даже базовое высшее образование просто так не купишь. Здесь нельзя списывать на экзаменах, сдавать скачанные из интернета рефераты и допускать плагиат в дипломных работах. Научные звания здесь имеют огромный вес. И если человек сумел стать PhD, его следует как минимум внимательно выслушать. Или прочесть то, что он пытается донести. Я так и сделал. И изменил свой взгляд на науку в целом и вопрос одержимости в частности.

Догматизм vs прагматизм: как работает истинная наука

Вся история человечества — вечная борьба консерваторов и мечтателей. Одни боятся изменений, а другие их жаждут. В Великобритании этот дуализм даже официально закреплён в двухпартийной государственной системе. Да и здесь, в США, разница между республиканцами и демократами, если отделить зерна от плевел, тоже заключается в отношении к более-менее радикальным изменениям. Раньше я был убежден, что науки это не касается. Мол, здесь оперируют только фактами и всегда смело смотрят в лицо реальности. Оказалось, нет. В научном сообществе полно консерваторов. И если в других отраслях их борьба с мечтателями гарантирует стабильное развитие, то науку догматизм приравнивает к религии.

На заре воздухоплавания католическая церковь утверждала, что стоит человеку оторваться от земли на воздушном шаре — бог сразу же убьет его молнией. Потому что в Библии ничего не сказано про полеты, а раз так, то это наверняка оскорбит высшие силы. Консерваторы от науки, они же догматики, ведут себя абсолютно так же. Если о чем-то не сказано в пыльном учебнике, значит, этого не существует. Даже когда

наблюдения говорят об обратном. Они готовы выдумывать максимально нелепые объяснения, только бы не прийти к выводу, что их «священное писание» устарело. Попробуйте рассказать такому, что нейросети приблизились к расшифровке языка животных, — и догматик ответит, что это фейк. Ведь, по его мнению, этого не может быть, потому что этого не может быть никогда.

Многое из того, что еще вчера казалось волшебством, сегодня стало нормой жизни: мобильная связь, компьютерная томография, беспроводная зарядка, вертикальная посадка космических ракет. Все это возможно благодаря тем, кто понимал науку не как сборник канонов, которым ни в коем случае нельзя противоречить, а как текущий уровень сведений о мире. Мы знаем катастрофически мало обо всем, что нас окружает. А значит, и о том, что возможно, а что — нет. Мечтатели готовы экспериментировать, анализировать полученные данные, и если окажется, что что-то работает вопреки старому учебнику, то с радостью его переписать.

Это и есть прагматичный научный подход. И так было всегда. Учебники, которые сегодня с пеной у рта защищают догматики, написаны мечтателями прошлого. Которым, в свою очередь, пришлось преодолеть сопротивление догматиков прошлого. Которые, например, утверждали, что Земля плоская, ей всего несколько тысяч лет, а Солнце и Луна вращаются вокруг нее и никак иначе. Догматизм противоречит научному подходу, поскольку отрицает познание мира. Его задача — просто законсервировать текущее положение вещей, ни в коем случае не допустить ни одного изменения.

Когда речь заходит о прикрепленных сущностях, догматики проходят стадии, описанные Элизабет Кюблер-Росс. Правда, большинство из них останавливается на третьей, то есть на торге. Сейчас объясню. Когда догматик сталкивается

со случаем душевной одержимости, наступает первая стадия — отрицание. Он пытается отмахнуться от того, что считает невозможным. Затем гнев. В ход идут ругательства и теории заговора: он кричит, что больной — это на самом деле нанятый актер, а если вы верите в одержимость, то вы невежда или вообще сошли с ума. Наконец дело доходит до торга. Догматик признает, что проблема есть, современная медицина решить ее неспособна, но дело, мол, точно не в прикрепленной сущности. В чем угодно, но только не в ней. Четвертой и пятой стадий — депрессии и принятия — обычно не бывает: догматик просто забывает о случившемся, чтобы сохранить свою картину мира непротиворечивой.

Уильям Болдуин, как вы уже догадались, не из этого лагеря. Когда он столкнулся с ситуациями, которые невозможно было объяснить никак иначе, кроме как прикреплением сущностей, он не отмахнулся от них, а продолжил исследования. Он погружался в эту тему все глубже и глубже, анализировал разных пациентов, взаимодействовал с прикрепленными сущностями — и в конце концов выработал эффективную систему исцеления. Которой пользовался он сам, которой пользовался я и которой продолжают пользоваться мои ученики.

Верны ли его формулировки? Действительно ли место, куда отправляется сущность неродившегося ребенка после того, как ее открепят от матери, называется Светом? Я не знаю. Действительно ли каждую темную сущность можно обратить к Свету, призвав на помощь ангела-хранителя? Я не знаю. Корректно ли вообще называть это существо ангелом-хранителем? Я не знаю. Но описанные им методы действительно работают. Я использовал и совершенствовал их, а затем наблюдал, как люди, которые еще вчера чахли по неизвестной причине, возвращались к нормальной жизни.

Это и есть наука. Ведь наука — это то, что работает.

Экзорцизм и спиритуализм: история и современность

Все цивилизации во все времена сходились в том, что человек может попасть под влияние неких загадочных сил. К такому выводу приходили даже народы, изолированные от остального мира, например коренное население Северной и Южной Америки (инуиты, кроу, манданы, кечуа, макуши, чиму и многие другие) еще до «открытия» этих материков европейцами. Поэтому вероятность, что одна цивилизация подсмотрела концепцию одержимости у другой, исключена. Люди сталкивались с этим явлением, пытались его понять и не находили лучшего объяснения, чем то, что человек оказался во власти неких нематериальных деструктивных существ. Гипотезы об их происхождении и методы взаимодействия с ними различаются, но следующие 3 тезиса объединяют подавляющее большинство культур:

☑ *Физическое не тождественно духовному.* Сознание отделено от тела и продолжает существовать после физиологической смерти. Это то, что мы привыкли называть душой. Она проникает в тело еще до рождения, в утробе матери (мне не раз приходилось сталкиваться с сущностями жертв прерванной беременности), а после смерти может прикрепиться к другому телу, получить новое полноценное воплощение или отправиться на покой, в место, которое я для простоты буду называть Светом.

☑ *Жизнь имеет разные формы.* В том числе те, которые человек неспособен распознать в обычных условиях. Мы воспринимаем мир не таким, каков он есть, а сквозь призму доступных нам органов чувств и фильтр сознания. Возможно, то, что мы называем другими измерениями (или мирами), не находится на другой стороне некоего портала, а просто лежит вне возможностей нашего восприятия. Поэтому неудивитель-

но, что в состоянии измененного сознания, расширив «поле зрения», человек обретает возможность замечать сущности и даже взаимодействовать с ними. Кстати, обилие форм жизни не противоречит современной науке, ведь было бы глупо полагать, что в бесконечной Вселенной жизнь зародилась только на одной планете и лишь в одной форме — водно-углеродной.

☑ *Есть добро, и есть зло.* Да, все относительно и человек не может претендовать на понимание категорий абсолютного добра и абсолютного зла. Вместо этого мы подменяем их личными пользой и вредом. Исходя из этих соображений, разделяем сущности на полезные и вредные. К сожалению, в подавляющем большинстве случаев прикрепленные духи функционируют в парадигме паразитизма, а не симбиоза. То есть наносят ущерб. Иногда это обусловлено не злым умыслом, а способом взаимодействия разных форм жизни. Человек, к примеру, не считает злом мытье рук, а для многих микроорганизмов каждая такая процедура оборачивается геноцидом. Открепить сущность, которая вредит человеку без злого умысла, зачастую несложно: достаточно вступить с ней в контакт. Но есть и темные, враждебные сущности. Демоны, бесы, шайтаны, джинны, диббуки — люди дали им десятки разных имен, но всегда одинаково описывали их намерения. С чего бы это?

Сейчас вы, наверное, думаете: «Да, я слышал о случаях одержимости, но это же такая редкость! Ни меня, ни моих близких это не касалось и, скорее всего, никогда не коснется». Если я прав, вы сильно заблуждаетесь. Некоторые исследователи духовной одержимости утверждают, что от 70 до 100 % населения нашей планеты в разные моменты жизни подверглось или продолжает подвергаться воздействию прикрепленных сущностей. Дело в том, что потустороннее вмешательство далеко не всегда сопровождается проявлениями, которые мы привыкли видеть в кино демонов.

Сущность может проявлять себя и более прозаично. К примеру, я сталкивался со случаем, когда фрагмент сознания человека, который умер, так и не сумев оправиться от операции по удалению рака желудка, вселился в молодую девушку. Умиравшего больного кормили через трубку, и его последним прижизненным чувством стало чувство голода. Оно не оставило его душу и после смерти. Прикрепившись к молодой стройной девушке, сущность провоцировала ощущение постоянного голода. Она пыталась его утолить и всего за несколько месяцев рассталась с точеной фигурой, набрав больше 15 кг.

Если проституция — первая древнейшая профессия, а журналистика — вторая, то экзорцизм, несомненно, третья. Духовная одержимость преследует человека с давних времен. Это началось задолго до появления институализованных религий. А значит, нужен был и тот, кто помогает освободиться от злых духов. Когда еще не существовало ни городов, ни тем более государств, а были только племена первобытных людей, пытающиеся выжить за счет охоты и собирательства, функции экзорциста приходилось выполнять шаману или старейшине. Естественно, с переменным успехом, ведь взаимодействие с сущностями — чрезвычайно ответственный процесс, доступный только в состоянии измененного сознания. А с матчастью в те времена, сами понимаете, было туго.

Я не просто так вспомнил об институализованных верованиях. Именно авраамические религии (христианство, ислам и иудаизм) позаботились о формальностях и превратили экзорцизм из загадочной и часто полуполюгальной практики в официальную профессию. А точнее, в церковный чин. Возможно, при упоминании самого этого слова, «экзорцист», вы представляете себе эдакого боевого священника, готового в любой момент выхватить многозарядный арбалет с серебряными болтами. Это всего лишь влияние массовой культуры. А знаете ли вы, что обряды экзорцизма детально описаны во

многих житиях православных святых и, например, жизнеописании праведного Иоанна Кронштадтского? А о том, что православная церковь официально проводит обряды изгнания злых духов даже тогда, когда я пишу эти строки, в 2021 году?

В 1973 году Римско-католическая церковь в попытках угодить современной скептической молодежи упразднила церковный чин экзорциста, который официально существовал с 1545 года. Чин, но не сам обряд — ритуал изгнания бесов все еще считается каноничным. Более того, в упрощенной форме (так называемый малый экзорцизм) его проходит каждый, кто принимает крещение, независимо от возраста. Католическая церковь убеждена: чтобы обратиться в веру, необходимо сперва избавиться от прикрепленных сущностей в целом и влияния демонов в частности. Что же до великого экзорцизма, то есть лечения одержимого дьяволом, то такой обряд проводится до сих пор, но не экзорцистом, а пресвитером с благословения епископа. Единственное, чем он отличается от тех, что описывал еще Фома Аквинский, — медицинское освидетельствование. Современная церковь не пытается излечить болезни, с которыми врачи прекрасно справляются и без нее.

Мусульмане иначе называют злых духов, но сама суть обряда экзорцизма здесь такая же, как в христианстве (в этих, на первый взгляд, враждующих религиях в целом очень много общего). Согласно исламским верованиям, Аллах создал ангелов из света, людей — из глины, а джиннов — из огня. Джинны живут обычной «человеческой» жизнью: нуждаются в пище и питье, женятся, заводят детей, умирают. Аллах посылает им пророков, а после смерти праведные джинны, представ перед великим судом, попадают в рай. Но есть и джинны-отступники, которые вступили на службу к падшему ангелу Иблису. Мусульмане называют их шайтанами и верят, что они могут вселяться в человека и либо вызывать тяжелую форму одержимости, либо пакостить по-мелкому (например, отпугивать женихов от кра-

сивой молодой девушки). Чтение аятов (стихов Корана) может сжечь шайтана либо же убедить его перейти на светлую сторону. Поэтому ритуал экзорцизма чаще всего проводит имам или ха-физ (хранитель Корана, знающий его наизусть).

Иудейский (а точнее, каббалистический) обряд экзорцизма более всего напоминает современные техники, ведь изгоняющий диббука полагается не только на силу библейских текстов, но и на свое умение вести переговоры. Иудеи убеждены, что диббук — это застрявшая в лимбе неприкаянная душа грешника. Тяжесть проступков не дает ей попасть в Геенну, где она смогла бы очиститься от грехов и получить шанс обрести вечный покой на небесах. Цадик (праведник) в присутствии миньяна (10 евреев-мужчин старше 13 лет и 1 дня) вступает в контакт с диббуком, согласовывает условия, на которых тот готов покинуть тело одержимого и, по сути, выступает его адвокатом перед богом. Чтобы вызвать злого духа на разговор, экзорцист читает заупокойные молитвы задом наперед, трубит в шофар (иудейский ритуальный горн) и повторяет: «Изыди, диббук, изыди!»

Вы, наверное, думаете, что все это не имеет никакого отношения к современной «доказательной» медицине? А вот и нет. В МКБ-10 (десятой версии классификатора болезней и проблем, связанных со здоровьем, который принят Всемирной организацией здравоохранения в 1989 году) упоминается недуг «транс и одержимость», который характеризуется «временной потерей личностной идентичности». Российская же версия классификатора дает более подробное описание этой болезни: «Некоторые поступки больного управляются другой личностью, духом, божеством или „силой“». О каких силах речь? Не о тех ли, с которыми пытаются выйти на контакт сторонники спиритуализма?

31 марта 1848 года сестрам Кейт и Маргарет Фокс удалось установить причину необъяснимых мистических странностей

в недавно купленном доме их отца. По ночам семья слышала шаги, а дочери клялись, что ощущали прикосновение к лицу холодных рук. Оказалось, это был дух убитого здесь странствующего торговца. Сперва девушки задавали ему вопросы на «да» и «нет», на которые тот отвечал особыми стуками. Затем разработали более сложную систему, позволившую духу «настучать» им свою историю. Люди, которые раньше жили в этом доме, супруги Белл, убили его, а труп захоронили в подвале. Начав поиски, старый Фокс обнаружил фрагмент кости и волос, а местный врач подтвердил, что они принадлежат человеку, а не животному.

Более чем полвека спустя, когда сестры Фокс уже были мертвы, в подвале этого дома обрушилась стена, которая, как выяснилось, скрывала замурованный труп. Скептикам, все это время обвинявшим сестер в мошенничестве, пришлось позакрывать рты. А популярность спиритуализма, основательницами которого они стали, еще сильнее возросла. Суть этого религиозно-философского течения заключается в том, что живые могут общаться с мертвыми через «проводников» — людей с особыми психическими способностями, которых прозвали медиумами. Выразив то, что не дает упокоиться душам умерших, — гнев, скорбь, жажду правосудия или мести, — а то и просто попросив прощения у близких, они получают шанс наконец отправиться к Свету. Выходит, спиритуализм уникален, ведь он исцеляет не живых, а мертвых.

Но и экзорцизму, и спиритуализму не хватает широты восприятия. А точнее, понимания, что сущности разнообразны и не ограничиваются лишь теми, что вписываются в их религиозные или философские верования. Пришло время составить классификацию нематериальных форм жизни, которые прикрепляются к физическому телу и могут влиять на здоровье и сознание.

Такие разные сущности

Менделеев утверждал, что наука начинается с тех пор, как начинают измерять. Как только я начал количественно анализировать случаи из своей практики, тут же пришел к сенсационному выводу: беда не приходит одна. Я почти никогда не сталкивался только с одной прикрепленной сущностью. Чаще всего их несколько, а в запущенных случаях — даже несколько десятков. Разумеется, усилия целителя в первую очередь направлены против главенствующего, наиболее деструктивного духа. Но, чтобы изгнать его, порой приходится распутывать тот еще клубок. Например, может случиться, что душа умершего человека недостаточно сильна, чтобы отправиться к Свету вместе с прикрепленной сущностью. Тогда она остается здесь и вселяется в другого человека. Такое может повторяться десятки раз подряд. Я называю это вложенными сущностями. Когда, снимая слой за слоем, добираться до первопричины всех проблем, зачастую сталкиваешься с темной силой. Неудивительно, правда?

Но не злыми духами едиными. Сущности настолько же разнообразны, как и наш мир. Я не претендую на исчерпывающую классификацию — просто делюсь наблюдениями из собственной практики и умозаключениями тех коллег, опыту которых доверяю на все сто. Сразу же хочу предостеречь: не придирайтесь к формулировкам. Многие из них отражают лишь упрощенную модель происходящего. Понять до конца и тем более описать все нюансы взаимодействия сущности и жертвы попросту невозможно. В обычном состоянии человек не способен воспринимать такой опыт, поэтому и в языке не оказалось для него подходящих слов. Но те, что я буду использовать, вполне прагматичны. Они дают возможность понять достаточно, чтобы выработать правильный план действий. Так с какими же сущностями можно столкнуться, заглянув глубже, чем привыкли заглядывать врачи?

☑ *«Сказочные» персонажи.* Например, бесы, гномы, тролли, русалки, духи растений. Скептики утверждают, что это чепуха. Мол, поскольку эти существа детально описаны в фольклоре и художественной литературе, кто-то просто валяет дурака: или целитель рассказывает небылицы про «сущность в виде гномика», или пациент решил всех разыграть. Но этот аргумент, которым скептики прикрываются как щитом, на самом деле доказывает их неправоту. Вся эта «живность» именно потому и появилась в легендах разных народов, что люди издавна с ней сталкивались. И продолжают сталкиваться по сей день. Просто это происходит немного иначе, чем описано в сказках. Напоминаю, у людей нет слов, чтобы точно описать такой опыт, поэтому они делали это так, как умели, — образно, с помощью метафор и аллегорий. И таким образом пытались защититься от этих сущностей. Что, если я скажу вам, что многие сказки про злых духов леса — это на самом деле предостережение от наркотической зависимости? Мне приходилось сталкиваться со случаями, когда изгнание духа растения излечивало зависимость от опиатов и марихуаны.

☑ *Фрагменты разума живых людей.* Обычно речь о части разума матери, которая прикрепилась к ребенку. Чаще всего причиной этому служит гиперопека, возведенная в манию. Мать-собственница настолько одержима идеей контролировать чужую жизнь, что сама не замечает, как фрагмент ее разума вселяется в ребенка. А затем остается с ним на долгие годы. Что бы ни делал пациент в такой ситуации: прекращал общение с неадекватной матерью, переезжал в другой город или даже страну — он постоянно чувствует контроль с ее стороны. А из-за этого оказывается неспособен, например, выстраивать гармоничные отношения с противоположным полом. Когда я освобождал людей от такого «наследства», все они, как один, утверждали, что почувствовали облегчение. Ощущение, будто мать наблюдает за ними и не одобряет каждое действие,

исчезало. Но не всегда дело в гиперопеке. Иногда фрагмент разума откалывается из-за здорового страха за своего ребенка. Например, женщина осталась одна с сыном на руках в затруднительном финансовом положении. Тогда немотивированная тревога будет мучить пациента даже много лет спустя.

☑ *Души умерших людей.* Порой речь даже о жертвах прерванной беременности. Не стану затрагивать тему моральности аборт, просто посоветую женщинам, воспринимающим искусственное прерывание беременности как абсолютно безобидную медицинскую процедуру, пересмотреть свои взгляды на жизнь. Впрочем, гораздо чаще мне приходилось сталкиваться с теми, кто родился, прожил долгую жизнь и умер. Душа в таком случае должна возноситься к Свету, но многие факторы могут удерживать ее здесь. Например, непомерно раздутое эго, страх перед наказанием за свои прегрешения, чувство вины перед родными и близкими, жажда мести, гнев, грусть, даже чрезмерное любопытство. Душа ревнивого мужа может вселиться в тело его вдовы, душа незаслуженно убитого человека — в тело убийцы, душа матери, умершей во время родов, — в тело ребенка. Но это не значит, что сущность и ее жертва обязательно должны были взаимодействовать при жизни. Иногда одержимость — дело случая. Например, дух умирающего в больнице может прикрепиться к соседу по палате. К Свету редко возносятся и те, кто стал жертвой взрыва или пожара. Их души попросту боятся яркого сияния. Например, я слышал о случае, когда целитель обнаружил у пациента души японских школьников, убитых взрывом атомной бомбы в Хиросиме.

☑ *«Чужие».* Прежде всего это сущности из других измерений и миров: кристаллы, бесформенные капли и тени, мысленные формы, различные имплантаты и другие энергии. Они разные, но их кое-что объединяет: даже форма их существования — не то что цели и задачи — просто-напросто

непостижима для человека. Терапия возможна и в этом случае, но работать с такими незваными гостями крайне трудно. Другое дело — пришельцы. Да, существа из других уголков Вселенной могут оказывать влияние на нашу жизнь. То, что человечество еще не обнаружило других цивилизаций и грезит лишь колонизацией Марса, то есть ближайшей к нам планеты, еще не означает, что мы одни во Вселенной. Или что другие формы жизни (необязательно углеродные) настолько же отсталые, как мы. Пришельцев отличают намерения. Зачастую они не хотят человеку зла, мы для них — объект изучения. И нет, это не значит, что НЛО похищают людей на опыты, как пишут в бульварной прессе. Все гораздо тоньше и сложнее.

☑ *Темные силы.* Они же демоны, шайтаны, диббуки — их называют по-разному и приписывают им разные внешние черты, но их суть всегда одинакова. Темные силы враждебны и высокомерны, а их основная функция — подрывать любовь в любой форме. Это древнее, хтоническое зло, и у него нет ни конечной цели, ни сострадания, ни желания идти на контакт. Прикрепленные сущности темной силы — наиболее тяжелая форма одержимости. Порой она и правда напоминает то, что мы привыкли видеть в фильмах ужасов. К примеру, можете ли вы поверить, что дошкольник может материть всех вокруг устрашающе демоническим голосом? А я сталкивался с такими случаями. Сигнальные цвета темной силы — красный и черный. Если, войдя в состояние расширенного сознания, пациент замечает, что у прикрепленной сущности красные глаза, то дело плохо. Демоны способны менять цвет глаз, но неспособны долго его сохранять. Если сущностей много и они разных видов, темная сила с большой вероятностью подчинит себе все остальные.

Важно понимать, что эта классификация создана людьми. У сущностей нет иерархии (за исключением разве что демо-

нов), они не носят бейджей и не стремятся раскрывать себя. Целитель, в свою очередь, вынужден работать в крайне тяжелых условиях, почти по наитию. Он взаимодействует с сущностью не напрямую, а через пациента, который находится в состоянии расширенного сознания. Целитель не знает наверняка, со сколькими духами имеет дело, насколько агрессивно они настроены и не столкнулся ли он со вложенными сущностями. Поэтому идентификация — один из сложнейших этапов экзорцизма (или, как я предпочитаю его называть, терапии духовного освобождения). Она требует знаний, опыта и отваги заглянуть за черту. В общем, не повторяйте этого дома. По крайней мере до тех пор, пока как следует не вникнете в эту книгу.

Пять этапов терапии духовного освобождения

Я уже упоминал, что недолюбливаю слово «экзорцизм». От него веет кострами инквизиции и дешевыми фильмами ужасов. «Терапия духовного освобождения» звучит не так вызывающе. Уверяю, 9 из 10 пациентов, остро нуждающихся в избавлении от прикрепленных сущностей, ни за что не пойдут на прием к экзорцисту, а вот к гипнотерапевту — без проблем. К тому же «духовное освобождение» куда точнее описывает сам процесс взаимодействия с сущностями. В большинстве случаев терапевту не приходится никого изгонять, то есть выдворять насильно. Он показывает путь к Свету и таким образом помогает и заблудшей сущности, и страдающему от нее человеку. Иногда это работает даже с демонами, ведь все сущее создано тем, что мы привыкли упрощенно и называть богом. Даже в темных силах когда-то была искра добра — монада. А значит, ее можно разжечь снова и направить блудного духа обратно к Свету.

Но обо всем по порядку. Чтобы терапия духовного освобождения прошла успешно, необходимо четко следовать инструкции. К каким-то ее пунктам я пришел методом проб и ошибок, другие прочел в профессиональной литературе и убедился в их эффективности. Вот они, пять шагов к свободе:

☑ *Идентификация.* Введя пациента в состояние расширенного сознания, я прошу его сканировать свое тело, не упускать ни одного ощущения и прислушиваться к себе. Боль, напряжение и тяжесть, тени и контуры, лица и подозрительные геометрические объекты — все это может свидетельствовать о том, что мы не одни. Металлическая лента, сжимающая голову, черный пузырь в кишечнике, очертания человеческих лиц под сердцем — именно так пациент чувствует сущности. Затем я задаю наводящие вопросы, например: «Если бы боль в нижней части спины могла говорить, что бы она сказала?» Если в ответ получаю хамство и бранные слова, то почти наверняка на связи темная сила. В остальных случаях нужно выяснить имя (у жертв прерванной беременности его нет, ведь имена дают только после рождения), пол (его могут назвать только души людей) и возраст.

☑ *Торг.* Когда уже понятно, с чем имеете дело, необходимо выведать у сущности, зачем она прикрепилась к пациенту. А затем объяснить, что своими действиями она наносит ему вред. В большинстве случаев у таких созданий нет злого умысла. Просто они не сумели отправиться к Свету и ухватились за человека, как утопающий за соломинку. Они растеряны. Когда терапевт протягивает им руку помощи, такие сущности (речь о фрагментах разума живых и душах умерших людей) охотно идут на контакт и готовы следовать инструкциям. С «чужими» все не так просто. Но, если экзорцист настойчив, пришелец покинет тело пациента: отказаться от одного из объектов своей исследовательской деятельности — не такая уж большая плата за спокойствие. Единственный вид сущностей, которые

будут до конца стоять на своем, — темные силы. Но и на них у экзорциста есть управа.

☑ *Отделение от тела.* Специалист, практикующий терапию духовного освобождения, неспособен вырвать пациента из лап сущности. Он ведь всего лишь человек и не обладает «магическими» способностями. Задача экзорциста — позвать на помощь духов Света. В зависимости от религиозных предпочтений он может обратиться к архангелу Михаилу, Иисусу Христу, архангелу Джибрилю, Шиве, Брахме или Вишну — имена не имеют значения. Главное — искренность и добрые намерения. Духи Света либо сопровождают мирную сущность в то место, которое ей уготовано, либо сформируют вокруг воинственного демона непроницаемую капсулу Света. Когда он окажется в ней, ему уже не помогут ни угрозы, ни насмешки. Капсула начнет сжиматься — и, если ничего не предпринять, демон погибнет. Я же предпочитаю дать темной сущности шанс отказаться от тьмы. Позже расскажу, как это сделать.

☑ *Заполнение Светом.* Что остается после открепления сущности? Правильно, пустота. Ее охотно заполняют другие, возможно, даже более опасные создания. Так что на этом этапе необходимо указать пациенту на его внутренний Свет — монаду. Чем дольше он всматривается в нее, тем сильнее разрастается Свет. Он должен заполнить все пустоты и раны, нанесенные сущностями. Только тогда пациент почувствует, что полностью исцелился. Это можно сравнить с хирургической операцией: после удаления опухоли необходимо наложить швы.

☑ *Поддерживающая терапия.* Этот этап непосредственно не связан с экзорцизмом. Но я настаиваю, что он необходим. Никто не застрахован от прикрепления потусторонних сил, но все же существует некий «духовный иммунитет». Эмоциональная нестабильность, разъедающее изнутри чувство вины, психологические травмы (обычно родом из детства) — все эти факторы делают человека более уязвимым. Потусторон-

ним силам, особенно темным, будет намного легче овладеть его душой и телом. Именно поэтому нужно не ждать, пока пациент вернется к вам с новой прикрепленной сущностью, а помочь ему разрешить его проблемы. А значит, и укрепить внутреннюю оборону.

О чем вы договорились с темными силами?

Лист пожелтевшей бумаги, на котором готическим шрифтом выведено: «Гражданин такой-то оплачивает власть, богатство или успех у женщин своей бессмертной душой». Ниже ваша подпись и — как утверждает Люцифер, чистая формальность! — капля крови. Так вы представляете себе договоренности с темными силами? Если да, спешу разочаровать: настоящая жизнь не похожа на фильмы-блокбастеры. Вернее, совсем не похожа процедура «заключения договора», а вот мотивы «продавать душу» на протяжении многих веков остаются одинаковыми. Чаще всего это жажда денег и власти. Темные силы исполняют свою часть договора. Многие политики и олигархи из телевизора заключили подобную сделку и именно поэтому десятилетиями не теряют, а только наращивают влияние. Но что такое десятилетия по сравнению с вечностью?

Некоторые, впрочем, не получают вообще ничего. Говорят, в окопе не бывает атеистов. Столкнувшись со смертельной опасностью, человек и правда вспоминает о том, что привык называть богом. Но бог не слышит его молитв, ведь молитва не должна содержать злого умысла. А чего просит солдат? Помочь ему убить солдата, оказавшегося с другой стороны линии фронта, чтобы тот не убил его. Такие мольбы — парафия темных сил. Они воспринимают эту темную молитву как согласие заключить сделку. Никто не уточняет у солдата, понимает ли он, с чем имеет дело и как ему придется расплачиваться.

Никто не передает договор на согласование и не требует подписи. Всего лишь одна мысль, вызванная страхом, губит человеческую душу! Когда договор заключен, темные силы даруют солдату уверенность в себе и ложное чувство неуязвимости. Они толкают в пекло сражения, но при этом не наделяют его суперспособностями. Солдат умирает — и оказывается в плену у темных сил, на многие века привязанный к земле.

Что происходит после смерти, если человек, часто сам того не подозревая, заключил договор с темными силами? Я намеренно избегаю формулировки «договор с дьяволом». Наши представления о нематериальных формах жизни обусловлены культурным контекстом. Он настолько глубоко засел в голове, что даже сам пациент в состоянии расширенного сознания может увидеть внутри себя антропоморфное существо с рогами и красными глазами. Это если он вырос в среде, где господствуют авраамические религии. Если же пациент — индуист, он воспримет темную сущность как дракона на колеснице, запряженной черными конями (именно так в индуизме изображают верховного демона Раху). Представления о внешнем облике темных сил не имеют значения. Главное — их злобная суть.

«Продать душу» — значит согласиться на прикрепление темной сущности. Когда такой человек умирает, его душа либо оказывается неспособной подняться к Свету и потому прикрепляется (вместе с вложенной темной силой) к другому человеку, либо проходит цикл перерождения и обретает новую жизнь. Во втором случае сразу же после появления на свет к человеку прикрепляется темная сущность. Он ничего не знает о своих прошлых инкарнациях, не заключал никаких сделок с потусторонними силами, но с самого рождения оказывается в рабстве у демона. Когда речь о темных сущностях, именно такие несчастные составляют абсолютное большинство пациентов специалиста, практикующего терапию духовного освобождения. Возможно ли им помочь?

Да. Но сначала нужно убедиться, что прикрепленная сущность — действительно темная сила и она оказалась «в гостях» у пациента именно из-за злосчастного соглашения. Иногда во время сеанса регрессии в прошлые жизни он сам вспоминает, что когда-то давно заключил сделку с темными силами. Если же все не так просто, терапевт вводит пациента в состояние расширенного сознания и просит сканировать свое тело на предмет странных эмоциональных или физических ощущений. Когда обнаруживается что-то подозрительное, наступает время задавать вопросы, например:

- ☑ «Если бы этот объект имел размеры и форму, то какие?»
- ☑ «Если бы у этого объекта был цвет, то какой?»
- ☑ «Если бы этот объект мог издавать звуки, то какие?»
- ☑ «Если бы этот объект мог говорить, то что бы он сказал?»

Обычно сущности охотно идут на контакт, отвечая на вопросы устами пациента. Привязанные к земле души и фрагменты человеческого разума зачастую напуганы из-за того, что их обнаружили. Нематериальные формы жизни из других измерений и далеких уголков Вселенной удивлены, что кто-то заинтересовала их деятельность. Темные силы ведут себя вызывающе, враждебно и высокомерно. Если удалось выяснить, что злая сущность прикреплена к пациенту из-за договора с темными силами, заключенного в этой или одной из прошлых жизней, желательно выяснить, при каких обстоятельствах это произошло. «Вспомните момент, когда вы выбрали тьму!» — вопрошает терапевт и обычно получает точный ответ. Случается, что договор был заключен много веков, а значит, и много жизней назад. Например, горящая на костре невинная женщина, которую инквизиторы объявили ведьмой, проклинала всех вокруг и таким образом действительно выбрала тьму.

Как ни странно, договор с темными силами возможно расторгнуть в одностороннем порядке. Если пациенту уда-

лось вспомнить момент, когда он отвернулся от Света, то он уже готов вернуться в его лоно. Терапевт проговаривает фразу за фразой, а пациент должен их повторять: «Я отрекаюсь от любых действий во имя тьмы. Я отменяю все договоры, пакты, соглашения и ритуалы посвящения во тьму. Во веки веков, пока существует моя бессмертная душа. Во имя Света!» Это не заклинание, так что необязательно повторять его с идеальной точностью. Слова — лишь форма, а суть — намерение отречься от тьмы. В зависимости от религиозных убеждений клиента допустимо упоминать Иисуса Христа, Аллаха или любое другое земное имя того, что люди привыкли называть богом.

Затем наступит тишина, которую прервет терапевт: «Что вы чувствуете?» Ответ почти всегда один и тот же: «Облегчение». Так и выглядит современный экзорцизм. Без святой воды, крестов и других религиозных атрибутов. Пациент и терапевт могут даже не находиться в одном помещении: благодаря видеосвязи терапия духовного освобождения доступна каждому, у кого есть смартфон или компьютер с доступом к интернету.

Экзорцизм vs гуманизм

Слово «гуманизм» здесь не совсем к месту, но лучшего не нашлось. Эта идеология — или, точнее, система построения общества — ставит во главу угла жизнь человека. С точки зрения образцовых гуманистов, не любая материальная жизнь представляет собой высшую ценность, а только человеческая. Тем не менее мы привыкли взывать к гуманному отношению во многих случаях, которые напрямую не касаются человека. Вегетарианцы требуют проявить гуманизм и отказаться от мяса. Зоозащитники — проявить гуманизм и приютить бездомного щенка. Мы понимаем гуманизм широко: не навреди, если можешь не навредить, и помоги, если это в твоих силах.

Я считаю, что специалисты, практикующие терапию духовного освобождения, тоже должны проявить гуманизм. Нет, не только к пациентам — к сущностям. Даже к темным.

Было бы преувеличением сказать, что мы в ответе за тех, кого изгнали из тела ни в чем не виновного человека. Демонами движет хтоническое зло, они бы хотели весь мир увидеть в огне — и прилагают для этого море усилий. И все-таки даже в них есть божественная искра — уже упомянутая мною монада. Это свойство каждого живого существа: в нем содержится частица сознания того, что мы привыкли упрощенно называть богом. В состоянии расширенного сознания пациенты описывают ее как свечу, пламя, мерцание, жемчуг, раскаленный докрасна уголек, алмаз, кристалл, рубин или маленькое солнце. Если бог создал демонов или по крайней мере допустил, чтобы эти существа выбрали тьму, то имеет ли человек право уничтожать их?

Это дискуссионный вопрос. Мы ведь убиваем множество живых существ, которые нам угрожают или всего лишь неприятны, не правда ли? Люди травят грызунов и насекомых, уничтожают целые колонии бактерий, когда моют руки, истребляют вирусы фармацевтическими препаратами. Темная сущность угрожает человеку намного больше, чем, скажем, крысы или тараканы. Может, не стоит за нее переживать? Это крепкая позиция. Но недостаточно прагматичная. Что вы делаете, когда вытаскиваете из пробитого колеса гвоздь? Неужели бросаете его на дорогу, чтобы другой бедолага тоже намучился с запаской? Выдворенная из одного тела, сущность попытается тут же найти другое. Если экзорцист окажется недостаточно опытным или недостаточно осторожным, даже он сам может стать ее новой жертвой. Или же она попытается вернуться к пациенту, его родным или близким.

Я уверен, что единственно правильное решение — попытаться вернуть темную силу к Свету. Когда она заключена в не-

проницаемую капсулу и та начинает сжиматься, демон уже не так высокомерен и агрессивен. Он готов идти на контакт, поскольку чувствует, что вот-вот будет уничтожен. Речь не о смерти, которая, по сути, означает лишь новое перерождение, а о полной, бесповоротной аннигиляции. Края темной силы становятся нечеткими, рваными, серыми — и вот она уже послушно внимает терапевту. Самое время спросить, обжигает ли ее Свет. Слуги тьмы убеждены, что Свет означает боль, что Свет испепеляет. Теперь у темной сущности есть возможность проверить, так ли это. Если она признает, что на самом деле Свет приятен, нужно продолжить диалог примерно в таком ключе:

— Но ведь твои повелители утверждали, что он сожжет тебя.

Выходит, они вралли?

— Выходит, что да.

— Желаете ли и дальше служить им после того, как они тебя обманули?

— Ни в коем случае!

После этого необходимо предложить темной сущности заглянуть внутрь себя. Этот этап требует настойчивости. Скорее всего, сперва демон не увидит внутри своего существа ничего, кроме тьмы. Он может ответить, что видит лишь ненависть ко всему живому или черную всепоглощающую слизь. Нужно настоять на том, чтобы темная сила смотрела внимательнее, пробиравшись сквозь тьму, пока не заметит искру Света. Если демон служит тьме уже много веков или даже тысячелетий, эта искра совсем крохотная. Она угасает, по мере того как сущность творит зло. Но, пока она жива, монада не может совсем погаснуть.

Когда демон увидит источник своего внутреннего Света, нужно приказать ему внимательно его рассмотреть. Чем дольше он будет всматриваться в монаду и осознавать ее присутствие, а значит, и присутствие в себе божественного начала, тем сильнее она будет разрастаться. И в какой-то момент станет

настолько большой, что сущность сможет ступить навстречу Свету и оказаться поглощенной собственной монадой. Обычно это дается крайне тяжело. Темных созданий убедили, что, как только они выбрали тьму, Свет стал единственным, что способно их гарантированно уничтожить. Терапевту не стоит церемониться с демоном. Он капсулирован, а значит, не представляет опасности. Он, как и любое живое существо, боится гибели. Я же предлагаю ему спасение. В сущности, что он теряет? Если я его обманул, он ступит в монаду — и навсегда исчезнет. А если не войдет, то капсула сожмется — и Свет сожжет его.

Когда темная сущность все же попадает в средоточие Света, она чувствует тепло и умиротворение. Затем я обычно говорю: «Это центр твоего существа. Это то, что ты есть на самом деле. Никто не может отнять у тебя твой Свет». Демон растерян. Тьма рассеялась, но он понимает, как много зла совершил. Понимает, что вся его жизнь была ошибкой. Понимает, что его должно ждать наказание. Самое время сообщить ему, что никогда не поздно выбрать Свет:

— Это твой шанс на спасение. Отказываешься ли ты от тьмы и сожалеешь ли обо всем, что успел совершить?

— Да...

— Выбираешь ли ты Свет?

— Да...

— Произнеси это!

— Я выбираю Свет!

— Я свидетель твоего выбора. Вселенная принимает его. Теперь ты свободен.

Демон действительно свободен — от тьмы, ранее управлявшей им и толкавшей его на злодеяния. Но он по-прежнему заключен в непроницаемую капсулу. В этот момент экзорцисту следует призвать спасительных духов — можете называть их ангелами — и попросить их забрать раскаявшуюся темную сущность в то место Света, которое ей предназначено. Рели-

гии — это абстракция, всего лишь способ объяснить простым людям базовые принципы мироздания. В нынешних религиях много неточностей и искаженных смыслов. Очень часто — намеренно искаженных из-за жажды власти и денег. Но концепт всепрощающего Творца довольно точен. Если демон раскаялся и выбрал Свет, он не будет уничтожен. Его простят. И скажите, разве в этом нет великого гуманизма?

И все же зачем божественное сознание допустило существование темных сущностей? Я не знаю ответа на этот вопрос. Никто не знает. Возможно, зло — побочный эффект свободы воли, которой наделено каждое живое существо во Вселенной. Или демоны служат точкой, от которой следует оттолкнуться так, как отталкивается бегун от стартовых упоров. Архимед говорил: «Дайте мне точку опоры, и я переверну Землю». Для многих моих пациентов успешная терапия духовного освобождения стала той точкой опоры, которая помогла им перевернуть свою жизнь. С головы обратно на ноги.

В заключение

Когда техники настолько просты, обычно говорят: даже ребенок справится. Но должен вас предупредить: главный враг экзорциста — беспечность. Гоните от себя мысли, что в терапии духовного освобождения, по сути, нет ничего сложного. И никогда не занимайтесь ей играючи. Я изучал сущности на свой страх и риск, потратил годы, чтобы выработать эффективные и безопасные методики. Но до сих пор, когда приходится взаимодействовать с потусторонними силами, я каждый раз максимально сосредоточен и осторожен. Потому что все еще знаю о них слишком мало. Я будто зашел в концертный зал со свечой в руках. Пламя выхватило из темноты отдельные детали, но могу ли я ручаться, что ни в одном из темных углов не притаилось нечто ужасное?

Мы всего лишь люди. Многие сущности, особенно темные, намного могущественнее нас. В своей практике я сталкивался с демонами, контролирующими сознание десятков и сотен миллионов людей. Не стоит их недооценивать. Эти создания коварны, хитры и пойдут на любой шаг, чтобы остановить экзорциста. Так что внимательно прочтите этот раздел несколько раз, законспектируйте его — и только потом попробуйте провести сеанс терапии духовного освобождения. Не стоит сразу же браться за тяжелые случаи: прежде чем взаимодействовать с темными силами, стоит набраться опыта с куда менее опасными сущностями. Как и в любом деле, в экзорцизме профессионализм приходит с практикой.

У терапии духовного освобождения есть существенный недостаток: ни одну из описанных техник невозможно применить на себе. У вас не выйдет самому обнаружить и идентифицировать сущности, а затем вышвырнуть их из тела. Нужен опытный терапевт, настоящий целитель. Поскольку эта книга оказалась в ваших руках, у вас есть все шансы стать именно таким специалистом. Увы, это гораздо проще, чем отыскать его среди кучи шарлатанов. В свое время именно это мотивировало меня искать другие методики познания мира, духовного освобождения и истинного саморазвития. Ведь я помогал окружающим, но не мог помочь самому себе. Я нашел, что искал.

Следующий раздел этой книги рассказывает о способе освободиться от сущностей, в том числе темных, без помощи экзорциста. Вернее, экзорциста-человека. Значит ли это, что пора списывать терапию духовного освобождения со счетов? Конечно нет. Это этап. Одна из важных ступеней на пути к истинному пониманию мира и своего места в нем. Никто не пройдет его за вас. Поэтому наберитесь сил, терпения — и вперед, только вперед!

Раздел 5

Аяваска: чудеса
амазонского шаманизма

Все описанное ранее — действительно потрясающие методики, в эффективности которых убедился не только я, но и сотни моих учеников. Не говоря уже о множестве других толковых специалистов, с которыми мы знаем друг о друге в лучшем случае понаслышке. Холистическая терапия сознания, гипнотерапия во всем ее разнообразии, НЛП и терапия духовного освобождения предлагают решения практически любых проблем. Каждая из них ведет к результату своим путем, но обязательно приводит, если выбрать правильный инструментарий.

Впрочем, как бы ни были эффективны эти методики, вынужден признать, что все это для меня было лишь подготовкой к чему-то большему. Нет, я ни в коем случае не хочу принизить их значимость как для меня, так и для человечества в целом. Они спасли тысячи и даже миллионы жизней. Не говоря уже о том, что эти знания помогли многим моим ученикам стать успешными обеспеченными людьми, зарабатывая исключительно целительством. Будь на моем месте кто-то другой, он бы на этом уровне и остановился. Но я не таков. Я всегда хочу идти дальше и находить новые возможности. Так мне и открылся самый эффективный из способов познания себя и окружающего мира, а также решения своих проблем.

Сейчас я в последний раз попрошу вас преодолеть свой скепсис. Вы победили его в самом начале книги, когда впервые узнали о, по сути, безграничных возможностях холистической терапии сознания. Вы отбросили свои предубеждения в отношении гипноза. Расстались с негативными стереотипами об НЛП. Вы даже победили свой скепсис по поводу явлений мистического характера, что и мне самому когда-то далось с трудом. И вот снова настал момент, когда нужно снять с себя шоры и посмотреть на вещи шире. Ведь сейчас мы будем рассматривать на первый взгляд щекотливую тему.

Введение в психоделию

Для начала разберемся с терминологией. Психоделики иногда называют психомиметиками, психотомиметиками, психозомиметиками, психодизлептиками и психодислептиками. Но нас интересует только одно слово, которое вы слышали множество раз, — галлюциногены. Использовать его как синоним к психоделикам некорректно. Потому что первый термин обозначает более широкую группу веществ, а второй — лишь один из типов, входящих в эту группу. То есть каждый психоделик — галлюциноген, но не каждый галлюциноген — психоделик.

Появлением этого термина мы обязаны британскому психиатру Хамфри Осмонду, который впервые предложил его еще в 1956-м. Также нельзя не упомянуть писателей Олдоса Хаксли, Уильяма Берроуза и Тимоти Лири, популяризовавших это слово в своих произведениях. Одной из причин создания данного термина считают нежелание Осмонда оперировать понятиями, уже имеющими негативный смысловой оттенок. Настоящий профессионал и новатор, он уже тогда понимал: эти вещества могут стать подспорьем для психотерапевтической практики.

Еще один важный аспект заключается в том, что некоторые специалисты не связывают психоделический опыт исключительно с психоактивными веществами. Альтернатив предостаточно: холотропное дыхание, депривация сна, сенсорная депривация, а также целый ряд всевозможных духовных практик, в том числе религиозных.

Немного истории

Многие эксперты отмечают, что эффект от приема психоделических средств как раз-таки схож по своей природе с эффектом от состояний, достигаемых в ходе медитативных

религиозных практик. Его можно сравнить и со странствиями сознания после смерти физического тела, описанными в «Тибетской книге мертвых», и с индуистским самадхи, и с буддистской дхьяной, и с дзэнским сатори.

Стоит ли удивляться, что психоделики издревле были неотъемлемым атрибутом народной медицины и религиозных практик? Еще с доисторических времен человечество пытается использовать во благо способность этих веществ изменять наше восприятие. На всех континентах методом проб и ошибок люди находили свои рецепты психоделиков для проведения мистических ритуалов. В обязательном порядке появлялись специалисты по изготовлению «магических» отваров из правильных ингредиентов и в правильных условиях. И пока многие профессии с течением прогресса уходили в прошлое, должность шамана так и оставалась одной из ключевых. Где-то она сохранила изначальную суть, а где-то мутировала под давлением религиозных канонов.

Примечательно, что к использованию психоделиков пришли совершенно разные, а главное, совершенно не связанные друг с другом цивилизации. Древние ритуалы с использованием таких веществ вы встретите и в Северной, и в Южной Америке, и в Европе, и в Азии, и в Африке, и даже в наиболее отдаленной от остальных частей света Австралии. Это ли не доказательство того, что человечество в своем развитии обязательно должно было прийти к психоделическим экспериментам? Несмотря на наивные представления об этом инструментарии, древние люди приобрели бесценный опыт в познании окружающего мира.

Кстати, о наивных представлениях. Пока одни довольствовались самим существованием этого явления и возможностями, которые оно обеспечивает, другие пытались разобраться в том, как все это работает. О тех, кто просто хотел запретить «непотребство», мы пока говорить не будем. Исследования

принципов действия галлюциногенов начинались с отдельных энтузиастов. Но по мере развития государственных и научных институтов изучение этих веществ вышло на совершенно иной, куда более масштабный уровень. В прошлом веке за дело взялись тысячи ученых. Разумеется, при активном участии военных и спецслужб.

Собственно, им мы и обязаны сегодняшним негативным отношением общества к галлюциногенам. Больше всех постарались «исследователи» из США. Или, что более вероятно, в остальных странах просто не спешат раскрывать архивы. И все же для американских военных и спецслужб 50-е и 60-е стали одним большим экспериментом. Вы и сами наверняка об этом слышали. И даже наверняка знаете, какое вещество они использовали, — ЛСД. Если бы речь шла о классических контролируемых экспериментах под наблюдением медиков, то мы бы сейчас об этом не говорили. Но то были очень сомнительные с этической точки зрения затеи.

Если говорить только об официальной стороне вопроса, то соответствующие гранты осваивали как минимум 44 вуза, 15 фармацевтических компаний и лабораторий, 12 лечебных и 3 тюремных учреждения. Сколько осталось «за кадром», можно лишь догадываться. Ведь речь шла об экспериментах не только на добровольцах, но и на ничего не подозревавших людях. Да и добровольцы далеко не всегда догадывались, что их ждет. Главными категориями были военнотружущие, заключенные и пациенты психиатрических клиник. Диапазон экспериментов был очень широк: от кратковременного воздействия до регулярного «скармливания» двойных, тройных и даже четверных доз в течение нескольких месяцев.

Разумеется, результаты такого бесконтрольного и зачастую принудительного употребления психоделиков не имели ничего общего с самопознанием и развитием. Да и закулисные экспериментаторы ставили себе совершенно иные цели — на-

учиться дезориентировать и контролировать людей, причем массово. Когда все эти нелицеприятные сведения просочились наружу, общественность, разумеется, негодовала. Но репутации государства и спецслужб мало что может навредить. А вот за галлюциногенами потянулась дурная слава, от которой они, к сожалению, еще долго не избавятся.

Существует теория, что во многом именно стараниями спецслужб американцы в 60-е и 70-е плотно подсели на ЛСД. Уверен, хиппи у вас ассоциируются не столько с музыкальными фестивалями и антивоенными митингами, сколько с употреблением различных веществ. Кстати, в этом кроется еще один аспект негативного отношения к галлюциногенам. Для многих они стали не более чем развлечением. Инструмент познания себя и окружающего мира для избранных превратился в способ расслабиться для любого желающего. И это тоже не добавляло очков к репутации психоделиков как к способу взглянуть на свою жизнь иначе и найти ответы.

Да, со временем эксперименты спецслужб сошли на нет, а галлюциногены перестали быть главным модным способом расслабиться. И все же отношение к ним у подавляющего большинства общества, к сожалению, остается практически таким же, как и, скажем, 50 лет назад.

Что же такое психоделики?

Этим термином называют целый класс психоактивных веществ, способных влиять на различные психические процессы и эмоциональное состояние, а также существенно изменять восприятие. Они позволяют человеку входить в измененные состояния сознания и переживать особый, ни с чем не сравнимый опыт. Если рассматривать их сквозь призму фармакологии, то они, как правило, выступают агонистами серотониновых рецепторов 5-HT и относятся к триптаминам

или к фенилэтиламинам. И все же обеспечивать психоделический эффект и влиять на большой спектр нервных рецепторов способны вещества почти любой структуры.

Теперь давайте проведем четкую границу между психоделиками и другими галлюциногенами. К первым причисляют синтетические и полусинтетические вещества, к которым относятся LSD, DOB, 2C-B, DOM и DMT. Также в этот класс входят псилоцин и псилоцибин, который экстрагируют из некоторых грибов, а также мескалин, добываемый из кактуса пейот и Сан Педро. А завершают список растительные энтеогены, наиболее известным представителем которых является шалфей наркотический (*Salvia divinorum*).

К психоделикам также порой ошибочно относят диссоциативные вещества, в числе которых кетамин, DXM и PCP. Нельзя не упомянуть и так называемые малые психоделики вроде тетрагидроканнабинола (активного компонента каннабиса), которые могут обеспечить психоделические переживания, но лишь изредка и только при употреблении крупных доз. Эмпатогены вроде MDMA и MDA наделены лишь некоторыми психоделическими свойствами.

Что касается действия, то психоделики, по сути, отключают фильтры поступающих сигналов. Это позволяет воспринимать чувства, эмоции, воспоминания и другие аспекты деятельности мозга, которые сознание в обычном состоянии отсеивает из-за их якобы ненужности. Особенность психоделического опыта в том, что он зависит не только от изменяющего сознание вещества, но и от обстановки и установки. Иногда даже в большей мере. Поэтому человек может получить как положительные, так и отрицательные мысли и переживания, причем многократно усиленные. Возможны также дезориентация, дереализация, деперсонализация и прочие психотические явления. Именно поэтому правильный психоделический опыт — это всегда комплекс из качественного вещества, тща-

тельно рассчитанной дозы, компетентной подготовки и располагающей обстановки.

География психоделии

Не стоит думать, что употребление этого вида галлюциногенов — явление исключительно экзотическое. Что познание доступно только индейцам, индийцам, африканцам, австралийцам и жителям других отдаленных от нас уголков планеты. Нет, психоделиками пользовались еще наши далекие предки. Правда, затем эта традиция на территории нынешнего СНГ была вытеснена стараниями религиозных институтов. И все же эти традиции дошли до наших дней. Отчасти они были дополнены опытом других культур, а методики, разумеется, модернизированы.

В наших краях главным поставщиком психоделического опыта был хорошо знакомый всем вам мухомор. Да, отвар, который вы из-за стереотипов считаете напитком викингов-берсерков, на самом деле столетиями был для славян и их соседей главным способом познания себя и окружающего мира. Тем более что псилоцибиновые грибы у нас практически не представлены. Да и мухомор в некоторых аспектах дает им фору.

Одна ножка сырого красного мухомора выдавалась охотникам перед первым инициационным заданием и обеспечивала им заряд бодрости на полдня. Мухомор совершенно безопасен и все же требует соблюдения целого ряда норм при заготовке, начиная с правильной температуры при сушке и заканчивая доступом кислорода.

Но впереди планеты всей в вопросах использования психоделических веществ была и остается Южная Америка. За это стоит благодарить индейцев кечуа. Именно их предки, инки, были самым могущественным народом Нового Света

на момент вторжения европейских колонизаторов. Достаточно лишь сказать, что, пока соседние племена жили в медном веке, кечуа уже успешно перешли в бронзовый. Сегодня они проживают на всей территории Амазонии: в Перу, Боливии, Чили, Аргентине, Колумбии и Эквадоре.

Шаманы кечуа изобрели поистине фантастический напиток, именуемый аяваска. Это отвар из лианы *Banisteriopsis caapi*, скомбинированной с листьями чакруны (*Psychotria viridis* или *Diplopterys cabrerana*). Впрочем, у каждого шамана есть свой рецепт, порой включающий до 20 видов растений, усиливающих и дополняющих эффект главного ингредиента — лианы.

Сложно переоценить значимость аяваски для народа кечуа. Для них это не просто забавная традиция, доставшаяся от далеких предков. Так, в Перу эта чудодейственная лиана еще в 2008-м была на официальном уровне признана национальным достоянием, а получаемый из нее напиток — ценным источником знаний напрямую из духовного мира. Соответствующие церемонии тоже нарекли культурным достоянием. Власти прикладывают максимум усилий, чтобы защитить священный ритуал аяваски от чуждого влияния и попыток каким-либо образом изменить его. Шутка ли, Национальный институт культуры признал аяваску неотъемлемой составляющей народной медицины и одной из ключевых опор самобытности народов Амазонии.

Но это в Южной Америке. В остальных же странах власть имущие действуют с точностью до наоборот, препятствуя популяризации этого явления всеми доступными средствами. А средств, как вы понимаете, хватает: от информационной пропаганды до прямых законодательных запретов. Именно стараниями государства в вашей голове уже долго крутится один навязчивый вопрос: «Но ведь это наркотики?»

Основы вегетализма

Разумеется, участники традиционных шаманских ритуалов видят в этих церемониях нечто большее, чем просто химические процессы. Они видят в них мистическую связь с грибами и растениями. Было бы чрезвычайно наивно утверждать, что все 390 000 видов растений, известных современной науке, обладают невероятным потенциалом. Что какой-нибудь одуванчик может одарить богатырским здоровьем, дикорастущая яблоня — ценным озарением, а чертополох — сверхъестественной силой. Подавляющее большинство растений на нашей планете — именно то, что вы о них думаете. Это бесхитростные представители земной жизни, питающиеся солнечными лучами и минералами из почвы. У них нет даже зачатков сознания и тем более какой-то цели. Но есть среди них и особенные, хранящие в себе невероятную силу и мудрость тысячелетий, способные изменить ход нашей истории и ждущие своего часа. В вегетализме их называют растениями-учителями, или «маэстро».

Вегетализм — это учение, основанное на взаимодействии с духами таких растений. Эти древние верования активно вытеснялись институализованными религиями по всему миру. Церемонии, открывавшие истину о принципах мироздания и дарившие другие ценные знания, объявлялись «дикарскими традициями» и веками пребывали под строгим запретом. Но правду не утаишь, и, вопреки всем гонениям, эти ритуалы дожили до наших дней.

Адепты вегетализма убеждены, что разумная жизнь не ограничена привычными нам формами. Они не отрицают очевидного и признают, что флора в тысячи раз старше человечества, а потому она многократно мудрее самозваного царя природы. То, что вы привыкли воспринимать как источник кислорода, употреблять в пищу и использовать в качестве де-

кора, аккумулировало необъятный опыт всего живого на нашей планете. Вегеталисты почитают мудрейших из учителей и черпают знания там, где это и следует делать. Перенимают опыт у существ, переживших сотни и даже тысячи катаклизмов природного и техногенного характера. Эти люди отрицали пренебрежительное отношение к иным формам жизни и теперь смотрят на мир незашоренными глазами.

Взаимодействуя с растениями-учителями, ученики получают ответы на любые, даже самые сложные вопросы. Это самый надежный способ узнать все о себе и окружающем мире. Кроме того, верховные представители флоры укрепляют тело и дух, а также исцеляют от всех известных современной науке болезней. «Нелепые ритуалы» и рецепты «чудаковатых шаманов» уже начали исследовать ученые по всему миру, пытаясь расширить границы своего понимания и воспользоваться ранее скрытым потенциалом. В самом центре внимания оказалась аяваска — мощнейший инструмент, который сквозь века пронесли кечуа, главные хранители вегеталистских традиций Амазонии.

Основа древних индейских верований — культ Матери-Земли, Пачамамы. Также известная под именем Мать Мира, она издавна была одной из наиболее почитаемых богинь. Покровительница урожая, Пачамама олицетворяет саму жизнь. Традиционно ее изображают в образе зрелой женщины, несущей листья коки и картофель. Кечуа считают себя обязанными всем, что имеют, этой самой щедрой из богинь, поэтому к природе во всех ее проявлениях относятся с искренним почтением и любовью. Надо полагать, поэтому именно им и решились открыть свои тайны «маэстро».

Искоренить вегеталистские верования на территории Амазонии не смогли ни века европейской оккупации, ни насаживание католичества. Более того, видные деятели христианства понимали, что это не еще один языческий культ, а нечто более

весомое. Возможно, даже более весомое, чем их собственная религия. Поэтому на смену прямой конфронтации пришла подмена понятий. Даже Иоанн Павел II в 1985-м заявлял в своей проповеди в Перу: «Поклонение Пачамаме — это не что иное, как признание Бога и Его благодати, даровавшей вашим предкам пищу с земли, которую они возделывали». А посетив Боливию в 1988-м, понтифик добавил: «Бог знает, что нам нужно из пищи, производимой на земле, этой разнообразной и выразительной реальности, которую ваши предки называли Пачамамой и которая отражает работу Божественного провидения, предлагающего нам свои дары на благо человека».

Диетирование ради просветления

Как общаться с духами грибов и растений-учителей? Как удостоиться аудиенции у тех, кого кечуа уважительно называют «маэстро»? Выращивать их в своем саду? Ходить в джунгли и поливать? Украшать эти деревья, кустарники, траву и грибы, а затем произносить молитвы? У индейцев кечуа никогда не возникает таких глупых вопросов. Амазонские курандеро (так называют местных шаманов) в деталях знают, как устроить урок под руководством того или иного «маэстро» и как высказать ему должное почтение. Но главный атрибут любой церемонии — это так называемое диетирование, употребление растения-учителя тем или иным образом.

Не спешите удивляться. В таком обращении с «маэстро» нет ничего крамольного, как и, например, в христианском причастии. Растение или гриб — лишь телесная оболочка, призванная связать желающего найти просветление с мудрым духом. Вот индейцы кечуа и употребляют их всеми возможными способами. Жуют свежесорванные листья и молодые побеги. Настаивают и отваривают эти части растения, а еще корни, кору и даже щепу. С некоторыми принимают ванны, а некото-

рые даже курят. Опытные курандеро комбинируют растения, чтобы добиться наибольшего эффекта в той или иной ситуации. Самой известной такой комбинацией стала аяваска.

Рецепт этого напитка курандеро передают из поколения в поколение как ценнейшую святыню. Как правило, у каждого он свой. Еще раз акцентирую: аяваска может включать до 20 дополнительных растительных компонентов. Западные исследователи поражаются, насколько сложно было индейцам кечуа методом проб и ошибок прийти к столь важному открытию. Сами же жители Амазонии хорошо знают: никаких проб и ошибок не было, а рецепт чудодейственного отвара им подарили сами древние духи. Сложно переоценить вклад этого народа в дело всеобщего просветления. Но кечуа, которым чужда гордыня в любом ее проявлении, считают себя лишь исполнителями воли высших сил.

Именно поэтому они не закрываются от остального мира, хотя зачастую не разделяют ценностей своих соседей по планете. Их стремления и мечты лежат вне материальной плоскости. Гармония с природой для них важнее любой суммы на банковском счете, а счастье у них ассоциируется с куда более важными аспектами жизни, чем роскошное авто или телевизор на полстены. Своим мудрым взглядом на этот мир они готовы поделиться с каждым желающим.

Научный взгляд на вегеталистские церемонии

Среди почитателей аяваски и галлюциногенных грибов нашлось немало желающих разложить чудо на химические составляющие. Такой подход к главному инструменту познания стал настоящим спасением для тысяч скептиков, которые смотрели на старинные ритуалы надменным взглядом представителя западной цивилизации. Получив «научное обосно-

вание» мистических теорий, такие люди решались поучаствовать в церемонии и открывали для себя неизведанный мир потрясающих возможностей. Победив свой скепсис однажды, они избавлялись от зашоренности и соприкасались с безграничной мудростью древних наставников.

С научной точки зрения главным компонентом аяваски выступает диметилтриптамин (ДМТ). Это психоделик, очень схожий по своей химической структуре с серотонином. Благодаря этой особенности он способен влиять на серотониновые рецепторы, вызывая измененное состояние сознания с интенсивными визуальными и аудиальными галлюцинациями, а также искаженным восприятием реальности и времени. Организм человека способен вырабатывать ДМТ, но в очень малых объемах. А вот чакруна обеспечивает достаточное количество этого вещества в порции аяваски.

«Лиана духов» *Banisteriopsis caapi*, в свою очередь, содержит ингибиторы моноаминоксидазы (ИМАО). Ингибируя (замедляя) действие этого фермента, они препятствуют преждевременному расщеплению ДМТ в организме. Это залог попадания достаточного количества диметилтриптамина в головной мозг до того, как им вплотную займется моноаминоксидаза. Таким образом, союз этих двух растений имеет не только духовное, но и научное обоснование.

«Химические версии» получили и другие растительные наставники. Так, например, эффект от диетирования с кактусами Пейот и Сан Педро ученые объясняют свойствами содержащегося в них мескалина, энтеогена из группы фенилэтиламина. Название псилоцибиновых грибов говорит само за себя: их воздействие на человека объясняют присутствием одноименного алкалоида из семейства триптаминов. Так же, как и мухоморные трипы — комбинацией мусцимола и иботеновой кислоты.

Столь приземленные, но логичные объяснения предельно далеки от истины. Зато они дают шанс тем, кто никогда бы не стал эту истину искать в силу своего упрямого следования мнению большинства. В итоге скептики получают куда больше, чем просто психоделический трип.

Как я пришел к аяваске, растениям-учителям и грибам

Те, кто глубоко погружен в тему энтеогенов, ошибочно полагают, что вегеталистские церемонии популярны. Тематические сайты сообщают о буме «аяваска-туризма». Ученые то и дело подтверждают эффективность шаманского отвара против тяжелых болезней: от депрессии до некоторых форм рака. Новые ретрит-центры появляются, как грибы после дождя. Кажется, что все прогрессивное человечество не просто знает о церемониях аяваски, а регулярно принимает в них участие. На самом деле нет. Я полжизни искал истинного саморазвития, но узнал о «лиане духов» и других «маэстро» только в 2019 году. Уверяю: 10 000 энтузиастов, ежегодно посещающих Южную Америку ради вегеталистских церемоний, — капля в море. Аяваска — все еще удел избранных.

Я попал в их число благодаря другу и бизнес-партнеру Ори. С 2015-го мы вместе искали способ изменять глубинные программы подсознания — те, что неподвластны даже гипнотерапии. В те времена никто не знал коуча Павла Дмитриева. Но высшие круги США, от голливудских звезд до высокопоставленных политиков, были наслышаны о гипнотерапевте Павле Дмитриеве — о «том самом русском», который избавляет от никотиновой и наркотической зависимости, помогает наладить отношения с близкими и сохраняет полную конфиденциальность. В придачу я занимался недвижимостью, грузоперевозками и считался главным русскоязычным экспертом

по бизнес-иммиграции в США. Я преуспевал во всем, за что бы ни брался. Ворочал миллионами. Но не чувствовал себя ни богатым, ни успешным.

Я помогал окружающим, но не мог помочь себе. Меня не покидало ощущение, что все не так. Что каждый новый день — это новая ошибка. Что где-то я свернул не туда и если ничего с этим не сделаю, то сорвусь в пропасть. Что время утекает, словно песок сквозь пальцы, а я лишь слежу за собственной жизнью и не чувствую ничего, кроме усталости, разочарования и пустоты. Говорят, самая темная ночь — перед рассветом. Когда мне было уже совсем неважно, Ори предложил съездить в Орландо, штат Флорида, и поучаствовать в шаманском ритуале, который якобы позволяет поболтать с растениями. Как я отреагировал? Так же, как и любой образованный человек, когда впервые слышит об аяваске: я был полон скепсиса. Но, в сущности, что я терял? Разве что пару выходных. В общем, я согласился.

Оказалось, что у «лианы духов» есть чувство юмора. В наказание за мой скепсис она сделала все, чтобы я выставил себя не в лучшем свете. Мы поехали в Орландо на 3 дня. В первый же вечер я выпил стандартную дозу напитка и... ничего не почувствовал. Отвар, который, по слухам, содержал «молекулу духа», открывающую человеку тайны мироздания и истинный облик бога, не оказал на меня никакого воздействия. Только укрепил в мысли, что вся эта шаманская клоунада — шарлатанство. «Нас развели!» — кричал я Ори на ухо. Я настаивал: завтра же мы обязаны уехать отсюда, напоследок высказав этой своре мошенников все, что я о них думаю. Ори уговорил меня не горячиться. Мол, раз деньги уже уплачены, то почему бы не посмотреть, что будет дальше?

Вечером следующего дня я отправился прямиком к Крису, заведовавшему церемонией, и потребовал настоящую, мужскую порцию этой его «фигни». Ведь я, знаете ли, вырос в Бру-

клине, у тамошних младенцев героин вместо соски, не стоит со мной шутить. Не уверен, что произвел на Крису желаемое впечатление, но в тот вечер он налил мне столько, сколько я попросил. И аяваска подействовала — притом так, что я не забуду этого никогда. Она словно схватила меня за шкирку и начала вытряхивать из меня всю дрянь. Это было долго, мучительно и помимо моей воли. Зараженное инфовирусами эго сопротивлялось очищению, но мудрый дух продолжал начатое. Я чувствовал, что умираю. А на следующее утро возродился.

На следующее утро я взглянул на мир и на себя другими глазами, как будто кто-то протер стекла моих очков. Это трудно описать словами. Наверное, самая точная характеристика — ясность. Внезапно мне все стало ясно: устройство мира, мое место в нем и что я эдак на 99 % состоял из программ, которые никогда не являлись мною. Жизнь начала меняться, а я — быстро и уверенно отвоевывать свою самость, то, что и делает меня уникальным. Это была точка невозврата. Разумеется, я не ограничился одной церемонией. Как, впрочем, и одной лишь аяваской. Я почувствовал, что грибы и растения-учителя многому меня научат. Но тогда я и представить не мог, чему именно.

Пришло время признаться: мой главный тренинг «Гипно-Коучинг» — это не только моя заслуга. На очередной церемонии, 9 апреля 2019 года, духи объяснили мне, как создать цифровой курс, который принесет мне 1 000 000 \$ в год. Говорят, что психоделики даруют инсайты — иносказательные озарения. Если их правильно интерпретировать, а затем интегрировать в жизнь, то лишь тогда будет толк. Это чистая правда, но из любого правила бывают исключения. Мне не пришлось ничего интерпретировать, ведь духи дали мне четкие инструкции. Уже на следующий день, 10 апреля, я начал их выполнять. А через год обнаружил, что «Гипно-Коучинг» принес мне обещанный миллион. И даже больше.

Но все это ерунда по сравнению с тем, что было дальше. На частном ретрите я выпил тройную дозу отвара. Это было безответственно с моей стороны. Никогда так не делайте, по крайней мере если до конца не осознаете риски и не готовы их принять. Я почувствовал, как сквозь меня что-то растет, пробуждается. Это было сознание бога. Он объяснил мне, что Вселенная — это его песочница, чтобы играть, но у меня отныне будет особое предназначение. Я смогу останавливать смерть. Для этого нужно проводить свои ретриты с аяваской, растениями-учителями и грибами. Духи помогут мне творить чудеса.

Я не слушался бога. И, видимо, поэтому все получилось так, будто незримая рука — *Deus ex machina* — оберегла меня на каждом шагу. Я отправился в Эквадор, не зная ни слова по-испански и не имея полезных контактов, но череда счастливых случайностей привела к тому, что я сумел найти и настоящих шаманов, и подходящее место для нашей южно-американской штаб-квартиры, и море желающих стать на путь истинного просветления.

Сумел ли я остановить смерть? Сложно сказать. Но одна из наших участниц, вернувшись домой, обнаружила, что у нее больше нет опухоли. Она испарилась. А с ней испарились и мои последние сомнения. Теперь я точно знаю: вот мое предназначение, наконец я все делаю правильно. Впервые в жизни я абсолютно счастлив.

Спасители планеты

Кто же они такие, эти растения-учителя? Как они выглядят в нашем мире, а главное, что представляют собой в духовном? На каком языке с ними говорить? Чего от них ждать? Как подготовиться к встрече? Список ваших вопросов можно продолжать практически бесконечно. Но ответы на многие из них вы получите лишь на своей первой церемонии. По-

тому что слова, как правило, бессильны, когда речь о столь высоких материях. Итак, знакомьтесь!

☑ *Ayahuasca (Banisteriopsis caapi)*. «Лиана духов», она же «лоза мертвых» и обладатель еще десятков имен. Пожалуй, самый почитаемый из «маэстро». По крайней мере единственный, кто облек свои намерения в целый манифест, который вы можете найти на просторах интернета. Сам себя он называет духом духов, поскольку существует на более высоких вибрациях. Это растение-учитель — ответ на все вопросы, которые могут у вас возникнуть. Именно поэтому «лоза мертвых» стала основным компонентом аяваски, а ее дух — главным покровителем вегеталистов Амазонии и всего мира.

☑ *Chacruna (Psychotria viridis или Diplopterys cabrerana)*. Дух этого «маэстро» связан сразу с двумя растениями: психотрией зеленой и чалипонгой. Название произошло от кечуанского «chacruyu» — «смешивать». Ведь в составе аяваски чакруна налаживает связь между другими растениями-учителями. Она настолько любит компанию, что с ней наедине практически не диетируют. Еще одна причина ее «смешанного» названия в том, что это растение объединяет в себе силу женского и мужского начал. А самое главное, что именно чакруна в начале времен указала путь всем остальным «маэстро».

☑ *Ajo Sacha (Mansoa alliacea)*. Также известная как мансоа чесночная, или чесночная лиана. Этот «маэстро» открывает духовные каналы ученика и готовит к общению с наставниками более высокого ранга. Учит справляться с тяжелыми потрясениями и принимать сложные, а порой даже судьбоносные решения. Он закаляет волю, обостряет интуицию и придает уверенности в себе. Некоторым Ажо Sacha указывает путь, а некоторым помогает отыскать его самостоятельно.

☑ *Ayahuma (Couroupita guianensis)*. Курупита гвианская — обладатель десятка названий, самое яркое из которых — «дерево пушечных ядер». Это «маэстро», почитаемый не только

в Амазонии, но и во многих странах Азии. Диетировать с ним рекомендуют лишь тем, кто уже имеет опыт общения с духами. Этот наставник учит эмпатии, позволяет взглянуть на жизнь под другим углом и найти свое место в мире. Он избавляет от тревожности, дарит покой и уверенность. А еще помогает создать мощную индивидуальную защиту от злых духов, именуемую арканой.

☑ *Bobinsana (Calliandra angustifolia)*. В быту это растение называют калиандрой узколистной. Диетирование с ним позволяет возвыситься до более тонкого уровня восприятия мира вокруг себя. Этот «маэстро» общается с вами не через мозг, а через сердце. А является он в образе мудрого старца. Уверенного и полного внутренней энергии. Он дарит умиротворение и позволяет выйти за рамки традиционного познания. Учит чувствовать и сочувствовать. Под руководством этого наставника вы обязательно обретете гармонию с природой.

☑ *Chiric Sanango (Brunfelsia grandiflora)*. У брунфельсии крупноцветковой очень мягкий стиль обучения, поэтому именно она не только завсегда тай церемонии аяваски, но и становится первым учителем для многих ищущих просветления. Избавив человека от негативных эмоций, этот «маэстро» открывает его сердце. Сначала помогает осознать свои проблемы, а затем устраняет все барьеры на пути к цели. За свой образ мудрого седобородого старца он получил ласковое прозвище Дедушка Сананго. Подобно опытному учителю младших классов, этот наставник очень терпелив, но требует послушания.

☑ *Mapacho (Nicotiana rustica)*. Неизменный участник церемоний аяваски и рапэ — не что иное, как знакомая даже вам махорка. Попридержите свой презрительный скепсис! Растение, которое вы привыкли воспринимать как дешевую альтернативу табаку, на самом деле искусный мастер осознанных сновидений. Оно способно перераспределить энергетические

потоки внутри вас, очистить от болезненной ауры и изгнать злых духов. После такой ментальной детоксикации вы обретете небывалую ясность мыслей, а также начнете видеть и понимать ранее скрытое от вас.

☑ *Mucura (Petiveria alliacea)*. Это так называемый колумбийский чеснок. Он же кубинский. Бесследно устраняет тревогу и дарит умиротворение. Изгоняет депрессию и возвращает к счастливой жизни. Придает уверенности и чувства собственного достоинства. Яркие сны, которые дарит этот «маэстро», работают лучше любого сеанса регрессотерапии. Какая бы проблема ни терзала вас, это растение-учитель вернет в ситуацию из прошлого, даст возможность все исправить и запустить новый сценарий своей жизни.

☑ *Renaquilla (Clusia rosea)*. Известная также как клузия розовая. Это растение-эпифит. То есть оно живет на других растениях. Здесь есть явный символизм, ведь этот «маэстро» помогает обрести гармонию в отношениях с близкими людьми и природой. Чтобы вы создали новые прочные связи или восстановили нарушенные, *Clusia rosea* учит искреннему взаимопониманию и прощению. А еще одаряет чуткой интуицией, чтобы впредь вы не решали проблемы, а попросту не допускали их. Для этого наставник может даже перепрограммировать нейронную сеть.

☑ *Toe (Brugmansia suaveolens)*. Бругмансия — одно из 5 растений-учителей, необходимых для перехода курандеро на следующую ступень мастерства. Может служить компонентом аяваски. Этот наставник помогает им путешествовать между мирами, общаться с духами предков, обретать сакральные знания, предсказывать будущее и достигать истинного понимания самого себя. Дух Тое предстает в образе ягуара, орла или анаконды и делится откровениями лишь с самыми достойными представителями человечества. Дитерирование с этим «маэстро» рекомендовано лишь самым

опытным вегеталистам, ранее общавшимся с другими, менее суровыми духами.

☑ *Una de Gato (Uncaria tomentosa)*. Ункария опушенная, также известная как кошачий коготь. Мистический символизм присущ и этому «маэстро». Ведь «кошачье» название обусловлено не только шипами на самом растении, но и приемами, которым обучает этот наставник. Каждый, кто обращается к нему за помощью, получает силу короля амазонских джунглей — ягуара. *Una de Gato* устраняет ментальный дисбаланс и одаряет целеустремленностью хищника, позволяющей непременно добиться любой поставленной цели.

☑ *Wachuma (Echinopsis pachanoi)*. Кактус *San Pedro*, названный в честь Святого Петра, благодарные ученики нарекли мудрым дедушкой. Кто открывает ему сердце, тот исцеляет душу и разум. Понимает истину о себе и человеческой природе. Осознает, как устроен этот мир и как взаимодействуют между собой грани реальности. Постигает искусство искренней любви. Преодолевает сомнения и страхи. Налаживает отношения с окружающими. Грамотно распределяет энергетические потоки. Ломает навязанные стереотипы и находит свое призвание. Словом, наконец начинает жить, а не существовать.

☑ *Peyote (Lophophora williamsii)*. Пейот — еще один кактус-учитель. Его дух является в образе огненного оленя каждому, кто хочет узнать причины своего несчастья и правду об окружающем мире. Этот «маэстро» согревает и воодушевляет. Помогает раскрыть и осознать свой истинный потенциал, чтобы после церемонии кардинально изменить жизнь к лучшему. Под его руководством ученик совершает увлекательное путешествие в параллельный мир, но главной целью этого невероятного турне всегда остается возможность заглянуть вглубь себя.

☑ *Amanita (Amanita muscaria)*. С этим «маэстро» могли познакомиться даже вы, но наверняка упустили такую возможность. Ведь речь о старом добром красном мухоморе. Великий

наставник северных народов является в разных образах, хотя чукчи отмечают его схожесть с настоящим грибом: большая голова и цилиндрическое тело без конечностей. Нрав этого учителя под стать климату крайнего севера: он суровый и требующий почтения к себе и природе в целом. Способен изгнать любого злого духа. И подробно разложить по полочкам все, что осталось непонятым после общения с другими «маэстро».

☑ *Psilocybe (Psilocybe cubensis)*. Данный дух связан с целым видом грибов — псилоцибиновыми. Это еще один наставник, готовый не только обучить самостоятельно, но и растолковать послания растений-учителей. Он учит тому, что любая болезнь или проблема — результат неувоенного урока. Под его руководством вы избавитесь от негативного эмоционального заряда и сможете обратить ситуацию в свою пользу. А еще этот «маэстро» готов поведать все об устройстве мироздания и вашем месте в бесконечной Вселенной.

Эти 15 учителей — лишь самые почитаемые из великого сонма «маэстро». Простому обывателю невозможно представить их духовную мощь. Только лично соприкоснувшись с древними таинствами, можно хотя бы частично осознать эту безграничную силу и, что самое главное, ощутить ее воздействие. А пока что вы даже не жили, а имитировали осмысленное существование.

Исцеление души и тела

Сила «маэстро» лежит далеко за пределами понимания современной науки. Но даже сейчас ученые умудряются доказывать их эффективность в борьбе со многими недугами. Порой пытаются связать результаты с определенными веществами в составе растений и грибов, но чаще не имеют приземленного объяснения и просто вынуждены констатировать очевидное.

Ряд исследований продемонстрировал эффективность аяваски в лечении зависимости от алкоголя, табака и наркотиков (прежде всего кокаина). Участники экспериментов отмечали, что в процессе общения с «маэстро» смогли понять скрытую природу своей зависимости и благодаря этому победили ее. Целых 74 % подопытных ощутили наряду с антиаддиктивным и другие долговременные эффекты: улучшение настроения, гармонизация отношений с окружающими, полное принятие себя и приверженность к правильному питанию. Причем все это без каких-либо побочных эффектов.

Бразильские ученые из города Натал научились лечить депрессию с помощью аяваски. Они не просто нашли 17 желающих в возрасте от 18 до 60 лет, а отобрали тех, кому не смогли помочь по меньшей мере 2 вида антидепрессантов. Двойное слепое тестирование продемонстрировало как минимум двукратное улучшение показателей по шкале диссоциативных состояний у 64 % употреблявших отвар из «лианы духов». А самое главное, что общение с духами растений-учителей мгновенно улучшило состояние пациентов, тогда как фармпрепараты обладают накопительным эффектом и начинают действовать лишь через 2 недели после старта лечения. К тому же положительная динамика в случае аяваски оказалась долговременной.

Символично, что отвар из «лианы духов» эффективен и в борьбе за сохранение памяти. Опыты под эгидой Национального исследовательского совета Испании, проведенные профессором Джорди Рибой, дали надежду на победу над болезнью Альцгеймера. Ведь алкалоиды гармин и тетрагидрогармин активно стимулируют образование и созревание новых клеток, в числе которых астроциты, способные становиться нейронами. Таким образом, аяваска помогает восстанавливать нарушенные нейронные связи в любом возрасте. Хотя ранее считалось, что у пожилых людей нет шансов возобновить производство нейронов. Кроме того, гармин и тетраги-

дрогармин положительно влияют на неокортекс и гиппокамп, ответственные среди прочего за осознанное мышление и различные типы памяти.

Разумеется, ученые возлагали надежды на аяваску и в борьбе с одной из страшнейших болезней современности — раком. И она оправдала их ожидания. Это подтверждает случай Дональда Топпинга, который, столкнувшись со смертельным недугом во второй раз, добился семилетней ремиссии после прохождения церемоний. Показателен и случай Эйприл Блейк — женщины, у которой после аяваски прекратился рост опухоли и которая жива уже 13 лет, несмотря на изначально пессимистичные прогнозы врачей. Маргарет Де Вис так и не легла под нож хирурга, но победила рак молочной железы — после 11 церемоний в амазонских джунглях. Исследователи объясняют эти чудесные исцеления тем, что алкалоиды способны ограничивать кровоснабжение опухоли, а диметилтриптамин — запускать программируемую гибель (апоптоз) раковых клеток.

Впрочем, не аяваской единой. Джунгли веками заменяли и продолжают заменять индейцам кечуа аптеки. Они прекрасно знают, к какому из «маэстро» обратиться за помощью в случае того или иного недуга. И те проявили себя не только как мудрые наставники, но и как талантливые целители. Грибы и растения-учителя помогают вылечить простудные и вирусные заболевания дыхательных путей. Устраняют нарушения в работе пищеварительного тракта. Снижают температуру, блокируют воспалительные процессы, борются с отеками, снимают спазмы и избавляют от боли. Восстанавливают потенцию и спасают от фригидности. Некоторые лечат от бесплодия, а другие, наоборот, служат противозачаточным средством. Удаляют из организма паразитов всех мастей. Облегчают муки больных артритом и ревматизмом. Укрепляют кости и сухожилия. Защищают от пролапсов. Обеззараживают раны и минимизируют последствия змеиных укусов. Препят-

ствуют выпадению волос и разрушению зубов. Нормализуют уровень глюкозы в крови и артериальное давление. А также повышают жизненный тонус и стимулируют естественный иммунитет организма.

В заключение

Я мог бы еще очень долго рассказывать об аяваске. О том, как морально и физически подготовиться к главной церемонии в вашей жизни. Почему проходить ее нужно именно в Амазонии, а не довольствоваться географическими суррогатами. Что такое икаро, зачем нужно наносить лицевой раскрас и для чего используют чакапу. Что вас ждет на церемонии и непосредственно в процессе трипа. Как добиться максимального результата и избежать досадных мелочей, способных испортить впечатление. Наконец, о том, как интегрировать полученный опыт и по-настоящему открыть новую страницу своей жизни. Но не буду.

Я совершенно не стремлюсь принизить эффективность и значимость остальных целительских техник из этой книги, но все же скажу, что аяваска — это совершенно иной уровень. Этим знанием не овладеть, прочтя книгу и уделяя тренировкам по 30 минут в день. Можно сколько угодно расписывать теорию, но аяваска — это практика. Предельно простой рецепт: амазонские джунгли, опытный шаман, отвар из «лианы духов» и вы. Приезжаете в ретрит-центр и превращаете свое существование в настоящую жизнь. Происходящее во время церемонии не описать словами. Это нужно прожить, прочувствовать — и лишь тогда прикоснуться к истине.

И этот раздел, и вся эта книга была лишь подготовкой к вашему знакомству с главным инструментом просветления. Но это мелочи. По собственному опыту скажу, что и вся ваша жизнь была лишь прелюдией к знакомству с аяваской.

Что дальше?

Было бы преувеличением сказать, что теперь вы знаете все, что знаю я. И все же вы знаете достаточно, чтобы кардинально изменить свою жизнь. Как практик с многолетним стажем смело могу вас заверить, что осознать проблему — это уже достижение. А понять, что нужно бороться за свое ментальное и физическое здоровье, еще важнее. Уже на этом этапе вы оказались в выигрышной позиции по отношению к миллионам людей, которые живут в неведении.

Но ведь вы не просто осознали проблемы и необходимость их решения. Вы наверняка уже действуете. Никто не читает эту книгу залпом. Ее изучают вдумчиво, постепенно, пробуя описанные методики и прислушиваясь к своему телу. Вряд ли вы до конца понимаете, насколько мощный инструмент оказался в ваших руках, и тем не менее уже находите ему применение. Что-то вы попробовали из любопытства, что-то — потому что это касалось именно вашей проблемы, а что-то вы сочли самым простым в освоении. Как бы то ни было, поздравляю с тем, что вы стали на путь исцеления.

Целительские практики оказались совсем не такими, какими вы видели их сквозь призму стереотипов. Это не фокусы для наивных, а действенные методики, проверенные годами. В то же время они не так сложны, как их привыкли рисовать специалисты, пытаясь возвыситься в глазах клиентов. Эта наука не требует особого склада ума или невероятных навыков, а покоряется каждому, кто готов приложить достаточное количество усилий. Вы и сами в этом убедились.

Нет, ваши упражнения не сравнятся по эффективности с проработками, которые провожу я или даже мои ученики. Именно поэтому мои услуги стоят солидных денег. И все же самостоятельно вы сможете избавиться от существенной части ментального мусора в своей голове. Да и не только в своей. Теперь в ваших силах позаботиться о здоровье близких.

Кому-то этого прогресса в жизни будет достаточно. Даже в этом случае я буду доволен плодами своего труда. Но каждый, кто прочел между строк главный посыл этой книги, уже понял, что нужно идти дальше. Ведь вы либо движетесь вперед, либо деградируете. Третьего не дано. Выход на новый уровень саморазвития — не конечная цель, а лишь одна из ступеней на вашем пути. Хотите познать себя и окружающий мир по-настоящему — не довольствуйтесь классическими практиками, а поезжайте на церемонию аяваски. Вернетесь другим человеком. Которым сейчас даже не мечтаете стать.

До встречи на ретритах!