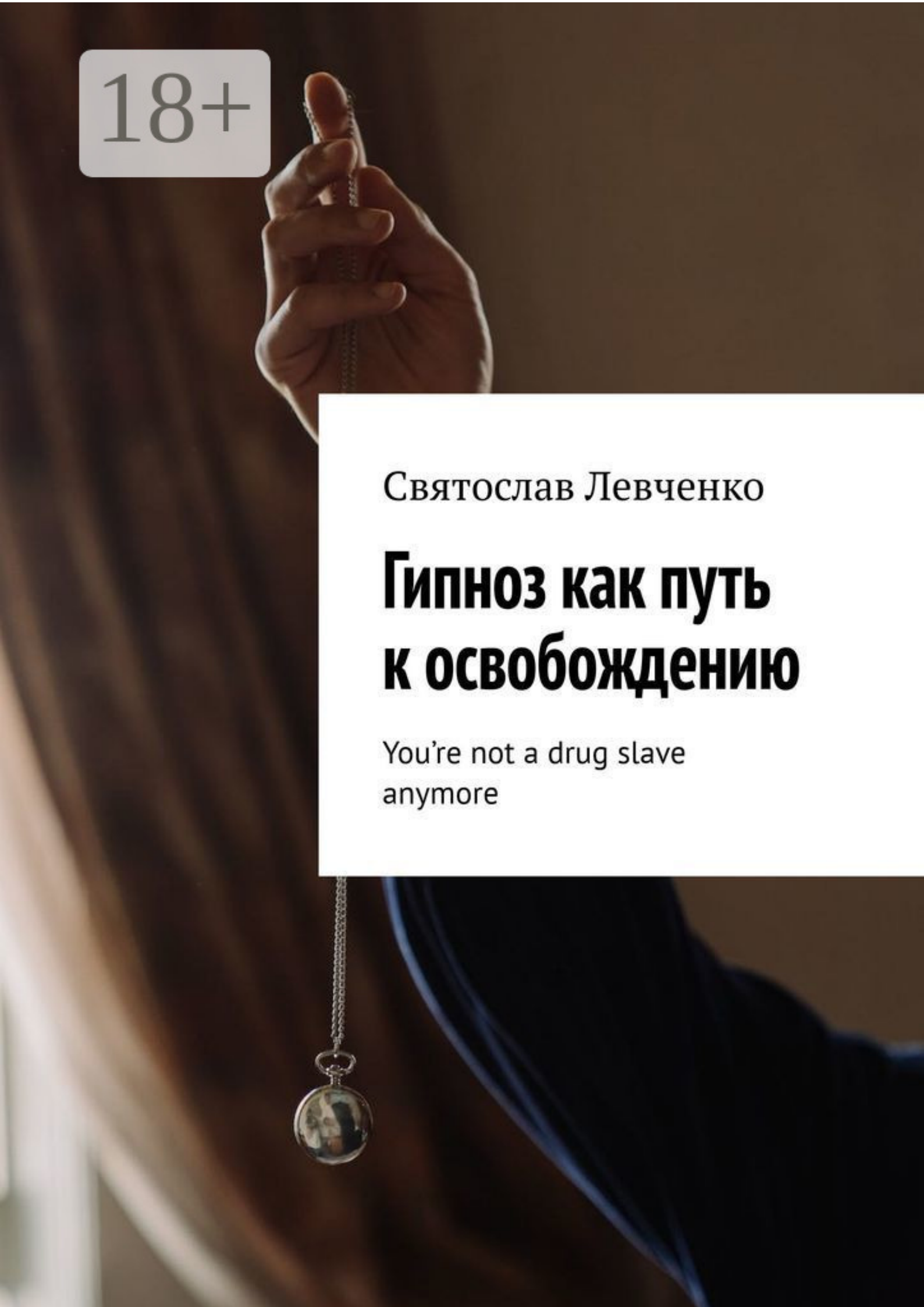


Святослав Левченко

Гипноз как путь к освобождению

You’re not a drug slave anymore

Святослав Левченко

Гипноз как путь к освобождению. You’re not a drug slave anymore

«Издательские решения»

Левченко С.

Гипноз как путь к освобождению. You’re not a drug slave anymore / С. Левченко — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-607884-0

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.Открывая важные темы, такие как психология зависимости, влияние семьи и окружения, а также роли общества в этом процессе, книга предлагает читателям перспективные решения и стратегии. Независимо от того, сталкиваетесь ли вы с этой проблемой лично или хотите помочь близким, вы обнаружите в этой книге поддержку и вдохновение.

ISBN 978-5-00-607884-0

© Левченко С.

© Издательские решения

Содержание

Гипноз как путь к освобождению. Ты больше не раб наркотиков 6
Предисловие 6
Глава 1 Введение 7
Итак, что такое гипнотерапия и гипноз 7
Глава 2. Как работает гипнотерапия 9
Конец ознакомительного фрагмента. 10

Гипноз как путь к освобождению You’re not a drug slave anymore Святослав Левченко

© Святослав Левченко, 2023
ISBN 978-5-0060-7884-0
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Гипноз как путь к освобождению. Ты больше не раб наркотиков

Предисловие

Эй, братан, привет, если хоть раз в жизни, когда ты употреблял наркотики, ты задумывался о том, чтобы бросить это дело, то эта книга точно для тебя. Я считаю, что все, кто ими пользуется, слепы, как и я. Я не слушал никого вокруг. Честно говоря, я боялась гипноза, что он меня каким-то непостижимым образом изменит или что я стану овощем) но нет, тот, кто им пользуется, знает зависимость как диабет, она не проявляется заметно, и ты теряешь взять себя в руки и залезть обратно в этот бассейн. Я очень надеюсь, что эта книга поможет многим людям на этой планете избавиться от зависимости и поможет раскрыть свой истинный потенциал, что вы найдете дело, которое полюбите, и будете его развивать.

Я читаю рэп. Вы разбираетесь, вы знаете, какие люди в этой партии. После гипноза я собрал группу чуваков, которые не долбят, и мы вместе делаем музыку – что говорит об одном – что все возможно без допинга. Сказать, что я разлюбил музыку – это ничего такого, я начал подходить к этому делу с другой стороны и развивать импровизацию, с которой раньше у меня были проблемы. В общем, бро погнал, я не буду описывать действия наркотиков, чтобы говорить о зависимости, мы с тобой все это и так знаем. Моя задача – помочь вам начать жить осознанно.

Глава 1 Введение

Бро, твоя жизнь – это ежедневный выбор. Каждый из них определяет нашу судьбу. Некоторые из нас сознательно не выбирают путь, ведущий к разрушению и смерти. Это может быть общество, или родители, например, для меня ранняя разлука отца и матери послужила началом длительной поездки. Мы часто теряем контроль над своей жизнью и не можем остановиться. Но есть способ изменить свою жизнь, вернуть себе контроль и начать жить осознанно. Чувак, если бы ты знал, как мне сейчас нравится быть трезвым! В этой книге я расскажу о том, как гипноз может помочь в лечении этого недуга, дорогие мои братья и сестры, только не волнуйтесь и не бойтесь, окей, я с вами, если вы решите принять эта дорога, тогда не отступай. Прежде чем я перейду к истории гипноза и лечения, я дам вам пару важных советов, которым вы должны следовать. Отнеситесь серьезно к тому, что я собираюсь сказать. Первое, что вам нужно сделать, это удалить со своего мобильного телефона друзей, с которыми вы могли бы пользоваться или делать, как я пишу братья и сестры, я больше не хочу употреблять наркотики, вход в мой дом с говном закрыт. Все меня услышали, поверьте, это сработает и люди, с которыми вас объединяло только дерьмо, сольются. Второй совет, не менее важный, – отказаться от употребления алкоголя. Алкоголь для нас – это отправная точка. После употребления алкоголя тебе все равно, ты перестаешь думать о себе, думаешь, почему это сейчас один раз и я больше не буду, сколько у меня было этого и я тоже думаю. Согласитесь со мной, это важно.

Итак, что такое гипнотерапия и гипноз

Гипнотерапия – это метод лечения, при котором гипноз используется для изменения вашего отношения и поведения. Гипноз – это состояние сознания, возникающее с помощью специальных техник. В гипнотическом состоянии вы более открыты для перемен, и вам может быть легче перепрограммировать свой мозг. Гипнотерапия может помочь зависимым перепрограммировать свой мозг и изменить свое поведение. Во время гипнотерапии вы можете получить подсказки, которые помогут вам понять, почему вы употребляете гипноз. Вам самому интересно? Я это понял и все сразу встало на свои места. Гипнотерапия также может помочь вам научиться расслабляться и управлять своими эмоциями. Одним из преимуществ этого метода является то, что он не имеет побочных эффектов, свойственных многим препаратам, используемым для лечения зависимости. Гипнотерапия также может быть более эффективной, чем другие методы лечения, такие как заместительная терапия, которая предполагает замену одного лекарства другим. Например, от героина к метадону, из одного круга ада в другой – думаю, эти врачи, придумавшие этот метод, сошли с ума. Но гипнотерапия – не единственный метод лечения наркозависимости. Лечение должно быть комплексным и включать медицинскую помощь, психологическое консультирование и поддержку близких. Гипнотерапия и самоупражнения могут быть очень полезными инструментами, еще добавлю, что медитации и аффирмации прекрасно работают, никаких побочных эффектов – нам подходит. Занятия спортом своими руками – еще один метод лечения зависимости. Занимайтесь спортом – ежедневный или частый поход в бассейн или тренажерный зал поможет вам выпустить пар, избавиться от стресса. Психика после отказа от наркотиков все еще в очень плохом состоянии. Если вы хотите перестать нервничать, вам нужно начать ходить, бегать трусцой. Соблюдение режима дня. Что еще мне помогло, так это то, что случайно я узнал из литературы о буддизме о гуннах, там описана польза раннего подъема, на начальных этапах мне это очень помогало, теперь я всегда просыпаюсь в разное время, но до этого вы еще жить надо, в общем найдите в интернете и почитайте информацию о гуннах, это тоже обязательно, если решите или решите поменять. Медитация может помочь вам расслабиться и управлять своими эмоци-

ями. Это также может помочь пациенту научиться концентрироваться на настоящем моменте и не думать о прошлом или будущем. Наконец, помните, что восстановление – это процесс, который требует времени и усилий. Но если вы будете настойчивы и не откажетесь от своих целей, вы сможете добиться успеха и начать новую жизнь. Доверься мне и гипнозу. Вы заслуживаете лучшей жизни и можете это сделать. В заключение, гипнотерапия и упражнения для самостоятельного выполнения могут быть очень полезными инструментами в лечении зависимости. Они могут помочь вам перепрограммировать свой мозг и изменить свое поведение. Но помните, что лечение должно быть комплексным и включать в себя медицинскую помощь, психологическое консультирование и поддержку близких. Если вы будете настойчивы и будете придерживаться своих целей, вы сможете добиться успеха и начать новую жизнь без наркотиков.

Глава 2. Как работает гипнотерапия

Гипнотерапия – это вид терапии, в котором гипноз используется как инструмент, способствующий изменениям и исцелению людей. Это мощный и эффективный терапевтический метод, который веками использовался для лечения широкого спектра психологических, эмоциональных и физических состояний.

Практика гипнотерапии включает в себя вызывание у пациента состояния транса или релаксации, что позволяет терапевту получить доступ к подсознанию и предложить позитивные изменения или идеи. Цель гипнотерапии – помочь пациентам преодолеть ограничивающие убеждения, негативные эмоции и само разрушительные модели поведения, а также способствовать исцелению и росту.

Историю гипнотерапии можно проследить до древних цивилизаций, таких как Египет, Греция и Рим, где состояния, подобные трансу, использовались в духовных и лечебных целях. В современную эпоху гипноз популяризировал австрийский врач Франц Антон Месмер, который считал, что может вылечить различные болезни, манипулируя «животным магнетизмом» или жизненной силой человека.

Гипнотерапия приобрела популярность в конце 19 и начале 20 веков, когда ее использовали в качестве инструмента психоанализа Зигмунд Фрейд и его последователи. Однако в середине 20 века гипноз вышел из моды из-за опасений по поводу его эффективности и безопасности.

В последние годы гипнотерапия вновь обрела популярность как безопасная и эффективная альтернативная терапия при различных состояниях. Было обнаружено, что он особенно эффективен для лечения тревоги, депрессии, фобий, зависимости и хронической боли. Его также используют для улучшения результатов в спорте, бизнесе и творческих начинаниях.

Одним из ключевых преимуществ гипнотерапии является ее способность получить доступ к подсознанию, которое, как полагают, является местом наших эмоций, убеждений и воспоминаний. Обращаясь к подсознанию, гипнотерапия может помочь пациентам выявить и преодолеть негативные модели мышления и поведения, которые могут их сдерживать.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.