18+

ЭЛИНА ТРЕТЬЯКОВА

Код доступа: Прошлое

ВСЁ, ЧТО ВЫ ХОТЕЛИ ЗНАТЬ,
НО БОЯЛИСЬ СПРОСИТЬ



Элина Третьякова

Код доступа: Прошлое. Всё, что вы хотели знать, но боялись спросить

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70500145
ISBN 9785006257375

Аннотация

«Код доступа: Прошлое» – увлекательное и глубокое исследование феномена регрессионной терапии, основанное на опыте и экспертизе автора Элины Третьяковой. На этих страницах вы найдёте истории реальных людей. Вы измените своё представление о границах человеческой памяти и сознания. Поймёте, что прошлое – это не просто набор случайных событий. Прошлое хранит ключи к вашему будущему.Время открыть все замки – здесь и сейчас!

Содержание

Введение 5
Глава 1 7
Конец ознакомительного фрагмента. 11

Код доступа: Прошлое
Всё, что вы хотели знать, но боялись спросить
Элина Третьякова

© Элина Третьякова, 2024
ISBN 978-5-0062-5737-5
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Код доступа: Прошлое.
Всё, что вы хотели знать о регрессии, но боялись спросить

Введение

Если вы держите в руках эту книгу, значит, вас заинтересовала тема регрессии – удивительного метода, который позволяет заглянуть в прошлое и получить доступ к скрытым воспоминаниям и переживаниям. Возможно, вы уже сталкивались с этим понятием и даже рассматривали возможность попробовать регрессию на себе. Но не исключено, что вас останавливает неуверенность или скепсис, порождённые множеством мифов и противоречивой информации вокруг этой темы.

Моя цель – помочь вам разобраться в основных мифах и фактах о регрессии, отделить зёрна от плевел и составить своё непредвзятое мнение об этом методе. Я не ставлю задачу убедить вас в истинности тех или иных представлений, но хочу пригласить вас к открытому и критичному исследованию, основанному на фактах, свидетельствах и здравом смысле.

В этой книге я рассмотрю самые распространённые заблуждения о регрессии, которые часто мешают людям составить взвешенное представление о ней. Проанализируем сходства и различия регрессии с гипнозом, развеем миф о том, что она сводится только к прошлым жизням, обсудим неоднозначность идеи реинкарнации. Также я предостерегу вас от чрезмерных ожиданий и слепой веры в непогреши-

мость регрессионных воспоминаний.

В каждой главе я буду опираться на факты и объективные данные, приводить примеры из практики и обращаться к мнениям экспертов. Я постараюсь говорить простым и понятным языком, не перегружая текст сложными терминами и теориями. При этом постараюсь сохранить глубину и многогранность темы, не скатываясь в поверхностные обобщения и банальности.

Эта книга будет полезна как тем, кто пока мало знаком с регрессией и хочет составить о ней общее впечатление, так и тем, кто уже интересуется или практикует этот метод, но хочет глубже разобраться в его особенностях и подводных камнях. Надеюсь, что после прочтения этой книги вы сможете более осознанно и ответственно подходить к использованию регрессии или принятию решения о ее применении.

Приглашаю вас в увлекательное путешествие к истокам регрессионной работы, в ходе которого вы сможете не только развеять сомнения и обрести новые знания, но и лучше понять себя и свой внутренний мир.

Помните, что главным ориентиром на этом пути должны быть ваши собственные ощущения, интуиция и разум.

Доверяйте себе, но не бойтесь задавать вопросы и проверять информацию.

Желаю вам приятного и полезного чтения!

Глава 1

Миф: регрессия – это то же самое, что гипноз

Прежде чем мы подробно разберём отличия, предлагаю сделать краткий обзор основных видов гипноза:

– классический вариант, при котором гипнотизёр даёт прямые и чёткие указания клиенту. Например: «Ваши веки тяжелеют, вы погружаетесь в сон». Этот вид часто используется для быстрых внушений и изменений. *Директивный*

– не директивный подход, применяемый в том числе в регрессии. Здесь нет прямых команд, а есть открытая коммуникация с бессознательным через метафоры, истории, двусмысленные фразы. Это позволяет мягко обходить сопротивление сознания. *Эриксоновский гипноз*

– манипулятивная техника, направленная на то, чтобы ввести человека в ступор и подчинить своей воле. Это не терапевтический метод, а, скорее, трюк и психологическое давление. *Цыганский гипноз*

– это техника влияния с помощью специальных речевых паттернов. Используется в ораторском искусстве, НЛП, некоторых духовных практиках. Позволяет усилить эффект слов и передать нужное сообщение на бессознательный уровень. *Разговорный гипноз*

– вид гипноза, применяемый на сцене в развлекательных шоу. Здесь главное – зрелищность и юмор, а не терапевтиче-

ский эффект. Часто используются наиболее внушаемые люди – т.н. «сомнамбулы». *Эстрадный гипноз*

– это способность самостоятельно входить в особые состояния сознания и делать себе внушения. По сути, то же самое, что и медитация. Можно использовать разные техники: от повторения аффирмаций до визуализаций. *Самогипноз*

– это возможность вернуться назад, чтобы найти первопричину. *Регрессивный гипноз*

Как мы видим, гипноз – очень разноплановое явление, и каждая его разновидность имеет свои цели и особенности. Все виды гипноза можно комбинировать.

В регрессивной терапии мы работаем преимущественно с эриксоновским гипнозом как наиболее гуманным и не директивным подходом. Но даже здесь есть своя специфика, поэтому регрессия – это не просто разновидность гипноза, а самостоятельный метод.

Итак, разобравшись с основными видами, давайте теперь подробнее остановимся на отличиях регрессии от гипнотерапии:

Во-первых, это цель и фокус работы. Гипноз, особенно в своей директивной форме, часто используется для краткосрочных эффектов – избавления от вредных привычек, фобий, быстрых поведенческих изменений. Гипнотизёр даёт прямые внушения и команды, которые должны напрямую повлиять на бессознательное клиента. В регрессии же мы работаем на более глубоком уровне – с причинами проблем,

скрытыми в прошлом, с самоисследованием и поиском своих ресурсов. Специалист по регрессии не даёт директивных указаний, а лишь направляет и поддерживает самостоятельный процесс клиента.

Во-вторых, крайне важно понимать, что и в гипнозе, и в регрессии клиент всегда остаётся в сознании и контролирует процесс. Никто не может загипнотизировать вас насильно и без вашего ведома. И уж точно никто не будет, да и не сможет внушать вам отдать имущество, раскрыть секреты или сделать что-то против вашей воли. Это миф из книг и фильмов, не имеющий никакого отношения к реальности. На самом деле, в трансовых состояниях наши моральные принципы и личные границы никуда не исчезают, а зачастую даже усиливаются.

Так как же работает регрессивный гипноз?

Во время сессии специалист с помощью определённых словесных приёмов и метафор наяву помогает клиенту погрузиться в особое состояние расслабления и сфокусированного внимания. Это и есть транс, в котором сознание не отключается, но временно отходит на второй план. И в этом состоянии мы получаем доступ к бессознательному, к нашей внутренней мудрости и скрытым воспоминаниям. Облегчается процесс визуализации, всплывают забытые детали и ресурсные переживания.

Эффективность такой работы подтверждают и научные исследования. Например, мы знаем, что в трансе меняется

активность мозга – замедляются ритмы, усиливается межполушарное взаимодействие. Это позволяет иначе обрабатывать информацию, находить неожиданные решения и формировать новые нейронные связи.

То есть процессы, запущенные с помощью гипноза в регрессии, продолжаются и после сессии, постепенно меняя наши мысли, эмоции и поведение – этот процесс может занимать от двух недель до нескольких месяцев.

В моей практике был показательный случай, как гипноз помог клиентке избавиться от необъяснимой тревоги. Используя регрессию, мы обнаружили корни проблемы в школьном возрасте – оказалось, первый приступ случился из-за публичного осуждения учителем по английскому языку. Но главное, в трансе клиентка вспомнила, что даже тогда часть её оставалась спокойной, и знала, что всё будет хорошо. Подключившись к этому ресурсному состоянию, она смогла изменить свою реакцию на тревогу в настоящем. Симптом ослаб, а потом и совсем исчез. И никакого «зомбирования» – только собственные силы и мудрость клиентки!

Подводя итог, я надеюсь, что мне удалось прояснить основные различия между регрессивным гипнозом и понятием «гипноза» в искажённом понимании, а главное – развеять миф об их тождественности.

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.