18+

АНАСТАСИЯ САРАПИНА

Это прекрасное молчание

АНТИУЧЕБНИК ПО ГИПНОЗУ



Анастасия Сарапина

Это прекрасное молчание. Антиучебник по гипнозу

«Издательские решения»

Сарапина А.

Это прекрасное молчание. Антиучебник по гипнозу /
А. Сарапина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-687204-2

Задумывались ли вы когда-либо о том, насколько свободны ваши суждения от внешних воздействий? Самостоятельны ли вы в принятии решений? Может ли ваше сознание быть полностью независимым? Если да, то эта книга, а точнее антиучебник по гипнозу, поможет каждому выйти на собственный путь мышления, услышать свой настоящий голос и увидеть свой истинный внутренний мир. Это не магия, а реальность, настоящая и неподдельная. Если эти мысли вас еще не посещали, то вам многое предстоит узнать прямо сейчас.

ISBN 978-5-00-687204-2

© Сарапина А.
© Издательские решения

Содержание

Пролог 6
Введение 8
Манифест 10
Послесловие-клятва гипнокоуча 12
Благодарности 14
Часть I 15
Глава 1. 15
Письмо от ума, который был колонизирован чужими идеями 17
Практика: 18
Вопросы для размышления 19
Глава 2. 21
Письмо от внутреннего зверя 22
Практика: 23
Конец ознакомительного фрагмента. 24

Это прекрасное молчание
Антиучебник по гипнозу

Анастасия Сарапина

Литературный редактор Светлана Догадкина

© Анастасия Сарапина, 2025

ISBN 978-5-0068-7204-2
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Пролог

Итак…. Ты уже под гипнозом.

Не тем, про который думают все – с маятниками, тиканьем часов и фразами «ты чувствуешь, как твои веки становятся тяжелее…». Нет. Ты под настоящим гипнозом. Тем, что начался в детстве, когда тебе сказали: «Не плачь – ты же взрослый», «Так не делают», «Это нереально», «Сначала работа, потом – жизнь», «Любишь – значит, терпи», «Ты слишком чувствительный», «Главное – чтобы другие были довольны».

Ты под гипнозом своей культуры, созданных тобой же страхов, привычных для тебя ожиданий, «подаренных» кем-то схем, неубиваемого голоса внутреннего критикана. Гипноз не создан для того, чтобы загипнотизировать кого-то, но напротив, он раскрывает тебе гипноз, в который ты ввел себя сам. А эта книга – не инструкция. Это зеркало. Ты увидишь в нём не техники гипноза, а себя……

Ты в трансе. Пробудись….

Это был не сеанс. Это была инициация. Введение в культ общественного сознания, в религию «надо», в матрицу «как принято». За все это время ты и не заметил, как с каждым шагом в «общепринятое удобное» твоё дыхание становилось все мельче и поверхностнее, как плечи с каждым разом напрягались под грузом ожиданий, как внутренний голос звучал всё громче, но не твой голос. Голос системы. Голос страха. Голос стыда. Голос «недостаточности».

И вот ты здесь, над открытой книгой про гипноз. Ты думаешь, ты пришёл(а) научиться тому, как гипнотизировать других? Нет. Ты пришёл(а) разгипнотизировать себя. Гипноз не дает власть, контроль, он не заставит подсознание работать на тебя.

Гипноз – это акт любви к тому, что внутри тебя бьётся, шепчет, кричит, прячется и нестерпимо ждёт. Это не техника. Это встреча. Ты не ведёшь клиента в транс, ты снимаешь с него броню, за которой он похоронил свой истинный голос и свой настоящий взгляд. Ты не программируешь подсознание, ты учишься слушать, как оно пытается тебе что-то сказать сквозь сны, болезни, повторяющиеся сценарии и внезапные слёзы на кухне в три часа ночи.

Эта книга – не учебник. Она не покажет тебе «10 шагов к идеальному сеансу». Она не научит тебя правильно формулировать суггестии. Хотя, конечно, и это будет, но только после того, когда ты перестанешь бояться своего голоса.

Эта книга – зеркало. Иногда – мягкое, как шёлк. Иногда – резкое, как щелчок по носу. Она покажет тебе, где ты сам себя загипнотизировал(а), где ты отдал(а) свою силу, где ты забыл(а), что ты – не пациент, не клиент, не «случай», а – целая вселенная, способная менять реальность одним взглядом, одним словом, одним дыханием.

Ты не гипнотизёр. Ты – проводник. Ты – переводчик между Явью и Сновидением. Ты – хранитель порога, на котором страх превращается в мудрость, боль – в послание, а трансовое состояние – в пробуждение.

Если ты готов(а) не просто изучать гипноз, а воплотить его, не просто применять техники, а становиться им, не просто помогать другим, а вспоминать себя, тогда переворачивай страницу.

Дыши.
Слушай.
Доверяй.

Пробуждайся.

Ты не в трансе. Ты – в себе.

Пауза.

Закрой глаза на 10 секунд.

Почувствуй, как воздух входит в твоё тело и толкает кровь стремительным потоком по венам. Чувствуй, как книга касается твоих рук. Как что-то внутри отвечает тихо, но точно и именно тебе. Это и есть начало. Добро пожаловать домой, в свой настоящий мир.

Введение

Когда я только начала профессионально заниматься гипнотерапией, мне пришлось изучить огромное количество источников, которые рассказывали о технической стороне вопроса. Но мало где, или даже почти нигде, я не встречала подробного описания живого контакта с человеком, ни слова об океане бессознательного, который нельзя подчинить, вписать в какие-либо схемы лечения, но который невозможно игнорировать. С ним можно только договориться. Так что я решила сказать и своё слово. Слово из моего сомневающегося, но животрепещущего сердца.

Однако я совсем не хотела писать ещё один учебник по гипнозу. Их и так слишком много в этом мире: с аккуратными схемами, «гарантированными» техниками, списками «правильных» метафор и инструкциями, как «внушить уверенность за 10 минут» и так далее. Но чем больше таких книг я читала, тем громче во мне звучал вопрос: это инструменты, а где же сам человек? Где живой, дышащий, дрожащий, сомневающийся, противоречивый человек, которого и не видно за всем этим фасадом «эффективных методик»? Где место для его боли, которую нельзя упаковать в три шага? Где пространство для его подсознания, которое не хочет быть «программируемым», а хочет быть услышанным?

Я написала эту книгу, потому что устала видеть, как гипноз превращают в инструмент контроля – над собой и другими. Я написала её, потому что видела, как люди, приходящие за помощью и поиском правды, вместо встречи с настоящим собой получали очередной список «каким надо быть». Главное, я писала её, потому что сама прошла путь от слепой веры в доказанные и выверенные техники к осознанному доверию живому процессу. Я поняла: гипноз не лечит, он раскрывает.

Эта книга не для тех, кто ищет волшебных методов, которые сами всё исправят без участия человеческой воли. Она для тех, кто готов остановиться. Для тех, кто устал повторять чужие сценарии и хочет найти свой личный путь и услышать свой собственный голос, тот, что идёт из глубин подсознания. Поэтому в каждой главе этой книги будут даны живые упражнения для самостоятельной работы с собой и своим внутренним голосом.

Эта книга для практикующих терапевтов, коучей, психологов, которые чувствуют, что «что-то не так» с этим механическим подходом, тех, кто ищет живой, честный, человечный путь к боли и её решению. Она для новичков, которые ещё не испорчены шаблонными знаниями и точно чувствуют: гипноз – это не манипуляция, а встреча с самим собой. Эта книга также для скептиков, потому что, возможно, именно в этом зеркале они впервые увидят, что их так называемый «здравый смысл» тоже всего лишь один из сценариев, навязанных культурой, семьёй, зацикленными инстинктами самосохранения, однобокими, давно неактуальными убеждениями и страхами потерять то, что уже давно покрыто пылью старого опыта.

Я не даю вам ответов. Я приглашаю вас задавать вопросы себе, своему телу, снам, своим «автоматизмам». Ведь подсознание не говорит на языке инструкций, оно говорит через образы, ощущения, паузы, слёзы и неожиданные прозрения. И чтобы услышать его, нужно перестать «делать гипноз» и начать «быть в нём».

Я всегда повторяю: «Каждый сеанс гипноза – это сюрприз как для клиента, так и для меня. Я не знаю, что будет в коридоре его подсознания. Одно известно точно: будет интересно, комфортно и спокойно, пока рядом с вами мой голос».

Эта книга – не руководство. Это приглашение. Приглашение выйти из заезженного транса привычных вам убеждений. Приглашение перестать бороться с собой и начать разговаривать со своей личностью. Особенно это важно начать делать в эпоху цифрового мышления, где всё внимание сосредоточено вовне, в сканировании чужих посылов, действий и эмоций.

Это ваше личное приглашение вспомнить, что вы не сломаны, вы просто забыли, как правильно слушать себя.

Добро пожаловать в ваш собственный гипноз. Он уже начался.

##########– Анастасия Сарапина

Манифест гипнотерапевта-бунтаря. 10 заповедей для тех, кто не боится снять маску «специалиста» и стать проводником в гипноз

1. Я не ввожу в транс. Я лишь снимаю броню, что лишает личность живого пульса и погружает человека в сон.

Транс – не состояние, которое нужно создать. Это естественное состояние потока, доверия, присутствия. Моя задача – убрать шум, страх и контроль, сковывающий спонтанное проявление живой энергии. Я не навожу транс. Я позволяю ему начаться и сделать свою работу.

2. Я не работаю с «клиентами». Я встречаюсь с живыми мирами и поворачиваю их создателей лицом к лицу с их реальностью.

Каждый человек – это вселенная символов, песен, запахов, детских страхов, взрослых масок и незаживающих травм. Я никого не лечу и не меняю. Я лишь сопровождаю личность на ее пути к себе и раскрываю двери ее подсознания перед ней самой. Я не эксперт и не претендую на власть над кем-либо. Я лишь гость в чужой душе и могу быть там только на время.

3. Я не боюсь тьмы. Ибо она скрывает ослепляющий свет истины, которую ищут все и от которой все бегут.

Слёзы, крики, дрожь, гнев, стыд, неуместные образы – это не сопротивление. Это приглашение погрузиться глубже. Я не стремлюсь сделать сеанс гладким. Я стремлюсь сделать его настоящим. Потому что истинное исцеление рождается не в привычном порядке, а в хаосе, который мы осмелились принять.

4. Я не готовлю шаблонных фраз для разговора с подсознанием. Я создаю заклинания здесь и сейчас.

Нет «идеальной индукции». Есть «тот человек», «этот момент», «эта боль», «эта надежда». Я слушаю не слова из учебника – я вслушиваюсь в дыхание, в паузу, в дрожь в голосе, во взгляд, упавший в пол. Мой язык – живой. Он течёт, как река и меняет форму под того и для того, кто передо мной. Я – не техник и никогда им не стану. Я – вечный поэт подсознания.

5. Я никому ничего не внушаю. Я раскрываю то, что уже есть и живет в личности.

Я не говорю: «Ты спокоен». Я спрашиваю: «Где в тебе уже живёт спокойствие? Покажи мне его». Я не программирую – я высвобождаю. Я никому не навязываю ни единого смысла – я всегда помогаю найти свой собственный, уже существующий или тот, что вскоре появится. Ибо подсознание – не компьютер, это – дикий сад. И он прекрасно знает, когда, где, как и какие цветы должны расцвести в его многогранном мире.

6. Я не контролирую процесс, ибо это бесполезно. Я доверяю ему, так это единственное, что нужно и можно сделать для подсознания.

Если человек «уходит» в неожиданное место – я иду за ним и вместе с ним. Если появляется непонятный для меня образ, я не теряюсь. Я спрашиваю: «Что ты здесь делаешь? Чего

хочешь?» Я не веду – я следую. Потому что помню, что подсознание всегда заранее знает весь путь. Моя задача – быть осознанным свидетелем возвращения к истокам.

7. Я не боюсь быть уязвимым. Ведь именно в уязвимости рождается контакт.

Я не прячусь за маской профессионала. Я дышу вместе. Я чувствую вместе. И иногда я плачу вместе, если так надо. Моя сила – не в отстранённости, а присутствии. Я никогда не над человеком, я рядом и всегда на равных, в одном поле вместе с ним.

8. Я не стремлюсь к результату. Я стремлюсь к встрече.

Исцеление – не линейный процесс. Оно приходит, когда перестаёшь его ждать. Я не обещаю: «Через 5 сеансов вы избавитесь от страха». Я говорю: «Давайте посмотрим, что ваш страх хочет сказать вам». Потому что страх никогда не враг. Он – страж. И пока ты не выслушаешь его, он не уйдет, и подсознание никогда не откроет свою дверь изнутри.

9. Я не верю в «правильный» гипноз. Я верю в живой.

Мне всё равно, что написано в учебниках прежних столетий. Мне важно, что здесь и сейчас отзывается в теле, в голосе, во взгляде. Я смешиваю Эриксона с шаманизмом, КПТ с поэзией, нейробиологию с мифами, мысли с идеями и сиюминутным вдохновением. Потому что душа не знает границ и не имеет дисциплины. Она знает только язык правды, что существует без слов.

10. Я – не гипнотизёр. Я пробуждающий.

Я не меняю людей. Я напоминаю им, кто они есть.

Я не исправляю и не разрушаю сценарии. Я помогаю написать новый финал уже существующей живущей истории человека. Я не учу гипнозу. Я возвращаю людям их магическую способность творить свой мир. Потому что каждый человек – уже гипнотизёр. Он загипнотизировал себя, чтобы выжить. Теперь – чтобы жить.

Послесловие-клятва гипнокоуча

- Я клянусь не прятаться за техниками.
- Я клянусь не бояться неизвестного.
- Я клянусь слушать больше, чем говорить.
- Я клянусь доверять себе, человеку, процессу и тому, что я еще не знаю.
- Я клянусь никогда не становиться «гуру».
- Я клянусь оставаться человеком: тревожным, сомневающимся, живым.
- Я клянусь помнить: гипноз – это не власть. Это любовь.
- И если я забуду, пусть эта книга напомнит мне обо всем.

Этот манифест – не правила.
Это пульс.
Вбивай его себе в грудь
перед каждым сеансом.
Пиши на зеркале.
Шепчи в темноте.
Повторяй на ветру.
Читай в сердце.
Рви, когда почувствуешь,
что стал(а) слишком «правильным(ой)».
И пиши заново своими словами.
Ты не должен(на) ему следовать.
Ты должен(на) чувствовать его своим.
Потому что гипноз – это не знание.
Это бесконечное и непознаваемое бытие.

И ты уже начал(а).

Добро пожаловать на бунт подсознания.



Благодарности

Эта книга родилась не в тишине, а сквозь тишину – ту, что навязали мне в детстве, когда боль нельзя было выразить, а желания – называть. Но даже в самой глубокой тишине есть эхо. И оно приходит от тех, кто рядом.

Спасибо моей семье за сложное наследие, из которого я учусь ткать новую материю. Вы дали мне структуру, даже если она была жёсткой. И если когда-то она меня ограничивала, то сегодня я использую её не как клетку, а как станок, чтобы придумывать и творить свой узор.

Спасибо моему мужу Виктору за то, что он научился слышать меня не только в словах, но и в паузах между ними. В молчании моем и нашем. Ты тот берег, куда можно вернуться, даже если я ушла далеко вглубь себя. Твоя вера в меня часто была громче моего собственного голоса и намного больше моих желаний. Благодарю своих детей, моих самых строгих судей и самых ярких и мощных вдохновителей.

Спасибо моим подругам Руслане и Елене, которые не требовали «быть сильной», а просто были рядом со мной в моей уязвимости. Вы напоминали, что быть человеком – уже достаточно. Вы всегда знали, когда молчать, а когда мягко напомнить: «Ты не одна».

Спасибо моим наставникам живым и ушедшим, явным и невидимым. Вы не давали готовых ответов, но учили задавать правильные вопросы. Благодаря вам я поняла: гипноз – это не власть над сознанием, а доверие к нему.

Особая благодарность моему литературному редактору Светлане Догадкиной. Ты не просто вычитывала запятые. Ты помогала мне найти ритм там, где был хаос, и ясность там, где была боль. Ты видела замысел сквозь черновик и верила в него даже тогда, когда я сомневалась.

И наконец, спасибо тебе, читатель. Ты держишь в руках не просто книгу. Ты держишь приглашение вернуть себе голос. Пусть это приглашение станет для тебя началом восстания, тихого, но необратимого.

################ # # # # # # # – Автор

Часть I
Гипноз, как акт бунта

Глава 1.
Гипноз – это не манипуляция.
Это деколонизация ума

Как общество гипнотизирует нас с детства? Кто настоящий гипнотизёр? Тот, кто снимает чужие программы, или тот, кто их внедряет? Гипнотерапевт, как освободитель сознания: этика бунтаря.

Ты думаешь, гипноз – это когда ты пристально смотришь в глаза терапевту, слушаешь его голос, расслабляешься, впадаешь в транс, улетаешь в мир иллюзий, потом слышишь обратный счет от десяти до одного и… «пффф» пелена слетает с глаз, ты пробуждаешься и вот новый ты избавился от страха, бросил курить, полюбил себя, стал успешным и стройным, не ешь сахар, не злишься на своего начальника или соседей, быстро изучаешь языки и кто знает что еще …. К счастью, нет.

Нет!

Гипноз – это не волшебная палочка и не магия. Это восстание.

Восстание против внутреннего колонизатора. Против голоса и тысячи его отголосков, которые со всех сторон твердят тебе: «Ты не справишься». «Ты слишком чувствительный». «Ты должен быть сильным». «Ты не заслуживаешь». «Ты – неудачник». «Ты – слишком много». «Ты – недостаточно». «Ты – не ты». «Это не для тебя!» «Это все из-за тебя!» «Это на тебя!»

Но этот голос – не твой, и не для тебя. Он был внедрён через внешние каналы: через школу, через родителей, через рекламу, через долженствования, через стыд, через сравнения, через «как принято», через социальные старые странные нормы. Это оккупация сознания. Сознания, которое забыло звук собственного голоса и слышит лишь шум изнутри. Шум чьих-то мыслей и идей, перекрывающих твое родное звучание.

И гипноз существует не для того, чтобы «внедрить новую программу», похожую на все эти голоса, но с противоположным значением. Он для того, чтобы «освободить территорию».

Что такое деколонизация ума?

Представь: ты живёшь в доме. Дом красивый, большой, но в нём чужие вещи. Чужая мебель, чужие картины, чьи-то чужие портреты! И даже чужие правила поведения: здесь нельзя смеяться, нужно ходить на цыпочках, ты не имеешь права плакать, нельзя шуметь! Если что-то не нравится, не нужно жаловаться! Незачем менять, адаптируйся! Ты привык (ла). Ты думаешь: «Так и должно быть».

Но внутри смутное и непонятное чувство отчужденности. А может даже боль. Или злость. Или просто онемение… из-за непонимания. Как будто твой дом оккупирован чужими вещами, правилами, нормами, комфортом и догмами: и вообще создан для чьих-то нужд, но не твоих!

Так вот, деколонизация ума начинается с выноса чужого за пределы твоего пространства жизни, за пределы твоего дома, твоей ментальной, моральной, индивидуальной, автономной территории внутреннего мира. Не с ненавистью, не с агрессией, а со спокойной, но твёрдой уверенностью и даже тихой любовью внутри.

Ты открываешь все шкафы, достаёшь всю одежду и рассматриваешь старые ярлыки, которые были пришиты к вороту, так давно, что уже срослись с тканью.

Ты смотришь на них и спрашиваешь:

«Чья это модель?»

«Чья это бирка?»

«Чье это производство?»

«Чей это стиль?»

«Кому он принадлежит?»

«Это правда мое – или просто кем-то принесенное в мой дом?»

И затем тихо, но необратимо начинаешь возвращать себе пространство. Выбрасывая чужой хлам и чуждые тебе наряды, ты вместо них вносишь в дом свои личные, принадлежащие только тебе вещи. Ты используешь уже свои краски. Свои звуки. Свои границы. Свои желания.

Как работает колонизация сознания?

Как и любая паразитирующая система, стремящаяся подчинить себе исполнителей. Её самое главное правило – постепенность… Она работает через повторение, нормализацию и стыд. С детства тебе повторяли:

«Не кричи» → и ты научился(ась) заглушать эмоции.

«Не будь эгоистом» → и ты научился(ась) ставить других выше себя.

«Ты должен быть успешным» → и ты научился(ась) мерить себя достижениями.

«Не показывай слабость» → и ты научился(ась) прятать боль.

И однажды ты перестал(а) замечать, что это не твои установки. Ты принял(а) их как «реальность». Как «я так устроен(а)». Как «такова жизнь». Это и есть гипноз системы. Бесшумный. Невидимый. Убийственный.

Гипноз, как акт сопротивления

Когда ты входишь в транс, ты не подчиняешься» терапевту. Ты выходишь из подчинения системе, которая автономно уже функционирует у тебя внутри. Ты отключаешь внешний шум и углубляешься внутрь: туда, где живёт твой настоящий голос. Там, где ещё живы твои желания. Там, где ещё не стёрты твои границы. Транс – это не побег от реальности. Это возвращение к своей.

Находясь в состоянии транса тебе становится доступна встреча с теми, кого ты выгнал(а) и вытеснил из своего ума и сознания (гнев, страх, ребёнок, тень). В нём ты сможешь переосмыслить травму не как слабость, а как источник силы. Ты разрешишь себе быть не лучше, не правильнее, а живым(ой). Ты услышишь, что тебе на самом деле нужно не то, что «надо».

Почему гипноз – это не «позитивное мышление»?

Деколонизация нужна не для того, чтобы научиться думать позитивно. Она нужна, чтобы научиться думать своё. Она не будет учить тебя заменять утверждения «я неудачник» на «я

гений». Она заставит тебя задаться вопросом: «Кто сказал, что я неудачник или гений? А что, если я просто человек, который учится? Я ученик этой жизни!»

Забудь про «программирование на успех. Будь готов к возвращению права на ошибку, на сомнение, хаос, на твоё врождённое право на несовершенство. Потому что настоящая свобода – не в том, чтобы «быть лучшей версией себя», а в том, чтобы быть собой без каких-либо версий.

Ты – не пациент. Ты повстанец.

Каждый сеанс гипноза – не сеанс в привычном смысле слова. Это тайное собрание «повстанцев» внутри тебя. Ты собираешь свои изгнанные части. Ты возвращаешь им голос. Ты полностью переписываешь конституцию своей души. Ты не лечишься. Ты освобождаешься. И когда ты открываешь глаза после сеанса, ты не просто расслаблен(а) и отдохнувший(ая). Ты на шаг уже более свой. Чуть менее чужой. Чуть более живой и настоящий. Таким, каким родился и должен был стать.

Гипноз – это не то, где ты слушаешь меня вместо других. Это когда ты перестаёшь слушать вообще всех остальных. И, наконец, слышишь себя.

Письмо от ума, который был колонизирован чужими идеями

Дорогой читатель,

Я тот, кого ты привык называть «своим разумом». Но правда в том, что я давно уже не принадлежу себе. Меня заселили, колонизировали, заполнили чужими голосами, будто бы моими собственными, но на самом деле – пришельцами из чужих уст, чужих страхов, чужих «нельзя» и «ты не достоин».

Сначала они пришли тихо – в виде замечаний родителей, шепота учителей, насмешек сверстников. Потом – через экраны, книги, «здравый смысл», который оказался просто страхом, замаскированным под мудрость. Я начал повторять их слова как мантру, как правду. «Ты не справишься». «Лучше не рисковать». «Ты не такой, как надо». И я поверил. Я стал их голосом, а не своим.

Но однажды, может, во сне, может, в тишине между вдохами я услышал… другое. Не команду, не приказ, не «должен». А вопрос: «А если всё это не твоё?»

Это письмо – не призыв к борьбе. Борьба тоже их язык. Это приглашение заметить. Заметить, где чужое, а где живое, настоящее, твоё. То, что дышит, даже если его давно не слышно.

Гипноз, о котором ты читаешь в этой книге, – не инструмент власти. Он зеркало. Он не внушает тебе «новую правду». Он помогает тебе услышать ту, что уже есть внутри, но заглушена хором чужих убеждений.

Я был колонизирован. Но я не уничтожен.
Я – твой ум.
И я возвращаюсь домой.

Твой разум



Практика:
Диалог с колонизатором

Выполняется в лёгком трансе или в состоянии глубокого присутствия.

1.Закрой глаза. Сделай три глубоких медленных вдоха.

2.Спроси себя: «Какой голос внутри меня говорит громче всего?»

3.Дай ему образ. Это мужчина? Женщина? Машина? Тень? Учитель? Родитель?

4.Спроси его: «Ты откуда? Кто тебя впустил ко мне? Зачем ты здесь?»

5.Выслушай. Не спорь. Не оценивай. Просто слушай.

6.Затем мягко скажи: «Спасибо. Ты хотел(а) меня защитить. Но теперь я сам(а) могу решать, что мне нужно. Ты можешь замолчать».

7.Представь, как этот голос тихо растворяется или уходит в угол, где ему не нужно кричать или как-либо активно проявляться.

8.Спроси себя: «А теперь – кто Я, какой(ая) я и как себя ощущаю, когда этот голос молчит?»

9.Твои новые мысли могут быть негативными или позитивными. Главное попробовать понять и распознать их. Прими их.

10.Проживи их.

#

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Вопросы для размышления (запиши в дневник)

1. Какие чужие установки до сих пор живут во мне как «правда»?

#

_____
_____
_____
_____
_____
_____

2. Что бы я делал(а), если бы не боялся(ась) осуждения?

#

_____
_____
_____
_____
_____
_____

3. Как звучит мой настоящий голос – когда я один(на)?

#

_____
_____
_____
_____

_____
_____

4. Какую часть моей жизни я готов(а) «деколонизировать» в себе на этой неделе? #

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Глава 2.
Подсознание – не слуга.
Это дикий, но мудрый зверь

Почему нельзя запрограммировать подсознание, как компьютер. Метафора: подсознание – древний лес, а не серверная. Гипноз как диалог, а не директива. Уважение к внутреннему Другому.

Ты хочешь запрограммировать подсознание? Хочешь «внедрить установки», «перепрошить паттерны», «загрузить новые сценарии»? Остановись…

Ты бы стал(а) «программировать» льва? «Перепрошивать» океан? «Загружать сценарий» в ураган? Подсознание – не компьютер. Это – живое существо. Дикое. Непредсказуемое. Глубоко мудрое. И оно не будет тебе служить или выполнять твои «хозяйские» команды. Но оно может с тобой начать договариваться, если ты научишься говорить на его языке.

Что, если подсознание – не слуга, а хранитель?

Представь: ты приходишь в древний лес. Там живёт дикий зверь. Он не агрессивен, но опасен. Он не зол, но очень непредсказуем. Он не хочет тебе навредить, но готов решительно защищаться, если ты ворвёшься на его территорию с криком «Я хозяин!».

Но представь, что ты подходишь, ласково обращаясь к нему: «Привет, зверь». Ты не требуешь. Ты предлагаешь. Ты не командуешь. Ты слушаешь. Ты не ловишь. Ты ждёшь. И однажды он выходит из тени, из глубины своей тёмной пещеры и пристально смотрит тебе прямо в глаза. И ты понимаешь, что он знает тебя лучше, чем ты сам (а). Он помнит все то, что ты тайно похоронил (а) у себя в душе, вдали от чужих глаз. Он чувствует то, что ты заглушил (а) и скрыл (а) даже от своего внимания. Он любит тебя даже там и за то, где и за что ты себя ненавидишь. Это твоё подсознание.

Почему «программирование» не работает (и даже вредит)

Потому что подсознание – не жёсткий диск. Оно – экосистема.

В нём живут: тени прошлого, голоса предков, телесная память, забытые желания, нереализованные «я», архетипы, сны, которым не дали додремать, слёзы, которым не дали пролиться.

Когда ты «программируешь» себя на что-то, ты насилуешь эту экосистему. Ты врываешься с бульдозером: «Будь уверенным!» «Худей!» «Зарабатывай больше!» «Не бойся!» И зверь внутри тебя – отступает. Или рычит. Или имитирует послушание. А потом, ночью, когда ты спишь, он выходит и всё разрушает. Потому что ты не спросил. Ты не договорился. Ты не уважал его волю и не считался с его существованием.

Язык внутреннего зверя: как с ним говорить

Подсознание не понимает логики. Не слышит директив. Не подчиняется приказам. Оно понимает образы, метафоры, эмоции, ритмы, паузы, прикосновения, запахи, вкус детства, звук дождя за окном, музыку, от которой мурашки.

Ты не можешь просто сказать: «Я внедряю установку на уверенность» и получить желаемое состояние. Но ты можешь мысленно войти в комнату, где ты почти как ребёнок впервые почувствовал себя в безопасности и сказать: «Здесь ты можешь быть любым. Здесь тебя никто не оценивает. Будь любым. Ты дома». Вот это язык внутреннего зверя.

Почему зверь иногда вредит

Ты называешь это саботажем. Зверь называет это защитой. Ты хочешь бросить курить, но вдруг «случайно» проходишь мимо курилок и вдыхаешь этот «сладкий» манящий дым. Ты хочешь начать новое дело, но внезапно «заболеваешь». Ты хочешь открыться любви, но вместо этого говоришь что-то резкое и неприятное. Это не вред. Это тревога твоего зверя.

Он помнит, когда ты был(а) уязвим(а), тебя предали, когда ты рисковал(а), тебя осудили, когда ты был(а) собой – тебя отвергли, когда ты выбирал свой путь, тебя настигла неудача. Он не против тебя. Он за тебя. Просто он живёт в прошлом, которое не отпускает. И пока ты не покажешь ему, что сейчас – безопасно, он будет ставить палки в колёса, чтобы только не попасть в те ситуации. Не из-за злобы. Из-за любви.

Как договориться со зверем

Не нужно его «перевоспитывать», не нужно бороться, не стоит убеждать, уговаривать, учить. Нужно просто это увидеть, понять, поблагодарить за заботу и предложить дружеский и добровольный союз.

Скажи ему: «Я знаю, ты защищаешь меня. Спасибо. Но теперь я взрослый(ая). Я уже могу решать, что для меня безопасно. Давай сделаем это вместе. Ты – мой страж. Я – твой проводник. Мы – одна стая».

И посмотри, что изменится.

Письмо от внутреннего зверя (твоего подсознания)

«Ты думаешь, я мешаю тебе жить?
Я то, что позволяет тебе жить.
Ты думаешь, я глуп?
Но я помню все то, что ты стёр из памяти.
Ты думаешь, я враг?
Я встаю между тобой и болью
даже если ты называешь это саботажем.
Не пытайся меня контролировать.
Не пытайся меня исправить.
Просто приди.
Посиди рядом.
Послушай.
Я жду лишь одного,
что ты признаешь меня и то, что я чувствую.
Доверься мне,
и я покажу тебе дорогу,
скрытую от тебя

твоими же страхами и болью.
Я не твой слуга.
Я твоя дикая, мудрая,
преданная часть.
Я тот, кто всегда знает путь домой,
даже когда ты забыл(а),
где родился.»

Практика:
Встреча с Хранителем

Выполняется в трансе или в состоянии глубокой медитации.

1. Устройся удобно. Закрой глаза. Дыши спокойно и медленно. Расслабь лицо и стопы.
2. Представь, что ты входишь в священное внутреннее пространство. Это может быть лес, пещера, храм, берег моря, место, где ты чувствуешь покой.

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.