

Яна Ананьева



МОЛЧАНИЕ ГИПНОЛОГА

Практическая гипнология

Яна Ананьева

**Молчание гипнолога.
Практическая гипнология**

«Издательские решения»

Ананьева Я.

Молчание гипнолога. Практическая гипнология / Я. Ананьева —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-689271-2

В книге представлены примеры эффективных упражнений для оттачивания мастерства практикующего гипнолога. Книга содержит уникальную информацию!

ISBN 978-5-00-689271-2

© Ананьева Я.
© Издательские решения

Содержание

МОЛЧАНИЕ ГИПНОЛОГА	6
АНАЛИЗ ФРАЗЫ	7
ОПРЕЖЕЛЕНИЕ МОЗГОВОГО ПОЛУШАРИЯ	9
МОБИЛИЗАЦИЯ ВНУТРЕННИХ РЕСУРСОВ	10
МОИ КАЧЕСТВА ГИПНОЛОГА	11
ЧУВСТВО УЧИТЕЛЬСТВА	12
ПУТЕШЕСТВИЕ ПО ЛАБИРИНТАМ ПАМЯТИ	14
РАССЛАБЛЕНИЕ ТЕЛА	15
ВКЛЮЧИТЕ ЛЕВОЕ ПОЛУШАРИЕ	16
УХОД «В СЕБЯ»!	17
Я – АКТЕР	18
СОБСТВЕННЫЙ ПРИМЕР КАК УСТАНОВКА ПАТТЕРНА	19
РАЗГОВОР С ЕГИПЕТСКИМ ЦАРЕМ	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Молчание гипнолога Практическая гипнология

Яна Ананьева

© Яна Ананьева, 2026

ISBN 978-5-0068-9271-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

МОЛЧАНИЕ ГИПНОЛОГА ПРАКТИЧЕСКИЙ ГИПНОЗ

Представьте себе, что мы исследуем удивительную область, где встречаются наши физические ощущения и внутренний мир. Это место, где рождается новый подход к гипнозу, объединяющий тело и душу.

Но что же такого особенного в этом гипнозе? Какие трудности он помогает преодолеть? Когда мы погружаемся в это состояние, в нашем мозгу происходят удивительные изменения. Активизируются процессы, которые, подобно пластилину, меняют структуру и работу нашего мозга. Эти изменения, в свою очередь, оказывают глубокое влияние на то, как мы чувствуем, думаем и действуем.

Вспомним мудрые слова великого Чарли Чаплина: «Лучшие доктора – это упражнения и самоуважение». Именно эти принципы легли в основу нашего подхода.

В этой книге я хочу поделиться с вами своим опытом работы гипнологом. Я собрала не только теоретические знания, но и практические упражнения. Они предназначены для того, чтобы помочь вам, как специалистам, укрепить свое самоуважение, а вашим пациентам – обрести здоровье.

Главная цель этих упражнений – помочь людям освободиться от тех внутренних барьеров и ограничений, которые они неосознанно возвели вокруг себя на протяжении жизни.

И вот эти, проверенные временем, упражнения:

АНАЛИЗ ФРАЗЫ

Размышления о фразе «Доктор, мне стало лучше!»

Когда пациент, покидая кабинет терапевта, произносит заветные слова «Доктор, мне стало лучше!», это может быть результатом множества факторов. Давайте попробуем разобраться, что же могло произойти.

Мои предположения:

- Доктор успокоил пациента, и негативная симптоматика стала уменьшаться. (✓)
- Пациент был взволнован, и разговор с доктором его успокоил. (✓)
- Пациент мобилизовал внутренние ресурсы. (✓)
- Пациент сам внушил себе, что ему стало лучше. (✓)
- Доктор дал пациенту нужное лекарство. (✓)
- Пациент надеется на выздоровление и обманывает себя. (✓)

Анализ моих ответов и объяснение выбора:

Я выбрал несколько вариантов, потому что считаю, что улучшение состояния пациента редко бывает следствием только одного фактора. Скорее всего, это комплексное явное или неявное воздействие.

– «Доктор успокоил пациента, и негативная симптоматика стала уменьшаться» и «Пациент был взволнован, и разговор с доктором его успокоил» – эти два пункта тесно связаны. Встреча с врачом, даже если она не привела к назначению конкретного лечения, сама по себе может снизить уровень стресса и тревоги. Когда человек чувствует, что его слушают, понимают и оказывают профессиональную помощь, это уже само по себе терапевтично. Уменьшение психоэмоционального напряжения часто ведет к облегчению физических симптомов, особенно если они имеют психосоматическую природу.

– «Пациент мобилизовал внутренние ресурсы» – это предположение отражает идею о том, что наш организм обладает удивительной способностью к самовосстановлению. Визит к врачу, получение рекомендаций, даже простое осознание того, что «что-то делается для моего здоровья», может активировать эти внутренние резервы. Пациент может начать более внимательно относиться к своему образу жизни, питанию, режиму дня, что в совокупности и приводит к улучшению.

– «Пациент сам внушил себе, что ему стало лучше» и «Пациент надеется на выздоровление и обманывает себя» – эти варианты касаются силы самовнушения и эффекта плацебо. Если пациент ожидает улучшения, он может начать воспринимать даже незначительные изменения как значительные. Надежда – мощный стимул, и иногда она может перевесить объективные медицинские показатели. Важно отметить, что «обманывает себя» не всегда несет негативный оттенок. В данном контексте это может быть защитным механизмом, помогающим справиться с болезнью.

– «Доктор дал пациенту нужное лекарство» – это, конечно, самый очевидный и желательный вариант. Если назначенное лечение оказалось эффективным, то улучшение состояния – прямое следствие профессиональной компетенции врача. Однако, даже если лекарство было назначено, его действие могло проявиться не мгновенно, а эффект, который пациент ощутил, мог быть усилен другими факторами, например, успокоением от самого факта получения назначения.

Я не выбрал варианты, связанные с гипнозом, отсутствием боли изначально или психическим заболеванием, потому что они кажутся менее вероятными в контексте обычного приема у поликлинического терапевта, если нет дополнительных вводных. Хотя, конечно, в каждом конкретном случае могут быть свои нюансы.

В целом, я склоняюсь к тому, что улучшение состояния пациента – это чаще всего результат комплексного воздействия, где профессиональная помощь врача сочетается с психологическим комфортом, активацией внутренних сил и силой надежды.

ОПРЕЖЕЛЕНИЕ МОЗГОВОГО ПОЛУШАРИЯ

Просматривая публикации в интернете, можно заметить, что некоторые авторы склонны к более творческому и образному изложению, погружаясь в мир фантазий, ярких описаний и необычных сюжетов. Например, если кто-то рассказывает о вымышленных мирах с удивительными существами и живописными пейзажами, это говорит о доминировании правого полушария мозга. Такой человек, скорее всего, более открыт к состояниям, напоминающим гипнотический транс, где воображение играет ключевую роль.

В то же время, другие авторы предпочитают анализировать реальность, разбирать текущие события и искать рациональные объяснения происходящему. Их тексты часто отличаются логичностью, структурированностью и стремлением к фактам. Это указывает на преобладание левого полушария. Для таких людей погружение в состояние, подобное гипнозу, может быть затруднительным, поскольку их мышление ориентировано на анализ и логику.

Чтобы помочь человеку с преобладающим левым полушарием перейти в более восприимчивое состояние, можно использовать метафоры. Они способны активизировать правое полушарие, которое отвечает за образное мышление и интуицию, тем самым облегчая переход к желаемому состоянию.

МОБИЛИЗАЦИЯ ВНУТРЕННИХ РЕСУРСОВ

Бывают в жизни моменты, когда кажется, что все рухнет, и ты стоишь на краю пропасти. Именно в такие переломные точки, когда внешние обстоятельства давят со всех сторон, мы вынуждены заглянуть внутрь себя и найти там силы, о которых раньше даже не подозревали. Это как пробуждение спящего гиганта, который способен перевернуть горы.

Вспомните, были ли у вас такие периоды? Когда, казалось бы, безвыходная ситуация заставляла вас мобилизовать все свои внутренние резервы. Возможно, это было связано с карьерным кризисом, когда вы потеряли работу и столкнулись с неопределенностью. Или, может быть, это были личные трудности, которые требовали от вас невероятной стойкости и решимости.

В такие моменты происходит нечто удивительное. Мы начинаем пересматривать свои прежние взгляды на жизнь, на свои возможности и на самих себя. Установки, которые раньше казались незыблемыми, вдруг начинают трещать по швам. Например, вы могли считать, что определенные вещи вам недоступны, или что вы не способны справиться с чем-то сложным. Но когда жизнь ставит вас перед фактом, вы обнаруживаете в себе скрытый потенциал и начинаете действовать, опровергая свои же собственные ограничения.

Это похоже на то, как в гипнотическом сеансе терапевт, удерживая ваше внимание, помогает вам раскрыть новые грани вашей личности и изменить глубинные убеждения. Взаимодействие между вами и терапевтом, где вы доверяете ему свою проблему, а он предлагает пути решения, становится катализатором для позитивных перемен. Точно так же и в жизни, когда мы сталкиваемся с трудностями, мы ищем поддержку, делимся своими переживаниями и, в конечном итоге, находим в себе силы для трансформации.

Эти моменты мобилизации внутренних ресурсов – это не просто преодоление препятствий. Это глубокий процесс самопознания и роста. Мы учимся ценить свои силы, верить в себя и понимать, что даже в самых сложных ситуациях мы способны найти выход и выйти из них сильнее, чем прежде. Это осознание того, что наше внутреннее «я» обладает огромной силой, способной изменить ход нашей жизни.

МОИ КАЧЕСТВА ГИПНОЛОГА

.Мои личные качества, которые помогают мне вступать в диалог и удерживать внимание собеседника, и как они проявляются в гипнотерапии:

Когда я вступаю в разговор, я замечаю, что моими главными помощниками являются искренний интерес к человеку и умение слушать. Я действительно хочу понять, что чувствует и думает другой человек, и это помогает мне задавать правильные вопросы и находить точки соприкосновения. Моя внимательность позволяет мне улавливать не только слова, но и тон голоса, мимику, жесты – все то, что создает полную картину. Благодаря этому я могу адаптировать свой стиль общения, делая его максимально комфортным и понятным для собеседника.

В контексте гипнотерапии эти качества становятся фундаментом для построения доверительных отношений и создания безопасного пространства.

– Искренний интерес к человеку: Я подхожу к каждому сеансу с глубоким желанием понять уникальный внутренний мир клиента. Это не просто профессиональная обязанность, а настоящее стремление помочь. Я верю, что именно этот неподдельный интерес позволяет мне установить прочную связь, где клиент чувствует себя услышанным и принятым. Это создает основу для того, чтобы он мог открыться и довериться процессу.

– Умение слушать: В гипнотерапии это качество приобретает особое значение. Я не просто жду своей очереди говорить, а активно слушаю, впитывая каждое слово, каждую интонацию. Это позволяет мне улавливать тончайшие нюансы состояния клиента, его скрытые потребности и страхи. Мое внимательное слушание помогает мне направлять сеанс именно туда, где он наиболее необходим, и использовать слова и образы, которые резонируют с внутренним миром клиента.

– Внимательность и наблюдательность: Во время сеанса я постоянно наблюдаю за реакциями клиента – за его дыханием, мышечным напряжением, даже за едва заметными изменениями в выражении лица. Эта внимательность позволяет мне тонко чувствовать, когда нужно замедлиться, когда предложить поддержку, а когда дать пространство для самостоятельного исследования. Я могу заметить, когда клиент входит в более глубокое состояние, или когда ему нужна небольшая пауза, и это помогает мне вести сеанс плавно и эффективно.

– Способность создавать спокойную и доверительную атмосферу: Мой естественный спокойный тон и размеренная речь помогают создать ощущение безопасности и умиротворения. Я стараюсь говорить так, чтобы мой голос сам по себе оказывал успокаивающее воздействие, подобно тому, как красивый тембр голоса может завораживать и успокаивать, как в вашем примере. Это позволяет клиенту расслабиться, отпустить контроль и полностью погрузиться в процесс гипноза.

Таким образом, мои личные качества – это не просто инструменты общения, а неотъемлемая часть моей практики гипнотерапевта. Они позволяют мне не только установить контакт, но и создать глубокую, доверительную связь, которая является ключом к успешной трансформации и исцелению.

ЧУВСТВО УЧИТЕЛЬСТВА

Представьте, что вы решили научить кого-то новому – будь то ваш ребенок, друг или даже коллега. Это может быть что угодно: как завязать шнурки, как приготовить любимое блюдо, как освоить новую программу на компьютере или даже как научиться играть на гитаре. В любом случае, процесс обучения – это не просто передача информации, это целое искусство, требующее внимания, терпения и определенной стратегии.

Наблюдаем за процессом: что происходит, когда мы учим?

Давайте внимательно присмотримся к тому, как мы обычно ведем себя, когда учим кого-то.

– Позы и язык тела: Когда мы объясняем что-то важное, мы часто принимаем уверенную, открытую позу. Мы можем стоять прямо, опираясь на одну ногу, или сидеть, слегка наклонившись вперед, чтобы показать свою вовлеченность. Наши руки могут активно жестикулировать, подчеркивая ключевые моменты, или же мы можем держать их спокойно, но выразительно. Мы стараемся установить зрительный контакт, чтобы убедиться, что нас слушают и понимают.

– Голос: громкость и тембр: Наш голос становится нашим главным инструментом. Мы говорим четко и достаточно громко, чтобы нас было хорошо слышно, но не кричим. Тембр голоса может меняться: он становится более мягким и ободряющим, когда мы хвалим за успехи, и более уверенным и настойчивым, когда нужно подчеркнуть важность чего-либо. Иногда мы можем использовать более низкий, спокойный тон, чтобы создать атмосферу доверия и сосредоточенности.

– Доминирование и доверие: Как нам удастся, чтобы нас слушали и верили? Это происходит благодаря сочетанию нескольких факторов:

– Уверенность в себе и своих знаниях: Когда мы сами уверены в том, что говорим, это передается и другому человеку. Мы демонстрируем, что знаем, о чем говорим, и что наши знания проверены.

– Терпение и понимание: Мы не раздражаемся, если человек не понимает с первого раза. Мы готовы повторить, объяснить другими словами, показать еще раз. Это создает ощущение безопасности и поддержки.

– Структурированность и ясность: Мы разбиваем сложный навык на более мелкие, понятные шаги. Объяснения логичны и последовательны.

– Энтузиазм и позитивный настрой: Когда мы сами увлечены тем, чему учим, это заражает и другого человека. Позитивный настрой помогает преодолевать трудности.

– Авторитет, основанный на опыте: Мы можем сослаться на свой собственный опыт, на то, как мы сами осваивали этот навык, на ошибки, которые совершали, и как их преодолевали. Это делает нас более relatable и вызывает доверие.

Гипнотерапия: учитель в новом амплуа

Теперь давайте перенесем эти наблюдения в контекст гипнотерапии. Гипнолог – это, по сути, учитель. Его задача – не просто расслабить пациента, а научить его новым способам мышления, новым реакциям, новым установкам, которые помогут ему справиться с трудностями и достичь желаемых целей.

Как гипнолог использует эти принципы?

– Позы и язык тела: Гипнолог создает атмосферу спокойствия и безопасности. Его поза обычно расслабленная, но уверенная. Он может сидеть или стоять, но всегда так, чтобы пациент чувствовал себя комфортно и не ощущал давления. Зрительный контакт поддерживается, но не навязчиво, чтобы не вызывать напряжения.

– Голос: громкость и тембр: Голос гипнолога – это его главный инструмент. Он говорит мягко, спокойно, с приятным тембром. Громкость регулируется так, чтобы быть слыши-

мой, но не пугающей. Часто используется монотонный, гипнотический ритм, который помогает пациенту погрузиться в транс. Тембр может меняться, чтобы подчеркнуть важность определенных внушений или создать ощущение поддержки и понимания.

– Доминирование и доверие в гипнотерапии: Здесь «доминирование» приобретает иной смысл. Это не принуждение, а мягкое руководство. Гипнолог «доминирует» в процессе, потому что:

– Он обладает знанием и опытом: Пациент приходит к гипнологу, потому что верит в его способность помочь. Гипнолог демонстрирует свою компетентность через уверенность, четкость формулировок и знание техник.

– Он создает доверительную атмосферу: Пациент чувствует себя в безопасности, зная, что его не осудят

ПУТЕШЕСТВИЕ ПО ЛАБИРИНТАМ ПАМЯТИ

Давайте отправимся в путешествие по лабиринтам памяти, чтобы отыскать те драгоценные моменты, когда мы становились мудрее, сильнее, когда в нас рождался новый навык или глубокое понимание. Несколько минут – это не так уж мало, чтобы заглянуть в прошлое и воскресить в деталях те мгновения, когда обучение было не просто процессом, а настоящим открытием.

Закройте глаза. Позвольте мыслям свободно плыть, не цепляясь за них, но и не отталкивая. Представьте себе, как вы были поглощены чем-то новым. Может быть, это было первое знакомство с музыкальным инструментом, когда пальцы неуклюже скользили по клавишам или струнам, а в голове звучала мелодия, которую вы так хотели воплотить. Или, возможно, это было первое погружение в мир программирования, где строчки кода казались загадочными иероглифами, но с каждым решенным алгоритмом открывалась новая дверь в мир логики и творчества.

Вспомните, как вы добивались успеха в обучении, как постепенно становились экспертом в чем-то. Что вас окружало в те моменты? Была ли это уютная комната, залитая солнечным светом, с стопками книг и исписанными листами бумаги? Или, может быть, это была шумная мастерская, где пахло деревом или металлом, а вокруг лежали инструменты, каждый из которых имел свое предназначение? А может, вы сидели перед мерцающим экраном компьютера, погруженный в виртуальный мир, где каждая новая задача была вызовом, а каждое ее решение – маленькой победой?

А теперь представьте своего учителя. Не обязательно того, кто стоял у доски в школе. Это мог быть наставник, друг, старший товарищ, или даже книга, которая говорила с вами через страницы. Как он выглядел? Были ли у него добрые глаза, которые светились пониманием, или строгий взгляд, который подталкивал к совершенству? Может быть, его руки были покрыты мозолями от работы, или он держал в руках указку, которая казалась продолжением его мысли.

И как звучал его голос? Был ли он мягким и успокаивающим, когда объяснял сложные вещи? Или, может быть, он был энергичным и вдохновляющим, зажигая в вас искру желания учиться? Возможно, его голос был полон терпения, когда вы снова и снова допускали ошибки, но всегда находил слова, чтобы поддержать и направить.

Эти воспоминания – не просто картинки из прошлого. Они – живая энергия, которая способна сделать ваш мозг более пластичным. Каждый раз, когда вы припоминаете эти моменты, вы активируете нейронные пути, которые уже были сформированы. Вы заставляете их работать, становиться сильнее и гибче. Процесс обучения – это всегда создание новых нейронных связей, и эти воспоминания – мощный стимул для этого.

Так что, возбудите их! Растормошите эти нейронные сети! Позвольте им вновь оживить те моменты триумфа, когда вы преодолевали трудности и становились лучше. Пусть эти воспоминания станут вашим топливом для новых открытий и свершений. Ведь в каждом из нас живет ученик, готовый к новым знаниям, и каждый момент обучения – это шаг к более глубокому пониманию себя и мира вокруг.

РАССЛАБЛЕНИЕ ТЕЛА

Вы относитесь к тем 12% людей, которые могут сохранять неподвижное положение во время гипноза?

Как я уже упоминала ранее, гипноз – это удивительное взаимодействие между вашим разумом и телом.

Когда вы находитесь в состоянии транса, ваши мышцы естественным образом расслабляются. И наоборот, чем лучше вы расслабляете свое тело, тем легче и быстрее вы можете погрузиться в это состояние.

Существует научный метод, называемый индукцией Элмана, который использует именно это – расслабление тела и разума – для введения человека в транс.

Попробуйте сейчас расслабить свое тело. Обратите внимание, как при этом меняется ваше сознание. Начинаете ли вы размышлять о чем-то?

И еще один важный вопрос: является ли гипноз сном?

ВКЛЮЧИТЕ ЛЕВОЕ ПОЛУШАРИЕ

Вчера вечером, когда луна была особенно полной и казалась огромной, словно глаз древнего божества, я почувствовал странное притяжение к старому зеркалу в коридоре. Оно всегда висело там, молчаливое и немного пыльное, но в этот раз оно будто пульсировало каким-то невидимым светом.

Я подошел ближе, и мое отражение начало меняться. Оно не просто повторяло мои движения, оно жило своей жизнью. Глаза в зеркале смотрели на меня с какой-то древней мудростью, а губы шептали слова, которые я не мог разобрать, но чувствовал их вес и значение. Казалось, что за стеклом открылся портал в другой мир, мир теней и забытых снов.

Мой разум пытался найти рациональное объяснение: игра света, усталость, воображение. Но я оттолкнул эти мысли. Я позволил себе погрузиться в это ощущение. Зеркало стало окном в мою собственную душу, где прошлое и будущее переплетались в причудливый узор. Я увидел там отголоски прошлых жизней, предчувствия грядущих событий, и все это было так реально, так осязаемо.

Я почувствовал, как границы моего «я» размываются, сливаясь с таинственной энергией, исходящей из зеркала. Это было похоже на погружение в глубокий, теплый океан, где время теряет свое значение, а реальность становится податливой глиной в руках творца. Я больше не был просто человеком, смотрящим в зеркало. Я был частью чего-то большего, древнего и непостижимого. И в этом мистическом слиянии я нашел ответы, которые не мог найти в мире логики и разума.

УХОД «В СЕБЯ»!

Мы все время от времени «отключаемся» – это естественный процесс, который помогает нашему мозгу перезагрузиться и лучше усваивать информацию. Примерно каждые 90 минут мы переживаем такие моменты отстраненности. Но как распознать их у других, будь то коллеги, ученики или просто собеседники? Вот несколько объективных признаков, на которые стоит обратить внимание:

1. Изменение взгляда:

– Отрешенный взгляд: Самый явный признак. Человек перестает фокусироваться на собеседнике или окружающей обстановке. Взгляд становится «стеклянным», направленным куда-то вдаль или в пустоту.

– Отведение взгляда: Человек может намеренно отвернуться, устремив взгляд в сторону, в окно или на какой-то предмет, не связанный с текущим разговором или деятельностью.

2. Поведение и поза:

– Замирание: Человек может внезапно замереть, прекратив любые движения. Это не обязательно признак скуки, а скорее пауза для внутренней обработки информации.

– Изменение позы: Может появиться некоторая расслабленность, «обмякание» в кресле, или, наоборот, легкое напряжение, как будто человек пытается «собраться».

– Отсутствие реакции: Человек может не реагировать на вопросы, обращения или происходящее вокруг, как будто не слышит или не видит.

3. Речь (если она есть):

– Замедленная речь: Если человек все же пытается говорить, речь может стать более медленной, с паузами, как будто он подбирает слова или пытается вспомнить что-то.

– Неуверенность: Голос может стать менее уверенным, тихим.

– Повторение: Иногда в речи могут появляться повторения слов или фраз.

4. Общая атмосфера:

– Ощущение «дистанции»: Вы можете почувствовать, что человек как будто «отдалился» от вас, даже если физически находится рядом. Исчезает эмоциональная связь.

– Снижение вовлеченности: Человек перестает активно участвовать в диалоге, проявлять интерес к теме.

Важно помнить:

– Это не всегда негативно: Как уже говорилось, эти моменты отстраненности – естественная часть нашего мыслительного процесса. Они позволяют нам «переварить» информацию, найти новые решения, восстановить силы.

– Контекст имеет значение: Оценивайте эти признаки в совокупности с ситуацией. Если человек постоянно находится в таком состоянии, это может говорить о других проблемах. Но если это эпизодические проявления, скорее всего, он просто «перезагружается».

– Наблюдайте и понимайте: Ваша задача – не осуждать, а наблюдать и пытаться понять. Поймав эти моменты, вы сможете лучше адаптировать свое общение и помочь человеку вернуться к активному восприятию.

Понимание этих «сигналов» поможет вам стать более чутким и эффективным в общении, будь то в профессиональной сфере или в личной жизни.

Я – АКТЕР

Представьте себе нашу терапевтическую работу как выступление на сцене. Я, как актер, выхожу на сцену, чтобы сыграть роль, но эта роль – не вымышленный персонаж, а вы сами, в вашей уникальной истории. Моя задача – не просто прочесть текст, а глубоко понять его, почувствовать каждую эмоцию, каждую паузу.

Я уделяю внимание каждой детали: моей «позе» – это моя готовность быть здесь и сейчас, моя открытость и присутствие. «Тембр голоса» – это мой тон, моя эмпатия, то, как я могу отразить и поддержать ваши чувства. Мне, как и актеру, важно не «забыть текст» – то есть не упустить из виду суть вашей проблемы, ваши цели, ваши потребности. И, конечно, самое главное – это «удерживать внимание зала». В нашем случае, «зал» – это вы, и моя цель – чтобы вы чувствовали себя услышанными, понятыми, чтобы ваше внимание было полностью сосредоточено на процессе исцеления и роста, который мы вместе проходим.

СОБСТВЕННЫЙ ПРИМЕР КАК УСТАНОВКА ПАТТЕРНА

Есть что-то поистине гипнотизирующее в том, как работают другие люди. Это зрелище, на которое можно смотреть бесконечно, словно на завораживающий танец или сложный механизм в действии.

Вспомните себя в детстве. Возможно, где-то неподалеку от вашего дома развернулась стройка, и рабочие с лопатами в руках углублялись в землю, прокладывая трубы. Вы, маленький наблюдатель, застывали у окна или на заборе, не в силах оторвать взгляд. Им, занятым своим делом, до вас, скорее всего, не было никакого дела. Но вас, словно магнитом, притягивало это зрелище.

Это был тот самый «паттерн», который заставлял вас возвращаться к наблюдению снова и снова. И знаете, что, возможно, больше всего нравилось вам в этой картине? Не сам процесс копания, а то, что эти люди не заставляли вас присоединиться. Они не давили, не требовали, не пытались вовлечь вас в свой труд.

В этом, пожалуй, и кроется одна из причин нашей тяги к наблюдению за чужой работой. Мы можем быть свидетелями усилий, мастерства, сосредоточенности, но при этом оставаться в своей зоне комфорта, не испытывая давления и ответственности. Это безопасное, пассивное участие, которое позволяет нам учиться, восхищаться и просто наслаждаться зрелищем, не будучи вовлеченными в сам процесс.

РАЗГОВОР С ЕГИПЕТСКИМ ЦАРЕМ

О, великий Фараон, владыка земель Нила! Позволь мне, скромному слуге, поведать тебе о чуде, что находится передо мной, о вещи, что зовется «компьютер».

Представь себе, о Царь, что это как огромная библиотека, но вместо свитков и папирусов, здесь хранятся знания в виде крошечных, невидимых глазу знаков. Эти знаки, словно песчинки на берегу Нила, складываются в слова, в истории, в чертежи и даже в образы.

А управляет всем этим не жрец и не писец, а нечто, что мы зовем «мозг». Этот мозг не из плоти и крови, как у нас с тобой, а сделан из тончайших нитей и маленьких, сверкающих камней. Он способен думать, запоминать и выполнять команды с невероятной скоростью.

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.