

18+

Элина Кинг

# СВОЙ ВНУТРЕННИЙ МИР

ГИПНОЗ. АУТОТРЕНИНГ.  
ГИПНОТЕРАПИЯ ДЛЯ ПОВСЕДНЕВНОЙ  
ЖИЗНИ

Элина Кинг

**Свой внутренний мир. Гипноз.  
Аутотренинг. Гипнотерапия  
для повседневной жизни**

«Издательские решения»

**Кинг Э.**

Свой внутренний мир. Гипноз. Аутотренинг. Гипнотерапия для повседневной жизни / Э. Кинг — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-691186-4

Откройте для себя силу своего подсознания! Эта книга простым языком объясняет, как работают гипноз, аутогенная тренировка и самогипноз. Вы узнаете, как безопасно снимать стресс, управлять эмоциями, улучшать сон и концентрацию с помощью научно обоснованных методов. Практичные техники и четкие инструкции помогут вам стать хозяином своего внутреннего состояния, развить спокойствие и уверенность в повседневной жизни. Путь к гармонии начинается здесь и сейчас.

ISBN 978-5-00-691186-4

© Кинг Э.

© Издательские решения

## Содержание

Что такое гипноз? Развеевая мифы	6
От магнетизма к нейронауке: Краткая история понимания гипноза	10
Архитектура разума: Сознание, Подсознание и «Критический фильтр»	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# **Свой внутренний мир Гипноз. Аутотренинг. Гипнотерапия для повседневной жизни**

**Элина Кинг**

© Элина Кинг, 2026

ISBN 978-5-0069-1186-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Что такое гипноз? Развеивая мифы

Вы решили открыть эту книгу, и, вероятно, в вашей голове уже проносятся образы из кино: маятник, гипнотизер с пронзительным взглядом, который одним словом заставляет человека выполнять самые странные команды, полностью лишая его воли. Возможно, вы представляете себе сценическое шоу, где люди кукарекают или танцуют, как куклы-марионетки. Или, быть может, вы слышали истории о «регрессии в прошлые жизни», которые вызывают смесь любопытства и недоверия.

Позвольте сразу расставить все точки над «i». Реальный гипноз не имеет почти ничего общего с этими картинками. Он не выглядит эффектно со стороны. В нем нет магии, мистики или потери контроля. Гипноз – это естественное, научно изучаемое состояние сознания, в которое каждый из нас погружается по многу раз на дню, даже не замечая этого.

Итак, давайте по порядку разберемся, что же это такое на самом деле, и развеим самые распространенные и живучие мифы, которые мешают людям по-настоящему понять и использовать этот мощный инструмент работы с психикой.

Гипноз – это фокус внимания

Самое простое и точное определение: гипноз – это состояние повышенной сосредоточенности внимания и высокой восприимчивости к позитивным внушениям.

Представьте себе луч прожектора. В обычном состоянии бодрствования свет этого прожектора рассеян – он освещает сразу много объектов: ваши мысли о работе, фоновый шум телевизора, ощущение в ноге, план на вечер. Сознание постоянно перескакивает с одного на другое.

В гипнозе луч этого прожектора сознания сужается и фокусируется на чем-то одном. Этим «одним» может быть голос гипнотерапевта, ваше собственное дыхание, определенный образ или ощущение в теле. Все остальное – внешние шумы, посторонние мысли, суета – отходит на второй план, становится неважным и просто не замечается. Вы как бы «погружаетесь» в то, на чем сосредоточились.

Именно в этом сфокусированном состоянии та часть нашего ума, которая обычно все критикует, анализирует и сомневается (ее называют «критический фактор» или сознательное мышление), временно приглушается. А путь к глубинным ресурсам психики – к подсознанию, где хранятся наши привычки, убеждения, память и способности к самоисцелению, – становится открытым.

Важнейший принцип: Гипноз – это не контроль одного человека над другим. Это сотрудничество. Гипнотерапевт – это проводник, который помогает вам пройти по пути, который вы сами для себя выбрали. Вы не теряете связь с реальностью, вы всегда слышите голос специалиста и можете в любой момент решить прекратить сеанс, если вам что-то не понравится. Вы всегда остаетесь хозяином своего положения.

— —

Разрушаем мифы

Чтобы понять истинную суть явления, часто полезно оттолкнуться от заблуждений. Давайте разберем самые популярные мифы один за другим.

Миф 1: «Гипноз – это когда тебя заставляют делать что-то против твоей воли»

Это, пожалуй, самый главный и самый опасный страх. Он коренится в сценических представлениях и гротескных сюжетах книг.

Реальность: Это абсолютно невозможно. Ваша мораль, ваши основные жизненные принципы и убеждения – это глубинные установки, которые невозможно переписать за один сеанс против вашего желания. Если гипнотерапевт (или кто-либо еще) попытается дать вам внушение, которое противоречит вашей системе ценностей (например, «возьми чужую вещь» или

«причины вред себе или другому»), одно из двух: либо вы просто не войдете в состояние транса, либо сразу из него выйдете, либо просто проигнорируете это внушение.

Гипноз работает только в русле ваших собственных целей и желаний. Вы не сможете загипнотизировать человека, чтобы он ограбил банк, если он не склонен к этому в реальной жизни. Его внутренний «сторож» – подсознание – не пропустит такую команду.

Миф 2: «Гипноз – это сон, и из него можно не выйти»

Слово «гипноз» происходит от имени древнегреческого бога сна Гипноса, и это вводит в заблуждение. Состояние гипнотического транса действительно может напоминать дремоту со стороны, но на самом деле мозг в нем активен иначе, чем во сне.

Реальность: Гипноз – это измененное состояние сознания, но не сон. Вы не «отключаетесь». Вы находитесь в состоянии глубокого внутреннего сосредоточения и расслабления. Это скорее похоже на состояние, когда вы зачитываетесь интересной книгой, полностью забыв о времени, или когда, ведя машину по знакомому маршруту, прибываете к точке назначения, не помня деталей пути («транс за рулем»).

Из гипноза можно выйти в любой момент. Если гипнотерапевт вдруг перестанет говорить и уйдет, вы либо просто откроете глаза и вернетесь в обычное состояние, либо, если были очень расслаблены, спокойно уснете и проснетесь естественным образом. Ваш мозг не останется «застывшим» где-то – это физиологически невозможно.

Миф 3: «Гипнозу поддаются только глупые или слабовольные люди»

Очень распространенное и обидное заблуждение, которое отпугивает многих.

Реальность: Всё с точностью до наоборот. Чем выше у человека интеллект, богаче воображение, лучше способность к концентрации и сильнее воля, тем легче он погружается в гипнотическое состояние. Почему? Потому что для гипноза нужны именно эти качества:

- Интеллект позволяет понимать инструкции и следовать им.
- Воображение – это прямой путь к подсознанию. Чем ярче вы можете что-то представить, тем эффективнее будет работа в гипнозе.
- Концентрация – это и есть суть гипнотического транса.
- Сильная воля необходима, чтобы целенаправленно менять свои привычки и установки.

Гипноз – это активная работа ума, а не пассивное подчинение.

Миф 4: «Я негипнабелен. У меня не получится»

Многие, попробовав однажды посмотреть видео с гипнозом или посетив групповой сеанс, делают такой вывод.

Реальность: Способность входить в транс – это врожденное свойство человеческой психики, как способность мечтать или грустить. Просто у всех разная степень внушаемости и разная скорость погружения. Кто-то входит в глубокий транс за минуты, кому-то нужны более длительные подготовительные техники. Это не делает один подход лучше, а другой – хуже. Просто пути разные.

Гипнабельность (восприимчивость к гипнозу) – это не постоянная величина. Она может меняться в зависимости от вашего физического состояния, доверия к специалисту, мотивации и настроения. Часто проблема «не получается» кроется в страхе потерять контроль (см. миф №1) или в излишнем старании («я должен это сделать!»). Гипноз, как и сон, приходит, когда вы позволяете ему прийти, а не заставляете себя.

Миф 5: «Под гипнозом можно узнать все мои тайны»

Страх быть разоблаченным, выдать сокровенные или постыдные мысли.

Реальность: В гипнотическом состоянии вы не теряете способности говорить и контролировать свою речь. Вы не начинаете бездумно отвечать на любые вопросы. Более того, профессиональный этический кодекс гипнотерапевта запрещает выуживать личную информацию, не относящуюся прямо к цели терапии. Если речь заходит о болезненных воспоминаниях, спе-

циалист действует крайне осторожно и только с вашего согласия, помогая переработать травму, а не просто «вытащить» ее на свет.

Вы всегда говорите только то, что хотите сказать. Гипноз – это не «сыворотка правды».

Миф 6: «Гипноз – это волшебная таблетка, которая решит все проблемы за один сеанс»

Опасное заблуждение, которым часто спекулируют шарлатаны, обещая «загипнотизировать на богатство» или «снять порчу».

Реальность: Гипнотерапия – это работа. Работа специалиста и, что еще важнее, ваша собственная работа. Гипноз создает оптимальные условия для изменений: расслабляет, фокусирует, дает доступ к ресурсам подсознания. Но изменения происходят не мгновенно, а в результате перестройки нейронных связей в мозге, что требует времени и повторения. Чаще всего нужна серия сеансов и выполнение «домашних заданий» (например, прослушивание аудиозаписей с внушениями или упражнения на самогипноз). Гипноз – это не магия, а инструмент для психологической работы.

— —

Как выглядит гипноз на самом деле? Признаки транса

Поскольку гипноз – это естественное состояние, его признаки тоже очень естественны.

Со стороны человек, находящийся в гипнотическом трансе, может выглядеть так:

- Его тело неподвижно и расслаблено.
- Дыхание становится более ровным и медленным.
- Могут наблюдаться легкие подрагивания век или пальцев (так называемые «идеомоторные движения»).
- Замедляется частота глотания слюны.
- После выхода из транса человек часто чувствует приятную расслабленность, ясность ума, иногда легкую дезориентацию на первые секунды, как после пробуждения.

Что чувствует сам человек? Ощущения очень индивидуальны. Кто-то чувствует глубокое, «тягучее» расслабление, кто-то – легкую диссоциацию, ощущение, что тело стало невесомым или, наоборот, очень тяжелым. Часто обостряется работа воображения: человек может ярко представлять себе предлагаемые образы (пляж, лес, комната). Некоторые слышат голос терапевта очень четко, а все остальные звуки отдаляются. Главное – это чувство внутреннего покоя и безопасности.

— —

Гипноз в повседневной жизни: вы уже в трансе

Лучший способ перестать бояться гипноза – осознать, как часто вы в него попадаете без всяких маятников.

· «Дорожный гипноз» или «транс за рулем»: Вы ведете машину по знакомой дороге, и ваши мысли витают где-то далеко. При этом вы корректно управляете автомобилем, останавливаетесь на светофорах, но потом не можете вспомнить детали поездки. Ваше сознание было отвлечено, а действия управлялись «автопилотом» – подсознанием.

· Погружение в книгу или фильм: Когда вы так увлечены сюжетом, что перестаете замечать, как летит время, не слышите, как вас зовут, и искренне переживаете за героев – это состояние легкого транса. Вы временно «верите» в реальность вымышленного мира.

· Мечтание или «витание в облаках»: Когда вы сидите на скучной встрече или лекции и мысленно переноситесь в другое место, планируя отпуск или вспоминая приятное событие.

· Состояние перед засыпанием (гипнагогическое) и сразу после пробуждения (гипнопомпическое): Это те самые мгновения, когда логическое мышление уже (или еще) не работает, а воображение рисует причудливые, почти реальные образы.

Во всех этих случаях ваш критический ум отключен, внимание сфокусировано на внутреннем процессе, а восприимчивость к образам и идеям повышена. Это и есть естественный гипноз.

— —

Резюме: что мы узнали?

1. Гипноз – это не магия и не потеря контроля. Это состояние суженного, сфокусированного внимания и высокой восприимчивости.

2. Вы не сделаете в гипнозе того, что противоречит вашим принципам. Ваша воля и мораль всегда остаются с вами.

3. Гипноз – это сотрудничество с терапевтом, а не подчинение ему.

4. Интеллектуальные и творческие люди часто лучше поддаются гипнозу, так как у них развиты воображение и способность к концентрации.

5. Практически каждый способен войти в гипнотическое состояние, потому что мы делаем это ежедневно в виде «дорожного транса» или погружения в интересную книгу.

6. Гипноз не может мгновенно решить все проблемы, это инструмент для планомерной психологической работы.

7. Под гипнозом вы не выдаете тайн и не теряете связи с реальностью.

Теперь, когда основные страхи и мифы развеяны, мы можем двигаться дальше. Понимая, что гипноз – это естественная и безопасная часть работы нашей психики, мы готовы исследовать его историю, механизмы и, самое главное, научиться применять его возможности для улучшения собственной жизни. В следующей главе мы ненадолго заглянем в прошлое, чтобы увидеть, как человечество открывало для себя этот феномен.

## От магнетизма к нейронауке: Краткая история понимания гипноза

Чтобы уверенно пользоваться чем-либо в настоящем, полезно знать, как это появилось и развивалось. История гипноза – это увлекательный путь от мистических озарений и сомнительных практик к строгим научным исследованиям и медицинскому признанию. Это история о том, как человечество постепенно училось понимать могущественные силы собственного разума.

Истоки: священный сон и храмовые исцеления

Идея о том, что особое состояние сознания может исцелять, стара как мир. Практики, удивительно напоминающие гипноз, существовали у многих древних народов.

В Древнем Египте были «храмы сна» (наиболее известный – в Серапеуме в Саккаре). Человек, ищущий исцеления, приходил туда, жрецы проводили над ним ритуалы, включающие омовения и молитвы, после чего он погружался в длительный сон. Считалось, что во сне к нему придет бог или явится видение, которое укажет путь к выздоровлению. Фактически, это была мощная психотерапевтическая процедура, основанная на вере и самовнушении.

В Древней Греции подобные практики проводились в святилищах бога врачевания Асклепия (асклепионах). Процедура называлась «инкубация». Больной совершал определенные подготовительные обряды, затем засыпал в специальном помещении – абатоне. Во сне ему являлся Асклепий или его дочь Гигиия и либо исцеляли его непосредственно, либо давали совет, как лечиться дальше. Здесь мы видим четкую схему: подготовка, погружение в измененное состояние (сон/транс) и получение ресурса (исцеляющего образа или установки) из глубин психики.

Таким образом, задолго до появления науки древние интуитивно нащупали связь между особыми состояниями сознания, верой и телесным здоровьем. Они использовали ритуал и авторитет жреца как инструменты для запуска внутренних механизмов самовосстановления.

Эпоха Франца Антона Месмера: рождение «животного магнетизма»

Перескакивая через века, мы попадаем в эпоху Просвещения, XVIII век. Именно здесь история гипноза обретает своего первого (и самого одиозного) «отца» – Франца Антона Месмера (1734—1815), австрийского врача.

Месмер, будучи человеком образованным, пытался найти научное объяснение древним практикам. Он предположил, что существует некая невидимая физическая жидкость – «животный магнетизм», которая заполняет всю вселенную. Болезни, по его теории, возникали из-за нарушения течения этой жидкости в теле человека. Задача врача – восстановить правильный поток.

Как проходил сеанс месмеризма? Это было настоящее драматическое шоу. В полумраке роскошного салона звучала музыка (часто сам Месмер играл на стеклянной гармонике). Пациенты, многие из которых были знатными дамами, садились вокруг большой деревянной кадки («бакэ»), наполненной водой, железными опилками и битым стеклом. Из крышки бака торчали железные стержни. Пациенты брались за них и прикасались друг к другу, создавая «контур». Месмер в пурпурном мантии медленно проходил между ними, пристально глядя в глаза, делая пассы руками (движения вдоль тела, не прикасаясь к нему). Он считал, что так передает свой собственный «магнетизм» и выравнивает поток у пациентов.

Результаты и скандал: Эффект был ошеломляющим. Люди впадали в истерические состояния: смеялись, плакали, кричали, падали в конвульсиях, а затем многие действительно испытывали облегчение от симптомов. Слухи о чудесном докторе взбудоражили Париж. Однако научное сообщество, во главе с королевской комиссией, куда входили, среди прочих, амери-

канский посол Бенджамин Франклин и химик Антуан Лавуазье, потребовало проверки. Проведя грамотные эксперименты (например, скрывая магнитную жидкость или имитируя пассы), комиссия пришла к выводу: исцеляет не магнетизм, а сила воображения пациента. Месмера объявили шарлатаном, и его карьера рухнула.

Значение Месмера: Несмотря на ошибочность теории, он сделал гениально-практическое открытие. Он эмпирически нашел способ вызывать у людей особое психофизиологическое состояние (которое позже назовут гипнотическим трансом) с помощью авторитета, ритуала, фиксации внимания и ожидания чуда («эффект плацебо» в чистом виде). Он доказал мощь психики над телом, хотя и приписал эту силу магнитам. Его работа стала катализатором для дальнейших исследований.

Джеймс Брэд: от магнетизма к нейрофизиологии. Рождение термина

Следующий ключевой шаг сделал английский хирург Джеймс Брэд (1795—1860). Будучи скептиком, он посетил выступление последователя Месмера и сразу заподозрил обман. Однако, наблюдая за пациентами, он заметил важную деталь: они не просто притворялись, их состояние имело физиологические признаки (неподвижный взгляд, замедленное дыхание). Брэд решил исследовать феномен.

Он отверг идею магнетической жидкости. Вместо этого он предположил, что состояние вызывается физиологическими причинами – утомлением нервной системы из-за длительной фиксации взгляда на блестящем предмете. Он заставлял пациентов смотреть на кончик своего хирургического ланцета или на яркий предмет. И это работало!

В 1843 году Брэд публикует книгу «Нейрогипнология», где впервые вводит термин «гипноз» (от греч. *hupnos* – сон), ошибочно полагая, что это разновидность сна. Позже, осознав неточность, он пытался переименовать явление в «моноидеизм» (сосредоточение на одной идее), но термин «гипноз» уже прижился.

Вклад Брэда: Он медицинзировал и демистифицировал явление. Он первым попытался дать ему научное, физиологическое объяснение, переведя из разряда мистики в разряд изучаемых явлений природы. Он же начал успешно применять гипноз для обезболивания при хирургических операциях (в эпоху до изобретения эфирного наркоза), что было революцией.

Школа Нанси и Сальпетриер: спор, который продвинул науку

Во второй половине XIX века во Франции сформировались две соперничающие научные школы, чья дискуссия стала двигателем прогресса.

Школа Нанси во главе с врачом Амбруазом Льебо (1823—1904) и позже профессором Ипполитом Бернгеймом (1840—1919) утверждала, что гипноз – это нормальное психологическое явление, основанное на внушении и повышенной внушаемости. Они считали, что гипнабельность есть у большинства людей, и что гипноз – это усиленная форма того, что происходит в обычной жизни, когда мы принимаем идеи авторитета (врача, учителя). Их подход был психологическим.

Школа Сальпетриер в Париже, которой руководил невролог Жан-Мартен Шарко (1825—1893), изучала гипноз на пациентах с истерией. Шарко, блестящий клиницист, считал гипноз патологическим состоянием, родственным истерии, и свойственным только людям с неврологическими отклонениями. Он выделил и описал три стадии гипноза: летаргия, каталепсия и сомнамбулизм, демонстрируя их на своих пациентах с театральной эффектностью. Его подход был неврологическим.

Кто победил? В конечном итоге, правда оказалась на стороне школы Нанси. Бернгейм убедительно доказал, что гипнозу поддаются и абсолютно здоровые люди, и что явление основано на внушаемости, а не на истерии. Однако Шарко внес неоценимый вклад: он привлек к гипнозу внимание серьезного медицинского сообщества. Если такой титан неврологии, как Шарко, изучает гипноз, значит, это стоит внимания. Кроме того, именно в клинику Шарко в 1885 году приехал стажироваться молодой венский невролог по имени Зигмунд Фрейд.

### Фрейд и XX век: отказ и возвращение

Зигмунд Фрейд был впечатлен возможностями гипноза. Он использовал его в своей ранней практике, чтобы помочь пациентам вспомнить забытые травматичные события. Однако вскоре он отказался от этого метода по нескольким причинам: не все пациенты легко входили в глубокий транс; он считал, что эффект внушения недолговечен; а главное – он искал метод, который задействовал бы не пассивное подчинение пациента, а его активное сознательное участие.

Фрейд перешел к методу свободных ассоциаций, который лег в основу психоанализа. И на долгие десятилетия гипноз оказался в тени, отодвинутый на периферию медицины, часто ассоциируясь со шарлатанством.

Возрождение началось во время Второй мировой войны. Психиатры столкнулись с огромным количеством солдат, страдающих от «военного невроза» (сегодня это называют посттравматическим стрессовым расстройством – ПТСР). Стандартные методы лечения не справлялись с наплывом пациентов, а времени было мало. Гипноз оказался быстрым и эффективным инструментом для снятия острых симптомов, работы с травматичными воспоминаниями и возвращения бойцов в строй. Его практическая польза была настолько очевидна, что в 1955 году Британская медицинская ассоциация, а в 1958 году Американская медицинская ассоциация официально признали гипноз лечебным методом и рекомендовали обучать ему врачей.

### Современность: гипноз под сканером

Сегодня гипноз переживает свой золотой век благодаря возможностям функциональной магнитно-резонансной томографии (фМРТ) и другим методам нейровизуализации. Ученые могут в реальном времени наблюдать, что происходит в мозге человека в состоянии гипноза.

#### Что же показывает мозг под гипнозом?

- Снижение активности в дорсолатеральной префронтальной коре (ДЛПФК). Эта область – штаб-квартира нашего критического мышления, анализа и самоконтроля. Ее «приглушение» научно подтверждает идею о временном ослаблении критического фактора.

- Повышение активности сети пассивного режима работы мозга (Default Mode Network – DMN). Эта сеть активна, когда мы мечтаем, думаем о себе, вспоминаем прошлое или представляем будущее. Она отвечает за саморефлексию и воображение. Гипноз усиливает эту внутреннюю, образную работу.

- Усиление связи между различными областями мозга. Под внушением, например, «ваша рука не чувствует боли», резко усиливается связь между префронтальной корой (которая получает команду) и островковой долей (которая обрабатывает ощущения). Мозг буквально переустраивает свои связи, чтобы выполнить установку.

Гипноанальгезия (обезболивание) – один из самых изученных феноменов. Сканы показывают, что под гипнозом активность в передней поясной коре и островке – зонах, отвечающих за субъективное восприятие боли и страдания, – действительно снижается. Боль не блокируется на уровне нерва, но мозг перестает придавать ей эмоционально-негативную окраску. Она просто перестает быть важной.

Современная гипнотерапия – это интегративный, научно обоснованный метод, который используется в клинической психологии, медицине (в стоматологии, дерматологии, гастроэнтерологии, при подготовке к операциям), спорте и коучинге.

### Резюме: путь длиной в тысячелетия

История гипноза – это путь от храмов к лабораториям, от магнитов к нейронам. Это история постепенного очищения ценной идеи от наслоений мистики и заблуждений.

1. Древность: Интуитивное использование транса в целительских ритуалах, основанное на вере и авторитете.

2. Месмер (XVIII век): Эмпирическое открытие метода наведения транса, но с ошибочным физикалистским объяснением («животный магнетизм»).

3. Брэд (XIX век): Демистификация, первая физиологическая теория и введение термина «гипноз».

4. Школы Нанси и Сальпетриер (XIX век): Великий спор, который выделил психологическую (внушение) и неврологическую стороны явления и привлек к нему внимание науки.

5. XX век: Временный уход в тень, триумфальное возвращение во время войн как метода скорой психологической помощи и официальное медицинское признание.

6. XXI век: Нейронаучная революция. Гипноз изучается с помощью технологий нейровизуализации, которые объективно показывают изменения в работе мозга, окончательно подтверждая его реальность и механизмы.

Понимая эту историю, мы видим, что гипноз – не мода и не мистика, а глубоко укорененный в человеческой природе феномен, который прошел долгий путь проверок и теперь стоит на прочном фундаменте науки. Теперь, зная «откуда ноги растут», мы можем с еще большим доверием перейти к изучению того, как же устроен наш разум, чтобы в нем нашлось место для такого удивительного состояния. Это тема нашей следующей главы.

## **Архитектура разума: Сознание, Подсознание и «Критический фильтр»**

Чтобы понять, как работает гипноз и аутотренинг, нужно иметь хотя бы общую карту территории, на которой мы действуем. Наш разум – не монолит, а сложно организованная система. В этой главе мы рассмотрим его упрощенную, но практическую модель, которая поможет вам увидеть, куда именно направлены техники работы с психикой и почему они эффективны.

Представьте, что ваш разум – это большой современный офис или командный центр.

Часть 1: «Генеральный директор» – Сознание

Это та часть вашего «я», которая читает эти строки прямо сейчас. Сознание – это наш «дневной» ум, центр оперативного управления.

Его ключевые характеристики:

1. Логика и анализ. Сознание мыслит последовательно: «Если А, то Б». Оно анализирует факты, строит планы, решает математические задачи, взвешивает «за» и «против» при покупке.

2. Критичность и сомнение. Его главная задача – защищать систему. Оно все подвергает проверке: «А так ли это?», «А можно ли доверять этому источнику?», «А что, если будет плохо?». Этот внутренний цензор или «критический фильтр» – наш врожденный скептик.

3. Ограниченная пропускная способность. Сознание может удерживать в фокусе внимания очень немного информации одновременно (знаменитое «правило  $7 \pm 2$ »). Оно однозначно. Когда вы сосредоточены на разговоре, вы можете не заметить, как поменялась погода за окном.

## **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.