

Диана Гриневич

главное про



**ГИПНОЗ**

ГЛАВНОЕ ПРО

Диана Гриневич

**Главное про гипноз**

«ЭКСМО»

2026

УДК 159.962  
ББК 88.6

**Гриневич Д.**

Главное про гипноз / Д. Гриневич — «Эксмо»,  
2026 — (ГЛАВНОЕ ПРО)

ISBN 978-5-04-247780-5

В этой книге вы найдете все, что нужно знать о гипнозе: его происхождение, виды и проявления. Она поможет развенчать мифы и увидеть за ними понятные психологические механизмы, которые ежедневно влияют на наше внимание, восприятие и поведение. Вы узнаете: • что такое гипноз и как он работает на уровне психики; • почему вы уже сталкиваетесь с элементами гипноза в повседневной жизни; • какие мифы мешают понять его реальные возможности; • как состояние фокуса и внушения влияет на поведение и решения; • как использовать принципы гипноза для работы с собой и другими. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.962

ББК 88.6

ISBN 978-5-04-247780-5

© Гриневич Д., 2026  
© Эксмо, 2026

# Содержание

Введение	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

# **Диана Гриневич**

## **Главное про гипноз**

© Гриневич Д., текст, 2026

© Фоменко А., обложка, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

## Введение

«Гипноз? Вы серьезно?» – именно так многие реагируют, когда слышат это слово.

У большинства сразу всплывают негативные образы: цыганка у вокзала, которая шепчет про порчу и вынуждает расстаться с последними деньгами. Телевизионное шоу, где солидные взрослые мужчины начинают кукаречать по щелчку пальцев. И, конечно, рассказы про звонки мошенников, о которых человек вспоминает: «Я будто не мог сопротивляться. Слушал их как загипнотизированный». Все это не добавляет доверия к технике гипноза, поэтому многие думают: «Это что-то опасное, мутное и точно не для меня».

Мне, как практикующему психотерапевту и гипнологу, каждый раз приходится объяснять клиентам:

**гипноз – это не магия и не цирк. Это особый режим работы мозга, когда критическое мышление временно ослабевает, и внимание сужается до одной-единственной точки.**

Это может быть голос терапевта, ваше дыхание или картинка, которую вы представляете, а все, что происходит вокруг, словно растворяется в тумане, оставляя вас наедине с этим внутренним фокусом.

Вы ежедневно бываете в таком состоянии. Когда «залипаете» в телефоне и не замечаете, как пролетел час. Когда читаете роман любимого писателя, и мир вокруг перестает существовать. Когда сидите на лекции, но не слушаете профессора, а вспоминаете, как вам нахамили в метро.

**Легкий транс – это естественное состояние нашего мозга. Разница лишь в том, что в терапии мы используем его осознанно и с пользой для пациента.**

Гипноз помогает родить без анестезии, справиться с заиканием, аллергией, расстройствами пищевого поведения и хронической болью. Его эффективность подтверждают новые научные исследования. Обзор учеными 49 мета-анализов, включавших 261 исследование, показал: в 79 случаях, связанных с операциями и медицинскими процедурами, гипноз давал особенно сильный результат. В 65 исследованиях он действительно облегчал человеку боль.

Но гипноз применяют не только в медицине. В психотерапии он помогает справляться с депрессией, тревожностью, хронической усталостью, фобиями и зависимостями. Ко мне обращались сотни людей: кто-то мучился паническими атаками, кто-то боялся летать или хотел подготовиться к публичному выступлению.

Однажды ко мне пришла женщина с бессонницей. Она засыпала только под сериал, а если пробовала лечь в тишине – мысли начинали крутиться в голове, тревога нарастала, и уснуть не удавалось. Утром она чувствовала себя разбитой. С помощью гипноза мы вернулись к ее детству: родители часто ссорились, и тишина означала угрозу – «сейчас что-то опять случится». Это воспоминание вытеснилось, но тело сохранило реакцию: тишина = тревога. С помощью сеанса гипноза мы переписали этот опыт. Вместо ожидания конфликта закрепили новый образ – безопасное место, связанное с дыханием и ощущением покоя. Уже через неделю она засыпала без телевизора. А еще через месяц призналась: «Я впервые за долгие годы просыпаюсь отдохнувшей».

## **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.