18+

АЛЕКСЕЙ ТИЩЕНКО

ПРАКТИЧЕСКАЯ ТЕТРАДЬ ГИПНОЛОГА (СУГГЕСТОЛОГА)

30 ПРАКТИЧЕСКИХ УРОКОВ

Алексей Тищенко

Практическая тетрадь гипнолога (суггестолога). 30 практических уроков

«Издательские решения»

Тищенко А.

Практическая тетрадь гипнолога (суггестолога). 30 практических уроков / А. Тищенко — «Издательские решения»,

Эта тетрадь — практический тренажер для освоения классических, эриксоновских и разговорных суггестивных техник. С ее помощью ты научишься не просто «вводить людей в транс», а ювелирно перепрограммировать деструктивные паттерны поведения, снимать психосоматические блоки, управлять болью и активировать скрытые ресурсы мозга — как у самого себя, так и у твоих собеседников.

© Тищенко А.
© Издательские решения

Практическая тетрадь гипнолога (суггестолога) 30 практических уроков

Алексей Тищенко

© Алексей Тищенко, 2026

ISBN 978-5-0071-1568-1
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Практическая тетрадь гипнолога (суггестолога): 30 практических уроков

Введение. Нейрокод суггестии: От магии к синаптической пластичности

Ты держишь в руках книгу, которая полностью очистит твое представление о гипнозе от налета мистики, цирковых фокусов и эзотерического тумана.

Гипноз и суггестия (внушение) — это не магия, не подчинение чужой воли и не погружение в глубокий сон. Это строгая, клинически доказанная прикладная нейрофизиология. Это искусство перевода мозга в особое, высокопластичное функциональное состояние, при котором критические фильтры сознания ослабевают, а внушаемая информация проникает напрямую в подсознательные структуры (базальные ганглии, лимбическую систему и ассоциативную кору), мгновенно встраиваясь в нейронные сети.

Каждый человек ежедневно несколько раз спонтанно переживает состояние гипнотического транса: когда ведет машину по знакомой трассе «на автопилоте», когда «залипает» на огонь костра или полностью погружается в сюжет фильма, не замечая происходящего вокруг.

В результате работы с тетрадью ты научишься:

1. Обходить критический барьер ума: временно усыплять бдительность дорсолатеральной префронтальной коры (dlPFC), которая блокирует любые внешние изменения.

2. Считывать трансовые сигналы: видеть микро-изменения зрачков, дыхания и мышечного тонуса, сигнализирующие о готовности мозга к приему команд.

3. Конструировать гипнотическую речь: использовать паттерны Милтона Эриксона, трюизмы, пресуппозиции и двойные связки, которые подсознание принимает без сопротивления.

4. Управлять глубиной транса: от легкой разговорной релаксации до глубокого сомнамбулизма и феноменов анальгезии.

Правила работы:

• Один день — один урок. Процессы синаптической перестройки требуют времени и сна для консолидации опыта. Не форсируй обучение.

• Пиши от руки. Заполнение таблиц и конструирование скриптов внушения ручкой в этой тетради активирует моторный гомункулус коры, связывая лингвистические структуры с твоей мышечной памятью.

— — —— — —— — ——

— — —— — —— — ——

Урок 1. Анатомия транса: Физиология торможения коры и взлом аналитического барьера (dlPFC)

«Гипнотический транс — это не выключение мозга. Это принудительное отключение цензора лобных долей при сохранении высокой фокусировки внимания».

Чтобы понять, как запустить трансовое состояние, нам нужно заглянуть внутрь черепной коробки. В обычном состоянии бодрствования (Бета-ритм) за безопасность, анализ, логику и сомнения отвечает Дорсолатеральная префронтальная кора (dlPFC) совместно с Передней поясной корой (ACC). Этот тандем работает как жесткий таможенный контроль. Если ты скажешь человеку в обычном состоянии: «С этого момента ты чувствуешь себя абсолютно уверенно и спокойно», dlPFC мгновенно отфильтрует этот сигнал: «Это неправда, у нас куча проблем, мы тревожимся», и внушение будет отброшено.

Транс — это состояние, при котором активность dlPFC принудительно снижается (функциональное торможение коры), в то время как глубинная активность мозга и фокус внимания остаются высокими. Мозг переходит на Альфа- (8—12 Гц) и Тета- (4—7 Гц) ритмы. Таможня закрывается. Теперь любое слово, произнесенное суггестологом, воспринимается мозгом не как «внешнее мнение», а как прямая внутренняя реальность.

— — —— — —— — ——

Нейробиологический базис: Метод фасцинации и сенсорный перегруз

Самый быстрый способ затормозить dlPFC — это метод фасцинации Джеймса Брейда (оптическая фиксация) или сенсорная перегрузка.

Префронтальная кора имеет ограниченный объем рабочей памяти (RAM). Если мы заставим глаза человека непрерывно фокусироваться на одной точке (например, на блестящем объекте, кончике ручки или пальце гипнолога), а слух — на монотонном, ритмичном голосе, мозг быстро исчерпает ресурс внимания. Торможение начнет иррадиировать (распространяться) по всей коре головного мозга, переводя его в трансовое состояние.

— — —— — —— — ——

Практическое задание: Нейро-протокол классической оптической индукции «Точка фиксации»

Отработайте это упражнение на партнере (или на себе перед зеркалом), чтобы научиться физиологически запускать процесс торможения коры.

Шаг 1. Подготовка и позиционирование:

Усадите партнера удобно, спина расслаблена. Возьмите ручку или используйте свой палец. Расположите объект на расстоянии 25—30 см от его глаз, чуть выше уровня лба (это создает легкое напряжение глазных мышц и стимулирует вегетативное утомление).

Шаг 2. Запуск оптического зажима (Инструкция для партнера):

Произносите текст спокойным, монотонным, слегка замедленным голосом (ритм дыхания партнера):

«Смотри только на кончик этой ручки. Не переводи взгляд. Позволь своим глазам сфокусироваться на этой точке… Очень хорошо. Твои веки могут начать тяжелеть, это естественный процесс… Глаза утомляются… Каждый раз, когда ты моргаешь, веки становятся все тяжелее… тяжелее…»

Шаг 3. Фиксация трансовых признаков (Калибровка):

Пока партнер смотрит на точку, внимательно следите за его лицом. Отметьте появление признаков транса:

1. Расширение зрачков и замедление моргания.

2. Сглаживание мимических морщин (расслабление лицевых мышц, «маска транса»).

3. Замедление дыхания и его переход в брюшной тип.

4. Микро-движения век (дрожание).

Шаг 4. Закрытие глаз (Углубление):

Как только вы увидели минимум 2 признака, плавно опустите ручку вниз, заставляя веки партнера закрыться:

«И сейчас… когда ручка опускается… твои глаза закрываются… полностью закрываются… и ты позволяешь себе погрузиться в приятное расслабление… глубже… и еще глубже…»

— — ——— — ——— — ———

Поле для записей и самоанализа:

1. Оцените, через сколько секунд после начала фиксации взгляда у партнера появились первые трансовые признаки: _____ сек.

2. Какие конкретно вегетативные признаки вы зафиксировали? (Сглаживание мимики, замедление дыхания, глотательный рефлекс):

— — ——— — ——— — ———

— — ——— — ——— — ———

1. Какие трудности возникли при удержании монотонного темпа речи?:

— — ——— — ——— — ———

Секрет гипнолога: Подстраивай ритм своих слов под выдох партнера. Когда человек выдыхает, его парасимпатическая система активируется естественным образом, пульс замедляется, а уровень критического сопротивления падает. Твои ключевые слова (например, «расслабление», «опускаются», «глубже») должны звучать строго на его выдохе.

— — ——— — ——— — ———

Урок 2. Архитектура косвенного внушения: Техника «Yes-Set» (Метод последовательного согласия) и трюизмы

«Самый надежный способ заставить подсознание принять твое внушение — это упаковать его внутрь неоспоримых фактов, с которыми мозг уже согласился».

Если ты попытаешься сделать прямое, директивное внушение человеку, который тебя плохо знает или находится в состоянии легкой тревоги, его префронтальная кора мгновенно выстроит ментальную баррикаду. Люди не любят, когда им приказывают.

Великий суггестолог Милтон Эриксон нашел гениальный обходной путь — косвенное внушение.

Самым надежным инструментом обхода критического барьера является техника «Yes-Set» (Метод последовательного согласия) с использованием трюизмов.

— — ——— — ——— — ———

Нейробиологический базис: Инерция согласия и усыпление детектора ошибок

Мозг стремится экономить энергию. Если он последовательно получает от внешнего мира несколько фактов, которые на 100% соответствуют его текущей сенсорной реальности (трюизмы), он переключается в режим «безоговорочного доверия».

Детектор ошибок префронтальной коры (ACC) временно засыпает: мозг привыкает соглашаться. Если сразу после 3—4 неоспоримых фактов (трюизмов) вы произнесете суггестивную команду (внушение), мозг примет ее по инерции, не анализируя.

— — ——— — ——— — ———

Практическое задание: Конструирование и отработка паттерна «Yes-Set» по схеме «3 +1»

Напишите и протестируйте в неформальном разговоре скрипт внушения спокойствия или уверенности, используя схему: 3 неоспоримых факта (трюизма) +1 косвенное внушение.

Правило трюизмов: Это должно быть то, что собеседник видит, слышит или чувствует в теле прямо сейчас на 100%. Вы не можете использовать абстрактные вещи. Только сенсорный опыт.

Шаблон построения скрипта:

1. Факт 1 (зрительный или аудиальный): «Ты сидишь напротив меня…»

2. Факт 2 (телесный): «…и твоя рука спокойно лежит на столе…»

3. Факт 3 (аудиальный): «…и ты слышишь звуки улицы за окном…»

4. Косвенное внушение (цель): «…и по мере того, как это происходит, ты можешь почувствовать, как уходит лишнее напряжение».

— — —— — —— — ——

Тетрадь действий: Напиши свой авторский скрипт «Yes-Set»

Сформируйте скрипт, направленный на активацию фокуса внимания и собранности перед сложной работой.

•

Факт 1 (что собеседник видит перед собой):

«Ты смотришь на страницы этой тетради…»

_____

•

Факт 2 (что собеседник чувствует телом):

_____

•

Факт 3 (что собеседник слышит или делает в этот момент):

_____

•

Косвенное внушение (целевая установка на фокус и усвоение информации):

«…и твой разум настраивается на быстрое и глубокое запоминание всего, что ты прочитаешь».

— — ——— — ——— — ———

Поле для записей и самоанализа:

1. Протестируйте написанный скрипт на партнере в обычном разговоре. Какова была его реакция в момент произнесения внушения? (Обычно наблюдается легкое замирание, глубокий вдох-выдох или легкий наклон головы — признаки согласия подсознания):

— — ——— — ——— — ———

— — ——— — ——— — ———

1. Заметил ли собеседник, что вы сделали внушение, или воспринял фразу как единое логическое предложение?:

— — ——— — ——— — ———

Секрет гипнолога: Связывайте трюизмы и внушение союзами-связками: «и», «по мере того как», «когда… тогда…». Наш мозг обожает причинно-следственные связи. Если ты скажешь: «Когда твоя правая нога касается пола, твое внимание концентрируется», мозг свяжет физиологический факт контакта с полом с психологической задачей концентрации, превращая первое в пусковой крючок (триггер) для второго.

— — ——— — ——— — ———

Завтра в Уроке 3 мы перейдем к технике «Разговорного транса» — научимся вводить собеседника в легкое измененное состояние сознания прямо в процессе обычной беседы, используя феномен речевой перегрузки и левитации рук.

Урок 3. Разговорный транс: Техника речевой перегрузки и запуск идеомоторных реакций (левитация руки)

«Разговорный транс — это не гипноз в темной комнате под метроном. Это ювелирный диалог, в котором ты направляешь внимание собеседника внутрь его собственного телесного опыта так глубоко, что его тело начинает отвечать само».

Большинство людей представляют гипноз как директивный приказ закрыть глаза. Однако в реальной жизни и психологической практике наиболее эффективен разговорный транс. Собеседник не осознает, что находится в трансе; он просто вовлечен в беседу.

Один из самых ярких способов перевода мозга в разговорный транс — это вызывание идеомоторных реакций, в частности, феномена левитации руки.

Идеомоторный акт — это непроизвольное микро-движение мышц, возникающее под воздействием яркого мысленного представления этого движения. Когда вы описываете ощуще-

ние легкости в руке, мозг начинает симулировать это ощущение, постепенно превращая его в реальное физическое движение подъема руки, минуя сознательный волевой импульс.

— — —— — —— — ——

Нейробиологический базис: Дополнительная моторная кора (SMA) и идеомоторный резонанс

Когда мы сознательно хотим поднять руку, сигнал зарождается в первичной моторной коре. Но когда мы ярко воображаем легкость или полет, активируется Дополнительная моторная кора (Supplementary Motor Area — SMA).

При глубокой фокусировке внимания на воображаемом объекте (например, на воздушном шаре, привязанном к запястью) SMA начинает посылать слабые, но непрерывные импульсы к моторным нейронам спинного мозга. Префронтальная кора (dlPFC), занятая обработкой вашей речи (сенсорный перегруз), не успевает заблокировать эти импульсы, и рука начинает подниматься «сама по себе».

— — —— — —— — ——

Практическое задание: Нейро-протокол «Разговорная левитация»

Отработайте этот протокол на партнере во время спокойной беседы. Ваша задача — говорить мягким, плавным, непрерывным тоном (без пауз, чтобы не дать dlPFC включить критический анализ).

Шаг 1. Создание фокуса на руках (Фиксация):

Попросите партнера положить руки на бедра ладонями вниз.

«Положи руки удобно… и просто обрати внимание на свои ладони. Обрати внимание, какая из них теплеет быстрее — левая или правая? Какая из них плотнее соприкасается с тканью брюк? Просто наблюдай за физическими ощущениями…»

Шаг 2. Внедрение идеи легкости (Суггестивный посев):

Начните плавно перегружать внимание метафорами легкости:

«И по мере того, как ты слушаешь мой голос… ты можешь представить, как под ладонью одной из рук… скапливается теплый, легкий воздух… как будто туда задувает мягкий ветерок… и один из пальцев может почувствовать легкий импульс… микро-движение вверх… как будто сила тяжести в этой руке начинает постепенно уменьшаться…»

Шаг 3. Использование связок и усиление движения:

Заметив любое микро-дрожание пальцев партнера (первый идеомоторный отклик), немедленно утилизируйте его:

«Да, именно так… этот палец дрогнул, потому что легкость начинает распространяться дальше… И по мере того, как ты делаешь каждый выдох, рука становится все более невесомой… как будто к запястью привязали невидимую нить… и она тянет руку вверх… медленно… прерывисто… миллиметр за миллиметром…»

— — —— — —— — ——

Поле для записей и самоанализа:

1. Какой первый маркер идеомоторного отклика вы заметили у партнера? (Дрожание указательного пальца, вздох, расслабление плеч):

— — —— — —— — ——

1. Удалось ли добиться реального физического подъема руки (хотя бы на пару сантиметров) без сознательного усилия партнера?:

— — —— — —— — ——

1. Опишите, как партнер прокомментировал свои ощущения после выхода из транса: (Часто говорят: «Я чувствовал, что рука поднимается, но мне было лень её останавливать»):

— — —— — —— — ——

Секрет гипнолога: Никогда не приказывай: «Подними руку». Используй пассивные конструкции и неопределенные глаголы: «рука начинает подниматься…», «ощущение легкости приподнимает…», «происходит движение…». Это снимает с партнера чувство личной ответственности за действие, позволяя его подсознанию реализовать идеомоторный паттерн.

— — —— — —— — ——

Урок 4. Иллюзия выбора и двойные связки (Double Binds): Обход сознательного отказа

«Когда ты предлагаешь человеку выбор между двумя путями, оба из которых ведут к твоей цели, его префронтальная кора перегружается принятием решения, забывая спросить, нужно ли вообще идти».

Одно из ключевых правил суггестивного программирования — никогда не давать подсознанию повода ответить «Нет». Прямой вопрос: «Хочешь ли ты расслабиться?» или «Согласен ли ты с моими условиями?» заставляет мозг оценивать риски и включать механизмы защиты.

Чтобы обойти этот фильтр, гипнологи используют двойные связки (Double Binds), или «иллюзию выбора».

Этот лингвистический паттерн предлагает собеседнику выбрать между вариантом А и вариантом Б, но оба эти варианта содержат в себе скрытое допущение (пресуппозицию) о том, что целевое действие уже совершается или будет совершено.

— — ——— — ——— — ———

Нейробиологический базис: Загрузка орбитофронтальной коры выбором вариантов

За оценку вариантов и принятие решений отвечает Орбитофронтальная кора (OFC) совместно с Передней поясной корой (ACC).

Когда вы предлагаете двойную связку (например: «Ты начнешь расслабляться прямо сейчас или по мере того, как я досчитаю до пяти?»), OFC фокусирует весь свой ресурс на выборе между «прямо сейчас» и «до пяти». При этом фундаментальный факт — «ты начнешь расслабляться» — проскальзывает мимо внимания детектора ошибок (ACC) напрямую в подсознание как неоспоримая истина.

— — ——— — ——— — ———

Практическое задание: Конструирование двойных связок под различные задачи

Напишите 3 варианта двойных связок, используя предложенные шаблоны, и встройте их в свою повседневную или профессиональную коммуникацию.

Шаблон 1. Временная связка (сейчас или потом):

«Ты почувствуешь себя более уверенно [целевое внушение] в самом начале нашего разговора или чуть позже, когда мы перейдем к деталям?»

Напишите свой вариант:

— — ——— — ——— — ———

Шаблон 2. Процессуальная связка (как именно произойдет действие):

«Твоему подсознанию будет удобнее усвоить эту информацию [целевое внушение], пока ты просто слушаешь мой голос, или в тот момент, когда ты закроешь глаза?»

Напишите свой вариант:

— — ——— — ——— — ———

Шаблон 3. Поведенческая связка (выбор между двумя полезными действиями):

«Мы подпишем это соглашение [целевое действие] до того, как обсудим технические регламенты, или сразу после того, как согласуем график?»

Напишите свой вариант:

— — ——— — ——— — ———

— — ——— — ——— — ———

Поле для записей и самоанализа:

1. Какую двойную связку вы протестировали в реальном общении?:

— — —— — —— — ——

1. Как отреагировал собеседник? (Обычно люди выбирают один из предложенных вами вариантов, не пытаясь оспорить саму рамку вопроса):

— — —— — —— — ——

1. Какое внутреннее сопротивление вы почувствовали при формулировании этих связок? (Поначалу это может казаться манипулятивным, но со временем становится естественным паттерном эффективной речи):

— — —— — —— — ——

Секрет гипнолога: Сделай один из вариантов в двойной связке заведомо более легким или привлекательным для собеседника. Например: «Ты можешь детально записать все мои инструкции прямо сейчас, или тебе будет проще просто расслабиться и позволить своей памяти зафиксировать все самое важное?». Собеседник с радостью выберет «просто расслабиться», тем самым полностью приняв твое внушение на глубокую фиксацию информации в памяти.

— — —— — —— — ——

Завтра в Уроке 5 мы изучим «Милтон-модель» разговорного гипноза — научимся говорить максимально абстрактно и неопределенно, заставляя мозг собеседника самостоятельно дорисовывать нужные нам смыслы и образы.

Урок 5. Милтон-модель и искусство неопределенности: Запуск трансдеривационного поиска

«Если ты описываешь мир слишком детально, ты строишь чужую реальность, в которой мозг собеседника быстро найдет нестыковки. Но если ты говоришь неопределенно, его разум сам заполнит пустоту самым важным для него содержанием».

В классическом директивном гипнозе суггестолог дает четкие, конкретные образы: «Представь, что ты идешь по зеленой траве в весеннем саду». Но если у субъекта аллергия на цветение или весенний сад ассоциируется с тяжелым трудом на даче, его префронтальная кора (dlPFC) мгновенно заблокирует этот образ как дискомфортный.

В эриксоновском гипнозе используется Милтон-модель — лингвистическая стратегия «художественной неопределенности» (artful vagueness). Вы используете максимально абстрактные слова, лишенные конкретных деталей.

Слыша такую речь, мозг собеседника не может найти в ней логических ошибок, так как в ней нет конкретики. Чтобы понять смысл ваших слов, его подсознание вынуждено запустить трансдеривационный поиск — глубокое сканирование собственной памяти в поисках подхо-

дящих ассоциаций. В этот момент мозг полностью погружается внутрь себя, что и является глубоким трансом.

— — ——— — ——— — ———

Нейробиологический базис: Активация Дефолт-системы (DMN) и трансдеривационный поиск

Когда речь неконкретна, снижается активность зон обработки внешних стимулов и активируется Дефолт-система мозга (DMN), отвечающая за внутренний мир, автобиографическую память и саморефлексию.

Мозг перенаправляет кровоток из первичных сенсорных зон в ассоциативную кору и гиппокамп, чтобы «дорисовать» ваши абстрактные слова собственными воспоминаниями.

— — ——— — ——— — ———

Практическое задание: Конструирование абстрактных суггестивных текстов

Напишите речевой блок для погружения в состояние глубокого покоя, используя паттерны Милтон-модели (неопределенные существительные, неконкретные глаголы, отсутствие указательного указателя).

• Вместо «твоя тревога из-за завтрашнего отчета уйдет» пишите: «определенные чувства… которые когда-то возникали… могут начать трансформироваться… в совершенно иной, гораздо более комфортный опыт…»

• Вместо «расслабь мышцы спины» пишите: «тело может найти свой собственный способ… почувствовать себя более удобно…»

Напишите ваш скрипт (5—6 предложений), используя следующие связки:

• «И каждый человек знает, что такое…»

• «Это позволяет запустить процессы…»

• «И ты можешь обнаружить, как происходит…»

— — ——— — ——— — ———

— — ——— — ——— — ———

— — ——— — ——— — ———

— — ——— — ——— — ———

— — ——— — ——— — ———

— — ——— — ——— — ———

Поле для записей и самоанализа:

1.

Прочитайте свой текст вслух в медленном, монотонном темпе. Насколько «размытым» и обволакивающим он ощущается?:

_____

2.

Какие слова в вашем тексте заставляют мозг делать паузу для «внутреннего поиска»? (Слова типа «опыт», «изменения», «ресурс», «осознание» не имеют физической формы, поэтому мозг тратит время на их внутреннюю симуляцию):

_____

Секрет гипнолога: Чем меньше ты знаешь о деталях проблемы клиента, тем лучше ты можешь провести разговорный гипноз. Не пытайся угадать его образы. Дай его подсознанию свободу. Говори: «И этот важный опыт… который когда-то помог тебе справиться… сейчас снова становится доступным… в том месте твоей памяти… где хранятся лучшие решения…».

— — —— — —— — ——

Урок 6. Якорение и синаптические ассоциации: Создание триггеров быстрого доступа к ресурсным состояниям

«Память — это не склад файлов. Это сеть связанных нейронов. Если ты свяжешь сильное эмоциональное состояние с простым физическим прикосновением, ты создашь биологическую кнопку мгновенного доступа к этому состоянию».

Метод якорения в суггестологии — это прямое применение классического обусловливания И. П. Павлова (стимул-реакция) к сложным психоэмоциональным состояниям человека.

В трансе человек способен переживать эмоции (уверенность, покой, радость, защищенность) с максимальной интенсивностью, так как лобные доли не тормозят этот процесс.

Если на самом пике этого переживания вы введете уникальный внешний стимул (например, легкое нажатие на запястье, особый звук или жест), мозг свяжет этот стимул с текущим нейрохимическим коктейлем. В дальнейшем, просто повторив этот стимул (нажав на запястье), вы мгновенно вызовете у человека ту же самую эмоцию в обход его мыслей.

— — —— — —— — ——

Нейробиологический базис: Долговременная потенциация (LTP) и ассоциация в амигдале

Когда человек переживает пиковую эмоцию, происходит мощный выброс дофамина, серотонина или адреналина (в зависимости от эмоции). Амигдала и гиппокамп фиксируют этот момент как сверхзначимый.

Если в эту миллисекунду на соматосенсорную кору поступает тактильный сигнал (якорь), синаптические связи между нейронами, отвечающими за тактильное ощущение, и нейронами эмоционального состояния резко усиливаются — происходит долговременная потенциация (LTP). Стимул становится пусковым крючком для воспроизведения всего нейрохимического паттерна.

— — ——— — ——— — ———

Практическое задание: Нейро-протокол самоякорения «Ресурсная кнопка»

Создайте для себя кинестетический якорь на состояние абсолютного спокойствия и уверенности.

Шаг 1. Выбор триггера (Якоря):

Выберите уникальное физическое действие, которое вы не совершаете в обычной жизни часто (например: плотное соединение подушечек большого и безымянного пальцев на левой руке или нажатие на косточку запястья).

Шаг 2. Вызов состояния (Гиппокампальный поиск):

Закройте глаза. Сделайте 3 цикла тактического дыхания (Урок 1 в Военной тетради). Вспомните момент из своей жизни, когда вы чувствовали себя на 100% уверенно, спокойно и безопасно. Всплывите в памяти этот день. Увидьте то, что видели тогда. Услышьте звуки.

Шаг 3. Раскрутка пика (Амигдальный заряд):

Позвольте этому чувству покоя и силы наполнить ваше тело. Сделайте его ярче, объемнее. Почувствуйте, где в теле живет эта уверенность.

Критический момент: Как только вы почувствуете, что эмоция достигла своего пика (9 баллов из 10), сожмите пальцы в выбранный якорь. Удерживайте сжатие в течение 5—7 секунд, полностью погружаясь в эмоцию. Отпустите пальцы.

Шаг 4. Сброс состояния (Break State):

Откройте глаза, посмотрите вокруг, быстро умножьте в уме 12 на 4 (это принудительно переключит мозг на логику и сбросит эмоцию).

Шаг 5. Проверка якоря:

Снова закройте глаза и просто воспроизведите ваш якорь (сожмите выбранные пальцы с той же силой). Наблюдайте, как тело автоматически начнет воспроизводить состояние покоя и уверенности.

— — —— — —— — ——

Поле для записей и самоанализа:

1.

Какое физическое действие вы выбрали в качестве якоря?:

_____

2.

Какое воспоминание вы использовали для вызова пикового состояния?:

_____

3.

Оцените силу отклика при проверке якоря (от 1 до 10): _

Секрет гипнолога: Тайминг — это всё. Если ты установишь якорь слишком рано (когда эмоция еще только разгорается) или слишком поздно (когда она уже пошла на спад), мозг свяжет триггер с процессом затухания эмоции. Ставь якорь ровно за секунду до пика и удерживай его на самой вершине волны.

— — —— — —— — ——

Завтра в Уроке 7 мы разберем технику «Фракционного гипноза» — метод ступенчатого погружения в глубокий транс за счет чередования открывания и закрывания глаз.

Урок 7. Фракционный гипноз (Fractionation): Метод ступенчатого погружения в глубокий транс

«Транс — это не статичное состояние, а маятник. Чем чаще ты выводишь человека из него и погружаешь обратно, тем глубже он опускается с каждым разом. Это эффект „двойного погружения“».

Фракционирование (от фр. fractionner — дробить) — это одна из самых мощных техник гипнолога. Вместо того чтобы пытаться загнать мозг в глубокий транс одним длинным монологом, вы дробите процесс на циклы: «Погружение — Выход — Повторное погружение».

Почему это работает? Каждый раз, когда человек возвращается из транса в бодрствование, его префронтальная кора (dlPFC) «проверяет» состояние системы и обнаруживает, что оно стало еще более расслабленным, чем до входа. Мозг интерпретирует это как: «Раз я так быстро и глубоко расслабляюсь, значит, я нахожусь под надежным контролем». С каждым циклом сопротивление критического барьера падает, и глубина погружения удваивается.

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.