
Роман Каб
Гипноз и
Самогипноз
Самогипноз
и гипноз

Роман Каб

Гипноз и Самогипноз

«Автор»
2026

Каб Р.

Гипноз и Самогипноз / Р. Каб — «Автор», 2026

Что такое самогипноз и гипноз?Самогипноз — это процесс, при котором человек самостоятельно вводит себя в состояние глубокого расслабления и сосредоточенности, чтобы работать с подсознанием. С его помощью можно перепрограммировать свои мысли, эмоции и поведение. Самогипноз доступен в любой момент и не требует специальных условий. Гипноз — это временное состояние сознания с максимальной фокусировкой внимания и высокой подверженностью внушению. Состояние гипноза вызывается воздействием гипнотизёра или целенаправленным самовнушением.Помните о том, что к гипнотическому контролю нужно относиться ответственно и проявлять осторожность. Человек вам доверился, так что пока он находится под гипнозом не делайте ничего, что могло бы его смутить, обидеть или оскорбить.Не путайте гипноз со сном или бессознательным состоянием. Гипноз – это крайне сосредоточенное состояние сознания, благодаря чему человек более подвержен и восприимчив к внушению.

© Каб Р., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Вступление 6
Глава № 01 «Как заняться самогипнозом» 7
Конец ознакомительного фрагмента. 11

Роман Каб
Гипноз и Самогипноз

САМОГИПНОЗ
И
ГИПНОЗ

Оглавление

Вступление
Глава № 01 «Как Заняться Самогипнозом»
Глава № 02
«Как загипнотизировать человека взглядом»
Глава № 03 «Как применять быстрый гипноз»
Глава № 04 «Как научиться засыпать с помощью самогипноза»
Глава № 05 «Как потерять вес с помощью самогипноза»
Глава № 06 «Как заставить человека делать забавные вещи под гипнозом»
Глава № 07 «Как загипнотизировать себя с помощью техники Best Me»

Вступление

Что такое самогипноз и гипноз?

Самогипноз — это процесс, при котором человек самостоятельно вводит себя в состояние глубокого расслабления и сосредоточенности, чтобы работать с подсознанием. С его помощью можно перепрограммировать свои мысли, эмоции и поведение. Самогипноз доступен в любой момент и не требует специальных условий.

Гипноз — это временное состояние сознания с максимальной фокусировкой внимания и высокой подверженностью внушению. Состояние гипноза вызывается воздействием гипнотизёра или целенаправленным самовнушением.

Некоторые различия между понятиями:

Источник воздействия: при самогипнозе человек сам погружает себя в гипнотический транс и контролирует этот процесс. При гипнозе же внимание сосредотачивается на словах гипнотизёра, а критическое мышление временно ослабевает.

Контроль: при самогипнозе человек сам решает, чего хочет достичь, и осознанно управляет этим процессом. При гипнозе же гипнотизируемый испытывает потерю чувства агентности и воспринимает выполняемое действие или иной переживаемый опыт как «недобровольный».

Важно помнить, что техники самогипноза противопоказаны при психических расстройствах, так как симптомы болезни могут усилиться и негативно повлиять на здоровье.

Глава № 01 «Как заняться самогипнозом»

Самогипноз – это естественно возникающее состояние ума, которое можно определить как состояние повышенной сосредоточенности и внимания. С его помощью вы можете изменить свое мышление, избавиться от вредных привычек и обрести контроль над своей личностью, а еще расслабиться и избавиться от стресса повседневной жизни. Самогипноз подобен медитации, и его результат – самосовершенствованию.

Подготовка к самогипнозу: Наденьте удобную одежду. Очень трудно войти в какое-либо глубокое, расслабленное состояние, когда единственное, о чем вы можете думать, это то, как пояс джинсов перекрывает поступление крови к ногам. Поэтому используйте самогипноз как повод накинуть треники. Нужно, чтобы вас абсолютно ничего не отвлекало.

Убедитесь также в том, что температура в помещении комфортна для вас. Держите под рукой плед или свитер, если вам станет прохладно. Иногда ощущение тепла тоже может принести комфорт.

Отправляйтесь в тихую комнату и сядьте на любое удобное кресло, диван или кровать. Хотя некоторые люди предпочитают ложиться, но в таком положении у вас больше шансов уснуть, чем в сидячем. Ляжете вы или сядете, в любом случае нужно убедиться, что ни ноги, ни другие части тела не скрещены. Возможно, вы пробудете в таком положении достаточно длительный период времени, а скрещенные конечности могут в итоге привести к дискомфорту.

Убедитесь, что вас не побеспокоят, по крайней мере, полчаса. Никакой самогипноз не будет эффективным, если его прерывает телефонный звонок, домашнее животное или ребенок. Выключите телефон (и другие девайсы), закройте дверь и уединитесь. Это ***ваше*** время.

Количество времени, которое вы захотите посвятить этому, зависит от вас. Большинство предпочитает находиться в трансе (мы стараемся избегать этой фразы, так как у нее есть определенные… эээ… отрицательные коннотации) 15-20 минут, но вам также необходимо достаточно времени, чтобы войти в это состояние и выйти из него.

Определите цели своего гипноза. Вы делаете это просто, чтобы расслабиться? Для самосовершенствования? Для тренировки мозга? Если вы делаете это, чтобы достичь какой-то конкретной цели (похудеть, бросить курить, и тому подобное), подготовьте список аффирмаций. Конечно же, самогипноз можно использовать просто для релаксации, но его можно использовать и для конкретных целей совершенствования жизни. Многие используют его для достижения своих целей, изменения мышления или просто для общего положительного подкрепления и мотивации. Вот несколько примеров аффирмаций, которые вы могли бы использовать:

Если вы хотите избавиться от вредной привычки, будет эффективным что-то, касающееся конкретной темы. Можно, например, использовать такую аффирмацию: «Я делаю выбор в пользу здорового образа жизни, я больше не буду курить. Сигареты меня совершенно не привлекают».

Если вы хотите мыслить более позитивно, используйте что-то вроде: «Я способен добиться того, к чему стремлюсь. Я сам управляю своей жизнью. Я значим».

Если вы хотите достичь конкретной цели, например, сбросить вес, говорите об этом в настоящем времени: «Я питаюсь правильно. Я сбрасываю лишний вес. Одежда сидит на мне лучше, и я чувствую себя лучше».

Эти утверждения вы будете говорить себе, когда будете в плохом настроении. Опять же, это на ваше усмотрение, но многие находят их жизнеутверждающими и эффективными.

Закройте глаза и старайтесь избавить свой разум от всякого чувства страха, напряжения или тревоги. Поначалу вам может быть трудно ни о чем не думать. Вы можете обнаружить,

что мысли продолжают все время вторгаться в ваш разум. Когда такое случается, не нужно стараться прогнать мысли. Просто беспристрастно наблюдайте за ними, а затем позвольте им ускользнуть. Посмотрите нашу статью: «Как медитировать», если вам нужно больше информации об этом шаге.

В качестве альтернативы некоторые любят выбирать точку на стене и сосредотачиваться на ней. Это может быть угол, это может быть пятнышко, это может быть все, что угодно. Сосредоточьтесь на этой точке, концентрируясь на веках. Повторяйте про себя, что они становятся все тяжелее и тяжелее, и позвольте им закрыться, когда больше не сможете держать их открытыми.

Распознайте напряжение в теле. Начиная с пальцев ног, представляйте, как напряжение медленно спадает с вашего тела и исчезает. Представьте, как от него избавляется каждая часть тела по очереди, начиная с пальцев ног и поднимаясь вверх. Представляйте, как каждая часть тела становится все легче и светлее, когда напряжение уходит.

Расслабьте пальцы ног, затем стопы. Продолжайте двигаться вверх – икры, бедра, таз, живот, и так далее, пока не расслабите каждую часть тела, включая лицо и голову. Техника воображения того, что вы находите приятным и успокаивающим, например, воды (представьте, как вода обтекает ваши стопы и лодыжки, очищая их от напряжения), тоже может быть очень эффективной.

Делайте медленные глубокие вдохи. Когда выдыхаете, представляйте, как напряжение и негатив улетает от вас темным облаком. Когда вдыхаете, представляйте, как воздух возвращается в виде светлой силы, наполненной жизнью и энергией.

На данном этапе, при желании, можно использовать визуализацию. Представьте себе лимон и, в уме, разрежьте его пополам. Визуализируйте, как из него вытекает сок и льется вам на пальцы. Положите его в рот. Какова ваша реакция? Какой он на ощупь, вкус и запах? Затем перейдите к более значимым видениям. Представьте, как ваши счета уносит ветер. Представьте, как вы бежите и худеете. Воображайте как можно больше деталей. Всегда думайте о своих пяти чувствах.

Поймите, что вы сейчас очень расслаблены. Представьте, что вы на вершине лестницы в 10 ступенек, которая начиная с пятой, погружена в воду. Вообразите каждую деталь этой сцены от верха до низа. Скажите себе, что сейчас сойдете с лестницы, считая каждый шаг, начиная с 10. Представляйте в уме каждое число. Представьте, что каждое последующее число находится все ниже и все ближе ко дну. С каждым шагом вы чувствуете, как все глубже и глубже погружаетесь в состояние глубокой релаксации.

С каждым шагом представляйте ощущение под ногами. Когда дойдете по пятой ступеньки, представьте и по-настоящему ощутите освежающую прохладу воды и скажите себе, что вы ступаете в оазис чистоты и ясности. Когда начнете сходить по последним пяти ступенькам, начните ощущать, как вода поднимается все выше и выше по вашему телу. Теперь вы должны чувствовать некое онемение, сердцебиение должно немного ускориться, примите это во внимание, позвольте любым опасениям и сомнениям быть унесенными водой.

Почувствуйте ощущение плавучести. На данном этапе вы не должны чувствовать дна под ногами, только чувство свободного плавания. Вы можете даже почувствовать, как вода несет вас. Если вы не чувствуете ничего из этого, попробуйте еще раз, не торопитесь с желанием охватить все, что происходит. Когда вы достигнете этого состояния, вам нужно перейти к решению проблем и определить, что вы хотите получить из того места, где находитесь.

Теперь начните рассказывать, что вы делаете. Говорите в настоящем и будущем времени. Говорите тихо и спокойно, так, будто вы читаете это с листа.

Представьте себе три сундука под водой, к которым вам нужно подплыть. Когда вы их найдете, медленно откройте их, по одному за раз, и рассказывайте себе, что происходит, когда вы открываете эти сундуки. Например: “Когда я открываю сундук, я чувствую, как меня зали-

вает сияющий свет, я чувствую, как он становится частью меня. Этот свет – это моя новообретенная уверенность, которую я никогда не потеряю, потому что она теперь стала частью меня". А затем переходите к следующему сундуку.

Избегайте использования утверждений с негативной коннотацией, например: "Я не хочу чувствовать усталость и раздражение". Примером положительного утверждения могут быть: "Я - сильная и стройная", "Я - успешный и позитивный", а если у вас что-то болит : "Моя спина с каждым днем все сильнее и здоровее".

Повторяйте себе эти утверждения столько раз, сколько захотите. Не бойтесь поплавать по воде, визуализируя, как вы открываете сундуки, находя клад (в виде уверенности в себе, денег, и тому подобного), или просто отпуская все свое напряжение. Найдите места, где вода будет прохладной, горячей или наполненной подводной флорой и фауной. Дайте волю своему воображению.

Приготовьтесь выйти из гипнотического состояния. Подплывите к лестнице и с каждым шагом чувствуйте, как вода опускается все ниже и ниже, пока вы снова не дойдете к этой пятой ступени. Когда вы выберетесь из воды и будете на шестой ступени, вы можете почувствовать тяжесть, будто вам что-то положили на грудь. Просто постойте на ступени и подождите, пока это чувство не пройдет, постоянно повторяя свои вышеупомянутые утверждения.

Когда это чувство улетучится, продолжайте подниматься, визуализируя каждую ступеньку по ее номеру, ощущая ее под ногами. Заставьте себя продолжать подниматься по лестнице.

Нужно сказать, что эта водная визуализация не на все 100% сильная и верная именно для вас. Если вы придумаете свой сценарий, который вы предпочтете, используйте его! Он будет точно таким же удачным, если не лучшим, так как он будет работать для вас.

После того, как взойдете по лестнице, дайте себе несколько мгновений, прежде чем открыть глаза. Можно визуализировать, как вы открываете дверь во внешний мир. Делайте это медленно и представляйте свет, который вливается через дверной проем, от этого ваши глаза должны открыться сами по себе. Если нужно, начните считать от десяти до нуля, говоря себе, что, когда вы закончите, ваши глаза будут открыты.

Не спешите вставать. Затем скажите себе: "Я бодрствую, я полностью проснулся", или что-то подобное, что вы говорите себе, чтобы проснуться. Это вернет ваш ум в сознательное состояние, возвращая вас назад к реальности.

Верьте в это. Никакой самогипноз и никакая мантра не проявит себя в реальной жизни, если вы не вкладываете в нее смысл. Чтобы этот опыт был эффективным, вы должны верить в себя и в свои действия. А почему бы нет? Если вы действительно верите в это и вкладываетесь, оно сработает.

Если первый раз не покажется вам эффективным, не нужно автоматически списывать эту практику со счетов. Чтобы освоиться с некоторыми вещами и научиться правильно их использовать, нужно время. Вернитесь к самогипнозу через несколько дней и снова попробуйте этот опыт. Вы можете быть удивлены.

Откройте свой разум. Чтобы это сработало, вы должны верить, что существует возможность, что это сработает. Любой скептицизм с вашей стороны будет препятствовать прогрессу.

Проверьте себя физически. Если вам необходимы доказательства того, что вы находитесь в трансе, то существуют упражнения, которые вы можете выполнить! Сработает все, что вы можете увидеть или почувствовать на своем теле. Попробуйте следующие идеи, чтобы посмотреть, какая вам подойдет:

- Переплетите пальцы. Держите их вместе на протяжении всего сеанса транса, внушая себе, что они слиплись – будто бы они покрыты клеем. Затем попробуйте разъединить их. Если обнаружите, что не можете – вот вам доказательство!

- Представьте себе, будто одна ваша рука становится все тяжелее и тяжелее. Не нужно сознательно выбирать правую или левую, мозг сделает это за вас. Представьте, что на руке большая книга, которая прижимает ее книзу. А теперь попробуйте поднять ее. Можете?

Визуализируйте ситуации. Какой бы ни была ваша цель, будь то уверенность, потеря веса, позитивное мышление, что угодно, визуализируйте себя в ситуации, где вы ведете себя так, как вам хотелось бы, или выглядите так, как вам хотелось бы. Если вы хотите быть худее, представьте, как вы с легкостью влезаете в свои узкие джинсы, любуетесь собой в зеркале, улыбаетесь и радуетесь своему красивому телу. Это стоит сделать даже ради одного только прилива эндорфина от этой визуализации!

Многие используют гипноз, чтобы преодолеть определенные проблемы, например, застенчивость. Не нужно атаковать застенчивость в лоб, можно работать с чем-то связанным с ней. Просто представьте, как вы выходите в мир с высоко поднятой головой, с улыбкой, а зрительный контакт будет первым шагом к вашей более экстравертной личности.

Используйте внешние вещи. Другими словами, некоторые люди любят, чтобы музыка помогала им входить в состояние гипноза. Существует множество гипнотических треков, доступных в интернете, которые предназначены именно для этой цели. Если определенная сцена – вода, тропический лес, и тому подобное – вам поможет, вы с легкостью можете найти это в сети!

Полезным также может быть таймер. Некоторый находят, что им трудно выйти из транса, потому что они теряют счет времени. Если вы не хотите непредумышленно провести под гипнозом несколько часов, можете использовать таймер. Просто убедитесь, что у него приятная мелодия, которая сможет спокойно вывести вас из транса.

Используйте гипноз для самосовершенствования. Найдите цель, которой вы хотели бы достичь, и сосредоточьтесь на ней в этом своем расслабленном состоянии. Подумайте о человеке, которым вы хотели бы быть и будьте этим человеком. Самогипноз отлично подходит для очень глубокой медитации, но его можно использовать и для большей, лучшей цели. Многие обнаруживают, что выходят из этого состояния более позитивными и с чувством какого-то предназначения и смысла. Воспользуйтесь этой возможностью!

Не существует неправильной цели для этого. Будь то избавление от вредной привычки, сосредоточение в рабочей жизни или просто изменение мышления, гипноз поможет вам в этом. Избавление от стресса в жизни – неотъемлемая часть становления человеком, которым вы хотите стать, а гипноз вам в этом будет чрезвычайно полезен. И чем чаще вы будете это делать, тем лучше и естественнее будут ощущения.

Советы:

Вы никогда не сможете потерять контроль во время гипноза.

Вы всегда контролируете ситуацию.

Еще один хороший способ расслабить мышцы – это физически напрячь их и удерживать в напряженном состоянии в течение десяти секунд, а потом расслабить. Вы как вообразите, так и почувствуете, что напряжение ушло.

Если вам никак не удается достичь нужного состояния, попробуйте посетить гипнотерапевта или приобрести запись, чтобы испытать гипноз. Когда вы испытаете его один-два раза, вы будете лучше понимать, какого состояния ума вам нужно достичь.

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.