

# Оглавление

Благодарности.....	6
<b>Часть I</b>	
<b>Основы самогипноза.....</b>	<b>7</b>
<b>Глава 1. Вводное занятие.....</b>	<b>8</b>
Секрет No 1. Почему самогипноз?.....	10
Заключение к главе 1 «Вводное занятие».....	13
<b>Глава 2. О чём нужно знать, приступая к занятиям самогипнозом.....</b>	<b>14</b>
Секрет No 2. Структура сеанса самогипноза.....	14
Секрет No 3. Самогипноз – с чего начать?.....	15
Секрет No 4. Подходящее место и правильное положение тела для занятий самогипнозом.....	17
Заключение к главе 2 «О чём нужно знать, приступая к занятиям самогипнозом».....	22
<b>Глава 3. Как настроиться перед погружением в самогипноз.....</b>	<b>24</b>
Секрет No 5. Поставьте цель.....	25
Секрет No 6. Направьте внутренний диалог в нужное русло.....	26
Секрет No 7. Слушайте себя.....	27
Секрет No 8. Создайте намерение.....	27
Секрет No 9. Ключ для входа в самогипноз.....	28
Заключение к главе 3 «Как настроиться перед погружением в самогипноз».....	31
<b>Глава 4. Основы самогипноза.....</b>	<b>32</b>
Секрет No 10. Основные способы погружения в самогипноз.....	32
Секрет No 11. Фиксация внимания.....	34
Секрет No 12. Как научиться расслабляться.....	36
Секрет No 13. «Магнитный шар» – простая техника на каждый день.....	39
Секрет No 14. Как часто заниматься самогипнозом?.....	40
Секрет No 15. Как научиться сосредотачиваться.....	41
Заключение к главе 4 «Основы самогипноза».....	44
<b>Глава 5. Активное самовнушение.....</b>	<b>45</b>
Секрет No 16. Правила построения формул самовнушения.....	48
Секрет No 17. Маленькие хитрости для больших результатов.....	57
Секрет No 18. Формулы самовнушения на каждый день.....	60
Заключение к главе 5 «Активное самовнушение».....	62

<b>Глава 6. Завершение сеанса самогипноза</b> .....	<b>64</b>
Секрет No 19. Как завершать работу и выходить из состояния самогипноза .....	64
Секрет No 20. А был ли самогипноз?.....	65
Заключение к главе 6 «Завершение сеанса самогипноза».....	67
<b>Часть II</b>	
<b>Практическое применение самогипноза</b> .....	<b>69</b>
<b>Глава 7. Диалог с подсознанием</b> .....	<b>70</b>
Секрет No 21. Метод маятника и другие идеомоторные сигналы.....	71
Заключение к главе 7 «Диалог с подсознанием» .....	80
<b>Глава 8. Используйте воображение</b> .....	<b>81</b>
Секрет No 22. Создайте свой позитивный образ.....	83
Заключение к главе 8 «Используйте воображение» .....	85
<b>Глава 9. Как усилить мотивацию, чтобы достичь своих целей</b> .....	<b>87</b>
Секрет No 23. Как справиться с ленью? .....	87
Заключение к главе 9 «Как усилить мотивацию, чтобы достичь своих целей» .....	93
<b>Глава 10. Что такое стресс, и как с ним бороться</b> .....	<b>95</b>
Секрет No 24. Как справиться со стрессом .....	97
Заключение к главе 10 «Что такое стресс и как с ним бороться».....	101
<b>Глава 11. Как преодолеть страхи и фобии</b> .....	<b>102</b>
Секрет No 25. Как справиться со страхами с помощью самогипноза?.....	103
Заключение к главе 11 «Как преодолеть страхи и фобии» .....	107
<b>Глава 12. Самогипноз в спорте</b> .....	<b>109</b>
Секрет No 26. Как улучшить двигательные навыки и улучшить спортивные показатели? .....	113
Заключение к главе 12 «Самогипноз в спорте».....	118
<b>Глава 13. Как нормализовать повышенное артериальное давление</b> .....	<b>120</b>
Секрет No 27. Как с помощью самогипноза нормализовать артериальное давление.....	121
Заключение к главе 13 «Как нормализовать повышенное артериальное давление» .....	125
<b>Глава 14. Как справиться с бессонницей</b> .....	<b>126</b>
Секрет No 28. Как с помощью самогипноза крепко спать ночью и просыпаться бодрыми по утрам .....	126
Заключение к главе 14 «Как справиться с бессонницей» .....	131

---

<b>Глава 15. Как научиться снимать боль.....</b>	<b>133</b>
Секрет No 29. Как снять боль с помощью самогипноза .....	134
Заключение к главе 15 «Как научиться снимать боль» .....	138
<b>Глава 16. Как улучшить состояние кожи с помощью самогипноза .....</b>	<b>141</b>
Секрет No 30. Как с помощью самогипноза «помочь» своей коже .....	144
Заключение к главе 16 «Как улучшить состояние кожи с помощью самогипноза» .....	147
<b>Глава 17. Как с помощью самогипноза укрепить иммунитет .....</b>	<b>149</b>
Секрет No 31. Как улучшить работу иммунной системы .....	150
Заключение к главе 17 «Как с помощью самогипноза укрепить иммунитет» .....	153
<b>Глава 18. Как нормализовать свой вес и питание с помощью самогипноза.....</b>	<b>155</b>
Секрет No 32. Образ стройности. Используем Творческое Воображение .....	160
Секрет No 33. Чем ещё может быть полезен самогипноз для снижения веса и стройности? .....	169
Заключение к главе 18 «Как нормализовать свой вес и питание с помощью самогипноза» .....	171
<b>Вместо заключения .....</b>	<b>172</b>
<b>Приложение .....</b>	<b>173</b>
<b>Список литературы.....</b>	<b>177</b>

# Благодарности

Эта книга не могла бы появиться на свет без явной или неявной помощи наших коллег, учителей и клиентов. Перечислить всех просто невозможно.

Тем не менее, отдельно благодарим тех, чей вклад был важен при подготовке этого руководства.

Рашита Джаудатовича Тукаева – за разработанную методiku универсальной гипнотерапии, которая легла в основу этой книги.

Коллег и соратников: Бориса Викторовича Шевченко, Александра Александровича Степанова, Станислава Валерьевича Ленизова, Шамиля Александровича Байбулатова, Алексея Самигулловича Абдрашитова – за ценные идеи и поддержку.

Сергея Владимировича Дрёмова – за помощь в написании главы «Как нормализовать свой вес с помощью самогипноза», а также за щедро предоставленные примеры.

Ольгу Александровну Хозееву – за материалы для главы «Самогипноз в спорте» и примеры использования самогипноза в спортивной карьере.

Алёну Гудкову – за иллюстрации для книги.

Особая благодарность Галине Александровне Мансуровой за скрупулёзное прочтение этой книги и конструктивную критику.

И, конечно, нашим семьям – жёнам и детям за поддержку, вдохновение и понимание.

# ЧАСТЬ I

## ОСНОВЫ САМОГИПНОЗА

В этой части книги вы познакомитесь с основами самогипноза. Вы узнаете, с чего начать и как правильно заниматься самогипнозом, как давать себе внушения и как завершать занятия. Здесь вы найдёте простые шаги, которые помогут вам использовать этот отличный инструмент в жизни. Прежде, чем переходить к Части II нашей книги, в которой освещаются практическое применение самогипноза, последовательно изучите и освойте приведенные в Части I задания, советы и упражнения.

Системно выполняйте простые шаги, изложенные здесь, и вы в течение двух-трёх недель, освоите навыки самогипноза и самовнушения.

# Глава 1

## ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ

Здравствуйте, дорогой читатель! Раз вы читаете эти строки, значит, вам близка или, как минимум, интересна тема самогипноза и самовнушения или «особых состояний сознания».

Возможно, вы давно хотели освоить самогипноз, научиться медитации, или заниматься самовнушением, которое работает, вместо банальных уговоров себя «мне хорошо» тогда, когда вам на самом деле плохо. Скорее всего, и у вас, как и у других, вступивших на этот увлекательный и полезный путь самопознания и самопомощи, были свои успехи и разочарования. И теперь вы хотите улучшить свои навыки и более полно пользоваться возможностями, которые открывают самогипноз и медитация. Здесь вы найдёте ответы на многие вопросы.

Возможно, вы только интересуетесь этим и пока не ставите себе практические задачи – ничего страшного, эта книга подходит и вам.

Мы постарались сделать книгу полезной всем – как начинающим, так и тем, у кого уже есть большой опыт, тем, кто «занимается собой» уже давно.

Да, в этой книге не будет мистики и «волшебства золотой рыбки». Вы не найдёте здесь рецептов, «как почистить карму», «избавиться от всех болезней и сразу», «как разбогатеть за неделю, ничего не делая» и подобной ерунды. Зато вы получите много практических советов, рекомендаций, найдёте ответы на вопросы, практические задания и научитесь поль-

зоваться самогипнозом» для изменений... Мы специально выбрали те рекомендации и упражнения, которые уже помогли тысячам наших клиентов освоить навыки самогипноза и улучшить жизнь и здоровье.

«Рецепты» и секреты, которые вы здесь найдёте, помогут быстро освоить навыки самогипноза и самовнушения, обойти возможные трудности и «подводные камни» на этом пути. Пусть ваш путь будет легче.

И, конечно, немного о нас, авторах книги. Представляемся.

Итак, Михаил Александрович Копытов – руководитель Сибирского Центра Гипноза, гипнотерапевт, президент Ассоциации специалистов гипнологов. Михаил Александрович более 15 лет занимается проведением индивидуального консультирования и обучает людей навыкам самогипноза. В этой книге он написал первые главы, с 1 по 14, в них подробно излагаются последовательные шаги, которые помогут освоить навыки самогипноза и самовнушения.

Сергей Владимирович Гудков – гипнотерапевт, врач-психотерапевт, член Профессиональной психотерапевтической лиги, семейный консультант, лауреат конкурса Томской области в сфере образования и науки за 2000 год, автор книг «Как похудеть без диет, запретов и калорий. Руководство для занятых женщин» и «33 секрета стройности», руководитель Омского и Якутского филиалов всероссийского проекта «Страна Стройных». Сергей Владимирович написал, как с помощью самогипноза справиться с болью, укрепить иммунитет и нормализовать вес. Это главы – 15, 16 и 17, в которых Сергей Владимирович делится своим многолетним опытом и находками.

В этой книге авторы собрали лучшие в их понимании идеи и методики самогипноза. Многие разработано на личном опыте путём проб и ошибок, а часть заимствована у коллег. Мы не ставили целью подготовить научный труд, поэтому

позволили себе ссылаться на идеи коллег и других авторов по фамилии без указания их трудов. Подробные ссылки на источники с указанием авторов и названий книг находятся в разделе «Список литературы».

А теперь продолжаем и будем постепенно осваивать один секрет за другим. Наш совет – знакомьтесь с ними по порядку, как написано. Двигайтесь от простого к сложному, и осваивайте новый материал небольшими «порциями» – это намного проще.

## Секрет No 1 Почему самогипноз?

Что же такое самогипноз? Чем он может быть полезен обычному человеку?

*Самогипноз* – это «особое состояние сознания», в которое человек может погружать себя при выполнении простых правил и действий, а затем использовать возможности своего подсознания и ресурсы организма для достижения целей.

С точки зрения медицинских представлений, самогипноз, медитация, транс, аутогенное погружение и даже гипноз являются одним режимом функционирования головного мозга. Они отличаются по способам входа в эти состояния. Но с точки зрения того, как работает наш мозг, это единый, особый режим работы нашего тела и психики.

Многие ошибочно считают, что эти особые состояния сознания являются сном или промежуточным режимом между сном и бодрствованием, но это не так.

В современных представлениях, принято различать три основных режима работы тела и психики:

- сон,
- бодрствование,



- «особое состояние сознания», к которому и относится самогипноз.

В отличие от сна и бодрствования, самогипноз – это более активный режим работы мозга психики. При отсутствии внешней физической активности, в этих состояниях мозг может работать намного активнее и эффективнее. Именно этой особенностью объясняются многие феномены и возможности самогипноза, которые невозможно вызвать во сне или во время бодрствования.

В этом особом состоянии сознания, при внешней схожести с дремотой или со сном (а мы знаем, что внешность часто бывает обманчивой), человек не утрачивает контроль, как думаю некоторые. Скорее наоборот, это состояние можно назвать «пробуждением». Пробуждением ото сна наяву, от негативных установок и мыслей, которые подбрасывает нам современная жизнь. В состоянии самогипноза человек всё осознаёт и может управлять процессами, которые не подвластны ему в обычном состоянии.

Обыденный сон и бодрствование во многом являются автоматическими режимами. Этот автоматизм очень облегчает жизнь и помогает делать многие действия, не задумываясь. Например, поддерживать равновесие при ходьбе или езде на велосипеде, говорить, водить автомобиль, писать. Но этот автоматизм может быть и пагубным, примером тому могут являться вредные привычки или те ситуации, когда «головой» всё понимаешь, но сделать с «этим» ничего не можешь. А иногда этот автоматизм может даже становиться причиной болезней.

Главным секретом «особого состояния» является возможность управлять своими мыслями, своими привычками и даже процессами своего организма, т.е. обходить автоматизм, присущий режиму сна и бодрствования. Именно поэтому, при регулярных занятиях самогипнозом, можно

воздействовать на своё здоровье, поведение, мысли и самочувствие. Самогипноз является мощным средством гармоничного управления собой и может помочь справиться с проблемами, изменить жизнь к лучшему и сделать её ярче.

Как же работает самогипноз? И чем он может быть полезен обычному человеку?

Для самогипноза характерно два мощных инструмента.

- **Первый инструмент – это механизм саморегуляции.** Его можно использовать для релаксации, расслабления или быстрого восстановления сил. Само по себе нахождение в этом состоянии без каких-либо дополнительных самовнушений запускает все необходимые механизмы и является очень полезным для здоровья и психики человека.

Используя механизм саморегуляции, можно легко избавиться от стрессов и обрести спокойствие, устранить бессонницу и улучшить качество сна. Самогипноз может помочь быстро привести себя в порядок после тяжёлого дня, быстро восстановить силы и спасти от переутомления. А также, он очень эффективен для работы со своим здоровьем в качестве профилактики различных заболеваний.

- **Второй инструмент – это самовнушение,** позволяющее давать себе желаемые установки, формировать своё мышление и поведение.

Используя самовнушение, можно программировать себя на достижение целей, активизировать внимание, память, воображение и творческие процессы, устранять вредные привычки, нормализовать массу своего тела, формировать новые черты и качества своей личности: уверенность, активность, целеустремлённость, позитивное мышление и многое другое.