

# **ХИШНОЗА**

- мощна програма за  
самоусъвършенстване

**Уилям Хюит**

# С Ъ Д Ъ Р Ж А Н И Е

Въведение.....	2
Глава 1. Как да станем хипнотизатори.....	5
Какво е хипнозата? Превръщането и в професия. Как да изпълняваме хипнотични упражнения.	
Глава 2. Хипнотичен сеанс 1.....	19
Програми А, 1А, Б, 1Б, 1В, 1 Г, 1 Д, 1 Е1, 1 Ж, 1 З, 1 И и 1 Й. Основни програми за релаксиране и хипноза.	
Глава 3. Хипнотичен сеанс 2.....	24
Програми В, Г, Д, Е, Ж, З, И, Й, К-1, К-2, Л, М, Н, О, П, Р. Специфични програми, насочени към диети и навици за хранене, както и към начално обучение по самохипноза.	
Глава 4. Хипнотичен сеанс 3.....	31
Програми И, С-1, С-2, Т, У. Засилване и затвърждаване на вече направени внушения и задълбочаване степента на хипноза.	
Глава 5. Хипнотичен сеанс 4.....	35
Програми Ф, Х-1, Х-2, Ц, Ч, Ш. Изграждане на механизъм, чрез които пациентът е в състояние да си създаде една по – добра представа за себе си.	
Глава 6. Хипнотичен сеанс 5 и 6.....	38
Сеанс 5, Сеанс 6 и програма Щ. Затвърждаващ сеанс и програма <i>Планинско пътуване</i> .	
Глава 7. Регресия.....	40
Случаи на регресия, програма за регресия, анализиране.	
Глава 8. Внушения.....	45
Специфични внушения за различни цели, включващи пушене, учене, увереност, сън, секс, концентрация, планиране на времето, тегло и др.	
Глава 9. Сборна.....	52
Хипноза спрямо деца, групова хипноза и сценична хипноза.	
Глава 10. Допълнителни случаи.....	58
Примери за техники, използвани спрямо различни случаи и ситуации.	
Глава 11. Някои допълнителни програми.....	64

Програма *Крайбрежно пътуване, Обратно отброяване чрез балони*, програми за полагане на тестове, за мигрени и пушене.

Глава 12.

Самохипноза.....68

Упражнения, случаи и приложения на самохипнозата.

Глава 13. Практически

приложения.....75

Подробни указания при фобии, професионални ситуации, групови ситуации, приложения при възрастни хора, излекувани, контрол над болката, духовни контакти, използване от затворници или от инвалиди, контрол над навиците, други ситуации и цели.

Глава 14.

Началото..... 91

Отвъд хипнозата и обобщение.

## ВЪВЕДЕНИЕ

Хипнозата много прилича на мечтаенето. Когато мечтаете, вие настройвате нивото на съзнанието си към областта на чистотата алфа, а след това давате свобода на фантазиите си. И въпреки че сте не податливи към отвличането на вниманието от странични неща, вие през цялото време сте усещачи и съзнавачи. Мечтаенето е един напълно естествен, безопасен и здравословен процес, в който понякога всички ние биваме въввлечени. Често нечие мечтание е така интензивно и целенасочено, че личността действително изисква към живот съответният обект или явление. Това обикновено се случва спонтанно и без никакво предварително намерение. Хипнозата е техника, която ви помага да навлезете в това променено състояние на съзнанието (състоянието на мечтаене) преднамерено и да насочите вниманието си към определени цели, така че те да бъдат постигнати. Подобно на мечтаенето, хипнозата е един напълно нормален, безопасен и здравословен феномен. По време на хипнозата, също както и при мечтаенето, вие сте чувстващи и съзнавачи, въпреки че оставате неподатливи към външно разсейване. Както по време на мечтаене, така и по време на хипноза, вашият разум се нагажда към диапазона на алфа чистотата (това ще бъде разгледано подробно по – нататък). Разликата, е че докато сте под хипноза, разсъдъкът ви се насочва към специфичните и полезни цели, които желаете да постигнете, а не към фантазиите, както това се случва при мечтаенето. Някой от тези полезни цели могат да бъдат отказване от пушенето, преминаване към диета, подобряване на представата ви за себе си, преодоляване на фобии и страхове, засилване на паметта и др. Списъкът от приложения на хипнозата е почти безкраен. Тази книга ви учи как, стъпка по стъпка, да станете хипнотизатори. Когато я прочетете, вие ще знаете как да хипнотизирате други или самите вас, в името на която и да е полезна и заслужаваща това цел. Книгата съдържа изложени дума по дума хипнотични техники. Включени са актуални примери за различни случаи, които илюстрират специфични въпроси. Няма нищо, което може да ви обърка или да ви накара да изпаднете в недоумение. В нея дори можете да откриете как да трансформирате дадените техники, разработвайки свои собствени процедури. Ако желаете да се научите на хипноза, за да забогатеее бързо или да упражнявате контрол над другите, *забравете това!* Настоящата книга не ви показва как да постигнете тези неща. Но ако искате да разрешите състоянието си, да преобразите и обогатите вашият собствен живот, живота на другите,

както и да осъществите това в един дух на братство и любов, то тогава прочетете тази книга.

В съвременния свят хипнозата е един от най – ценните инструменти, използвани за усъвършенстване на живота. Чрез хипнозата могат да бъдат победени нежелани привички, могат да бъдат формирани полезни навици, може да бъде конструктивно подхотено към разрешаването на всеки човешки проблем; истинското щастие може да замени нещастieto... И изброяването може да продължи.

Тогава защо не всеки се занимава с ежедневна самохипноза? Основните причини са липсата на обучение и познания. Повечето хора страдат от липсата на правилна информация, притежавайки твърде голямо количество псевдоинформация. Много малко са местата, към които бихме могли да се насочим за придобиването на подобни знания. Колежите, които предлагат курсове по хипноза, се броят на пръсти, а и често тези курсове са доста повърхностни. Хипнозата се преподава в няколко търговски колежа, но срещу изкуствено завишени учебни такси.

В тази книга са събрани тринадесетгодишни непосредствени познания, практика и опит, които са изложени по един опростен, разбираем, но все пак подробен начин. Това е една книга КАК ДА ПОСТИГНЕМ НЕЩАТА и не съм оставил нито един неясен аспект от материята при представянето на всичко онова, от което се нуждаете, за да се научите да владеете хипнозата и самохипнозата. Ако искате да учите просто за собствено самонаставление, ще откриете това в книгата. Ако желаете да станете практикуващ хипнотерапевт и да навлезете отчасти или напълно в този бизнес, в книгата ще откриете как. Ако имате намерение да развиете способността си да помагате на другите, тази книга ще ви предложи това. Ако се интересувате от регресията, ще я откриете в съответната глава. Ако искате да научите как да създадете свой собствени хипнотични техники, ще откриете и това в книгата.

Всичко, от което имате нужда, за да разберете тази книга и да овладеете хипнозата, е средна интелигентност и способност да четете. Това е всичко! Не ви е необходима нито университетска степен, нито гимназиална диплома, нито свръх интелигентност. В действителност тази книга ще ви научи как да започнете да развивате собствената си интелигентност.

Настоящата книга отстранява булото на загадъчност и незнание, което в продължение на векове е покривало хипнозата. А онова, което се показва под него, е една чудесна, мощна, проста и естествена способност за обогатяване на живота на всеки един, който я възприеме. Доколкото се простират познанията ми в тази област нито едно от появилите се до този момент на пазара издания не подхожда към същността на хипнозата с дълбочината, със спецификата на процедурите и с духа на хуманност, които са зложени в тази книга.

Данни за автора: Аз съм практикуващ хипнотерапевт от 1972 година и съм хипнотизирал стотици хора, изпаднали в почти всяка възможна ситуация. През първите 4 години практикувах през почивните дни и вечер, безплатно за пациентите си. Аз съм алтруистична натура, така че хипнозата ми откри възможността да помагам на другите. Изкарвах прехраната си пишейки технически справочници за различни корпорации. Но изискванията ми към свободното ми време нараснаха до толкова, че реших напълно да се отдам на хипнозата и да навляза в този бизнес. Това се оказа един професионално удовлетворяващ успех. За известен период от време постигнах задоволителни финансови резултати (ще се спра на този въпрос малко по – подробно). По това време вземах по 25 долара на сеанс, което беше от 10 до 25 долара по – малко от таксите на останалите хипнотерапевти. В мен съществува фанатична непоносимост към алчността, което обяснява защо моите такси бяха по – ниски. Въпреки всичко, независимо от големите разходи (наем, реклама, телефон и др.), аз се справих доста добре.

След това отдалечени няколко месеца едно от друго, се случиха две събития, които

напълно съсипаха имиджа на хипнозата в града, в който практикувах. Двама хипнотерапевти (единият лекар, а другият психолог) бяха привлечени под съдебна отговорност по криминални обвинения спрямо два не свързани един с друг случая. Лекарят бе признат за виновен за груба и скандална злоупотреба, постигната с помощта на хипнозата, целяща лично облагодетелстване и която бе във вреда на пациентите му. Разрешителното за медицинска практика му бе отнето но той не беше осъден да излежи някаква присъда.

Що се отнася до случая с психолога, то аз бях човекът повдигнал първоначалните обвинения срещу него пред държавния прокурор. Последвалото разследване показва, че съм зърнал само крайчеца на върха на един огромен и не лицеприятен айсберг. Той бе осъден на 8 години затвор.

Отразяването на тези два случая в медиите беше с голям и многообразен обхват. В него намери място и значителна доза жълта и клюкарска журналистика, така че наред с потърпевшите бяха очернени и всички останали хипнотерапевти. Резултатът беше, че за доста дълъг период време бе почти невъзможно човек да спечели и цент като хипнотерапевт.

Така че, за да преживявам, аз се върнах отново към писането на техническа литература, практикувах хипноза както някога – в свободното си време. Това правя и до днес. По някога вземам 35 долара на сеанс (плюс пътните разноски, ако се налага да пътувам), но през повечето време практикувам безплатно.

Целта, подтикнала ме да напиша тази книга, е стремежа ми да представя хипнозата като едно благородно и полезно умение – каквото в действителност е тя. И без значение дали практикувате хипноза сред тихата изолираност на стаята си, заедно с любимия човек или с някой приятел – при всички случаи придобивките от нея са огромни. Чрез съвместно практикуване на хипноза, която е ориентирана към общи и за двамата стремежи, един съпруг и съпруга могат да бъдат привлечени един към друг чрез любов, хармония и разбиране далеч повече, отколкото биха мечтали, че е възможно. Чрез самохипнозата вие можете да се доближите много по - повече до Висшия си Аз, а чрез този Висш Аз – и до всички останали хора. А в хипнозата наистина няма никакви негативни аспекти. Ако подходате към нея цялостно, вие ще пожънете благотворни резултати. Но ако подходане към нея вяло и колебливо, то и резултатите ви ще бъдат такива.

В първите единадесет глави обяснявам какво е хипнозата, как действа тя и как можете да овладеете изкуството на хипнозата. След това идва “десертът” – Глави 12 и 13. Глава 12 е посветена изцяло на самохипнозата: как бихте могли да я приложите към себе си – самостоятелно, по всяко желано от вас време, и в действителност спрямо всяка желана от вас цел. Силата, обхвата и приложението на самохипнозата може да взриви мисленето ви... да го взриви и да го издигне до нови и по – високи нива на осъзнаване и осъществяване. След това, в Глава 14, ние се насочваме “отвъд хипнозата” – в заинтригуващата област на психичните феномени, астралния свят, телепатията и др.

Правилното схващане на краткия текст, който се отнася до мен, ще подпомогне и разбирането ви за съдържанието на тази книга. Тя е уникална творба за хипнозата, а знаейки откъде идвам, ще разберете защо е така.

А сега прелистете тази страница и започнете да четете, наслаждавайки се и изучавайки една нова и ценна способност. Напълно е възможно това да се окаже едно от най-полезните изживявания в досегашния ви живот.

Уилям У. Хюит

## Г л а в а 1

### КАК ДА СТАНЕМ ХИПНОТИЗАТОРИ

Почти всеки може бързо и лесно да изучи техниките за хипноза и да стане хипнотизатор. Но за да бъдете добър хипнотизатор е нужно нещо повече от това.

За да бъдете добър хипнотизатор, вие трябва да притежавате цялостност, честност, отдаденост и наистина трябва да сте загрижен за цялостното човечество. Ако приемем, че всички тези вътрешни качества са налице у вас, тогава всичко, от което имате нужда е да запомните различните техники. А после практика, практика и пак практика. И докато практикувате, продължавайте да се учите. Тогава ще можете да се наречете хипнотизатор.

Хипнозата е един инструмент, който ви дава възможност да усъвършенствате по желанието от вас начин както себе си така и всеки друг човек. Тази книга, стъпка по стъпка, ще ви научи по какъв начин да постигнете това. Първите 11 глави обясняват как да станете хипнотизатор за постигане на придобивки, радост, усъвършенстване и дори печалба. Глава 12 обединява всички предхождащи глави и разкрива как можете сами, използвайки самохипноза да подобрите качеството на собствения си живот. Глава 14 накратко разглежда нещата, които са “отвъд хипнозата”.

В тази първа глава ще се спрем най – общо на същността на хипнозата. В нея ще оборя няколко мита за самохипнозата, ще изложа няколко съвета относно правенето и не правенето на определени неща и ще ви насоча как да осъществявате първоначалните консултации с пациента.

В главите от 2 до 6 ще ви превода през 6 последователни хипнотични сеанса – точно както правя това с някой клиент, заради необходимостта от постигане на *контрол над храненето*. Подробно са изложени съответните хипнотични процедури, така че да можете да ги използвате. Избрах контрола над храненето, защото в него са включени повечето от типовете процедури, от които се нуждаете. Освен това, напоследък контролът над храненето е една доста популярна тема.

Глава 7 е концентрирана върху използването на хипнозата за регресия (припомняне на минали животи), която в наши дни също е обект на значителен интерес. Включил съм процедурата, която сам съм използвал доста успешно.

Глава 8 е една колекция от хипнотични внушения за почти всяка една цел, към която вероятно бихте се стремили.

Глава 9 е сборна глава. В нея се дискутират неща, които не са подходящи за включване в други глави. Неща, като хипнотизиране на деца, групова хипноза и сценична хипноза.

Глава 10 визира някои случаи, които подчертават тези, изложени в другите глави. Подбрани са онези ситуации, които илюстрират някои специфични въпроси за хипнозата.

Глава 11 съдържа няколко допълнителни хипнотични програми за постигане на специфични цели, подсилващи вече изложените в други глави разнообразни програми.

Глава 12 се занимава изключително със самохипнозата. Как бихте могли да я приложите спрямо себе си, напълно самостоятелно, и да постигнете всяка цел – била тя материална придобивка, духовна придобивка, излекуване на рани, превъзможване на болести, промяна на навици и др. Тази глава наистина изяснява по – добре предходните единадесет глави.

Глава 13 съдържа две неща: кратко обобщение на цялата материя, както и един бегъл поглед “отвъд хипнозата” – към областта, дефинирана най – общо като “психически феномени”.

## Обяснение на термините

Има няколко термина, които се нуждаят от уточняване, тъй като многократно ги използвам в книгата.

*Оператор:* Думата “оператор” визира хипнотизатора – лицето, което в действителност осъществява хипнотичните програми.

*Пациент:* Думата “пациент” се отнася за лицето, което бива подлагано на хипноза. Пациентът може да бъде и клиент.

*Грамматически род:* Ако се позовавам на определен случай, аз използвам подходящия граматически род, т. е. “той” или “неговия”, ако става дума за мъж, и “тя” или “нейният”, ако става дума за жена. Понякога употребявам “той/тя”, за да посоча, че нещо е приложимо и за двата пола. Дори и когато използвам само женски род, съответната ситуация може в същата степен да важи и за мъжете.

Причината, поради, която използвам най – вече женски род, е че 90 % от моите пациенти са били жени. Опитът ми показва, че жените са много по – широко мислещи и възприемчиви към хипнозата, отколкото мъжете.

## Какво е хипнозата?

Вероятно до този момент сте схванали идеята, че хипнозата е едно състояние на мечтаене, на фантазиране. В това състояние човешкият съзнателен ум става безмълвен или пасивен. Това прави достъпен и открит подсъзнателния разум по начин, който позволява на хипнотизатора да въведе в тази могъща подсъзнателна сфера различни внушения.

Нека да хвърлим един до известна степен “технически” поглед върху начина, по който мозъкът функционира. Мозъкът оперира чрез честотни цикли, които от своя страна са измерими. Тези честоти отговарят на определен вид дейности. Започвайки с най – ниската честота и продължавайки по възходящ ред, те са следните:

1. *Делта*. Честотата на мозъчната дейност варира от 0 до 4 цикъла в секунда. Това е абсолютната безсъзнателност. За делта не се знае много.

2. *Тета*. При тета честотата се движи между 4 и 7 цикъла в секунда. Тета е част от областта на подсъзнанието, в която е приложима хипнозата – въпреки че много малко хора достигат до тета за дълъг период от време. Изглежда, че в тета са записани всички наши емоционални преживявания. Тета е онази специфична област, която отваря вратата на пред съзнанието, за да може то да се отправи “отвъд хипнозата” – в света на психичните феномени. Това ще бъде разгледано накратко в края на тази книга.

3. *Алфа*. Честотния диапазон на мозъчната дейност при алфа е от 7 до 14 цикъла в секунда. Алфа е областта, която обикновено се смята за сферата на подсъзнанието. Почти всички хипнотични въздействия се осъществяват в този обхват. Освен това, тук се извършва и всяко мечтаене. Медитацията също е функция на този диапазон, понякога слизайки и в тета. Що се отнася до хипнозата, алфа е една изключително важна област и това е подчертано в книгата.

4. *Бета*. Това е сферата на съзнателния разум, чиито честотен диапазон е от 14 цикъла нагоре. Бета е областта, в която мислим и осъществяваме повечето от извършваните от нас в будно състояние дейности. Изглежда, че по – голямата част от нас оперират с около 20 цикъла в секунда по време на будно състояние. При около 60 цикъла в секунда човек би изпаднал в силна истерия. А при над 60 цикъла в секунда – не зная какво би могло да се случи... Предполагам, че не би било нещо приятно.

Когато вечер заспите, мозъкът ви автоматично превключва от по – високия честотен цикъл бета към по- ниския алфа, а после, за кратки последователни периоди, към тета и делта. По- голямата част от съня ви протича в алфа.

Всичко, което хипнозата прави, е да се възползва от този естествен феномен. Хипнозата всъщност е една техника за принуждаване на мозъка да намали циклите си до алфа диапазона без да изпадне в сън. В алфа подсъзнанието е открито за влияниия чрез внушение.

Съзнателният разум не приема добре внушенията. Той е най – подходящ за мислене, разсъждаване и привеждане в действие на онези неща, които вече знае. Докато подсъзнанието е като един подчиняващ се роб. То не мисли и не разсъждава. То просто реагира на нещата, които му се казват. В това се корени стойността и силата на хипнозата. Чрез хипнозата вие сте в състояние да заложите мощни внушения директно в подсъзнанието си. То ги приема и ги кара да се превърнат в реалност. Отчасти подсъзнанието прави това като съобщава на съзнателния разум, че съществува нова информация, която трябва да бъде следвана. Съзнателният разум обича да действа в съответствие с онова, което вече е налице, така че той започва да работи по тази нова информация. Отчасти ние наистина не разбираме защо хипнозата действа и как точно подсъзнанието предизвиква съответните резултати. Това, което знаем е, че тя наистина действа, и действа доста добре.

*Внушения:* Използваните в хипнозата внушения подробно са разгледани в другите глави от книгата. Засега е достатъчно да подчертаем факта, че всички изложени по – нататък внушения са позитивни, конструктивни и полезни. Това е необходимо поради обстоятелството, че подсъзнанието не е запознато с разликата между едно полезно и едно вредно внушение. Основната му дейност се изразява във възприемането на подадените му от вас послания и в действаването според тях.

Познавах един мъж, който буквално стотици пъти на ден употребяваше една



нецензурирана четирибуквена дума за извършване на физиологически нужди. В края на краищата той убеди подсъзнанието си, че трябва да посети тоалетната и разви хронична диария.

Така че, бъдете крайно внимателни относно думите, които употребявате във вашите внушения. Думите са нещо наистина могъщо, а подсъзнанието ви ги възприема буквално.

Митове: Съществуват множество погрешни схващания за хипнозата. Голяма част от това неразбиране се дължи на второстепенни филми, представящи хора, които биват превръщани в зомбиподобни същества от някакъв всемоути мистик, който им казва: “Погледни в очите ми!” И ако това е ефектно и оправдано спрямо един трилър, то от друга страна това е стопроцентова измислица, която няма никаква връзка с истината. Ще се спра на някои от най – често разпространяваните митове, а после ще продължа по – нататък.

1. Хипнотизаторът има магически възможности. Това е изцяло невярно. Хипнотизаторът е едно напълно обикновено човешко същество, което е усвоило способността да прилага внушение с цел постигането на желани резултати.

2. Човек може да бъде хипнотизиран и принуден да върши неща против своята воля. Абсолютно невярно! Преди всички, никой не може да бъде хипнотизиран, ако сам не желае това. Пациентът трябва изцяло да сътрудничи, за да може да бъде осъществена хипноза. На второ място – никой, който е под хипноза, не може да бъде накаран да върши неща, които не би направил и по собствена воля в състояние извън психоза. По време на хипнозата пациентът може да избере дали да приеме, или да отхвърли дадено внушение. Ако му бъде подадено някакво потискащо го внушение, той по свой избор най – вероятно ще излезе от хипнотичното състояние и ще си тръгне.

3. Единствено слабо интеллигентните хора могат да бъдат хипнотизирани. Отново невярно. Вярно е обратното. Колкото една личност е по – интеллигентна, толкова е по – лесно тя да бъде хипнотизирана. Разбира се при определени случаи на умствени заболявания хипнозата е невъзможна. Но почти всеки, който иска да бъде хипнотизиран, може да бъде хипнотизиран. Само около 1 % от хората не могат да бъдат поставени под хипноза: отчасти поради психически заболявания, отчасти заради причини, които не можем да разберем.

4. Хипнотизираният е в транс или в безсъзнание. Това в никакъв случай не е така. Пациентът, който е под хипноза, е изцяло буден и съзнаващ. Той напълно е фокусиран на вниманието си в посочената от хипнотизатора област и е податлив на странично разсейване.

5. Човек може да не успее да излезе от състоянието на хипноза. Това е напълно невярно. Дори ако операторът падне мъртъв след като е хипнотизирал пациента, то последният може напълно лесно да излезе от това състояние. На пациента може да се случат две неща: или да изпадне в краткотраен сън и после да се събуди, или да отвори очи, защото гласът на оператора е липсвал за известно време.

6. Добрите резултати задължително се постигат чрез дълбока хипноза. Невярно. Всяка степен на хипноза – от повърхността до много дълбока, може да донесе положителни резултати.

*Хипнотично състояние:* Когато е под хипноза, човек напълно съзнава къде се намира и какво става. Той или тя чуват всичко, което ги заобикаля. Личността е в едно състояние на дълбока отпуснатост, като при мечтаене, и често или има усещане за вцепененост на тялото, или пък е крайно чувствителна относно наличието на тялото си.

*Самохипноза:* Напълно възможно е да хипнотизирате себе си. Аз го правя почти всеки ден, като си подавам конструктивни внушения. За вас ще бъде много по – лесно да се хипнотизирате, ако преди това сте били хипнотизирани от някой друг и са ви били дадени внушенията и инструкциите за постигането на това състояние. Много малко хора могат успешно да се самохипнотизират без преди това да са били хипнотизирани от някой друг.

Тази книга ще ви научи как да обучите себе си. Препоръчвам ви да работите с партньор, който може да ви хипнотизира, и по този начин да постигнете възможно най – добрите резултати.

## Превръщането на хипнозата в професия и бизнес

Някои от вас могат да пожелаят да направят от хипнозата своя професия, отдавайки и се изцяло или пък през свободното си време. Тази кратка част е фокусирана върху нещата, които ще ви бъдат нужни в допълнение на изложения до края на книгата теоретичен материал. Дори и в случай, че не възнамерявате да прилагате професионално хипнозата, за вас ще бъде от полза да прочетете тази част.

Неща, които ще ви бъдат необходими:

1.Тих кабинет с минимум 3 стола. Един за вас, фотьойл или стол тип шезлонг за вашите пациенти и какъвто и да е стол за трети човек. Клиентите често водят някого със себе си. Ако в дома си имате подходяща за тази цел стая, това би ви спестило плащането на висок наем за друго помещение и би облекчило данъците. Ако се налага да наемете кабинет, насочете се към някой, който е тих, в съседство с обширен паркинг, и който е лесно достъпен с кола от към всички посоки.

2.Бюро или маса за писане.

3.Касетофон и достатъчно количество празни аудио – касети.

4.Листа, папки и шкаф за съхраняване на документацията.

5.Достатъчно количество от предварително готови и напечатани на листа указания за самохипноза (обяснени в Глава 3).

6.Достатъчно количество от указания за диети (обяснени в Глава 3).

7.Две малки джобни фенерчета – писалки с годни батерии. Те са ви необходими само в случай, че ви се налага да прочетете въвеждащите процедури, а стаята е прекалено слабо осветена за четене.

8.Един квадрат от картон 15 x 15 см. с нарисован върху него голям и плътен червен кръг (обяснен в Глава 3).

9.Всички ваши програми за хипноза, напечатани и оставени на лесно достъпно място, които да ви бъдат под ръка в случай, че паметта ви изневери.

10.Декларации за освобождаване от отговорност. Те трябва да бъдат подписани от клиента, който декларира, че е наясно със същността на хипнозата, че се подлага по своя воля на нея и сменя от вас отговорността за всякакви предварителни задължения и гаранции относно ефекта ѝ. Консултирайте се с вашият адвокат по тези въпроси.

11.Визитни картички

12.Телефон

13.Регистратор в предверието на кабинета и телефонен секретар, който да приема обажданията докато вие сте зает със сеансите.

Разходи:

1.Наем (в случай че не работите в къщи).

2.Реклама. Тя е скъпа, но до известна степен необходима. Едно средно голямо рекламno каре

в неделните издания на вестниците е горе – долу онова, от което се нуждаете. Ако се договорите за по – дългосрочна реклама, получавате отстъпка в цената. Но все пак рекламирането си остава скъпо нещо. Абсолютно необходимо ви е едно рекламно каре в телефонния указател или в някой фирмен указател: 70 процента от моите обаждания са предизвикани от обявата ми в указателя; 20 процента са в резултат на устна реклама между пациентите; 10 процента са резултат от реклама във вестниците. А това е един обширен градски район. Предполагам, че в по – малките градчета бихте извлекли по – голяма полза от устната и вестникарската реклама, а по – малка от карето в указателя. Но това е само предположение и не зная със сигурност дали това наистина е така.

Такси:

Таксата ми за сеанс (имам предвид 1994 година) е 50 долара. Един сеанс варира от 30 минути до 1 час. Той не продължава повече от час, тъй като смятам, че подобна продължителност на сеанса е не ефективна спрямо клиента. Таксата включва всичко... до магнетофонния запис и напечатаните указания за самохипноза или диета. Ако клиента желае сеанс в дома или офиса си, прибавям една скромна допълнителна сума за бензин и пътни разходи, ако разстоянието е повече от 8 км. в една посока.

В някой области от страната таксата за сеанс може да надхвърля 50 долара – например област Уест Честър или в НЮ Йорк.

За по – малките градчета в провинцията може да бъде разумна таксата, варираща между 25 и 40 долара за сеанс.

Философията ми се изразява в стремежа да се изискват минимални такси, и въпреки това човек да бъде в състояние да посреща както професионалните, така и личните си разходи, получавайки по този начин една адекватна отплата за времето и способностите си.

Моят принцип е клиентът да се подложи на минималният брой сеанси, които да гарантират постигането на желаната цел. Никога не позволявам на клиента да ме посещава повече от 6 сеанса. Причината за това е, че аз го подготвям да бъде независим и да решава сам проблемите си, а не да бъде зависим от мен. Още по време на втория сеанс започвам да обучавам клиента на самохипноза, така че той или тя да притежават механизма за решаване на проблемите си толкова ефективно, колкото и аз бих го сторил.

Препоръчвам ви да се насочите към един подобен подход в хипнотерапевтичната си практика. Не бъдете алчни. Винаги мислете първо за нуждите на пациента си.

И тогава ще успеете.

Освен това, категорично ви съветвам да изисквате своята такса *преди* всеки сеанс. След като вече веднъж сте осъществили сеанса с пациента, вие не можете да си го “вземете” обратно, в случай че не ви бъде заплатено или пък ви бъде даден фалшив или неправилен чек.

Може да решите да предложите на пациентите си намаление при авансово заплащане на сеансите – например, при авансово заплащане на петте сеанса още първият път, то шестият ще бъде безплатен.

Бил съм само веднъж изиграван относно заплащане. Става дума за един рекламен мениджър, на когото бях помогнал да се отърве от навика си да пуши по три пакета цигари на ден. Той ми издаде невалидни чекове, които по – късно отказа да завери. Той беше един от тези мошеници, с които неизбежно се сблъсква в работата си.

Други съвети:

Приемайте всяка отправена към вас покана за изнасяне на беседи или лекции – било в някой клуб, гимназия, колеж, на домашни събирания или където и да е. Това е една чудесна реклама.

Ако може да постигнете това без да нарушавате семейния си живот, работете в къщи. По този начин бихте могли да поддържате ниски таксите си за сеанс. Може да предпочетете да извършвате визити по домовете или на работните места на клиентите. Нека ви предупредя, особено жените: бъдете внимателни и предпазливи. Човек никога не знае в каква ситуация може да попадне. Случвало ми се е няколко пъти да бъда викан късно нощем в някои от опасните квартали на града. Нямахме никакви инциденти, но от тогава рядко приемам да правя посещения по домовете.

Как да практикуваме хипнозата?

Преди всичко, вие или трябва да сте научили наизуст хипнотичните програми, или да ги имате напечатани пред себе си, така че незабавно да ги прочетете, ако това ви се наложи. Този въпрос изчерпателно се разглежда и на други места в книгата.

След това следват безброй неща, които трябва да обмислите: тонът на гласът си, скоростта на говорене, къде да седнете вие и къде пациентът, осветление, шумоизолиране, място за сеансите, дали някой сеанс трябва да бъде записан, използване на допълнителни средства, какво да наблюдавате в пациента, търсене на резултатност и ефект.

Тон и темпо на говора:

Просто използвайте вашият собствен глас. Този съвет може да ви звучи малко глупаво, но всъщност това не е така. Виждал съм как мнозина начинаещи хипнотерапевти са се опитвали преднамерено, по време на сеанс, да преправят гласовете си, мъчейки се гласът им да звучи дълбоко, гърлено и театрално. Това е глупост. Какъвто и да е вашият нормален глас, той е достатъчен. Един звучен, мелодичен и отчетлив глас със сигурност е един плюс, но той в никакъв случай не е абсолютна необходимост. Далеч по важно е да знаете какво вършите, да уважавате пациента и да бъдете в добра връзка с него.

Действително е необходимо добре да обмислите и практикувате известно време темпото си на говорене. Речевият ви ритъм трябва да бъде достатъчно бавен, за да може да даде на пациента времето, необходимо му за реагиране, а от друга страна – достатъчно бърз, за да поддържа будни вниманието и интереса му.

Ако говорите прекалено бавно, умът на пациента най – вероятно ще се отклони към странични мисли, а вие целите да задържате вниманието му към гласа си. Ще откриете, че някои хора се нуждаят от по – бързо темпо, докато при другите е необходимо по – забавен ритъм. Опитът ще ви научи да използвате подходящото и правилно темпо на говорене.

Като цяло, една средна пауза от 2 до 5 секунди е подходящ интервал. Например: “Отпуснете коленете си” (две секунди пауза), “Отпуснете прасците си” (две секунди пауза), “А сега отпуснете пръстите на краката си” (една секунда пауза), “Отпуснете пръстите си” (две секунди пауза).

Спрямо някой визуализационни програми може да са ви нужни по дълги паузи. Например: “А сега искам да си представите, че стоите прави на върха на едно спираловидно стълбище.” (три секунди пауза), “Сътворете това стълбище” (три секунди пауза), “То е застлано с пътека. Сътворете пътеката” (три секунди пауза). Разбирате идеята, нали?

Не използвайте часовника си за отброяване на паузите: ако го сторите, най – вероятно до толкова ще се концентрирате върху времето, че със сигурност ще изгубите представа за онова, което вършите в действителност. Просто развийте в себе си чувство за времето. Когато провеждам хипнотичен сеанс, самият аз си представям как следвам инструкциите, поддържайки по този начин един удобен и подходящ ритъм.

Когато говорите, нека гласът ви да бъде еднообразен и монотонен. Целта е да отегчите съзнателния разум на пациента до степен, след която той да престане да бъде активен,

позволявайки по този начин на подсъзнанието да стане достъпно и реагиращо на внушение. Ако в гласът ви има твърде много преиграване или драматизиране, съзнателния разум на пациента е склонен да поддържа интереса си, оставайки активен и по този начин възпрепятствайки търсената дълбока отпуснатост и податливост към внушения.

Положение на тялото:

Осъществявал съм хипноза в седнало и изправено положение. Имал съм пациенти, които са се намирали в полуизлегнато положение, били са седнали на столове с прави облегалки, легнали в леглото, лежащи на пода, седнали с кръстосани крака на земята и дори някой са били прави. Всички положения на тялото са ефикасни, но не спрямо всяка ситуация. Например една скоростна двуминутна процедура за подтискане на болка действа добре при пациент, който е прав. Но не може да става и дума за подобно положение при една тридесет минутна процедура насочена към контрол над храненето. Ако имате избор, столът тип шезлонг или столът с права облегалка, без поставки за ръцете, са най – подходящи за пациентите ви. Те са еднакво добри, те осигуряват достатъчно опора и комфорт за пациента, предпазвайки го от опасността да заспи по време на сеанса. Аз предпочитам моите пациенти да сетят на стол с права облегалка и без подпори за ръцете. Това са мои лични виждания. Но и в качеството си на оператор, извършващ хипноза, аз също препоръчвам този вид стол.

Легналото положение върху легло предлага комфорт и опора на пациента. Тук обратният ефект е, че пациентът лесно може да изпадне в сън. Това е така, защото тялото и мозъкът са приучени всеки ден, когато легнете, мозъкът ви да изпадне в алфа и да заспите; това е нормалният начин за заспиване и ние всички преминаваме през него всяка нощ.

Но обикновено един умел оператор е в състояние да предотврати това. Когато работите с хора, приковани към легло, това е единствената подходяща позиция на тялото.

Лежането на пода има същият обратен ефект, както лежането на легло. Пациентът е много по – податлив към заспиване. От друга страна, подът много бързо поражда усещане за неудобство в пациента, така че не го препоръчвам при продължителни процедури.

Седенето с кръстосани крака на пода също много скоро поражда неудобство, така че не препоръчвам и него за по – дълги процедури. Самият аз твърде често използвам тази поза за медитация (една форма на самохипноза) и постигам чудесни резултати. Веднъж прекарах в дълбока медитация час и половина в тази поза без да изпитам никакво физическо неудобство. Но се съмнявам дали един не трениран и не опитен човек би могъл да направи това, а после да бъде в състояние да стане, а още по – малко да върви. В повечето случаи моят пациент е седнал на стол тип шезлонг. Аз седя на стол с права облегалка с лице срещу него. Разстоянието по между ни може да бъде между 0,6 и 1,8 метра. Между нас може да има или да няма маса или бюро; това не е от значение и в двата случая. Намираме се достатъчно близо един до друг, за да мога да говоря нормално и да бъда лесно чул, но сме достатъчно раздалечени, така че да не се създава впечатление за интимност. Има някои процедури, които прилагам при специални случаи, и които изискват да стоя в непосредствена близост до пациента или дори да имам пряк физически контакт с него. Но това са изключения, а не правила. В тази книга ще разгледам главно най – общоприетите методи и ситуации.

В идеалния вариант, столът на пациента трябва да бъде разположен така, че върху очите му да не пада ярка светлина. Нека прозорците са зад гърба му, освен в случай, че не са с плътни завеси. Същото се отнася и за лампите – нека те да са зад него. Това помага на пациента да се отпусне и да се почувства удобно.

Къде да провеждате хипнозата:

Почти всяко място е подходящо. Осъществявал съм хипнозата в едва осветени стаи и под ярка слънчева светлина на открито. Практикувал съм сред шум и в тишина. Идеалният вариант е в една тиха и уютна стая с омекотено осветление.

Ако се появят неочаквани и отвличащи ги от работата прекъсвания, опитайте да ги използвате във ваша полза. Веднъж бях започнал хипнотично въвеждане когато някакъв дърводелец започна да забива пирами в стената на съседния кабинет, която беше точно зад гърба на моят пациент. Ударите бяха като стакато – чук, чук... чук. Бързо изоставих обичайната си въвеждаща процедура и започнах да импровизирам. Казах: “Външните шумове могат да ви разсейват. В действителност те ще ви помогнат да достигнете до едно по – дълбоко и по – здравословно състояние на отпускане.” А след това, непосредствено преди всеки удар на чука, казвах: “Навлезте по дълбоко” (чук), “по – дълбоко” (чук), “по – дълбоко и по – дълбоко” (чук) и т. н.

Моята пациентка навлезе в дълбока отпуснатост така, сякаш се спускаше надолу със скоростта на асансьор. Дори не ми се наложи да използвам предварително планираните си програми. Незабавно започнах да и подавам внушения, а после я върнах към нормално ниво на съзнание. Последвалите резултати бяха превъзходни.

Относно музикалния фон:

Мнозина хипнотерапевти използват често лека музика или шум на морски вълни като звуков фон при въвеждане на пациента в хипноза. Изпробвал съм и музиката, и морските вълни, и смятам, че резултатът от тях е задоволителен. Но все пак, моите най – добри резултати са постигнати без подобен звуков фон. Използвам рядко музиката като фон. Това е въпрос на лично предпочитание. Опитайте и двата вида и тогава изберете това, което предпочитате.

Допълнително техническо оборудване:

Всичко, от което наистина имате нужда, е един не много скъп портативен касетофон. Аз го използвам единствено, за да запиша въвеждащите процедури, докато ги изпълнявам. А след това давам касетата на пациента. Това е разгледано в следващата глава. Ако решите, че се нуждаете от музика или от някакви шумове като звуков фон, то тогава вие трябва да си осигурите и съответната аудио техника. Някои хипнотерапевти използват приспособления за електрошок, за да въздействат на пациентите си. Например, по време на етапа на внушаване операторът може да каже: “А сега си представете, че пушите цигара. Поемете дълбоко дим.” (Тогава той натиска бутона и пациентът изпитва електрошок.) По този начин пациентът асоциира и отъждествява пушенето с едно болезнено усещане.

Резултат: той или тя прекратява пушенето. Аз съм категорично против подобни процедури и приспособления. Те могат да бъдат опасни и болезнени. И са напълно излишни. Един добър хипнотерапевт може да постигне същите резултати без да прибегва към подобни средства. Веднъж наех един кабинет, в който имаше едно от тези устройства. Аз отказах да го смятам за част от оборудването и не подписах договора за наем, докато то не беше отстранено от описа и изнесено от стаята. Моят съвет е: **НАПЪЛНО ИЗБЯГВАЙТЕ ВСЯКАКВИ ПОДОБНИ УСТРОЙСТВА.** Те са неприятни неща!

Наблюдаване на пациента: Основните неща, към които трябва да насочите вниманието си, са начина му на дишане и мускулните му движения. Веднага щом пациентът изпадне в дълбока отпуснатост, дишането му става леко и ритмично. Може да се наблюдават отделни много дълбоки вдишвания, последвани от нормални издишвания.

Обърнете внимание на ръцете на пациента ви. Сграбчват ли те дръжките на стола... мърдат ли нервно... извиват ли се? Или пък лежат ли отпуснати без видима следа от напрегнатост?

След като мускулите на врата се отпуснат, главата би трябвало да клюмне. Челюстта трябва да бъде също релаксирана. Не трябва да има никакви признаци за мускулна скованост или напрегнатост.

При клепачите може да бъде наблюдавано потрепване. Това не е напрегнатост, а по – скоро признак, че пациентът се намира в състояние, наречено R.E.M., или бързо движение на очите.<sup>[1]</sup> Това състояние се появява при мозъчна дейност с около 10 цикъла в секунда, което

е изцяло в диапазона алфа. Така че, ако наблюдавате R.E.M., вие със сигурност ще знаете, че пациентът ви е под хипноза. От друга страна, пациентът може да бъде под хипноза и без наличието на R.E.M, така че не се безпокойте, ако не забележите R.E.M.

В общи линии търсете признаци за релаксираност, които да покажат, че пациентът е под хипноза. Признаците за нервност или напрегнатост показват, че пациентът вероятно не е навлязъл в хипноза, а в най – добрия случай се намира едва в началната и фаза.

Не бъдете излишно обезпокоени, ако пациентът не изглежда достатъчно отпуснат. Няма двама души, които да реагират по един и същ начин на хипнозата. Просто продължете с изпълнението на програмите ; те ще действат във всички случаи, освен спрямо няколкото изключения, които разгледахме в началото на тази глава.

Имал съм пациенти, които се отпуснаха като желе буквално секунди след като започвах въвеждащата процедура. Други продължаваха да мърдат нервно почти през целия първи сеанс , преди да се отпуснат донякъде към края му. Някои не започваха да се отпускат чак до втория сеанс.

Имал съм една единствена пациентка, която не успях да хипнотизирам. И след три сеанса тя беше все така нервна и напрегната – като мишка, преминаваща през стая пълна с изгладнели котки. Върнах и таксата и я насочих към друг колега. Но и моят колега постигна същите незадоволителни резултати.

Най – верният индикатор за податливостта на пациента към хипнозата е да го запитате за това, след като сте го върнали към нормално състояние. Пациентът ще ви каже до каква степен е бил релаксиран, както и какво точно е усетил. Разбира се, най – добрият критерий са крайните резултати. Ако прилагате хипноза към някой с цел отказване от пушене и пациентът спре цигарите, то вие ще сте наясно, че правилно сте използвали уменията си и пациентът е податлив на хипноза.

Проверка: някои хипнотерапевти прилагат различни тестове по време на въвеждащата процедура, за да проверят дали тя действа. Например те могат да кажат на пациента да вдигне ръката си непосредствено след като са му внушили: “Ръката ти е като дърво... вцепенена... неподвижна.” Ако той не я повдигне, значи въвеждането е постигнало някаква степен на хипноза.

Аз никога не извършвам подобно проверяване. Моята теория е, че проверката поражда съмнение в ума на пациента. “Той не е ли напълно уверен в това, което прави?”, “Може би аз не съм подходящ за хипноза?”, “Ще подейства ли това или не?” и т. н.

А ако погледнем на това от един по – прагматичен аспект – какво ще правите, проверката ви покаже, че не успявате, и пациентът ви вдигне ръката си? Единственото нещо, което можете да направите, е да продължите с въвеждането – нещо, което така или иначе сте възнамерявали да сторите.

Моят подход е този на увереността – въвеждането е ефектно – и то *наистина* става такова.

## Предхипнотична консултация

Обикновено предхипнотичната консултация непосредствено предшества първия хипнотичен сеанс (които е разглеждан в следващата глава). Консултацията е изключително важна и не трябва да бъде пропускана.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Една разновидност на предхипнотичната консултация се препоръчва и в случаите на самохипноза. Това е обяснено в Глава 12.

Целта на консултацията е многоаспектна. Тя е моментът, когато обяснявате на пациента си

какво представлява хипнозата и отговаряте на всеки въпрос, който може да възникне. Тя ви дава възможност да установите връзка с пациента, да спечелите доверието му и да му дадете възможност да извърши няколко прости упражнения, целящи неговото по – голямо удобство. Има определен брой ключови въпроси, които трябва да зададете на пациента, за да прецените дали да продължите или не със същинската хипноза.

Ако пациентът наистина се опасява и се бои да бъде хипнотизиран (след като подробно сте му обяснили програмата за хипнотизиране), *не се опитвайте да го хипнотизирате*. Помолете го да помисли по въпроса няколко дни. Уверете го, че ще бъдете готови да отговорите на всички поставени от него въпроси.

Що се отнася до обратния вариант – ако пациентът желае да бъде хипнотизиран, но вие имате някакви резерви към това, не го правете. От жизненоважно значение е между вас и пациента ви да бъде налице взаимна връзка и разбиране, ако смятате да осъществите една успешна програма. Винаги помнете, че целта на хипнозата е да помогне на някого да придобие повече контрол над живота си и по един или друг начин да подобри качеството на своя живот. Това е трудно постижимо, ако между оператора и пациента са налице някакви препятствия или пречки. Под пречки аз нямам предвид някакви физически бариери, а по – скоро евентуални нефизически бариери като липса на доверие , лоша връзка, опасения един към друг и т. н.

Не се колебайте да откажете на някого да го хипнотизирате. Ето един пример, който илюстрира това. Една жена посети кабинета ми с намерението да започне серия от шест сеанса, с цел постигане контрол над храненето. По време на предхипнотичната консултация моето шесто чувство ми каза, че има нещо твърде нехармонично помежду ни. След деликатно разпитване от моя страна, жената призна, че изпитва една дълбока омраза и недоверие към мъжете като цяло. Тя бързо добави: “Но не бих позволила на това да попречи на нещата тук.” Разбира се разбрах, че добрите и намерения не са достатъчно добри. Тя се нуждаеше повече от помощ относно своята омраза, отколкото спрямо контролирането на храненето, а само някой, към когото би изпитвала истинско уважение, би могъл да и помогне. Така че аз отказах да я приема като клиентка. Вместо това и уговорих час за консултация при една моя колежка хипнотерапевт. Те осъществиха успешно сътрудничество, преодолявайки както омразата и, така и проблемите и относно храненето, и по – късно тя ми се обади, за да ми благодари. Без съмнение тя би отишла първо при хипнотерапевтката, ако бе знаела за нея. Това, което искам да запиша с големи букви в ума ви е, че вие винаги и във всички случаи трябва да правите това, което е най – добро за пациента ви, дори ако то ви лишава от таксата или от ценен терапевтичен опит.

**ВАЖНО:** Ако подозирате психичен или здравословен проблем, не се опитвайте да се справяте с него. Откажете да приемете този човек за клиент, докато той не се консултира с лекар, който да му препоръча лечение чрез хипноза. Освен това, не приемайте за клиент никого, за когото знаете или силно подозирате, че употребява наркотични средства. Неприятностите, които ще си създадете, могат да се превърнат в един кошмар за цял живот.

Консултационен сценарий: Най – общата и примерна схема за консултация би могла да изглежда по този начин:

1.Накарайте пациента да попълни и подпише един кратък въпросник, който да включва неговото име, адрес, телефонен номер, причина, заради която желае хипноза, име, с което предпочита да бъде наричан, и всякаква друга информация, която бихте сметнали за съществена. Обикновено аз запазвам този формуляр и докато обсъждаме по – късно нещата, предпочитам да се абстрахирам от онова, което той е написал, и да си водя собствени бележки.

2.Попитайте го защо желае хипноза. Отделете време да проучите изцяло това. Често посочената причина не е действителния проблем. Ако отговорът е заради контрол над



храненето, разберете какво е направил преди пациентът в тази насока. Има ли той здравословен проблем? Вземал ли е лекарства или наркотици... какви... защо... дали по лекарско предписание и т. н. Не се отказвайте, докато не сте напълно удовлетворени от отговорите. По – нататък отново ще се спрем на този въпрос.

3. Изчерпателно обяснете какво представлява хипнозата и какво тя не е. Успокойте всички притеснения. Подканете към въпроси. Разяснете същността на програмата ви от шест сеанса и съответните такси. Непременно подчертайте, че не съществуват никакви гаранции; резултатите зависят от податливостта и сътрудничеството на пациента. Наблегнете също и на факта, че пациентът не може да бъде принуден, докато е под хипноза, да извърши нещо, което е против желанието му, че той не може да бъде накаран да направи нищо, което не би желал да направи, ако не е под хипноза. Наблегнете върху това, че пациентът по всяко време ще съзнава всичко, което се случва и ще помни всичко, което е станало.

4. Направете мини – демонстрация с две предхипнозни обучаващи упражнения, за да покажете колко просто нещо е хипнозата. Тези две упражнения са представени малко по – нататък в тази глава.

5. После започнете с Хипнотичен сеанс № 1.

Гореизложените пет стъпки са предложение за една примерна схема за консултацията ви.

В течение на практиката ви, вие ще разработите ваш собствен стил и последователност. Важните неща, които трябва да постигнете независимо от схемата ви, са:

а.) Подробно информирайте пациента за себе си и същността на хипнозата

б.) Подробно се информирайте за пациента

в.) Установете между вас и пациента едно отношение на доверие

Проблемни области: Ако пациентът е подложен на някакво медицинско лечение, не се намесвайте по никакъв начин в него. В случай, че не сте практикуващ лекар (а много малко лекари са запознати и прилагат хипнозата), не си играйте на лечение; това не е вашата роля и това би могло да бъде пагубно за пациента ви. В случай, когато пациентът е под някакво лекарско наблюдение, аз винаги моля за разрешение да се консултирам с неговия лекар. Ако пациентът откаже, аз не му прилагам хипноза. Ако пациентът се съгласи, резултатите от консултацията ми с неговия лекар ме насочват в по – нататъшната ми работа.

---

Често причината, посочена от пациента като мотивираща хипнозата не е действителният проблем, който трябва да бъде разрешен. Ето един от моите случаи, който доста хумористично илюстрира този въпрос:

Една привлекателна жена на средна възраст ме посети в кабинета с привидното намерение да постигне контрол над храненето си. Въпреки че не ми изглеждаше тя да има някакъв проблем с теглото си, аз преминах с нея през цялостната консултация, обяснявайки и всичко относно хипнозата и програмата ми за контрол над храненето. Но дори и след моите разяснения, тя все още бе доста притеснена относно хипнозата. Така че аз продължих да и задавам въпроси, докато накрая призна, че се опасява де не би докато е под хипноза да се възползвам от нея сексуално. Доста категорично я уверих: “Вие през цялото време ще осъзнавате всичко и не бих могъл да ви накарам да извършите нещо по време на хипнозата, което не бихте направили пожелание, докато сте извън хипноза.” Тя се усмихна и промълви: “Това е проблемът?”

---

Вече не подлагам на хипноза пациенти, стремящи се към контрол над храненето, спиране на пушенето, преодоляване на фобии и др. Занимавам се единствено с подобряване на представата за себе си и с овладяване на стреса. Намирам, че тези два проблема са в основата на всички други проблеми. Разбира се мога да въведа едно – две внушения за прекратяване на пушенето или за регулиране на апетита, но моята основна цел си остава подобряването на представата за себе си и/или контрола над стреса. Намирам също, че когато нечия представа за себе си е нормална и балансирана, проблемите изчезват или са задоволително овладявани.

---

Понякога могат да се случат неочаквани или странни неща и вие трябва да сте готови да ги овладеете по един спокоен, уверен и зрял начин. Никога не трябва да допускате пациентът ви да смята, че вие не контролирате изцяло нещата. Не трябва в никакъв случай да показвате своята обърканост, несигурност, лошо настроение и т. н. Не трябва също никога да мърмите пациента или да изразявате разочарование от неговия отговор. Каквото и да казва или да върши пациентът, приемайте го, защото един истински оператор трябва да се научи да бъде способен на това.

Не трябва никога, повтарям, *никога* да съдите пациента. Ако темата за аборта ви изкарва от релси и вие помагате на младото неомъжено момиче, което изпитва дълбока вина заради аборта, който е направила. Вашите собствени виждания по въпроса по – скоро допълнително ще засилят чувството и за вина, отколкото да и помогнат да го овладее.

---

Ако поради някаква причина забравите онова, което трябва да кажете по време на хипнотизирането на някой пациент, не изпадайте в паника, не мънкайте и не се извинявайте. Просто направете кратка пауза и после кажете нещо от рода на: “Просто продължете да се отпускате, по – дълбоко и по – дълбоко, докато дишате.” След минута ще си припомните необходимите указания (или пък ще използвате напечатаните предварително инструкции). Междувременно, просто импровизируйте по един внимателен, бавен и уверен начин.

Ето най – объркващата ситуация, с която съм се сблъсквал и начина, по който я овладях. Една жена на средна възраст изпадна в истерия в моя кабинет. Тя плачеше, пишеше и говореше несвързано. За щастие, имах един час на разположение до следващия сеанс. Аз и съпругата ми (която беше човекът, който приемаше обажданията и упътваше пациентите) внимателно я заведохме до един от фотьойлите и я помолихме да седне. Седнах до нея и не казах нищо. Оставих я да се наплаче и наприказва докато се изтощи. Схванах достатъчно от несвързаните и думи, за да разбера, че е с мания за самоубийство и е била на път да посегне на живота си, преди да дойде в кабинета ми. Обстоятелствата и причините за това и намерение нямат връзка с този пример. Просто ми повярвайте – животът и беше една голяма бъркотия. Когато накрая се умори, тя ми каза: “Съжалявам, че ви обезпокоих. Зная, че няма никакъв шанс докато съм в това състояние да ме хипнотизирате или да ми помогнете.” Казах и: “Нека просто да поговорим за това. Очите ви са зачервени: сигурно парят.” Тя кимна. “Защо просто не ги затворите, за да могат да си починат малко, докато си говорим.” Тя ги затвори и я въведох в хипнозата буквално за минута и без дори тя да го осъзнае. Целта ми бе да я накарам, докато е под хипноза, да си обещае да живее още две седмици, които ми биха дали възможност да и помогна. Този случай имаше щастлив край. След 4 сеанса в рамките на тези 2 седмици, тя отхвърли мисълта за самоубийство и се насочи към избора да живее. След няколко седмици тя промени изцяло в положителна насока живота си. Това бе през 1976 година. Днес тя все още е жива и щастлива жена.

---

Много бързо връзката между оператора и пациента става твърде силна. Понякога пациентът или интерпретира тази връзка като нещо твърде обвързващо и лично, или се опитва да стане зависим от оператора. Трябва да бъдете предварително предубедени, че пациентът може да бъде привлечен към вас дори и да се влюби. Това е нещо, с което трябва да се справите по собствен начин. Трябва да бъдете неподатлив, но без да оставите впечатлението, че отхвърляте този човек. Установена практика е да не се сближавате с пациента си... дори да не посещавате заедно ресторант. Когато се сблъскам с някоя пациентка, която на всяка цена държи да се сближи повече с мен, аз и припомням, че жена ми е човекът, който е моят помощник в работата. Това винаги охлажда страстите в подобни ситуации. Силно ви препоръчвам, ако навлезете в този бизнес, да вземете съпруга или съпругата си за помощник – секретар. Ако не се занимавате професионално с хипноза, а просто я практикувате като хоби, опитайте се винаги на сеансите да присъства 3 човек. В противен случай, вие оставате сами и бихте могли да се окажете в някоя неудобна ситуация.

---

Друг проблем, който може да възникне от тази силна връзка, е проблемът за зависимостта. Като хипнотерапевт вие предлагате хипноза, за да помогнете на даден човек да стане по – независим; и в общи линии това е начинът за постигане на резултатност. Но понякога пациентът намира, че е твърде удобно да има до себе си “силен, уверен и всезнаещ” оператор, на когото може да се осланя и разчита. Когато това се случи, в името на вашата и неговата цел, вие трябва незабавно да прекратите това. Ето една ситуация, с която се сблъсках и която илюстрира това.

Госпожица Х беше модел и изпитваше страх от почти всичко възможно. Тя беше бившата приятелка на един местен гангстер, който бе убит минути след като тя бе напуснала дома му, така че тя се боеше и за собствения си живот. Нейните родители са били властни натури и изцяло са ръководили живота и през детството. Не позволявали да вземе самостоятелно дори и най- обикновеното решение. Родителите са й казвали как да постъпва. Мениджърът и казвал какво да върши. Приятелят й, гангстер, й е казвал какво да прави. Тя никога не бе живяла заради себе си. Животът и бе нещо подобно на епизод от сапунена опера. После тя дойде при мен и се научи как да бъде свободна... да живее... да има кураж. За нея това бе едно голямо изживяване и тя не искаше то да свърши. След завършването на шестте сеанса, тя продължаваше да ми звъни денем в кабинета, а вечер у дома.

Първите няколко пъти бях учтив. При следващите обаждания се опитах внимателно да й кажа да престане да ми звъни. Накрая, след около 2 седмици безуспешни опити, аз твърде рязко и казах никога повече да не ме търси, а ако го направи, просто ще затворя телефона без да говоря с нея. Естествено, тя плака, но сравнително бързо успя да се съвземе и да преследва щастието си в живота. Тя знаеше как да се справи, но просто не искаше да остави своя спасителен пояс. Понякога, заради собственото си и това на пациента добро, вие трябва да застанете на твърда позиция.

Друго правило: Никога не позволявайте на пациента си да поеме кормилото и да ви казва какво да правите.

---

Не позволявайте на неочаквани отговори да ви извадят от равновесие. Веднъж хипнотизирах една жена за пръв път. В подходящия от процедурата момент, аз казах: “Ръцете ви сега са

като от дърво... сковани...просто неподвижни.” Тя веднага се усмихна широко и започна да се смее. Очите и останата затворени, но в продължение на няколко минути тя се тресеше от смях. Бях твърде любопитен за причината за това, но го игнорирах. Просто продължих монотонно да изговарям фразите, които я въвеждаха в дълбоко отпускане. По късно, когато сеансът бе приключил, тя ми обясни, че намерението и било енергично да размаха и двете си ръце във въздуха, когато съм и казал, че те са неподвижни, както и да извика: “Вижте не действа!”. Но тя бе неспособна дори да ги повдигне. Сторило и се глупаво да стои не принудено на стола в пълно съзнание за себе си и все пак да не може да раздвижи ръцете си, просто защото аз съм и казал, че не може да ги помръдне. Това обясняваше гримасите и смехът ѝ.

Предхипнотични упражнения: Ето две предхипнотични упражнения, които ви бях препоръчал по – рано. Използвайте ги по време на консултацията си с пациента, за да го накарате да се почувства удобно и за да го запознаете с хипнозата. Изразите с наклонен шрифт са думите, които вие казвате. БЕЛЕЖКА: Упражненията за самохипноза са изложени в Глава 12.

Упражнение 1. *А сега искам да затворите очи за едно кратко упражнение. Искам мислено да изобразите една черна, зелена, или каквато друг цвят искате, дъска. Сътворете я. Тя има поставка, върху която са сложени тебешир и гъба за изтриване. Виждате ли ги? (Изчакайте отговор. Когато получите положителен отговор, продължете). Добре. Сега вземете тебешира и нарисувайте един кръг. Направихте ли го? (Изчакайте положителен отговор, а после продължете). Добре. А сега изпишете буквата А вътре в кръга. Готова ли е буквата? (Изчакайте положителен отговор, а после продължете). А сега изтрийте буквата, но без да изтривате кръга. Кажете “да”, когато сте направили това. (Изчакайте отговора.) Много добре. А сега изтрийте кръга и отворете очи.*

На този етап може да проведете кратък диалог с пациента за преживяването спрямо опита му с кръга. Уверете го, че каквото и да е било това изживяване, то е правилното. Всеки човек реагира различно. Някой наистина виждат черната дъска. Други знаят на ниво разум, че тя е там. Всички реакции са правилни. В хипнозата няма погрешни преживявания; каквото и да изпитвате, то е начина, по който вие усещате нещата, а той е правилния. Отбележете пред пациента, че този вид упражнения се изпълняват често по време на хипноза.

Упражнение 2: *Отново затворете очи за още едно учебно упражнение. Направихте ли това? (Изчакайте положителен отговор, а после продължете.) Добре. Задръжте вниманието си за известно време фокусирано върху върха на носа си и продължете да слушате звука на гласа ми. По време на някои от хипнотичните техники, които ще изпълняваме заедно, аз ще ви помоля да фокусирате вниманието си върху върха на носа си, за да засилите концентрацията си и за да задълбочите степенята си на отпускане. А когато и да е, докато сте под хипноза, откриете, че умът ви се разсейва, всичко, което трябва да направите, е да фокусирате вниманието си върху върха на носа си по начина, по който правихте това сега, и умът ви ще престане да се разсейва и вие отново ще следвате гласа ми. А сега можете да отворите очи.*

Може да проведете кратък диалог относно това упражнение с пациента, а после сте готови да започнете Хипнотичен сеанс №1, по начина, по – който той е изложен в следващата глава.

## ХИПНОТИЧЕН СЕАНС 1

Вече сме готови да преинем през Хипнотичен сеанс 1, точно по начина, по който го прилагам на моите пациенти. Използвам този сеанс единствено първият път, когато хипнотизирам някой пациент. Той е една чудесна последователност от програми, проверяващи податливостта на пациента към оператора (вие) и помагачи на пациента да се аклиматизира към хипнотичните процедури.

За по лесна идентификация съм означил всяка програма с буква или с буквено цифрова комбинация. Разбира се тези (означителни) сигнатури не се казват на пациента. Те са просто вашите записки по случая. В главите, които следват след тази ще използвам някои от програмите, които вече съм изложил. В тези случаи, аз често казвам “Използвайте програма А или Б”, вместо да я повтарям отново, дума по дума, цялата.

Препоръчвам ви да напишете всяка програма върху отделен лист хартия или върху картонче с размери 10 x 15 см. По този начин можете да ги подреждате или размествате по всякакъв начин и в зависимост от целите си. Както ще откриете, когато прочетете тази книга, вие бихте могли да създавате специфични процедури чрез комбинирането в различна последователност на разнообразни програми.

Програмите, които вие казвате на пациента, са с наклонен шрифт. Добре е да ги наизустите, но всичко е наред и ако ги четете. Като за начало, запомнете поне програма А. Тя не е дълга, а когато вашият пациент види, че вие говорите по памет, той ще се почувства по – уверен във вас. По време на програма А пациентът ви затваря очи, така че от този момент нататък той не знае дали четете или говорите по памет. Все пак, това не е твърде непосилно изискване към вас. Ще откриете, че след като няколко пъти сте приложили програмите вие вече ще ги запомнили. Освен това увереността ви в себе си ще нарасне, след като вече ги помните. Сеанс 1 се състои от следните програми:

Сеанс 1: А, 1 А, Б, 1 Б, 1 В, 1 Г, 1 Д, 1 Е, 1 Ж, 1 З, 1 И, 1 Й.

Точно преди да започне Сеанс 1, аз давам следните кратки указания на пациента: *След малко ще ви помоля да затворите очи и да следвате указанията ми. Скоро след като започнем сеанса, аз ще ви помоля на три пъти да отворите очи поради различни причини. Когато ви накарам да го направите, аз всъщност няма да искам да ги отворите наистина. Искам да се престорите, че ги отваряте чрез изопване на клепачите, но не искам да ги отваряте. После ще ви кажа нещо от рода на: “А сега отпуснете очите си.” и в този момент вие може да спрете да се преструвате, че ги отваряте и просто да се отпуснете. Ето какво имам предвид... (на този етап аз демонстрирам какво имам предвид)... а сега опитайте (изчаквам известно време, за да може пациентът да извърши демонстрираното от мен движение с клепачите). Беше добре. Разбира се в самия край на сеанса аз ще поискам наистина да отворите очи, казвайки нещо подобно: “След малко ще преброя от 1 до 5 и вие ще отворите очи и ще бъдете напълно будни.” Разбирате ли ме? В началото ще осъществим три кратки проверки, през които няма да искам да отваряте очи, но в самия край на сеанса аз ще поискам да ги отворите. (изчаквам пациента да потвърди, че разбира това. Ако не е успял аз го повтарям до тогава докато той го осъзнае.) А сега нека да започнем.*

## Програма А

Първо искам да станете и да се протегнете добре. Освободете се от всяка скованост. (Изчаквам известно време, докато пациентът стане и се протегне добре.) Така е добре. А сега просто седнете на стола и се отпуснете. Затворете очи, поемете дълбоко въздух и издишайте напълно – изпразнете изцяло белите си дробове. Докрай. Повторете това отново. Просто се отпуснете и оставете въздуха да излезе. Направете го още веднъж, като този път задържите поетия в белите ви дробове чист, свеж и отпускащ въздух. Задържете го във вас. Дръжте очите си затворени. А сега бавно издишайте въздуха и се почувствайте изцяло отпуснати.

## Програма 1 А

(Внимавайте да правите паузи между инструкциите.) Фокусирайте вниманието си върху коленете и отпуснете всичко, намиращо се под тях. Отпуснете прасците си. Отпуснете глезените си. Отпуснете стъпалата си. Отпуснете пръстите на краката си. Отпуснете пръстите си. Сега всичко под коленете ви е разхлабено и отпуснато. А сега отпуснете бедрата си, колкото можете повече. Нека бедрата ви просто се отпуснат на стола – натезжали, омекнали и неподвижни. Отпуснете ханша и кръста си. А сега отпуснете, колкото можете повече, гръдния си кош. Оставете дишането си да бъде по – леко и по – дълбоко, по – равномерно и по – спокойно. Сега отпуснете раменете си. Нека мускулите на раменете ви да бъдат разхлабени и натезжали. Нека се отпускат все повече и повече. Отпуснете врата и шията си. Когато мускулите на врата ви се отпуснат, оставете главата си просто да клюмне. А сега отпуснете лицето си толкова, колкото можете. Постарайте се то да се отпусне и изглади, да се успокои и почине, да разхлабите челюстта си и да не допирате зъбите си. Всичко е отпуснато и успокоено. А сега, доколкото ви е възможно, отпуснете напълно всички мускулчета, които се намират около клепачите ви. Почувствайте как клепачите ви натезжават и се отпускат. Отпускат се все повече и повече.

След малко ще ви помоля да повдигнете клепачите на очите си. Когато ви накарам да ги отворите, вашите клепачи ще бъдат толкова отпуснати и натезжали, че те едва ще се откренат, а когато ви помоля да ги затворите, вие ще можете да се отпуснете дори още по – пълно. Сега опитайте да повдигнете клепачите си. Сега затворете очи и се почувствайте дори още по – отпуснати от преди.

## Програма Б

А сега искам да си представите, че всичките ви притеснения, страхове, комплекси, неудовлетвореност и напрегнатост постепенно изтичат от върха на главата ви. Оставете ги да потекат надолу по лицето ви, по врата и раменете ви, по гръдния кош и кръста ви, надолу по бедрата, коленете и прасците ви, по стъпалата и пръстите на краката ви. Всички ваши притеснения, страхове, комплекси, неудовлетвореност и

*напрегнатост са се оттекли от пръстите на краката ви и вие се отпускате все повече и повече.*

## Програма 1 Б

*Ще повторим това упражнение за отпускане още веднъж. Този път искам да си позволите да се отпуснете дори още по – пълно и цялостно, отколкото първия път.*

*Фокусирайте отново вниманието си върху коленете и отпуснете всички части под тях. Отпуснете прасците си. Отпуснете глезените си. Отпуснете стъпалата си, отпуснете и пръстите на краката. А сега отпуснете още повече бедрата си. Нека те се отпуснат на стола – омекнали и натезжали. Отпуснете ханша и кръста си. Почувствайте как отпускането достига до гръдния ви кош. Отпуснете жизнените органи в него – сърцето и белите дробове, дишайте по интензивно, по – равномерно и все по – леко. А сега отпуснете все повече раменете си. Усетете ги натезжали и отпуснати. Все повече и повече. Отпуснете врата и шията си. Отпуснете още повече лицето си. Почувствайте лицето си отпуснато и изгладено, успокоено и отпочинало. А сега отпуснете още повече малките мускулчета около клепачите си. Почувствайте клепачите си натезжали и отпуснати, все повече и повече отпускащи се.*

*Когато след малко ви помоля да отворите клепачите си, те ще бъдат толкова отпуснати и мързеливи, че може дори да не помръднат. Но и при двата случая – независимо дали те ще се отворят или не – когато ви помоля отново да затворите очи, вие ще си позволите да се отпуснете дори още по – цялостно. Отворете клепачите си. Сега затворете очи и се почувствайте отпуснати още повече.*

## Програма 1 В

*Ще повторим това упражнение а отпускане още веднъж. Този път искам да си позволите да се отпуснете още по – цялостно. Няма нищо, от което да се страхувате. Ще чувствате постоянно гласът ми, така че се освободете от всички задръжки и си позволете да потънете в една приятна отпуснатост.*

*Отново фокусирайте вниманието си върху коленете и отпуснете всичко, намиращо се под тях. Отпуснете прасците си, отпуснете глезените си, отпуснете стъпалата си, отпуснете и пръстите на краката. А сега отпуснете напълно бедрата си. Почувствайте как една пълна и цялостна отпуснатост завладява ханша ви. Почувствайте я как достига до кръста ви, обхваща гръдния ви кош и раменете ви, които натезжават и се разхлабват и вече са напълно отпуснати. А сега това усещане за отпуснатост стига до врата и шията ви и обхваща лицето ви. Лицето ви е изгладено, напълно успокоено и отпуснато, и сега отпускането обзема очите и клепачите ви, които натезжават. Клепачите ви са толкова тежки и отпуснати. Отпуснати по – пълно от всякога.*

## Програма 1 Г

*След малко, когато ви помоля да отворите очи, искам много силно да повярвате, че клепачите ви са залепнали един за друг. Искам да си представите, че клепачите ви са една непрекъсната част от кожата ви. Една неразделна част. Не бъдете скептични и невярващи и не казвайте, че можете да отворите клепачите си. Просто повярвайте,*

*просто си представете, че клепачите ви са залепнали един за друг. А ако вярвате и си представяте, че не можете да отваряте клепачите си, вие наистина няма да можете да го направите. Сега повярвайте много силно, че клепачите ви са залепнали един за друг. А сега оставете очите си да се отпуснат. Почувствайте се отпуснати изцяло и навсякъде.*

#### Програма 1 Д

*А сега искам да си представите, че гледате към една черна дъска. Върху черната дъска има кръг. Нарисувайте знака X в кръга. А сега изтрийте от кръга знака X. А сега изтрийте кръга. Сега забравете за черната дъска, защото започвате все по – дълбоко и по – дълбоко да се отпускате.*

*След малко ще започна да броя в обратен ред от 100. Искам наум да броите заедно с мен. Казвайте всяка цифра така, както я казвам аз, а след това, когато ви помоля, изтрийте от ума си цифрата и си позволете да се отпуснете дори още по – дълбоко. 100... кажете в себе си "100". А сега изтрийте цифрата от ума си и навлезте по – дълбоко. 99... и го изтрийте. 98 и го изтрийте. 97 и го изтрийте напълно, така че нищо да не остане, а само все по – дълбоки и по – дълбоки вълни от отпуснатост.*

#### Програма 1 Е

*Сега фокусирайте вниманието си върху самия връх на носа ви, така, както упражнявахме това преди. Задръжте вниманието си фокусирано върху върха на носа дотогава, докато цялото ви внимание се насочи към гласа ми. А когато достигнете тази етап, можете да забравите за носа си и просто да продължите да ме слушате, позволявайки си да се отпуснете все по – дълбоко и по – дълбоко. А докато поддържате вниманието си много внимателно фокусирано върху върха на носа си, аз ще ви превода през четири нарастващи по дълбочина степени на отпускане.*

#### Програма 1 Ж

*Ще означа тези нива с букви от азбуката, и когато достигнете първото ниво, ниво А, вие ще бъдете десет пъти по – отпуснати, отколкото сте в момента. А след това от ниво А ще се спуснем към ниво Б, а когато достигнете ниво Б, вие ще сте десет пъти по – дълбоко отпуснати, отколкото сте били преди това. А от ниво Б ще се спуснем още по – надълбоко, към ниво В. Достигайки ниво В вие отново ще бъдете десет пъти по - отпуснати, отколкото преди. А след ниво В ние ще изминем целия път надолу, към най – дълбокото ниво на отпускане – ниво Г. И когато достигнете до ниво Г, вие отново ще бъдете десет пъти по – отпуснати, отколкото преди това. А сега вие се насочвате надолу, с всяко издишване слизате два пъти по – надълбоко. Два пъти по – надълбоко с всяко издишване. Ръцете и пръстите ви са толкова отпуснати и натезжали, и стават все по – тежки. Почувствайте как тежестта на ръцете и пръстите ви нараства. Все по – тежки и по – тежки... докато натезжат дотолкова, че сякаш са от олово. И тази отпуснатост и чувство за тежест завладяват китките и лактите ви. Почувствайте я как обхваща раменете ви, врата, лицето и очите ви. Дълбоката отпуснатост и чувството за тежест*



се спускат надолу по темето и надолу по врата ви. Сега достигате ниво А.

### Програма 1 З

Сега сте в ниво А и продължавате да навлизате по – дълбоко. Пет пъти по – надълбоко с всяко издишване. Умът ви е неподвижен и успокоен. В момента не мислите за нищо. Твърде отпуснати сте, за да мислите. Твърде удобно ви е, за да мислите. И тази натежала отпуснатост на ума ви се пренася върху лицето и очите ви. Тя обхваща врата и гръдния ви кош. Спуска се надолу към кръста ви, надолу към ханша, бедрата, коленете, прасците и глезените ви, към стъпалата и пръстите на краката ви. Сега достигате ниво Б.

### Програма 1 И

Сега сте в ниво Б и продължавате да навлизате по – дълбоко. Полека и постепенно навлизате в една цялостна отпуснатост. Ръцете и краката ви са толкова отпуснати, като че са от дърво. Ръцете и краката ви са вдървени, сковани и натежали... просто не могат да се помръднат. Ръцете и краката ви са като дървени талпи. Сега достигате ниво В. Сега сте в ниво В и продължавате да се спускате надолу. Потъвате в стола, потъвате във все по – дълбока и по – дълбока цялостна отпуснатост. А докато продължавате да навлизате още по - надълбоко, аз ще броя в обратен ред от 15 до 1. Всяка цифра, която произнасям, ще ви отведе по – дълбоко и по – дълбоко, а когато стигна до 1, вие ще бъдете в ниво Г. 15, по – дълбоко, 14, още по – дълбоко, 13...12...11...10...9...8...7...6..., отпуснете се, 5...4...3...2...1..., толкова дълбоко, успокояващо, цялостно и пълно. Сега сте в ниво Г и продължавате да се спускате надолу. Сега вече няма граница... няма граница. Продължавайте да се носите, потъвайки все по – дълбоко и по – дълбоко в една отпуснатост, ставаща по – дълбока с всяко издишване.

На този етап подавате внушенията си. Ако това ще бъде единствения сеанс, който е планиран за някой пациент, внушенията ще бъдат толкова подробни, колкото е необходимо за овладяването на проблема.

Обикновено този сеанс е само първия от планираните четири или шест сеанса за разрешението на проблема. В тези случаи аз просто подавам няколко целящи най – общо благосъстояние внушение, като:

1. Това е първият от серията хипнотични сеанси, които ще ви помогнат да постигнете по – голям контрол над живота си, както и да го обогатите, разрешавайки вашите проблеми.
2. Повторете следните изрази, така както ви казвам аз: “Всеки ден, по всякакъв начин, аз се подобрявам, подобрявам, подобрявам.”
3. “Положителните мисли ми носят ползата и предимствата, които желая.”

Схванахте същността. Можете да използвате посочените внушения или да прилагате ваши собствени. Но на този етап трябва да използвате поне едно и не повече от три внушения. След това продължете с приключващата програма 1 Й.

## Програма 1 Й

*При следващата ни среща или когато чуete гласът ми на запис, вие ще си позволите да се отпуснете 10 пъти по – дълбоко, отколкото сега. А внушенията, които тогава ще внуша, ще навлязат 10 пъти по – дълбоко в ума ви.*

*След няколко минути ще ви разбудя. Когато се разбудите, ще се почувствате изключително отпочинали и възстановени изцяло. Ще се чувствате жизнени и будни, много ободрени. Пълни с енергия. Вие ще се чувствате просто чудесно. Ще продължите да се чувствате отпочинали и бодри до края на деня и цялата вечер. Довечера, когато си легнете, ще спите като пън през цялата нощ. А първото нещо, което ще осъзнаете, ще бъде утрото, когато ще се почувствате на върха на щастието.*

*А сега ще броя от 1 до 5. При 5 ще отворите очи, ще сте напълно будни и ще се чувствате бодри, отпочинали, възстановени и ентузиазирани. Ще се чувствате просто чудесно!*

*1...2... бавно излизате ...3... при “пет” ще отворите очи, ще се разбудите напълно и ще се чувствате добре, ще се чувствате по – добре, отколкото преди ...4...5. Тук обикновено щраквам с пръсти при думата “пет” и казвам: Отворете очи, напълно събудени и се чувствайте добре, по – добре, отколкото преди, и това е така!*

Неща, на които трябва да обърнете внимание в Сеанс 1: Прегледайте програми 1 А, 1 Б и 1 В. На пръв поглед, те изглеждат идентични. Едно повторно вглеждане показва известни различия в думите; тези различия са твърде важни. Всъщност ние последователно казваме на пациента да се отпусне, да усети отпуснатостта и вече да бъде отпуснат.

При програма 1 Й съм използвал фразата “или когато чуete гласа ми на запис”. Ако не възнамерявате да записвате сеансите, може да пропуснете тази част от изречението. Ако смятате да практикувате релаксиране по телефона, тогава можете да включите израза “или когато чуete гласа ми по телефона”. Това, което правим сега, е предразполагане и подготвяне на пациента ни за бъдещи сеанси.

## Г л а в а 3

### Х И П Н О Т И Ч Е Н С Е А Н С 2

При този сеанс наистина започваме същинската работа. В него ние постигаме две основни цели: започваме специфични програми и внушения, които се отнасят за диета и навици на хранене (или спрямо какъвто и да е друг, различен от храненето проблем) и започваме да обучаваме пациента на самохипноза.

Общо програмите са 16, четиринадесет от които са нови. Програмите А и Б бяха разгледани в Глава 2 и няма да бъдат отново повтаряни. Сеанс 2 се състои от следните последователни упражнения:

Сеанс 2: А, Б, В, Г, Д, Е, Ж, З, Й, К, Л, М, Н, О, П, Р.

## Програма В

*А сега фокусирайте вниманието си върху пръстите на краката и позволете на пръстите си напълно да се отпуснат. Всеки пръст е отпуснат и натежал. Сега нека тази отпуснатост да обхване стъпалата, глезените, прасците и коленете ви. Почувствайте я как се изкачва към бедрата ви, към ханша и кръста ви, как обхваща и гръдния ви кош. Почувствайте как дишането ви става по – дълбоко и по – леко, по – равномерно и по – свободно. А сега нека това усещане за дълбока отпуснатост да обхване раменете ви, лактите, китките, да се спусне към дланите и пръстите ви, а после да се върне обратно към лактите и раменете ви. То преминава към врата ви, през лицето, брадичката и бузите ви, като дори и ушите ви се отпускат. Почувствайте го сега как обхваща очите и клепачите ви. Клепачите ви са отпуснати и натежали. То се изкачва към веждите и челото ви, към върха на главата ви, а после слиза надолу към темето и врата ви*

### Програма Г

*Сега една нова тежест се поражда в пръстите на краката ви. Те са два пъти по – натежали, отколкото първия път. Представете си една голяма тежест върху всеки пръст. Почувствайте дълбоко тази тежест и се отпуснете още повече. Това дълбоко усещане за натежалост преминава към стъпалата и глезените ви, към прасците и коленете ви, нализа в бедрата, ханша и кръста ви. То се изкачва нагоре към гръдния ви кош, отпускатйки сърцето ви, отпускатйки белите ви дробове, позволявайки дишането ви да стане по – интензивно, по – равномерно, все по – свободно и по – свободно. А сега дълбокото усещане за тежест обхваща раменете ви и се спуска надолу към лактите и китките ви, към дланите и пръстите ви. А сега се връща обратно към китките и лактите ви, към раменете и врата ви. То обхваща цялото ви лице, очите и веждите ви, минава през челото и върха на главата ви и се спуска надолу към темето и врата ви.*

### Програма Д

*Сега една нова тежест се поражда във върха на главата ви. Тя е два пъти по – голяма от предишната. Два пъти по – тежка. Представете си една голяма тежест върху самия връх на главата ви, мека, отпускатка и натежаваща. Почувствайте сега как тази носеща тежест отпуснатост се спуска надолу към лицето и очите ви, надолу към врата и раменете ви, как обхваща гръдния кош, ханша и бедрата ви, коленете, прасците, глезените, стъпалата и пръстите на краката ви. Вие сте напълно отпуснати, успокоени и удовлетворени от върха на главата ви до самия край на пръстите на краката.*

### Програма Е

*А сега искам да си представите, че гледате към една черна дъска. Върху нея си представете един кръг. В кръга ще напишем буквите от азбуката в обратен ред, а след като изпишете всяка буква, ще я изтриете, позволявайки са да се отпуснете все по – дълбоко и по – дълбоко.*

*Сега изобразете черната дъска. Направете кръга. Поставете в кръга буквата Я. А сега изтрийте тази буква и навлезте по – надълбоко. Ш и я изтрийте. Ч и я изтрийте. Ц и*

я изтрийте. Х и я изтрийте. Ф и я изтрийте. У и я изтрийте. Т и я изтрийте. С и я изтрийте. Р и я изтрийте. П и я изтрийте. О и я изтрийте. Н и я изтрийте. М и я изтрийте. Л и я изтрийте. К и я изтрийте. Й и я изтрийте. И и я изтрийте. З и я изтрийте. Ж и я изтрийте. Е и я изтрийте. Д и я изтрийте. Г и я изтрийте. В и я изтрийте. Б и я изтрийте. А и я изтрийте. А сега изтрийте кръга и забравете за черната дъска. Просто продължете да се отпускате все по – дълбоко и по – дълбоко. Почувствайте как потъвате в стола, а умът и тялото ви навлизат все по – дълбоко и по – дълбоко в отпуснатостта, все по – дълбоко с всяко издишване.

### Програма Ж

А сега искам да си представите, че гледате към едно ясно и синьо лятно небе. А в него един рекламен самолет изписва първото ви име с бели и пухкави букви. Вижте го как се носи в ясното и синьо небе – пухкаво и бяло, приличащо на облаче. А сега го оставете просто да се разсее. Нека вятърът го изуха и то да изчезне в синевата. Забравете за името си. Забравете, че дори сте имали име. Имената не са важни. Просто продължете да слушате гласа ми и си позволете да се отпуснете още по – дълбоко.

### Програма З

А сега искам да си представите, че слагам върху всяко от колената ви една тежка торба с пясък. Почувствайте как пясъкът натиска коленете ви. Коленете ви стават все по – натежали и все по – отпуснати. В пясъка има някакво силно действащо вещество за сковаване и сега сковаността навлиза в коленете ви. Под пясъка коленете ви все повече и повече се сковават. А чувството за натежалост и скованост се спуска надолу към прасците ви, към глезените, стъпалата и пръстите на краката ви. Всичко под коленете ви става все по – сковано и по – сковано и по – сковано заради пясъка. А сега това усещане за тежест и скованост се изкачва към бедрата ви, обхваща ханша и кръста ви, навлиза в гръдния ви кош. После се спуска към ръцете, лактите, китките, дланите и пръстите ви. Изкачва се обратно към дланите и китките ви, към лактите и раменете ви и обхваща врата ви. После лицето и очите ви. Изкачва се към веждите и челото ви, към върха на главата ви, а после слиза надолу към темето и врата ви.

### Програма Й

Докато навлизате все по – леко и по – надълбоко в отпуснатостта с всяко издишване, искам да ви помоля да фокусирате вниманието си върху самия връх на носа си. Задръжте вниманието си внимателно и естествено фокусирано върху върха на носа си, докато не стигнете до момента, в който цялото ви внимание ще бъде всечено към звука на гласа ми. А когато достигнете този етап, можете да забравите за носа си и просто да продължите да слушате гласа ми и да си позволите да се отпуснете още по – дълбоко и по – дълбоко. Докато поддържате вниманието си внимателно фокусирано върху върха на носа си, искам да си представите... да си представите, че слагам върху езика в устата ви малко парченце шоколад. Вие не го гълтате; то просто стои върху езика ви. Усетете горчивия вкус на шоколада. Той е горчив, става все по – горчив и по – горчив и по – горчив, докато лежи върху езика ви, разтапяйки се. Той е толкова горчив, че едва можете да го държите в устата си. Вкусът му е ужасен. Отсега нататък, вие ще бъдете напълно освободени от

всяко желание за шоколад , сладкиши или каквито и да е сладки храни. Вие ще бъдете напълно освободени от това желание, напълно освободени отсега нататък. Сега изваждам горчивия шоколад от устата ви. Устата ви вече е празна, напълно чиста и свежа. Вие сте щастливи, че този неприятен вкус е изчезнал от езика ви.

## Програма К – 1

(прилагайте я единствено към пациентки)

*Искам да се видите във въображението си. Вижте се такава, каквато искате да бъдете в действителност. Жизнерадостна и лъчезарна, уверена, спокойна и красива. Това сте вие. Това е истинската ви същност.*

*Това е жената, в която наистина ще се превърнете. В този момент вие си обещавате нещо. Това обещание не е към мен... а обещание към себе си... ангажимент да осъществите истинската си същност. Този ангажимент ще ви съпътства все по – силно всеки ден. Отсега нататък, всеки ден, вие все повече и повече ще се превръщате в чудесната жена, която искате да бъдете. Вие ще бъдете спокойна и уверена, каквото и да се случва около вас. А каквото и да се случи около вас, вие ще сте в състояние да го овладеете по един спокоен и разумен начин. Ще се чувствате много добре всеки ден, ще сте изпълнена с цялата енергия на света – всеки един ден. И за вас ще бъде много лесно стриктно да спазвате ежедневната си диета. Без значение къде сте и без значение какво вършите.*

## Програма К – 2

(прилагайте я само към пациенти мъже)

*Искам да се видите във въображението си. Вижте се такъв, какъвто искате да бъдете в действителност. Уверен и енергичен, спокоен, здрав и елегантен. Това сте вие. Това е истинската ви същност. Това е мъжът, в който наистина ще се превърнете. В този момент вие си обещавате нещо. Това не е обещание към мен... а обещание към себе си...ангажимент да осъществите истинската си същност. Този ангажимент ще ви съпътства все по – силно всеки ден. Отсега нататък, всеки ден, вие все повече ще се превръщате в елегантния и хубав мъж, който искате да бъдете. Вие ще бъдете спокоен и уверен; каквото и да се случва около вас , вие ще сте в състояние да го овладеете по един спокоен и разумен начин. Ще се чувствате много добре всеки ден, ще сте изпълнен с цялата енергия на света – всеки един ден. И за вас ще бъде много лесно стриктно да спазвате ежедневната си диета. Без значение къде сте и без значение какво вършите.*

## Програма Л

*За закуска ще изядете една малка порция от протеин, една малка порция плодове или сок и една препечена филийка без масло. За обяд ще изядете една малка порция от протеин и една малка порция от пресни плодове и зеленчуци. За вечеря ще изядете една малка порция салата с много малко подправки, малка порция протеин и половин купичка със сготвен зеленчук, сервиран без масло или маргарин.*

В програми, в които е използвана думата “по – хубава”, може да замените по ваш

избор с “привлекателна”. Ако пациентът е мъж, тогава използвайте думата “елегантен”.

## Програма М

*Вие винаги ще ядете много бавно, а когато вече сте изяли малко количество от различните подходящи видове храни, вие ще се почувствате заситени, напълно заситени от това малко количество подходящи храни. Това е всичко, от което тялото ви се нуждае сега. Във вас няма да има никакво желание да ядете сладкиши или богати на скорбяла или мазнини храни. Колкото повече поддържате диетата, толкова по – лесно ще ви бъде да я спазвате и килограмите ви просто ще се стопят. Всички тези излишни килограми просто бързо и лесно ще изчезнат. Всеки ден ще бъдете по – слаби, по – малко тежаци и по – привлекателни, и всеки ден ще се чувствате все по – добри и по – добре. А освен това, ще изпълнявате съзнателно краткото упражнение за самохипноза, което сега ще направим заедно.*

## Програма Н

*След малко ще ви помоля да отворите очи и да погледнете към кръга, който ще държи пред вас. Когато отворите очи, вие няма да се събудите. Няма да се събудите. Всъщност, ще навлезете дори по – дълбоко в отпуснатостта. Отворете очи и погледнете към кръга, който държи пред вас, и поемете силно и дълбоко въздух.*

Когато кажете на пациента да отвори очи, вие трябва да държите един картонен лист, върху който да има нарисован един голям и яркочервен кръг, целящ концентриране на вниманието. Подходящите размери на този картонен лист са 15x15 см., а за предпочитане е да използвате бял картон, върху който е нарисован един толкова голям, колкото може да се побере върху картона, кръг. Кръгът трябва да бъде оцветен в яркочервено. Дръжте картона на нивото на очите на пациента, на разстояние 1,20 м пред него.

Дълбоко и силно. Сега затворете очи, издишайте и мислете: 5...5...5... навлезте по – дълбоко. А сега, отново едно дълбоко и леко вдишване и мислете: 4...4...4... и издишайте. Отново едно дълбоко вдишване, дълбоко и пълно, мислете: 3...3...3... и издишайте. Все по – дълбоко и по – дълбоко отпускате. Поемете дълбоко въздух и мислете: 2...2...2... и издишайте. Още веднъж дълбоко вдишване, издишване и мислете: 1...1...1... издишайте напълно...1.

*Представете си сега една дълбока и отпускаща енергия точно зад клепачите ви. Почувствайте как тази дълбока и отпускаща енергия протича надолу от клепачите ви. Почувствайте как тази дълбока и отпускаща енергия протича надолу от клепачите ви. Надолу към лицето и врата ви, надолу към раменете и гръдния кош, към кръста и талията ви, надолу към бедрата ви, коленете ви, прасците ви, глезените ви, стъпалата и пръстите на краката ви.*

## Програма О

*След малко ще преброя в обратен ред от 10 до 1. Искам да броите наум заедно с мен. Казвайте наум всяка цифра по начина, по който аз я казвам и позволете на всяка цифра да ви въведе по - надълбоко. 10..9..8..7..6..5..4..3..2..1. Сега сте дълбоко отпуснати. Можете да си дадете следните внушения. Кажете на себе си думите, които аз изговарям: “Аз винаги ще бъда отпуснат и спокоен. Няма да искам да ям нищо, преди да стане време за вечеря.”*

Можете да заместите “време за вечеря” с израза, който е подходящ спрямо действителните обстоятелства. Той може да бъде “до времето за обяд”, “до утре” или каквото и да е.

*А сега си представете кръга, който видяхте в началото на това упражнение. Представете си, че този кръг плува и се придвижва заедно с вашите внушения. Той изминава цялото разстояние до тила на главата ви, разстоянието до тила ви. Когато този кръг и внушенията ви достигнат заедно до тила на главата ви, изтрийте ги, забравете за кръга, забравете за внушенията, просто ги оставете да изчезнат. Позволете си да се отпуснете.*

## Програма П

*През времето между тази и следващата ни среща, ще практикувате добросъвестно това упражнение най – малко три пъти всеки ден, дори и ако смятате, че нямате нужда от него. То ви кара да се чувствате просто чудесно. И всеки път, когато изпълнявате тази програма чрез самохипноза, вие изцяло ще се отпускате. Вие ще навлезете толкова надълбоко, колкото сте сега. Точно толкова, колкото сте сега, а внушенията, които ще отправите към себе си, ще навлязат по – надълбоко и по – надълбоко в ума ви. Чрез добросъвестното практикуване на самохипноза всеки ден, вие ще имате пълен контрол над вашия апетит. Вие можете да накарате всеки глад да се разсее. Вие можете да разсеете всяка една напрегнатост, всяка една жажда за питие или храна, която не би трябвало да изпитвате. Всеки ден теглото ви ще продължава да спада, вие ще продължавате да изглеждате все по – добре и по – добре, и ще продължавате да се чувствате добре през всеки един ден.*

## Програма Р

*Следващият път, когато се видим, или когато и да чуете гласа ми на запис, вие ще позволите на себе си да се отпуснете дори още по – цялостно, отколкото в този момент. А внушенията, които съм ви дал, ще продължават да навлизат все по – дълбоко и по – дълбоко, и по – дълбоко в ума ви.*

*След няколко минути, когато разбудите себе си, вие ще се чувствате много, много отпочинали и ще бъдете напълно освежени, жизнерадостни, бодри, изпълнени с енергия, изпълнени с увереност. Вие ще се чувствате просто прекрасно. Всичко, което трябва да направите, за да се събудите, е да броите заедно с мен от едно до пет, а при пет отворете очите си, чувствайки се отпочинали, освежени, бодри и с добро настроение. Ще се чувствате наистина много добре. 1...2...3...4...5.*

След извеждането от хипноза попитайте пациента как се чувства. Отговорете на

всички въпроси, които той може да ви зададе.

Имайте под ръка два предварително напечатани листа, които да му дадете за лично ползване. Те са необходими за контрол над храненето и за практикуване на самохипноза от пациента. Единият лист трябва да съдържа препоръчаната от вас диета. На другия трябва да бъде напечатана програмата за самохипноза. Тези два листа с инструкции са разгледани по – долу.

## Програма за диета

### Закуска:

Малка порция от протеин (60 – 90 г.)

Малка порция плодов сок или плодове (120 г.)

Една ненамазана с масло препечена филийка.

### Обяд:

Малка порция от протеин (90 – 120 г.)

Малка порция от пресни плодове или зеленчуци.

### Вечеря:

Малка порция от протеин (120 – 150 г.)

Малка порция салата с малко подправки.

Половин купичка сготвен зеленчук, сервиран без масло или маргарин.

Диетичните напитки (с изключение на кола) са подходящи.

Само кафе без кофеин.

Никакви запръжки или сосове.

Приблизително от 800 до 1000 калории на ден.

## Инструкции за самохипноза

Протегнете се! После седнете в удобна поза.

Фокусирайте вниманието си върху някаква точка и същевременно кажете наум числото 5 три пъти, докато издишвате. После затворете очи.

Отново поемете въздух и докато издишвате, кажете наум числото 4 три пъти.

Същевременно, докато казвате числото 4, го формирайте във въображението си. Отново поемете дълбоко въздух и направете същото нещо последователно с числата 3, 2 и 1.

А сега си представете как една отпускаща енергия се заражда от очите ви и се спуска надолу по тялото ви като един топъл пласт от омекотяващ, стоплящ и лек въздух, който слиза чак до пръстите на краката ви.

Сега бройте обратно от десет до едно.

След като стигнете до числото 1, подайте си следните внушения:



1. Аз винаги ще бъда отпуснат и спокоен.
2. Аз няма да искам да ям каквото и да е, преди времето за вечеря.

После формирайте в ума си същата точка, към която гледахте преди. Представете си как тази точка се придвижва към тила на главата ви, носейки със себе си съответното внушение. После забравете внушението, за да може вътрешния ви разум да го абсорбира.

После пребройте от 1 до 5, разбудете си и почувствайте ефекта от внушенията.

#### Разяснения след сеанса

Дайте на клиента си достатъчно време, за да прочете програмата за диета и листа с инструкциите за самохипноза.

Вие трябва сравнително добре да сте запознати с въпросите, касаещи храненето. Добре е да имате под ръка някоя подходяща книга за храненето, за да правите справки, ако ви се наложи това. В действителност много хора не знаят какво е богата на протеини храна, така че трябва да сте готови да им обясните и да им дадете примери.

Препоръчвам ви да прочетете на глас, заедно с клиента си, инструкциите за самохипноза, разяснявайки същността на всяка от тях. Отново потвърдете, че тези инструкции са му били дадени докато е бил под хипноза, и заедно с дадените следхипнотични внушения, ще бъдат също толкова ефективни, колкото са били и по време на осъществения от вас хипнотичен сеанс.

Най – важното нещо, което пациента трябва да разбере е, че той *трябва* да практикува самохипнозата ежедневно. Има две причини за това:

1. Пациента тренира ума си да се движи в една посока, различна от досегашната. Умът предпочита да прави това, което винаги е правил, т. е. да следва същият познат път. Ето защо е необходимо едно последователно и старателно обучение. Умът ви няма да повярва, че наистина искате да промените нещо, ако възприемете един “отбиващ” номера подход към практиката ви със самохипноза. Умът ви вярва, че в действителност вие желаете да преяждате и да сете пълни, защото това е, което сте правили или правили в продължение на години. А сега вие искате да се откажете от това вредно програмиране. За да го промените, вие трябва ежедневно да набивате в подсъзнанието си онова, което наистина желаете, дотогава, докато умът ви бъде убеден в желанието ви за една нова реалност; тогава умът ви ще създаде една нова реалност...по – умерени навици за хранене, загуба на излишните калории и килограми...по – добро самочувствие...по – добра външност и др. За щастие препрограмирането чрез самохипноза не отнема години.
2. Хипнотичното внушение не е постоянно. Ако то траеше вечно, щеше да бъде необходим само един хипнотичен сеанс, по време на който щяха да бъдат въведени определен набор от внушения спрямо проблема и всичко щеше да е наред. Но нещата не стоят така. Ефективната продължителност във времето на дадено хипнотично внушение варира и от голяма степен зависи от податливостта на личността към хипнозата. Срещал съм хора, които не биха следвали дори и няколко часа на ден дадено хипнотично внушение, ако то не бъде отново подсилено и затвърдено чрез нов хипнотичен сеанс. При някои продължителността е от една до две седмици. При една много малка част от хората трайността е две седмици. Ето защо пациентът се нуждае от ежедневно затвърждаване чрез самохипноза, докато желаните резултати бъдат постигнати.

Един пример за контрол над храненето: Ето историята на един от моите случаи, която

особено подхожда на тази глава за контрол над храненето. Наричам я “моят случай с пуканките”.

Една доста пълна дама ме посети с цел контрол над храненето си. Проблемът ѝ бе, че тя беше човек който не можеше да се въздържа от яденето. Тя купуваше направо 45 килограмови чували с царевица. Ядеше пуканки сутрин, на обяд, вечер, нощем и по всяко време между тези периоди. А пуканките винаги бяха почти плувнали в масло, обилно посипани със сол, после разбира се, следваха каси със сода, която тя пиеше, за да удовлетвори жаждата си. Знаех че маслото, солта и газиранията вода са далеч по – вредни за нея отколкото пуканките, но пуканките бяха в основата на всичко. Без пуканките тя не би консумирала всичките тези неща. Така че реших да превърна пуканките в нещо не желано за нея.

Преди да я хипнотизирам реших да открия какво не харесва тя. Тя харесваше всичко.

“Няма ли нещо в живота, което да намирате за отблъскващо?” – отчаяно я попитах аз.

“Ами...да. повдига ми се от мокри пилешки пера. Не мога да понасям миризмата им. Баща ми ме караше насила да коля и скубя билетата.”

Ето че вече можех да изработя механизма...мокри пилешки пера. Когато я бях въвел в програмата и стигнахме до етапа, в който трябваше да поставя нещо за ядене в устата ѝ, аз казвах: “Пред теб има една голяма купа с пуканки. Пуканките са подгизнали от мокри пилешки пера. Пуканките миришат на мокри пилешки пера. Пуканките миришат на мокри пилешки пера. На вкус пуканките са като мокри пилешки пера. А сега вземи една пуканка, сложи я в устата си и я опитай.” Тя незабавно започна да се дави и да кашля. Помислих си, че ще повърне.

След като напусна кабинета ми, тя се прибрала къщи и си приготвила по навик една солидна порция пуканки. Този път наистина повърнала. Тя всеки ден се опитвала да си направи пуканки, но и се повдигало още докато ги приготвяла. По времето, когато дойде отново за трети сеанс, тя вече бе спряла да се опитва да си прави пуканки... беше победила навика и бе започнала да сваля излишните си килограми. Разбира се при отсъствието на пуканките тя бе спряла да пие газирания вода и да консумира големи количества масло и сол. По времето на шестия сеанс, тя вече бе свалила 10 килограма и изглеждаше и се чувстваше по – добре. Накарах я да прибави повече плодове и зеленчуци към храната си. Тя вече не беше “пуканкохоличка”.

Това, което трябва да бъде разбрано от вас, се отнася до необходимостта да откриете онези вкусове или миризми, които са особено неприятни за пациента ви. Използвайте тези вкусове и миризми, за да отстраните съответния вреден хранителен навик. Най – често хранителният навик, причиняващ проблема, е свързан с шоколад, сладкиши, пасти и т. н. Ако пациентът ви изяжда килограм и половина шоколад дневно и мрази вкуса на черен дроб, тогава го накарайте да визуализира как взема един шоколад от хладилника, който е стоял до килограм и половина не опакован суров черен дроб. Вкусът и мирисът на черния дроб са пропили шоколада... и т. н. Схващате същността.

### ХИПНОТИЧЕН СЕАНС 3

Целта на този сеанс е да засили хипнозата и внушенията, които са били осъществени по – рано, да задълбочи нивото на хипнозата, така че внушенията да бъдат програмирани в друго равнище на ума, както и да затвърди самохипнозата на пациента.

Първото нещо, което трябва да бъде направено преди да започнете въвеждането, е да проведете един разговор с клиента относно неговите опити със самохипноза за периода от последната ви среща насам. Практикувал ли е добросъвестно самохипноза всеки ден? Ако не, защо? Овладал ли е в някаква степен самохипнозата или пък има някакви затруднения с нея?

Ако пациентът има трудности със самохипнозата, отново повторете заедно с него цялата процедура. Демонстрирайте върху себе си как би трябвало той да я изпълни, произнасяйки на глас нещата, които мислите, така че той да може да ги разбере и следва.

Ако пациентът има затруднения с отпускането и концентрацията си, отново го уверете, че това ще изчезне с практиката. Това, което той изпитва, е същото, което много хора изпитват в началото, така че не се тревожете. Често срещано оплакване е: “Продължавам да забравям какво трябва да правя по време на процедурата за самохипноза.” Кажете му, че именно с тази цел сте му дали листа с напечатаната процедура. Напълно нормално нещо е, докато се учи да практикува, да отвори очи и да я прочете. Тя ще бъде запомнена много бързо. Първата работа на пациента е просто да прочете процедурата и тя да му допадне и да му хареса, а не да се обезпокои за резултатите от нея. Когато той наистина я научи и старателно я практикува, резултатите ще се появят незабавно.

Уверете се, че сте изтъкнали възможността, че пациентът може да промени съответните внушения в програмата за самохипноза, в зависимост от преследваните от него цели. Ако иска, той може да използва само едно внушение или пък много внушения. Решително препоръчвам пациентът да третира само *една* цел или проблем по време на отделните занимания. Например не трябва да се стремим към отказване от пушенето и едновременно с това да се мъчим да постигнем контрол над храненето. Процедирайте спрямо всеки от проблемите поотделно. Програмата за самохипноза на пациента е за цял живот, така че той трябва да си изгради навик ежедневно да я прилага с цел самообогатяване от един или друг вид.

Обикновено на този етап от програмата често се случва пациентът да не прилага редовно самохипнозата. Това се случва, защото неговият недисциплиниран ум се противопоставя на промяната; умът предпочита да следва познатите стари пътища, отколкото да поеме в нова посока. Пациентът обикновено намира рационални обяснения за всички причини, които му пречат да практикува самохипноза.

Двете основни причини, които са били изтъквани от пациентите като пречещи им да прилагат съзнателно самохипнозата всеки ден, са следните:

1. “Не виждам или пък не мога да открия точката, която трябва да наблюдавам в началото на самохипнозата.” Не се карайте на пациента, че ви изтъква нещо толкова несериозно. Помнете, че неговият ум се съпротивлява, а в същото време той се опитва да разбере и да

развие едно ново умение и един нов начин на живот. Просто спокойно му обяснете, че тази точка може да бъде всичко, намиращо се пред погледа му: кръглата топка на дръжката на вратата, някое петно на стената, точката, където таванът и стените се срещат, контактът върху стената, някое цвете върху пердето, тапицерски габър от тапицерията на дивана, пламък на запалена свещ, електрическата крушка и какво ли не още.

Невъзможно е да се намирате някъде, където пред погледа ви не попада нищо, което да ви помогне да се фиксирате върху него.

2. “Нямам време. Никога не оставам сам. Работя в офиса от 8 до 17, където постоянно има хора наоколо. После се прибирам къщи при семейството си, където отново имам задължения. Нямам и една свободна минута за себе си.” Естествено това е една твърде често срещана ситуация. Обикновен *наистина* е трудно да останете сами за пет минути, три пъти на ден, за да практикувате самохипноза.

Отговорът ми на тази втора причина е нещо подобно:

“Ходите ли до тоалетната през деня?” питам аз.

“Разбира се.”

“Идва ли някой с вас, когато отивате до тоалетна?”

“Разбира се, че не!”

“Тогава използвайте времето всеки път, когато седате на тоалетната чиния, за да практикувате вашата програма за самохипноза”.

“Не знаех, че тя може да бъде прилагана докато седя върху тоалетната чиния.” е обичайния отговор.

“Разбира се, че може. Вие можете да навлизате в самохипнозата и във ваната, докато се къпете. Няма никакви ограничения.”

И продължавам да обяснявам, че самохипнозата може да бъде практикувана успешно навсякъде и по всяко време. Всъщност, когато вече станете опитни в нея, вие можете да я изпълнявате дори с отворени очи, заобиколени от хора и неща, които се мъчат да ви разсеят. Когато достигнете до този етап, вие ще сте овладели един действително мощен способ, който можете да прилагате незабавно спрямо почти всичко. Вероятно имате чувството, че потенциалът при използването на вашето променено състояние на съзнанието се простира много по – надалеч от нещата, изложени в тази книга... и това е едно вярно впечатление. Тази книга е просто началото. Умът и мислите ви притежават един реален потенциал, който далеч надхвърля контрола над храненето. Засега овладейте нещата, които са изложени в тази книга. Когато го направите, пред вас автоматично ще се разкрие следващият етап от развитието ви и тогава вие ще знаете какво да правите.

Възможно е понякога да се натъкнете на някой пациент, който не желае да направи никакъв сериозен опит за практикуване на самохипноза или за спазване на някаква диета. Този човек има и ще противопостави голям брой причини, за да не го направи. И без значение какво ще му кажете или разясните, отговорът ще бъде: “Да, но...?” Когато се сблъскам с някой напълно неотзивчив клиент от този тип, аз му казвам нещо от рода на: “Е, щом желаете да заплатите за услугите ми толкова пари и после да не се възползвате от моите съвети, това си е напълно ваше право. Просто трябва да знаете, че в замяна на времето и парите си, ще получите нулеви резултати. Не обичам да вземам пари, когато клиентът не се опитва да постигне това, което се иска от него. Ето, защо ако това продължава, аз сигурно ще ви помоля да прекратите сеансите и да си спестите парите. Помислете за това. Изборът е изцяло ваш. А сега, нека да продължим с настоящия сеанс.” За дванадесет години ми се е налагало само два пъти да казвам подобни неща. И в двата случая клиентът спря да бъде несериозен и започна да сътрудничи, постигайки твърде задоволителни резултати.

А сега нека да продължим с хипнотичен сеанс 3, който се състои от 14 програми, които са в следната последователност:

Сеанс 3: А, Б, В, Г, Д, Е, И, Ж, З, С, Л, Т, У, Р.

Десет от тези програми бяха вече изложени. Тук са разгледани единствено програмите И, С, Т, У, които са нови. Забележете, че последователността им е малко по – различна, отколкото в Сеанс 2.

### Програма И

*Докато вдишвате, представете си, че поемате една чиста, свежа и без вкус и мирис упойка. Сега тази упойка изпълва цялото ви тяло с едно усещане за топлина, вцепененост и изтръпналост. И колкото повече вдишвате, толкова повече ви се иска да вдишвате, и вие позволявате на дишането си сега да стане по – дълбоко и изпълващо ви с все повече и повече от това успокояващо, отпускащо и ефирно чувство. От сега нататък и до края на този сеанс, с всяко вдишване вие ще си позволите да се отпуснете все по – цялостно и по – цялостно.*

### Програма С – 1

(прилагайте я само към пациентки)

*Докато с всяко ваше издишване навлизате все по – леко и по – надълбоко в отпуснатостта, фокусирайте вниманието си върху върха на носа си. Задръжте вниманието си внимателно и естествено фокусирано върху върха на носа си, докато не достигнете до момента, в който цялото ви внимание ще бъде насочено към звука на гласа ми. А когато достигнете до този етап, можете да забравите за носа си и просто да продължите да слушате гласа ми и да си позволите да се отпускате все по – дълбоко и по – дълбоко. Докато поддържате вниманието си внимателно фокусирано върху на носа ви, искам за минута да си представите нещо. Вижте се във въображението си като такава, каквато искате да бъдете в действителност – стройна и красива, изглеждаща чудесно и чувстваща се чудесно, изпълнена с енергия и жизненост, носеща елегантни дрехи, които изглеждат толкова добре върху стройното ви и красиво тяло. Това сте вие. Това е чудесната жена, в която се превръщате. Отсега нататък, всеки ден вие все повече и повече ще се превръщате в жената, която наистина искате да бъдете в действителност. А каквото и да се случи около вас, вие ще сте в състояние да го овладеете по един спокоен и разумен начин. И ще се чувствате толкова добре. Всеки ден ще притежавате необходимата ви енергия и ще откриете, че е много лесно стриктно да спазвате ежедневноната си диета, без значение къде сте, и без значение какво вършите.*

### Програма С – 2

(прилагайте я само към пациенти мъже)

*Докато с всяко издишване навлизате все по – леко и по – надълбоко в отпуснатостта, фокусирайте вниманието си върху върха на носа си. Задръжте вниманието си внимателно и естествено фокусирано върху върха на носа ви, докато не достигнете до момента, в който цялото ви внимание ще бъде насочено към звука на гласа ми. А когато достигнете този етап, можете да забравите за носа си и просто да продължите да слушате гласа ми и да си позволите да се отпускате все по – дълбоко и по – дълбоко. Докато поддържате*

вниманието си внимателно фокусирано върху върха на носа си, искам за минута да си представите нещо. Вижте се във въображението си като такъв, какъвто искате да бъдете в действителност – стегнат и здрав, изглеждащ красив и мъжествен, изпълнен с увереност, енергия и жизненост, облечен в елегантни дрехи, които толкова отиват на вашето пропорционално, здраво и стегнато тяло. Отсега нататък, всеки ден вие все повече и повече ще се превръщате изцяло в онзи мъж, който искате да бъдете в действителност. А каквото и да се случи около вас, вие ще сте в състояние да го овладеете по един спокоен и разумен начин. И ще се чувствате толкова добре. Всеки ден вие ще имате необходимата ви енергия и ще откриете, че е много лесно стриктно да спазвате ежедневната си диета, без значение къде сте, и без значение какво вършите.

## Програма Т

Вие винаги ще ядете много бавно, а когато вече сте изяли малко количество от различните подходящи храни, вие ще се почувствате заситени от това малко количество подходящи храни. Това е всичко, от което тялото ви сега се нуждае, това е всичко, което ще искате. Вие няма да имате никакво желание за похапване или за малки закуски между часовете за хранене или пък след вечеря. Вие няма да имате никакво желание за сладкиши и за каквито и да е, богати на скорбяла или мазнини, храни. А колкото по – дълго спазвате вашата диета, толкова по – лесно ще ви бъде да продължавате. Защото сега започвате да формирате в себе си навика да ядете правилно заради собственото си тяло. И докато тялото ви реагира на този навик, докато стомахът ви продължава всеки ден да се свива по малко, вие ще се чувствате нормално с все по – малко и по – малко храна, а телото ви ще спада дори по – бързо, отколкото преди. Тока бързо, така леко, така спокойно. Всеки ден вие ще продължите да отслабвате, да олеквате и да ставате по – хубави, и просто всеки един ден ще се чувствате чудесно.

В програми, в които е използван изреча “по – хубава”, може да решите, че е по – подходящо да употребите “по – привлекателна”. Ако обектът е мъж, използвайте “по – красив”.

## Програма У

Ще продължите да практикувате съзнателно програмата за самохипноза толкова пъти на ден, колкото ви е възможно, и всеки път, когато изпълнявате програмата за самохипноза, вие ще се отпускате изцяло. Вие ще навлезете толкова дълбоко, колкото сте сега и каквито и внушения да си подадете, те винаги ще бъдат по – силни и ще навлязат по – надълбоко. Продължавайки съзнателната си ежедневна практика за самохипноза, вие ще постигнете пълен контрол над собствения си апетит. Вие можете да се избавите от всяко чувство за глад. Вие можете да се избавите от всяка напрегнатост, от всяка жажда за напитки или храни, която не би трябвало да изпитвате, от всеки страх, гняв или от всяка ненужна болка. Защото сега вие контролирате нещата и към каквато и дейност да се насочите съзнанието си, вие ще можете да я осъществите и ще я осъществите. Вие ще постигнете пълен успех и ще се насладите на успеха си. Ще ви хареса как с всеки изминал ден изглеждате по – добре и се чувствате по – добре.

## ХИПНОТИЧЕН СЕАНС 4

Този сеанс съдържа 14 хипнотични програми; 9 бяха вече изложени, а 5 са нови и са представени тук. Сеанс 4 се състои от следната последователност от програми:

Сеанс 4: А, Б, В, Г, Д, Е, И, Ж, Ф, Х, Ц, Ч, Ш, Р.

Вероятно това е най – мощният и най – ценният от всичките шест хипнотични сеанса, които са разгледани в тази книга. В този сеанс ние развиваме един механизъм, насочен към подпомагане на пациента рязко да подобри своята представа за себе си и да бъде в състояние да се справя с различни проблеми. Механизмът се състои в сътворяването на една собствена, лична стая, в която пациентът винаги ще може да отиде, за да разреши своите проблеми.

Както и при всички други сеанси, и сега трябва да започнете този чрез един диалог с пациента, за да откриете как той напредва със практикуването на самохипнозата и диетата. Помогнете му спрямо всеки евентуален проблем, на който се е натъкнал, после продължете с въвеждането.

Петте нови програми, които са използвани в този сеанс, са следните: Ф, Х, Ц, Ч, Ш.

### Програма Ф

Бележка: Програмата Ф е една от най – мощните и ефикасни средства за хипноза и самохипноза. На този етап използваме тази програма в контекста на обсъжданата от нас програма за контрол над храненето. Ще разгледаме приложението на тази програма спрямо самохипнозата по късно, в Глава 12. Тази програма създава едно съкровено място... една лаборатория или един собствен храм... където се извършва научно препрограмиране.

*А сега искам да си представите, че стоите на последното стъпало на едно масивно дървено стълбище. Почувствайте под краката си пътеката, с която то е покрито. Пътеката може да бъде каквато и да е, с каквато и да е цвят... създайте я. А сега протегнете ръката си и почувствайте перилата. Почувствайте под ръката си гладкото полирано дърво. Вие стоите точно на десет стъпала разстояние от долната площадка. Стъпалата се вият много плавно надолу към тази долна площадка. След малко ние бавно ще тръгнем надолу по стъпалата. С всяко стъпало надолу, вие ще си позволите да се отпуснете още по – дълбоко. Когато докоснете долната площадка, вие ще бъдете толкова дълбоко, колкото не сте били никога преди това. А сега пристъпете надолу, към деветото стъпало, плавно и леко. Почувствайте как навлизате по – надълбоко. А сега надолу, към осмото, още по – надълбоко. А сега надолу, към седмото... шестото... петото... четвъртото... третото... второто... първото. Сега вие стоите на долната площадка. Пред вас има една врата. Приближете се към нея и я отворете. От стаята зад вратата нахлува един поток от светлина. Влезте в стаята, в светлината зад врата. Сега сте вътре в стаята; огледайте се. Това е вашата стая и тя може да бъде такава, каквато вие искате да бъде. С всякакъв размер, с всякакво разположение, във всеки цвят. Вие можете да разположите в нея всичко, каквото пожелаете. Можете да добавяте неща, да размествате неща, да подреждате неща. Можете да имате всякакъв вид обзавеждане, инсталации, картини, прозорци, килими, или каквото друго искате, защото това е вашата*

*стая... вашето съкровено и лично място и тук вие сте свободни. Свободни да създавате, свободни да бъдете този, който сте. Свободни да правите каквото поискате и светлината, която изпълва тази стая, е вашата светлина. Почувствайте светлината навсякъде около вас, огряваща красивите неща във вашата стая. Огряваща вас; усетете енергията в светлината. Нека сега светлината премине през цялото ви тяло. Да навлезе във всяка пора от кожата ви. Да ви изпълни изцяло. Изтласквайки всички съмнения. Изтласквайки целия страх и напрегнатост. Вие сте изпълнени със светлината. Вие сте чисти и лъчезарни, сияещи с блестяща светлина сред вашата стая.*

#### Програма X – 1

(прилагайте я само към пациентки)

*Докато стоите сред светлината във вашата стая, искам да изградите един образ. Вижте себе си като такава, каквато искате да бъдете в действителност. Не каквато някой друг иска от вас да бъдете, а като такава, каквато вие искате да сте в действителност. Вижте образа си да стои пред вас сред светлината. Вашият образ е строен, красив, спокоен и освободен, облечен във всички онези елегантни дрехи, които толкова отиват на красивото ви тяло. Това сте вие. Това е истинската ви същност. Това е жената, в която сега се превръщате. Сега пристъпете по – близо към образа си. Пристъпете по – близо. А сега влезте в образа си. Нека той се слее с цялото ви тяло. Вашата най – добра същност сега е една жива част от вас. По – силна с всеки изминал ден.*

#### Програма X – 2

(прилагайте я само към пациенти мъже)

*Докато стоите сред светлината във вашата стая, искам да изградите един образ. Вижте себе си като такъв, какъвто искате да бъдете в действителност. Не какъвто някой друг иска от вас да бъдете, а като такъв, каквато вие искате да сте в действителност. Вижте образа си да стои пред вас сред светлината. Вашият образ е елегантен, здрав, красив, спокоен и свободен, облечен в елегантни дрехи, които изглеждат толкова добре върху красивото ви и пропорционално тяло. Това сте вие. Това е истинската ви същност. Това е мъжът, в който сега се превръщате. Сега пристъпете по – близо. А сега влезте в образа. Нека той се слее с цялото ви тяло. Вашата най – добра същност сега е една жива част от вас. По – силна с всеки изминал ден.*

#### Програма Ц

*Отсега нататък, всеки ден вие все повече и повече ще се превръщате в жената, която наистина искате да бъдете. Вие ще бъдете релаксирана и спокойна. А каквото и да се случи около вас, вие ще сте в състояние да го овладеете по един спокоен и разумен начин. И ще се чувствате толкова добре. Всеки ден ще имате необходимата ви енергия. Ще бъде много лесно стриктно да спазвате ежедневната си диета, без значение къде сте.*

#### Програма Ч



*Вие винаги ще ядете много бавно, а когато вече сете изяли малко количество от различните подходящи храни, вие ще се почувствате заситени от това малко количество подходящи храни. Това е всичко, от което тялото ви сега се нуждае, това е всичко, което ще искате. Вие няма да имате никакво желание за похапване или за малки закуски между часовете за ядене или пък след вечеря. Вие няма да имате никакво желание за сладкиши и за каквито и да е, богати на скорбяла или мазнини, храни. За вас вече всичко това е минало. Защото сега започвате да формирате в себе си навика да ядете правилно заради собственото си тяло. А тялото ви с всеки изминал ден, все повече и повече, се нагажда към този навик. И докато стомахът ви продължава всеки ден да се свива по малко, теллото ви ще продължава да спада дори по – бързо, отколкото преди – толкова бързо и толкова лесно. Всеки ден вие ще продължавате да отслабвате, да олеквате и да ставате по – хубави. С всеки изминал ден ще се чувствате просто чудесно.*

### Програма Ш

*Ще продължите да практикувате съзнателно програмата си за самохипноза толкова пъти дневно, колкото е възможно. И всеки път, когато изпълнявате програмата за самохипноза, вие ще се отпускате изцяло. И много, много бързо. След няколко секунди вие ще навлизате толкова надълбоко, колкото сте и сега. Дори и по – дълбоко. Каквито и внушения да си подадете, те през цялото време ще бъдат по – силни и по – дълбоки. Защото сега вие контролирате нещата. Каквото и да решите да направите, ще можете да го направите. Към каквато и дейност да насочите съзнанието си, вие ще можете да я осъществите и ще я осъществите. Вие ще постигнете пълен успех и ще се насладите на успеха си. Ще ви хареса да ставате все по – привлекателни и по – привлекателни всеки ден. Ще ви хареса да се чувствате красиви, с всеки изминал ден все по – близо до истинската ви същност.*

## Г л а в а 6

### Х И П Н О Т И Ч Н И С Е А Н С И 5 И 6

#### Сеанс 5

Сеанс 5 се състои от 13 програми, които са в следната последователност:

Сеанс 5: А, Б, В, Г, Д, Е, И, Ж, Ф, Ц, Ч, Ш, Р.

Всички тези програми вече бяха изложени в предходните глави. Сеанс 5 е почти идентичен със Сеанс 4. в Сеанс 4 е включена само една допълнителна програма (Х), която се прилага само веднъж при съответния пациент.

Сеанс 5 определено е един затвърждаващ и подсилващ внушенията сеанс. Това е сеансът, който обикновено записвам на касета, защото той е един изключително мощен и ефективен сеанс. Касетата давам на пациента, за да може той да я използва.

Винаги напомням на пациента, че стаята, която той създава в Сеанс 4 и която

затвърждава в Сеанс 5, е едно изключително важно и полезно за него средство. Посредством самохипнозата, той може винаги, когато поиска, да се върне в тази стая заради каквато и да е причина или цел. В тази стая той може да си създаде една собствена действителност, спомагаща за постигането на един по – добър и по – богат живот. В тази стая той е в директен контакт със своя висш разум, така че той е в състояние да постигне далеч по – ефективно необходимите резултати.

## Сеанс 6

Сеанс 6 е главно един затвърждаващ сеанс, състоящ се от следните 13 програми:

Сеанс 6: А, Б, В, Г, Д, Е, И, Ж, Щ, Ц, Ч, Ш, Р.

Дванадесет от тези програми бяха вече разгледани в предходните глави. Единствената нова програма, Щ, е много важна. Аз наричам програмата Щ *Пътуване в планината*. Тази програма позволява на пациента да разгърне своята творческа способност и да започне да изследва своя собствен висш разум и огромните възможности на висшия интелект, които са му достъпни. Наблюдавал съм как по време на тази програма са се проявявали различни красиви, мощни и разчупващи мисленето преживявания.

### Програма Щ

#### Пътуване в планината

*Намирате се лежащи върху една мека и зелена тревиста поляна, а яркото слънце грее над вас. Виждате цветята около главата си. Лекият вятър нежно полъхва по тялото ви. Виждате как тревите и цветята се издигат на около педя над главата ви. Виждате как вятърът леко люлее напред – назад стръковете на тревите. Вдъхнете аромата на цветята.*

*Сега се изправете и погледнете на север. Виждате величествената планина, която се извисява в края на тази поляна. Нека да предприемем едно пътуване нагоре по планината. Отдясно на вас има поток. Наведете се към него и виждате хладната вода. Отпийте глътка от тази напълно чиста, бистра и освежаваща вода. Заслушайте се в ромона на водата на този пенлив поток.*

*Тъй като изглежда, че потокът извира от планината, нека го проседим. Сега попадаме на едно езеро, от което потокът води началото си. Виждате колко топла е водата тук. Тъй като в това ниво на ума всички ние сме превъзходни плувци, нека поплуваме. Почувствайте топлината на слънцето. Почувствайте топлата вода, заобикаляща тялото ви, докато леко се придвижвате в нея.*

*А сега е време да продължим нагоре в планината. Докато се изкачваме, заслушайте се в птичите песни. Вдъхнете аромата на боровете. Погледнете към скалите вляво от вас. От време на време можем да видим вдясно между стволите на дърветата долината и нашата поляна. Сега сме на половината път от планинския връх. Нека спрем и да си починем върху скалата отдясно. Оттук нашата поляна се вижда цялата. А сега е време да продължим изкачването към върха на планината. Чуйте как катеричките цвърчат след дърветата над нас.*

*Докато приближаваме към върха, вятърът довява към нас аромата на малки кедрови дръвчета. Сега сме на върха. От другата му страна виждаме един дълбок каньон. На върха на планината има надпис. Там пише: “Извикайте по посока на каньона под вас*

*въпроса,на който най – много искате да ви се отговори, и вижте отговора, който ще бъде изписан в небето над вас.” А сега извикайте вашия въпрос... и вижте отговора в небето над вас. А сега задайте друг въпрос. Прочетете отговора в небето над вас.*

*А сега е време да се връщаме към нашата поляна. Вижте как слънцето започва да залязва зад хълмовете отляво. Ако побързаме, можем да слезем от нашата планина преди да се е стъмнило. На половината път до долу, ние отново спираме да си починем на нашата скала. Можем да наблюдаваме началото на залеза. Отново продължаваме спускането надолу. Чуйте цвърченето на малките нощни животни. Минавайки край езерото, ние виждаме отражението на залеза в огледалната му повърхност. Докато преминаваме край брега му, нашия малък поток е все така хладен и освежаващ. А сега отново сме обратно на нашата поляна. Легнете отново сред високите тревни. Вдъхнете аромата на цветята. Вижте как тревите и цветята възвръщат първоначалната си височина, докато нашата поляна и планината бавно изчезват от погледа ви.*

## Г л а в а 7

### РЕГРЕСИЯ

Регресията е пътуване във времето към един по – ранен период от живота ви. Това може да бъде по – ранен период от настоящ или минал живот. Хипнозата е едно чудесно средство за осъществяване на това пътуване назад във времето.

Вие не трябва да се опитвате да подложите на регресия някого, докато не сте станали сравнително опитен хипнотизатор. Причината за това е, че един неопитен оператор може да предизвика травмиращи или неприятни преживявания в пациента си. Например представете си, че подлагате на регресия пациент, насочвайки го към ситуация от негов предишен живот, в която той бива обезглавен; това може да бъде един ужасяващ момент за вашия пациент, поради факта, че за него това е едно напълно действително преживяване. Ще ви представя накратко как аз обикновено изпълнявам регресия и ще разберете как предотвратявам или овладявам подобни събития в миналите животи на моите пациенти.

При определени типове ситуация, обикновено при лечението на различни психически или емоционални разстройства, би могло да бъде необходимо или желателно пациентът да изпита в действителност болка, мъка, страх или нещо друго. Това е стриктно областта на психиатъра, психолога или на лекаря. Ако не сте квалифицирани в някоя от тези три специалности, не използвайте в никакъв случай регресия по такъв начин.

Тази глава се занимава с регресията чрез метод, която е еднакво безопасен и за пациента, и за вас самите. Някой хипнотерапевти се специализират в регресията и успяват да помогнат значително на пациентите си. Към темата съществува твърде голям интерес. Лично аз не съм увлечен в регресията; тя просто не ангажира достатъчно въображението ми.

Осъществил съм достатъчно много регресии, за да мога да говоря за нея компетентно. Повечето от дейността ми с регресията е била всъщност саморегресия.

Да, възможно е да приложите към себе си саморегресия. Но е малко вероятно да успеете да постигнете това, ако преди това не сте били подложени на регресия от друг оператор и ако вие самите не сте достатъчно опитни в тази област.

Тази глава ще се концентрира единствено върху техниката за прилагането на регресия спрямо други хора. Аз полагам на регресия единствено пациенти, които преди това са били

хипнотизирани или от мен, или от някой друг. Аз искам пациентите ми вече да бъдат запознати с хипнозата. Това е просто моят собствен начин на действие; не зная дали той е абсолютно задължителен. Както вероятно вече сте разбрали, аз съм един “залагащ на сигурността” хипнотерапевт и съм привърженик на безопасните методи. Не поемам никакви случайни рискове с моите пациенти. Налагало ми се е да коригирам проблеми, причинени от неспособни хипнотерапевти и винаги се ядосвам, че някои оператори са толкова небрежни и нечувствителни. Това е една от причините, за да напиша тази книга... да демонстрирам как хипнозата може и трябва да бъде прилагана по един внимателен, безопасен, полезен и професионален начин. Хората, които искат да се научат на хипноза, ще го направят така или иначе. За човека не е трудно да научи нещо. Надявам се, че с тази книга ще се научите как да практикувате хипноза правилно.

Какво е приложението и ползата от регресията? Ето два примера за това как аз използвам регресията.

Регресивен Случай № 1: Един тридесет и пет годишен мъж ме посети с оплаквания за хронични болки в гърба. Той имал тези болки от както се помнел и те се бяха превърнали в негов постоянен спътник. За щастие, той притежаваше вродена вътрешна търпимост към болката, но въпреки това за него тя бе източник на дискомфорт и раздразнителност. Причината не би могла да бъде в предишно заболяване или нараняване. Той бе посетил няколко лекари, които бяха му казали едно и също нещо: “За болката ви няма никаква физическа причина.” Те дори бяха му намекнали, че си я внушава. Но той наистина чувстваше болки; те бяха действителни.

Чрез регресия върнах мъжа назад във времето, когато той за пръв път бе изпитал болките. Той беше шестнадесет годишен и се подготвяше да кандидатства за място в училищния футболен отбор. Болката беше толкова силна, че той не беше в състояние да се яви на квалификацията и никога не опита отново. Дните му като спортист бяха свършили.

Продължително проучване на въпроса, докато той беше под регресивна хипноза, разкри следното. Той е бил футболната звезда в едно малко училище от средния запад. Бил е местен герой. Всеки го е познавал. Момчетата са се надпреварвали как да спечеля вниманието му.

След това професията на баща му наложило семейството му да се премести в Чикаго. Там той бил записан в една голяма гимназия, в която е било пълно с първокласни спортисти. Конкуренцията била жестока. Само класът, който посещавал в гимназията има повече ученици, отколкото сбора на учениците от всички дванадесет паралелки в бившето му училище. Че си бил футболна звезда в някое малко училище не означавало нищо в това учебно заведение.

Когато дошло времето за квалификацията за място в отбора, той се уплашил, че няма да успее да се пребори със сериозната конкуренция. Страховете му са били засилени и от факта, че той вече доста се бил поперчил с предишните си футболни успехи.

Познайте какво се случило? Отгатнахте правилно. Той изведнъж развил силни болки в гърба, които му попречили да се състезава в квалификацията. Но сега той вече имал основателна причина, която всеки би разбрал и би му съчувствал, че болките са му попречили да влезе в отбора. Сега той можел да бъде един компетентен зрител, да участва в някои от сутрешните разгривки на отбора и да припомни миналите си футболни постижения.

Докато беше все още под хипноза, аз го тласнах към едно осмисляване на същността на неговите проблеми. След това му казах, че болките в гърба му принадлежат на един отминал период от живота му и няма място в настоящето му. Казах му, че болката в гърба е замразена в 1964 и че тя не може да излезе от този период. А след това бавно го насочих към настоящето. Когато отвори очи, той бе напълно освободен от болката за пръв път, от както се помнеше. Той е освободен от нея и до днес. Общата продължителност на този регресивен

сеанс беше около един час.

Разбира се твърде вероятно е той отново да създаде някакво друго неразположение (или симптом), ако пак се сблъска със ситуация, с която не вярва че ще се справи. Но не смята че ще го направи, защото чрез регресията той научи твърде много за игрите, които хората могат да играят със самите себе си.

Освен това аз прекарах доста време с него в консултации относно това, как да се справя и да разрешава проблемите си.

Регресивен Случай № 2: Едно шестнадесет годишно момиче бе моя клиентка с цел контрол над храненето и теглото. Тя беше човек, който не можеше да се въздържа от яденето. Но действителният проблем беше отрицателната ѝ представа за себе си. Проведох с нея програма от 6 сеанса за контрол над храненето, която съм описал в предходната глава. Виждах я веднъж седмично и главното, на което разчитах, бе да постигна подобряване на представата ѝ за себе си. Тя беше изключително добре поддаващ се на хипноза пациент и само след 5 сеанса, тя беше загубила една приемлива и осезаема част от теглото си, беше спряла импулсивното ядене, и най – важното от всичко, бе променила представата за себе си. Тя наистина харесваше и уважаваше себе си. Смятах, че тя вече няма нужда да ме посещава за шести сеанс, така че започнах да ѝ пиша чек за връщане на последната такса (майка ѝ бе предплатила за всичките шест сеанса).

Но тя ме помоли да ѝ позволя да дойде отново за шести сеанс. Вместо програмата за храненето, тя попита дали през този последен сеанс не мога да я подложа на регресия за навлизане в предишни животи. Аз се съгласих. За нея регресията се превърна в едно чудесно преживяване и тя се сдоби с две неочаквани придобивки. Преведох я през един цикъл на смърт и един цикъл на раждане. Освен това тя преживя епизоди от няколко живота, включително смъртта на съпруга си, към който бе дълбоко привързана. Във всяко едно от тези преживявания, тя обичаше и беше обичана. Тя изживя усилен труд и разбра значението и удовлетворението от усилената работа. Тя преживя усещането, че е нужна някому, както и практикуването на изискваща квалификация професия.

Ето и нейните две неочаквани придобивки:

1.Тя излезе от регресията с едно още по – голямо чувство за собствена значимост и с една по – голяма любов към живота. През тези няколко минути тя разви в себе си едно проникновено осъзнаване, което трансформира цялостния ѝ поглед към живота. Всичко това затвърди и подсили нашата дейност за подобряване на представата ѝ за себе си, което бяхме осъществили по време на предишните пет сеанса.

2.А ето и истинското попадение: Тя разпозна в лицето на починалия си съпруг същото момче, за което сега бе сгодена. Двата мъже въобще не си приличаха външно. Те носеха различни имена и дори бяха различни националности. Но нейната изострена чувствителност ѝ разкри това съвпадение, докато бе под дълбока хипноза.

В указанията си за регресия бях и казал да се върне към изживяванията от някой предишен живот – ако има такъв – които имат директна и съществена връзка с настоящия ѝ живот. Това, което току – що отбелязах, е резултатът. Когато е осъществена правилно, регресията може да бъде едно красиво, силно и полезно преживяване.

Подготовка: Вече хвърлихме един общ поглед към регресията и към двата примера за регресия в настоящия живот и за регресия в минал живот. А сега да видим как се осъществява това.

Първо, приложете една серия от техники за дълбоко отпускане и визуализация, за да постигнете хипноза, точно по начините, които подробно бяха изложени в предишните глави. Специфичните програми и тяхната последователност са въпрос на ваш избор и опит. Спрямо нашите сегашни цели, използвайте следните последователни програми:

А, Б, В, Г, Д, Е, И, Ж, З.

Когато приключите с насочващата програма 3, започнете прилагането програмата за регресия, която подробно е представена в следващия параграф. Изложената от мен програма за регресия е един общ подход. Съобразно различните цели, които стоят пред вас, вероятно ще ви се наложи да импровизирате и да включите в нея други изрази. За да насочите някой към регресия спрямо настоящия живот, вие се нуждаете от изрази, различни от тези, които ще използвате за регресия спрямо минал живот. Когато задавате въпроси и водите диалог с пациента, който е под хипноза, въпросите и изразите трябва да бъдат съобразени със съответната ситуация. В най общ план това, за което питате или към което насочвате, трябва да бъде в зависимост от отговорите, които получавате от пациента.

## Регресивна Програма

*А сега ще броя в обратен ред от 10 до 1. Всяка цифра ще ви въведе в едно още по – дълбоко състояние на отпуснатост. Когато стигнете до едно вие ще видите себе си стоящ на един бял пясъчен бряг и гледащ към величествен тъмно син океан. 10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1. А сега стоите на един бял пясъчен бряг и гледате към един великолепен тъмно син океан. Този океан е океанът на живота и той се простира в безкрая пред вас, както наляво, така и надясно. Вие стоите върху пясъците на времето. Пясъците на времето се простират в безкрая от ляво и от дясно от вас. А сега обърнете глава и погледнете на ляво. Пясъците на времето се простират в безкрая и отиват към бъдещето. Виждате една стена от мъгла, която се издига над брега и която ви пречи да видите какво има зад нея. Сега обърнете глава и погледнете на дясно. Пясъците на времето се простират в безкрая и отиват към бъдещето. Виждате една стена от мъгла, която се издига от брега и която ви пречи да видите какво има зад нея. Сега обърнете глава и погледнете на дясно. Пясъците на времето се простират в безкрая и отиват към миналото. Виждате една стена от мъгла, която се издига от брега и която ви пречи да видите какво има зад нея.*

*След малко ще тръгнем по брега на дясно и ще навлезем в стената от мъгла, която изцяло закрива миналото. Вие ще сте в състояние постоянно да чувствате гласът ми и да следвате инструкциите ми. Когато ви задавам въпроси, вие ще можете да ми отговорите ясно и на висок глас.*

*А сега искам да се обърна надясно и да тръгнете по пясъците на времето към миналото. Сега стената от мъгла напълно ви заобикаля от всякъде. Тя е хладна, освежаваща и приятна. Сега можете да спрете. Просто стоите изправени сред стената от мъгла. След малко ще преброя в обратен ред от 10 до 1 и всяка цифра, която казвам, ще ви пренесе все по – назад и по – назад обратно във времето, а стената от мъгла ще започне да се разсейва. Когато стигнете до едно, стената от мъгла напълно ще се разнесе и вие ще се окажете в преживяване от минал живот, ако сте имали такъв, което има директна и съществена връзка с настоящия ви живот. На всяко едно преживяване, което може да имате, вие ще гледате като на епизод от филм. Вие ще имате пълното усещане за всички подробности, за мислите и чувствата си, за това кой сте вие, къде се намирате и какво правите. Просто също като във филм, вие ще изпитвате радост или болка, тъга или любов, ще усещате всякакви чувства или емоции но няма да ги преживеете физически. Вие ще сте в състояние да ги наблюдавате и да ми разкажете за тях. Когато и да кажете думата “ОТПУСНИ”, каквото и преживяване да имате в този момент, то незабавно ще изчезне и вие ще поемете дълбоко дъх и ще изпаднете в една спокойна отпуснатост слушайки звука на гласа ми и следвайки моите инструкции. А сега ще започна да броя в обратен ред от 10 до 1 и с всяка следваща цифра вие ще започнете постепенно да се връщате назад във времето. При цифрата “едно” стената от мъгла ще се разсейва и вие ще се окажете в*

*изживяване на минал живот.*

*10-9-8-7-6-5-4-3-2-1. Сега сте в преживяване от минал живот. Огледайте се наоколо. Какво виждате? (Изчакайте за отговор.) Кой сте вие? (Изчакайте отговор.)*

**ЗАБЕЛЕЖКА:** На този етап диалогът ви трябва да бъде импровизиран. Ако пациентът ви попадне в преживяване, което е нежелано и поражда в него тревожност, просто кажете “ОТПУСНИ”. Преживяването ще изчезне и вие можете да го насочите към друго изживяване по следния начин: *А сега ще започна да броя от едно до три и ще щракна с пръсти. В този момент вие ще попаднете в* (тук вмъкнете ваши думи, които са подходящи за съответната ситуация, например “в преживяване от друг минал живот”, “една година по – късно”, “един ден по рано” или нещо друго). 1-2-3 (щракнете с пръсти). *Сега вие сте* (отново вмъкнете ваш израз, който е подходящ за ситуацията).

Когато сте готови да върнете пациента обратно към настоящето време и да го събудите, кажете следното: *Отпуснете се и навлезте по – дълбоко. След малко аз ще започна да броя от 1 до 10. Когато стигна до 10 вие ще бъдете обратно в* (тук уточнете настоящето – част, дата, месец, година; например пет часа следобед, четвърти юли, 1986) *и сега ще усетите как седите удобно в един стол и очите ви са все още затворени. 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10. Сега е* (повторете часа, датата, месеца и годината) *и вие седите удобно отпуснати в един стол и очите ви все още са затворени. А сега ще започна да броя от 1 до 5 и ще щракна с пръсти. В този момент вие ще отворите очите си, напълно ще се събудите и ще се чувствате чудесно. Вие ще имате пълен спомен за всичко онова, което току – що сте преживели. 1-2 вие бавно се изчакват – 3 – при цифрата “пет” вие ще отворите очите си, напълно събудени и чувстващи се чудесно – 4 – 5 (щракнете с пръсти). Отворете очи! Вие сте будни и се чувствате чудесно!*

**Анализ:** Обсъдете с пациента подробно или бегло нещата засягащи регресивния сеанс – степен, която и двамата решете, че е подходяща. Обсъждането е едно ценно средство за обогатяване и на двамата ви. Думите са нещо много важно в регресивната процедура. Не се изкушавайте да поемете по кратки пътища. Обърнете внимание на символиката визуализацията, които използвам в началото... пясъци на времето... океан на живота... стена от мъгла и т. н. Забележете, че казвам “ние – ще тръгнем по плажа” ... а не казвам “вие”. Това е, защото искам пациентът да знае, че той не е сам в това пътуване; където и да попадне, той има в себе си усещането за моето присъствие. По този начин аз винаги съм налице – за да му помогна или за да разговарям с него.

Обърнете внимание, че наблягам та това, че той винаги ще може да чува гласа ми, да следва указанията ми и да разговаря с мен – с други думи, аз съм неговият спасителен пояс.

Забележете как представям нещата така, че пациентът да не бъде травмиран от някоя ситуация, но в същото време и да я изживее, като включвам механизма на филмовия екран. Забележете, че вграждам ключовата дума “ОТПУСНИ” като едно средство за прекратяване на дадено преживяване. Това е едновременно както обезопасяващо средство, така и прехвърлящо средство.

За по – дълбоко навлизане аз броя в обратен ред. За излизане броя във възходящ ред. Обърнете внимание на това, че първо казвам на пациента какво възнамерявам да направя...”След малко аз ще броя и т. н., и вие ще усетите и т. н.”. А после казвам: ”А сега започвам да броя и т. н., вие усещате и т. н.” Това е една едва доловима, но важна промяна в изразите.

Аз казвам на пациента, че когато се събуди той ще има пълен спомен за всичко. Строго погледнато, това не е наложително, защото след хипноза пациентът винаги помни всичко, освен в случаите, когато операторът му внуши да не си спомня събитията. Аз смятам, че истинското предимство на регресията е припомнянето, така че аз въвеждам това изявление просто за едно затвърждаване и фиксиране на спомена. Това е като да залепиш с безцветно

тиксо някоя вече залепена марка върху плика на важно писмо... просто за всеки случай. Но ако желаете, може да пропуснете това изречение в процедурата.

Регресията изисква доста добра подготовка от страна на оператора, за да може той да се справи с ролята си. Необходимо е предварително да обмислите целта на регресията. Изградете в ума си основната схема на въпросите, които ще задавате. И бъдете готови незабавно да импровизирате в зависимост от темата, към която събитията могат да ви отведат.

Не подсказвайте на пациента какво може да очаква да преживее. Забележете, че в процедурата аз не му казвам, че той Ще навлезе в преживяване от минал живот. Аз казвам: "...преживяване от минал живот, АКО СТЕ ИМАЛИ ТАКЪВ..."

Докато е под хипноза, пациента винаги ще се опитва да отговаря на очакванията на оператора. Ако кажете на някой мъж: "Върни се към предишен живот, в който си бил жена", той ще си създаде такъв живот дори и в случай, че такъв не е имало. А когато го сътвори, той ще знае, че този живот е измислен, но за него това няма да има никакво значение, защото той е направил това, което се е искало от него.

Подбирайте думите си много внимателно, защото в противен случай вие няма да осъществите реален регресивен сеанс. Не експонирайте върху пациента вашите собствени идеи или концепции.

И една последна забележка относно пътуванията във времето. По време на моята процедура аз казвам, че бъдещето е от ляво и това е така. В такъв случай, възможно ли е една прогресия във времето, по същия начин както и регресия? Да, възможно е. Но аз не разглеждам този въпрос в книгата. Със сигурност няма смисъл да се мъчите да постигнете нещо относно прогресията, докато не станете много, опитни с останалите фази на хипнозата. А начинът да постигнете това е изложен в тази книга.

Съществуват още изключително много техники за регресия, които от своя страна също са твърде ефективни. Тази е моята. Използвайте я, създайте своя собствена или прилагайте някоя друга, с която сте се запознали при разговори с други хипнотерапевти.

## Г л а в а 8

### В Н У Ш Е Н И Я

Тази глава съдържа сбор от внушения, които могат да бъдат успешно прилагани спрямо различни цели. Изложените тук внушения са групирани около типа проблем, които трябва да бъде овладян. Естествено тази поредица от внушения не включва всичко възможно. Намерението ми е да ви подсурия с един начален набор от внушения, които в последствие можете да разширите или трансформирате според специфичните си нужди.

#### Аура

*Аурата ви се излъчва от вас със силата и цветовете, които сте предопределили чрез вашето ментално, физическо и емоционално състояние. Вие избрахте да бъдете в едно позитивно, здравословно и балансирано състояние, така че аурата ви да бъде изпълнена с мощната, чиста и ярка полезна енергия, която желаете.*



*Вие можете да визуализирате вашата аура като такава, каквато искате тя да бъде, а после чрез тези думи, да изискате от Висшият си Аз:*

*“Сега започвам да се превръщам в онази личност, която трябва да бъда, за да мога да излъча около себе си аурата, която визуализирам и желая.”*

## Концентрация и памет

*Ще изпитвате една изключителна и интензивна способност за концентрация спрямо всичко, което вършите, и много по – ефективно ще запомняте всичко, върху което се концентрирате.*

*Умът ви ще бъде като една мека, суха гъба и вие като гъба ще попивате всичко, върху което се концентрирате. Когато искате да си припомните онова, върху което преди сте се концентрирали, вие ще изстискате ума си като гъба и ще си припомните всичко, върху което преди сте се концентрирали.*

*Вие ще усещате един изключителен запас от енергия, съпътстван от една значителна способност за концентриране.*

*Вие ще усещате един изключителен заряд и способност за концентрация спрямо всичко, което вършите.*

*Вие притежавате един чудесен ум и от сега нататък вие всеки ден ще го използвате все по – ефективно.*

## Депресия

*За да предотвратите депресията или да я превъзмогнете, ако вече сте попаднали в нея, можете да помислите и кажете следната фраза: “Позитивните мисли ми носят желанието от мен предимства и преимущества.”*

*Вие ще насочите и ще позволите на ума си да се ангажирате с позитивни, носещи радост, конструктивни мисли.*

*Вие няма да позволите на никого и на нищо да определя начина, по който се чувствате. Вие се контролирате и избирате да се чувствате щастливи, съществени и значими.*

*Вие сте най – важната личност във вашия свят и няма да позволите на никого или на нищо да ви отнеме това достойнство.*

*Ви сте боец и се борите за даденото ви по рождение право да сте щастливи и да бъдете в хармония с цялата си същност.*

## Пиене

*Тъй като се чувствате успокоени, пръстите ви също са спокойни, и вие няма да посегнете към никакъв алкохол. Вие сте взели решение да не пиете алкохол. Вие ще се чувствате свободни от желанието да пиете алкохол и вие няма да пиете.*

*Вие ще имате силата да стоите далеч от алкохола и ще стоите далеч от алкохол.*

## Увереност сред хората

*Когато се срещате с хора, вие ще се чувствате много разговорливи и щастливи, вие ще говорите и ще се усмихвате.*

*Вие ще се накарате да излезете навън и да започнете да общувате с хората. Вие ще*

се чувствате уверени в присъствието на хора.

*Вие ще се накарате да се срещате с хора. Вие ще поемете инициативата. Вие ще почувствате подтика да излезете навън и да се срещате с хора, с които с лекота ще започнете разговор.*

*Вие ще почувствате енергията, подтика и желанието да излезете навън и да общувате. Вие ще се почувствате уверени, че всичко в живота ви е наред и това ще ви кара да се чувствате добре. Вие ще се чувствате сигурни, че сте толкова интелигентни, колкото и всеки други, а дори и още повече. Вие ще разберете, че можете да разговаряте и мислите толкова интелигентно, колкото и всеки друг, и ще се чувствате уверени в себе си във всички възможни ситуации.*

## Излекуване

*Когато сте се наранили, всичко, което трябва да направите, за да облекчите болката и да подпомогнете излекуването, е да поставите една от ръцете си върху нараненото място и да кажете или да си помислите думата “премина”, докато визуализирате проблемното място като нормално и здраво, а в това време лекуващата енергия от ръката ви ще прониква в това място.*

*Вие можете да подпомогнете излекуването на всяка област от тялото си чрез визуализирането на тази област като залята от лекуваща бяла светлина и чрез визуализирането на мястото като нормално и здраво.*

*Можете да подпомогнете поддържането, както и укрепването на доброто си здравословно състояние чрез всекидневно изговаряне и мислене на следната фраза: “Всеки ден, по някакъв начин, аз все повече се подобрявам, подобрявам и подобрявам”.*

*Когато евентуално се изправите пред някое заболяване, вие можете да обедините естествените сили на тялото си и да победите болестта чрез едно бавно сканиране на тялото си, от главата до пръстите на краката си, с помощта на умствено визуализиране, спирайки се за малко върху всяка част от тялото и визуализирайки я като здрава нормална и идеална. Ако умът ви открие някаква не естественост, вие можете незабавно използвайки ума си, да я коригирате. Телесните ви функции и баланс ще последват указанията, които сте визуализирали и подали чрез ума си.*

## Езиково обучение

(включете в текста съответния чужд език)

*Когато изучавате испански, вие напълно ще се концентрирате докато учите, и ще си спомняте от испанския всичко върху, което сте се концентрирали.*

*Когато се опитвате да говорите испански, всичко от испанския, което до сега сте научили, бързо и лесно ще изплува в ума ви и вие ще говорите испански с голяма лекота и увереност.*

*Вие ще чувствате едно силно желание да учите испански, а докато учите този език, ще усетите една изключителна способност за концентрация и ще запомняте всичко, върху което се концентрирате.*

## Дълголетие

*Вие се стремите към един дълъг, здравословен и щастлив живот и умът ви така ще направлява вашите действия и мисловни процеси, че ще осъществите тази си цел.*

*Вие сте това, което, че сте. Сега вие изисквате от ума си винаги да ви направлява и да насочва живота ви по такъв начин, че да ви осигури един дълъг, здравословен и щастлив живот. И вие ще се вслушвате и ще следвате полезните съвети на вашия ум.*

## Любов и доверие

*Вие ще приемате хората такива, каквито са. Вие ще излъчвате сърдечност и ще виждате как хората я излъчват обратно към вас.*

*Вие ще изпитвате естествената свобода да обичате мислено и ще се чувствате освободени от страха и от възможността да бъдете отхвърлени.*

*Вие няма да категоризирате хората или да ги разглеждате в стереотипни рамки, смятайки, че и те са като другите хора, с които сте се срещали, защото ще разберете вътрешно, че те не са еднакви с тях.*

## Комбинация

*Когато говорите пред група от хора, вие напълно ще се концентрирате върху вашата реч и лесно ще помните цялата тематика и същността на речта си. Вие ще говорите с увереност и ще бъдете освободени от стеснителност. Вие с лекота ще говорите за всичко, което искате да споделите пред някой човек или пред група от хора.*

*Когато сте изправени пред хора, вие ще чувствате, че се представяте точно толкова успешно, а дори и по – успешно, отколкото всеки друг участник. Вие ще се чувствате освободени от мисълта, че точно в този хората ви гледат. Вие ще се чувствате спокойни, независимо от това кой ви гледа.*

*Когато говорите с хората или пред някоя група от хора, вие ще усещате една изключително силна способност за концентрация. Вие с лекота ще си припомняте в и с лекота ще говорите. Вашето гърло и гърди ще бъдат покойни и ще се чувствате освободени от усещането за пресъхване на гърлото или заглъхване на гласа. Когато говорите пред публика, вие ще се чувствате спокойни и уверени, че ще звучите напълно естествено и разбираемо. Вие ще говорите с голяма лекота.*

*Вие ще се чувствате напълно спокойни и едновременно с това много внимателни.*

*Всеки ден, по всякакъв начин, вие ще се чувствате все по – добре, по – добре и по – добре.*

*Позитивните мисли ви носят желаните от вас предимства и преимущества. Вие контролирате нещата.*

## Разпределение на финансите

*Сега вие си обещавате правилно да разпределяте парите си и да не допускате никога*

*да изразходвате или да обещавате да изразходвате пари, които всъщност не притежавате или пък не са ваши.*

*Сега вие сте решени напълно да избягвате импулсивните покупки. Вие ще пазарувате само когато имате нужда от определени неща, за които предварително сте си направили списък и няма да си позволявате да купувате нищо, без значение какво е то, което не е било включено в списъка ви.*

*Надписите НИСКИ ЦЕНИ и РАЗПРОДАЖБА вече няма да ви изкушават. Вече разбирате, че тези думи се използват от някой друг, който иска да ви вземе парите. Вие купувате само онова, от което наистина имате нужда, и не позволявате на търговците да решават от какво се нуждаете или какво искате.*

## Физически упражнения

*Вие ще имате желание за физически упражнения. Всеки ден ще намирате време и енергично ще упражнявате тялото си. А когато сте направили това, вие ще се чувствате просто чудесно.*

## Фобии

*(включете съответната фобия)*

*Вие ще се чувствате спокойно и удобно в самолет. Вие ще се чувствате отпуснати, уверени и освободени от страх, и вие ще бъдете освободени от страха.*

## Отлагане

*Вие няма да отлагате нещата, които трябва да свършите. Вие ще организирате нещата, които трябва да свършите и ще ги отстраните от пътя си.*

## Четене и обучение

*Вие ще четете по – бързо и ще схващате по – бързо нещата, които четете.*

*Вие с нетърпение ще очаквате да отидете на училище и ще изпитвате засилен интерес към всички учебни дисциплини.*

*Вие ще изпитвате желание да учите по учебните дисциплини. Вие напълно ще се концентрирате върху ученето и ще запомняте всичко, върху което сте се концентрирали.*

*Вие ще бъдете уверени, че когато се явите на изпита по (включете името на учебната дисциплина), вие ще се чувствате спокойни. Вие с лекота и без напрегате ще си спомняте отговорите, които вече знаете.*

*Преди и по време на изпити, вие ще се чувствате спокойни и уверени и всичко ще изплува в ума ви.*

## Разпределение на времето

*Сега вие си обещаваме да не отлагате за утре онова, което може да бъде свършено днес.*

*Вие ще бъдете много внимателни винаги, когато ви се прииска да отложите нещо и незабавно ще решите да не го отлагате. Вие незабавно ще свършите онова, което трябва да бъде направено.*

*Вие ставане все по – осъзнати за времето и за онова, което реално може да бъде постигнато в някакъв период от време. Това ви дава възможност да планирате по – ефективно нещата, както и по – ефикасно да осъществявате тези планове. С всеки ден вие все по – добре и по – добре съумявате да планирате нещата.*

## Увереност в себе си

*Ще мислите единствено за настоящето и бъдещето.*

*За вас ще бъде напълно лесно да постигнете успеха и щастието, които желаете и заслужавате. Защото вие сте продукт на вашия собствен начин на мислене. Мислете за успеха и ще имате успех. Мислете за красотата и вие ще сте красиви. Мислете за силата и вие ще сте силни. Мислете за силата и вие ще сте силни. Мислете позитивно и конструктивно и животът ви ще се превърне в едно позитивно и конструктивно изживяване. Тези неща са вашата нова същност... новият ви Аз... все по – силни и по – силни всеки ден.*

*Сега вие се учите как да упражнявате тотален контрол над всеки аспект от живота си. Вие винаги ще бъдете релаксирани, спокойни и овладяни. Вече няма да позволявате на другите да упражняват контрол над вас. Вие контролирате нещата.*

*Вие сте една красива, интелигентна и значима личност. И всеки ден отсега нататък, вие все по – цялостно ще се превръщате в личността, която искате да бъдете в действителност. Вие ще бъдете уверени, спокойни, уравновесени, чаровни, оптимистични и непреклонни в решимостта си да извършите нещата, които искате и които водят към вашето собствено щастие.*

*Никога повече няма да бъдете поробени от каквото и да е, от която и да е личност, от която и да е професия. Личността ви принадлежи на вас самите и вие владееете изцяло нещата.*

## Секс при пациентки

*Когато осъществявате сексуални връзки, вие ще се чувствате релаксирана и ще достигате до оргазъм*

*Вие ще изпитвате едно естествено физическо влечение към противоположния пол. Когато осъществявате сексуални връзки, вие няма да блокирате. Вие няма да се страхувате от неуспех. Вие ще се чувствате сигурна и уверена, че ще изживеете оргазъм и напълно естествено ще достигнете до оргазъм.*

*Когато осъществявате сексуални връзки с някой мъж, вие ще изпитвате едно изключително физическо желание към него. Когато почувствате как той прониква в*

*тялото ви, вие ще изпитате вълнение и наслада и многократно ще изпитвате оргазъм през времето на целия любовен акт.*

*ЗАБЕЛЕЖКА: Следващите две внушения са особено подходящи при случаи на фригидност.*

*Винаги ще откривате, че докосването и външния вид на вашия интимен приятел е нещо вълнуващо и сексуално стимулиращо. Дори и най – лекият физически контакт с вашия интимен приятел ще ви кара да желаете сексуални връзки и вие ще достигате до оргазъм, и ще изживявате многократни оргазми.*

*Всеки ден сексуалният ви глад все повече и повече ще нараства и вие ще се чувствате все по – добре и по – добре. Ще откриете, че ставате все повече и повече отзивчива към сексуалните импулси на вашия сексуален партньор, поради това, че по – лесно се възбуждате и изживявате оргазми.*

## Секс при пациенти мъже

*Когато осъществите сексуални връзки, вие ще се чувствате релаксиран и ще достигате до ерекция и еякулация.*

*Вие ще изпитвате едно естествено физическо влечение към противоположния пол. Когато осъществявате сексуални връзки, вие няма да блокирате. Вие няма да се страхувате от неуспех. Вие ще се чувствате сигурен и уверен, че ще имате максимална и продължителна ерекция и ще имате задоволяваща еякулация. Когато и да имате сексуални връзки с някоя жена, вие ще имате силна ерекция и цялостно семеизхвърляне от тестисите.*

*Когато имате сексуални връзки с някоя жена, вие ще изпитвате едно изключително физическо желание към нея. Когато проникнете в тази жена, вие ще имате максимална и твърда ерекция. Вие ще поддържате тази ерекция до момента, в който жената изпита оргазъм, и чак тогава ще еякулирате.*

*Когато имате сексуална връзка с някоя жена, вие имате максимална и твърда ерекция. Вие ще изпитате голямо удовлетворение и ще се чувствате удовлетворени.*

*ЗАБЕЛЕЖКА: Следващите две внушения са особено подходящи при импотентност.*

*Винаги ще откривате, че докосването и вида на партньорката ви е сексуално стимулиращо. Дори и най – лекият физически контакт с една желаеща ви жена ще ви кара да искате сексуални връзки и членът ви ще се втвърдява и еректира.*

*Всеки ден сексуалният ви глад все повече и повече ще нараства и вие ще се чувствате все по – добре и по – добре. Ще откриете, че ставате все по отзивчив към сексуалните импулси на вашата партньорка, поради това, че по – лесно постигате и поддържате една максимална ерекция.*

## Сън

*Когато тази вечер си легнете, вие бързо ще изпаднете в дълбок и здрав сън в продължение на осем часа. Първото нещо, което ще усетите, ще бъде дневната светлина и вие ще се събудите отпочинали и бодри.*

## Пушене

*Без значение какво се случва в работата ви, вие ще се чувствате спокойни. През целия ви работен ден вие ще се чувствате освободени от желанието да пушите.*

*Ви изцяло контролирате всеки аспект от живота си. Цигарите повече няма да бъдат част от вашия живот. Сега вие сте непушач. Вие ще останете непушач до края на живота си. Вие сте взели това здравословно решение и сте щастливи от това решение. Вие се владеете. Цигарите повече нямат власт над вас. Вие сте били решени да прекратите вредния навик да пушите и сте прекратили този вреден навик.*

## Тегло

*Вие ще бъдете удовлетворени от много малки количества храна и тези малки количества храна ще ви заситят напълно.*

*Вие ще чувствате сила да стоите далеч от бонбони, сладкиши, тестени храни и т. н., и вие ще стоите далеч от тях.*

*Вие няма да имате желание да ядете нищо между часовете за хранене или пък нощем, след като сте вечеряли. След вечеря няма да имате желание да ядете, докато не стане време за сутрешна закуска.*

*Всички калории, извлечени от храните, които ще ядете, ще бъдат напълно абсорбирани от тялото ви и няма да бъдат складирани в излишни тлъстини. Вие стриктно ще спазвате диетата, която вие сте си определили и няма да ядете нищо между часовете за хранене или след вечеря. Вие ще ядете единствено храните, включени във вашата програма за диета, а когато сте ги изконсумирали, вие повече няма да се чувствате гладни.*

## Професионален успех

*Вие ще се справяте с всички възникнали в работата ви ситуации по един спокоен, уверен и разумен начин и ще бъдете освободени от напрегнатост.*

*По време на работния си ден вие ще се чувствате спокойни и отпочинали. Без значение какво ще се случи, вие ще се справяте с всяко ситуация по един спокоен, уверен и разумен начин, освободени от напрегнатост.*

*Вие ще вземате служебни решения и ще чувствате пълна увереност при вземането на тези решения.*

*По време на работния си ден вие ще усещате една изключително силна способност за концентрация спрямо нещата свързани с вашата работа. Вие ще работите много, много бързо, изпълнени с едно невероятно количество енергия.*

*Вие с нетърпение ще очаквате интервюто за кандидатстване за работа. По време на тези професионални интервюта вие ще се чувствате напълно спокойни. Вие ще се чувствате уверени, че ще излъчвате всички онези лични и професионални качества, както и заинтересованост към работата, които работодателят ви очаква. Вие ще говорите по един спокоен, стегнат и съдържателен начин без да изпитвате напрегнатост.*

*Вие ще чувствате засилен интерес към вашата работа и ще изпитвате един силен*



*подтик да демонстрирате най – доброто от способностите си.*

*Вие сте личност която успява да се наслади на успеха. Част от вашия успех е способността ви ефективно да разпределяте времето си. Вие планирате своите начинания във времето и осъществявате незабавно плановете си, без да си позволявате да се разсейвате.*

*Вие ще осигурите искрено и справедливо обслужване на вашите клиенти, знаейки, че това неминуемо ще бъде последвано от положителни резултати.*

*Вие сте способни и ефективни и творчески изграденият ви ум знае какво можете да вършите. Вашият творчески ум знае какво можете да вършите. Вашият творчески ум ще намери начин да ви насочи към подходящите обстоятелства и ситуации, за да извлечете пълна полза от вашите способности.*

*Вие се учите да релаксирате... да се освободите от цялата тревожност, да се отпуснете и да се отървете от нея. Защото сега вие контролирате всички аспекти от живота си. Вече няма да позволявате на тревожността, напрегнатостта и нервността да ви пречат. Всеки ден вие ще забелязвате как все повече се успокоявате. Вие ще забележите как ставате все по – спокойни и все повече контролиращи нещата, повече от когато и да е било преди.*

*Вие ще забележите как всеки ден отношението ви става все по – философско и по – освободено от сериозната загриженост за ежедневиите житейски проблеми. Вие сте чудесни професионалисти и всеки ден ще усещате как ставате дори още по – ефективни, докато вашият нов, уверен и спокоен АЗ става все по – характерен за вашата същност.*

## Г л а в а 9

### С Б О Р Н А

Тази глава включва различни важни въпроси, които тематично не се вписват в другите глави на книгата.

#### Хипноза спрямо деца

Изложените дотук в книгата техники и програми се отнасят за хора, които са над 15 годишна възраст.

Децата не се нуждаят от подобни продължителни процедури, тъй като тяхната мозъчна активност е основно в алфа. Децата много по – лесно и по – бързо могат да бъдат въведени в хипноза; колкото са по – малки, толкова по – бързо те реагират и необходимата процедура е по – кратка. Освен това тяхното внимание е краткотрайно, така че те не биха издържали да слушат прекалено много и прекалено скучни думи. Хипнозата спрямо деца често се опира на физическия контакт. Ще ви представя накратко една история и няколко не дълги програми.

Използвам доста ефективно същите тези кратки детски програми и спрямо възрастни,

които вече веднъж преди съм хипнотизирал, и спрямо хора, които не могат дълго да задържат вниманието си поради лабилност или колебливост на нервната система. Кратките програми са подходящи също за преодоляване на болка или тревожност при някои спешни ситуации.

Случай: Мери (това не е истинското ѝ име), е единадесет годишна, изпитвала постоянна болка в лявото си ухо в продължение на много дни, която се дължала на остра инфекция. Нейният лекар ѝ предписал лекарства срещу инфекцията, но те действали твърде бавно. А болкоуспокоителните въобще не действали.

Накарах я да застане пред мен, като лявото ѝ ухо бе обърнато към мен.

Попитах я: “Какъв е проблемът?”

Тя отговори през сълзи: “Боли ме ухото!”

“Искаш ли да те боли?”

“Не!”

“Би ли искала да премахна болката?”

Тя кимна утвърдително.

“Затвори очи, Мери. Аз поставям ръката си на един сантиметър пред ухото ти. Усещаш ли топлината на ръката ми?” (Бях поставил дланта на дясната си ръка до ухото ѝ на около сантиметър от него, но без да го докосвам.)

“Да.”

“Добре. Сега искам да си представиш, че имаш едно око вътре в тебе, което може да достигне до всяко място в тялото ти и да види различни неща. Можеш ли да направиш това?”

“Да.”

“Добре. Сега погледни с това око вътре в лявото си ухо, в което чувстваш топлината на ръката ми. Можеш ли да видиш вътрешността на ухото си?”

“Да.”

“Много добре. Сега си представи една мощна енергия, която идва от ръката ми и навлиза в ухото ти. Тази енергия ще ти помогне. Сега искам ти да осветиш вътрешността на ухото си чрез своята собствена енергия. Това е все едно да запалиш лампа в някоя тъмна пещера. Освети ухото си чрез енергията. Тя е твоята лекуваща енергия, която премахва цялата болка и помага на ухото да се излекува. Направи ли това?”

“Да.” Сега тя се усмихваше.

“Мери, аз ще броя от едно до три и ще щракна с пръсти. Когато го направя, ти ще отвориш очи, ухото ти ще бъде наред и ти ще продължиш да се чувстваш добре. 1-2-3 (щракване). Отвори очите си и се чувствай добре”.

Тя отвори очи и се усмихна “Благодаря ви”, каза тя.

Болката бе изчезнала и тя се затича да си играе.

Цялата продължителност на тази процедура вероятно не надхвърляше две минути. Аз главно насочвах изключителната детска творческа способност да постигне необходимите резултати.

Между другото, инфекцията бързо бе овладяна и изчезна в рамките на 24 часа.

Има няколко важни момента, които се отнасят до моята техника в този случай и на които искам да обърнете сериозно внимание. Аз попитах Мери какво не е наред. Аз знаех какво не е наред, но за нея беше важно да определи проблема и по този начин да насочи

вниманието си върху него. Аз я попитах дали тя желае този проблем. И в този случай аз знаех отговора, но чрез собственото си отрицание тя обещавахе на себе си да се отърве от него. След това аз я запитах дали тя желае помощта ми. Нейното “Да” затвърди обещанието ѝ към себе си и показа вярата ѝ в мен и в това, което щях да направя. На този етап проблемът е наполовина решен. От тук нататък, аз просто използвам и насочвам собствените ѝ съзидателни енергии към разрешаването на останалата част от него.

Детските умове са много мощни, защото те не претрупват своите вярвания с всички онези изкуствени и неистински недомислици, както правят повечето от възрастните. Децата все още не са възприели задръжките и изкуствените бариери в своето мислене и поведение, какъвто е случаят при повечето възрастни. В резултат на това децата лесно, бързо и много ефективно реагират на хипнотични внушения. При възрастните това отнема много повече време – да се премине през задръжките им и де се достигне до детето вътре в тях. Децата си мислят: “Аз мога!” Повечето възрастни са склонни да смятат: “Аз не мога!” И както римският поет Вергилий е написал преди повече от 2000 години: “Те могат, защото мислят, че могат!”

Програма за деца № 1: Тази програма е особено ефективна за деца на възраст между 5 и 8 години. Мозъчната активност при тези деца е почти изцяло в алфа, така че хипнозата и внушенията много бързо стават ефективни. Процедурата за въвеждане е една почти напълно физическа, а не словесна процедура. Внушенията са кратки и конкретни. Обикновено пълната продължителност на процедурата не трябва да бъде повече от 2 минути, като тя може да бъде прилагана спрямо всеки проблем – от напикаване в леглото до страх от тъмното.

Накарайте детето да застане право, с гръб към една стена, със събрани крака и пети долепени до стената. Сложете един стол за себе си на около 50 – 60 см от детето и седнете на него. Инструктирайте го по следния начин:

*Томи, когато ти кажа, искам да започнеш да се навеждаш напред. Ти скоро ще изгубиш равновесие и ще започнеш да падаш напред и аз ще те хвана. На този етап протегнете ръцете си напред и ги задръжете протегнати, за да покажете на детето, че можете да го хванете и ще го направите.*

*Когато почувстваш, че падаш в ръцете ми, просто затвори очи и се отпусни в ръцете ми, докато ти поговоря малко. Разбираш ли? Ако детето не разбира, разяснете му нещата отново, докато ги схване, а после продължете.*

*Добре, Томи, сега започни да се навеждаш напред. Продължавай да се навеждаш, докато паднеш в ръцете ми.*

Когато детето падне в ръцете ви, кажете: *Затвори очи и просто се отпусни в ръцете ми за малко, просто докато ти поговоря.*

На този етап вие подавате вашите внушения. Например: *Малките деца се подмокрят в леглото, защото те са много малки и не могат да отидат до тоалетната. Големите не се напишкват в леглото, защото те знаят, че винаги, когато поискат, могат да отидат до тоалетната. Ти си голям, Томи, и всеки ден все повече порастваш. Ти знаеш как да отидеш до тоалетната, винаги когато ти се наложи. Дори ако си заспал в леглото си, ако имаш нужда да отидеш до тоалетната, ти ще се събудиш и веднага щом вече си буден, ще станеш и ще отидеш до тоалетната. Ти повече няма да се подмокреш в леглото, защото сега вече знаеш как да се събуждаш и сам да отиваш до тоалетната. Всеки път, когато станеш и отидеш до тоалетната, вместо да се напишкваш в леглото, ти ще се чувстваш добре.*

*А сега ще те изправя и ти можеш да отвориш очи и да бъдеш напълно буден.*

Внимателно изправете детето и кажете: *Отвори очи! Ти си напълно буден и се*

*чувстваш добре!*

Не е необичайно, ако веднага щом се пробуди и излезе от този кратък хипнотичен сеанс, детето да пожелае да отиде до тоалетната. Ако го направи, това непосредствено затвърждава внушението.

Ето и един кратък анализ на по – характерните особености на тази процедура:

1. Всяко дете знае, че може лесно да се наведе напред без да изгуби равновесие. И все пак, когато вие му кажете да се наведе, то губи равновесието си и пада в ръцете ви – точно както вие сте му казали, че ще стане. Това прави възможно незабавно да спечелите доверието му и неговата вяра във вас, защото се случва точно това, което сте му казали, че ще стане, въпреки че то не зае защо. Причината, пораждаща това (и която вие не му обяснявате) е, че е невъзможно някой да стои със събрани крака и пети допрени до стената и да се наведе напред без да падне. Това е така, защото, когато се навеждате напред, задните части на тялото се допират до стената и го оттласкват напред, карайки го да загуби равновесие. Ето защо тази процедура е подходяща за малки деца, но не и за по – големи, които лесно биха се справили с това положение.

2. Вие държите детето в ръцете си. Това поражда контакт и връзка. Освен това, детето се намира в едно физическо положение, което му рече да започне да се върти насам – натам и което го предпазва от всякакъв вид физическо разсейване.

3. Вашето внушение и кратко, логично и конкретно. Това винаги трябва да бъде едно позитивно внушение, което да кара детето да се чувства добре спрямо себе си. Обърнете внимание как в примера, който ви дадох, аз се възползвам от желанието на всяко дете да бъде голямо и да прави нещата, които големите правят.

4. Събуждането е просто и бързо. Детето узнава, че когато му помагате да се изправи на крака, нещата вече са приключили.

Програма за деца № 2: Тази програма е напълно подходяща за всички възрасти – от 5 до 100 години. Лично аз я харесвам най – вече за деца на възраст от 9 до 14 години. Тази процедура също използва някаква позиция, както и физически контакт с минимум словесна натовареност. Цялата процедура трае от 5 до 7 минути, в зависимост от продължителността на вашите внушения.

Разположете детето на стол с изправена облегалка и без подпори за ръцете, като съобразите положението му така, че върху очите му да не пада силна светлина. Накарайте го да отпусне ръцете в скута си. Краката да бъдат опрени на пода и леко раздалечени един от друг.

Застанете непосредствено пред него, леко изместени към дясната му страна. Добър начин да съобразите позицията си е да поставите дясното си стъпало между стъпалата на детето, но без да ги докосвате. Това поставя вашето дясно око приблизително на същата вертикална плоскост с дясното око на детето. Нека детето гледа право напред. Това разполага нивото на погледа му някъде на равнището около кръста или гърдите ви, в зависимост от вашия или неговия ръст.

Поставете върха на десния си показалец върху дясната си скула, точно под дясното си око, и кажете: *Карен, искам да продължаваш да държиш главата си в посока право напред. Просто извий очи нагоре и фокусирай погледа си върху моя десен показалец, който сочи мястото под дясното ми око.*

*След малко аз бавно ще махна показалеца от скулата си и ще докосна челото ти. Когато почувстваш, че показалецът ми докосне челото ти, искам ти да затвориш очи, да поемеш дълбоко въздух и да се отпуснеш. Сега гледай пръста ми.*

Започнете бавно да придвижвате пръста си от скулата през пространството между

бузата си и нейното чело. Нека това трае от 5 до 10 секунди, за да ѝ дадете възможност за по – продължителна концентрация и напъгане на очите.

Когато докоснете челото ѝ, кажете: *Затвори очи! Поemi дълбоко въздух и се отпусни.* Махнете пръста си от челото ѝ.

*Позволи на главата си леко да клюмне, след като си отпуснала всичките мускули на врата. Почувствай как тази отпуснатост се изкачва и обхваща лицето и очите ти, заедно с едно чувство за топло изтръпване. Сега позволи на тази отпуснатост да се спусне надолу, към цялото ти тяло. Почувствай как тази топла и караща те да изтръпваши отпуснатост слиза към раменете ти, гърдния ти кош, към кръста, ханша, бедрата ти, към прасците ти, глезените, стъпалата и пръстите на краката ти. Ти си напълно отпусната – от главата до пръстите на краката.*

*След малко аз внимателно ще хвана и ще вдигна едновременно и двете ти ръце и ще ги пусна да паднат отново в скута ти. Всеки път, когато направя това, ти ще се отпуснеш дори още по – пълно.*

Използвайки десния си палец и показалец, внимателно хванете дясната ѝ китка и вдигнете ръката ѝ на около пет сантиметра от скута ѝ, а после разтворете пръсти, оставайки ръката ѝ да падне обратно в скута. Кажете “Отпусни се!” в момента, в който пускате ръката ѝ. Направете това три пъти с дясната ѝ ръка, а после три пъти с лявата ѝ ръка.

На този етап вие подавате внушенията. Например: *А сега искам да си представиш, че си в училище и стоиш на чина си, полагайки изпита си по правопис. Ти си спокойна и уверена. Ти си умна и имаш чудесна памет. Ти лесно можеш да си спомниш всичко, което си учила. Виж как твоята учителка застава пред класа. Тя казва първата дума от теста. Ти бързо записваш думата на листа си. Ти си я написала правилно. Учителката казва дума след дума, и ти лесно и правилно ги записваш всичките. Ти се чувстваш толкова толкова добре. Забеляваш, че изглежда някои имат проблеми, но ти нямаш никакъв проблем, защото си се научила да се отпуснеш и да оставяш чудесния си ум с лекота да изпълнява да изпълнява поставените ти задачи. И утре, когато ти ще се явиш на изпита по правопис, ти ще бъдеш също толкова спокойна, колкото си сега, и умът ти лесно и правилно ще ти подаде всяка необходима информация, за да можеш да напишеш всички думи. Ти си една умна и способна личност във всяка област, към която насочиш ума си.*

*Сега ще броя от едно до три и ще щракна с пръсти. Когато щракна с пръсти, ти ще отвориш очи и ще бъдеш напълно будна, чувствайки се чудесно и изпълнена с умствена енергия и увереност. 1-2-3 (щракване) Отвори очи! Напълно будна и пълна с енергия и увереност.*

Ето един кратък анализ на най – съществените моменти от тази процедура:

1. Физическото разположение е много важно. Вие стоите пред нея така, че тя трябва да извие очи нагоре към вас. Спрямо нивото на очите ѝ това ви поставя в доминираща позиция, така че тя автоматично ще следва движенията ви без да задава въпроси. Но все пак, стойте леко настрани, така че да не я блокирате напълно. Това я предпазва да не изпадне в уплаха или да стане неспокойна.

2. Движението на показалеца към челото ѝ кара очите ѝ да се извъртят нагоре и да изпитат една не много силна умора и напрежение. Това действие автоматично я въвежда в алфа ниво на мозъчна дейност.

3. Вие използвате процедура за бързо физическо отпускане, която се затвърждава и задълбочава от програмата за повдигане и пускане на ръката ѝ.

4. Тази процедура стои някъде между процедурите за малки деца и цялостните процедури за възрастни. Това е една техника, която е твърде ефективна спрямо всяка възраст. Аз често я използвам.

Обобщение: Хипнотичните процедури спрямо деца са кратки и бързи. Обикновено процедурите включват в голяма степен прилагане и на физически действия или контакт с цел осъществяване на хипнотично въвеждане. Внушенията трябва да бъдат внимателно структурирани, за да могат напълно и бързо да въведат посланието по един възходящ начин. Двете процедури, върху които се спрях тук, са тези, които най – често използвам, но това по никакъв начин не означава, че те са единствено възможните. Тези примери просто ви осигуряват една начална информация.

Аз много рядко и почти никога не правя предхипнотична консултация с децата, просто те не се нуждаят от нея. Техните умове не са задръстени с неправилни и предварително възприети идеи, както това е при възрастните.

Децата възприемат нещата такива, каквито са, и реагират в съответствие с това. В много случаи те са по – възрастни от възрастните, така че аз се отнасям с тях като към такива. Тук стигаме до едното от моите железни правила при взаимоотношенията ми с деца: Никога да не говоря с тях високомерно и да не се отнасям към тях по снизходителен начин. Те са напълно равностойни и заслужават да бъдат третирани с уважение и равнопоставеност.

## Групова хипноза

Ще дойде време, когато ще трябва да говорите пред някой гимназиален клас, студентска група в някой клуб или в друга организация, или дори по време на някое обикновено домашно събиране. Вие можете да превърнете същността на изложението си в един кратък сеанс за дълбоко релаксиране на цялата група. Ще използвате същите програми, които прилагате и към различните индивидуални случаи. Тъй като не се стремите към разрешаването на специфични проблеми, просто ще използвате няколко програми, които ще доведат до лека хипноза. Въведете няколко общи внушения, а после изведете групата от хипнозата.

Предхипнотични инструкции: Преди да пристъпите към демонстрацията, вие вече трябва да сте обяснили какво е демонстрацията, ние вече трябва да сте обяснили какво е хипнозата. В допълнение на това аз имам още две правила:

1. В помещението не трябва да се пуши преди началото или по време на лекцията и демонстрацията. (Освен това, аз не разрешавам да се пуши и в кабинета, който провеждам индивидуални хипнотични сеанси.) С други думи, не трябва да има никаква след от цигарен дим... дори и от предни дни. Причината за това е , че при променено ниво на съзнанието хората стават свръхчувствителни и димът, дори и от една единствена цигара, може да предизвика кашляне при някои хора.

2. Аз казвам на групата, че ако някой реши да не участва, в това няма нищо нередно. Той може просто да стои с отворени очи и да наблюдава или пък, ако желае, да напусне залата. Аз го моля единствено да не пречи на онези, които участват в процедурата. Освен това, казвам на хората, които наистина искат да участват, че ако пожелаят, могат да отворят очи и да се огледат какво става наоколо. Аз подчертавам, че това е само една мини демонстрация на техники за дълбоко релаксиране. Мисълта, че могат да избират, че могат по всяко време да отворят очи и т. н., кара участниците да се чувстват по – удобно и уталожва всяко притеснение, което би могло да възникне у тях. Досега не съм имал случай, в който някой да не желае да участва или пък да отвори очи, за да види какво става.

Демонстрационна програма: Осъществете програми А, Б, В, Е, Ж, И (или каквато и друга последователност предпочетете). Те въвеждат някои общи внушения като:

1. Сега се намирате в едно много здравословно и релаксиращо състояние и можете да използвате това състояние, за да постигнете значима за вас цел.

2. Вие сте една добра, значима личност и всеки ден ще научавате повече относно кова как да използвате ума и способностите си по един полезен начин.

3. Вие сте постигаща успех личност и ще се насладите на успеха си.

4. Сега ще спра да говоря за 30 секунди, за да ви дам време да се програмирате за ваша собствена цел. (После спрете да говорите и засечете 30 секунди по часовника си.)

Когато изтекат 30 секунди, изведете ги от хипнозата чрез програма, която е подобна на програма Р.

Приключете срещата с диалог на базата на въпроси и отговори относно това преживяване. Обикновено можете да започнете този разговор като ги подканвате: “Разкажете ми за вашето преживяване.” Ако в групата съществува нежелание някой да започне пръв, посочете някого и кажете: “Как бе при теб, Даян? Отпусна ли се ? Имаше ли цел, спрямо която да се програмираш?” и т. н.

## Сценична хипноза

Сценичният хипнотизатор е изпълнител, който наред с всичко друго е и много добър хипнотизатор. Неговата цел е да развлича и той постига това като избира хора от публиката, които са подходящи за хипноза обекти, и после кара тези хора, докато са под хипноза, да изпълняват странни или невероятни действия.

В началото той не знае кой от публиката е подходящ обект, но му е известно, че статистически във всяка група може да се насочи. Така че той поканва десетина доброволци на сцената. Хората, които изявяват желание за подобен род неща, обикновено са разкрепостени и освободени от предрасъдъци; хипнотизаторът знае това и всъщност това е онова, което желае.

Той прилага няколко бързи програми върху десетина доброволци, като внимателно ги наблюдава. Той наистина добре познава хората и своята работа. За него е лесно да забележи онези, които биха му създали проблеми; той или ги моли да се върнат в публиката, или ги оставя на сцената, но не ги включва в представлението.

След това, процедирайки бързо, той се концентрира върху хората, които са най – склонни да реагират в значителна степен. Той използва бързи програми, за да ги въведе в лека хипноза. След това кара тези хора да изпълнят различни грабващи вниманието на публиката номера. Например той може да накара някой мъж да изнесе трогателна реч в защита на еманципацията на жените или пък да накара някой друг да лае като куче. Репертоарът може да бъде почти безкраен.

При онези сценични демонстрации, които съм гледал, хипнотизаторът винаги казва на хората: “Когато се събудите, вие няма да си спомняте нищо от това, което се е случило, докато сте били под хипноза. “Но тъй като хипнотизираното лице винаги помни всичко, освен в случаите, когато му е казано обратното, предполагам че сценичният хипнотизатор прави това, за да не се чувства по – късно объркан съответният човек.

Няколкото сценични хипнотизатори, които съм наблюдавал, бяха доста умели. Те бяха внимателни към хората и методите, които прилагаша, бяха безопасни. Но все пак някой несръчен или небрежен хипнотизатор може потенциално да причини вреда на хората.

Не съм осъществявал сценична хипноза и не възнамерявам да го върша. Не се

интересувам от нея. За мен хипнозата е едно ценно средство за подпомагане на хората да обогатят своя живот. Един добър сценичен хипнотизатор е нещо като един талантлив мозъчен хирург, който е ограничил уменията си само до отстраняване на кожни брадавици. В това няма нищо лошо, но пък каква загуба на талант.

Аз подозирам, че някои сценични хипнотизатори печелят по този начин прехраната си, а извън сцената използват уменията си, за да помагат на хората.

## Г л а в а 10

### Д О П Ъ Л Н И Т Е Л Н И С Л У Ч А И

В рамките на тази книга аз съм включил случаи и ситуации, които илюстрират определени въпроси и техники.

В тази глава са изложени няколко допълнителни, кратки случая, които да ви помогнат да разширите вижданията си за приложението на хипнозата. Опитал съм се да подбера някои от най – интересните. Те са само една нищожна част от всички случаи, които съм имал, но смятам, че в тази книга ще откриете достатъчно примери, които да ви дадат идеята за онова, на което можете да се натъкнете, както и за това как бихте могли да се опитате да го овладеете.

Ето някои състояния, които съм овладял през годините, прилагайки хипноза:

- контрол над храненето
- различни фобии и страхове, например:
  - страх от смъртта
  - страх от неуспех
  - страх от неспособност
- подобряване на паметта
- импотентност
- болки и неразположения – например мигрени
- сексуални проблеми
- безсъние
- пушене
- чувство за вина поради различни причини – например заради аборт
- регресия
- полагане на тестове
- стремеж към самоубийство
- контрол над навици и контрол над стреса



- подобряване представата за себе си
- изявяване на способностите
- липса на енергия

Случаят с полагането на тест: Когато най – малката ми дъщеря Айлин беше на 15 години, тя посещаваше курс по машинопис в гимназията. За да получи отлична оценка за срока, тя трябваше да може да пише на машината по 45 минути в минута. Когато не бе под напрежение, тя можеше да пише дори и по – бързо от това, но когато трябваше да положи изпит, тя блокираше. Самата дума “тест” караше ума и пръстите ѝ да не ѝ се подчиняват.

В нощта преди срочния изпит, аз я хипнотизирах. Докато беше под хипноза, аз я накарах да се визуализира как пише на машина със светкавична скорост, без да допуска грешки и как през цялото време се чувства спокойно, удобно и изцяло владееща се. След това ѝ подадох следхипнотичното внушение, че на следващия ден, по време на машинописния тест, тя ще успее да пише със скорост 45 думи в минута и че ще се чувства напълно спокойна по време на целия тест.

По време на теста тя пишеше на машина точно 45 думи в минута, което ѝ донесе отлична оценка. Тя ми каза, че по време на изпита се е чувствала напълно уверена.

Обърнете внимание, че хипнозата не помогна на Айлин да направи нещо, което в нормално състояние тя не би успяла да постигне. Тя притежаваше уменията, но поставяше пречки и затруднения пред себе си. Хипнозата премахна тези препятствия, позволявайки ѝ да прояви способностите си. Тя пишеше на машина точно 45 думи в минута, защото, докато бе под хипноза, бях ѝ казал точно това. Ако бях ѝ казал 50 думи, тя би се справила защото това бе все още в обхвата на възможностите ѝ. Но ако бях ѝ казал 200 думи в минута, тя не би успяла да го постигне, защото тази скорост би била далеч над способностите ѝ, но със сигурност би се опитала да го направи. Не зная какъв би могъл да бъде крайният резултат, ако бях ѝ казал 200 думи в минута. Предположението ми е, че усилено и последвалият неуспех биха породили друг проблем и разстройване. Така че, бъдете внимателни какво внушавате на пациентите си. Вие се стремите да им помогнете и да подобрите състоянието им, а не да предизвикате в тях допълнителни проблеми.

Случаят с безсънието: Една възрастна дама ме посети за безплатна консултация, за да разбере какви са таксите ми и дали бих могъл да ѝ помогна да преодолее безсънието си. Както е типично за тези случаи, всяка нощ тя лежала будна почти през цялата нощ, не получавайки така необходимата ѝ отмора. Тя имаше само социална осигуровка и не би могла да си позволи да плати за една програма от няколко сеанса. Тя смяташе, че най – голямата сума, която можеше да отдели, възлиза на 25 долара за един единствен сеанс.

“Не можете ли да ми помогнете само чрез един сеанс?” ме попита тя с надежда. Имам особено отношение към възрастните хора, така че уверено ѝ казах: “Да, мога!”, въпреки че в този момент няхах дори и най – малка представа как бих могъл да го направя.

Бързо промених собственото си ниво на съзнание и мислено казах на висшия си разум: “Помогни!” Незабавно получих усещане какво трябва да направя. В отговор на моите въпроси тя ми каза, че може да вземе назаем касетофона на сина си. Така че включих моя касетофон и я въведох в дълбоко отпускане, използвайки серия от програми, които бяха много сходни с тези, които изложих в по – предните глави на книгата. Внушенията ми съдържаха следните ключови елементи:

1. Тя ще изпадне в дълбок и носещ ѝ отмора естествен сън и ще остане дълбоко заспала до момента, в който трябва да се събуди.

2. Тя ще се събуди веднага щом чуе гласа ми да ѝ нарежда да го направи, веднага щом

някоя непредвидена ситуация изисква тя да бъде будна и бодра, веднага щом проспи необходимия ѝ за сън период или веднага, когато нейният предварително навит будилник звънне.

3. Независимо от продължителността на съня ѝ, тя винаги ще се събужда, чувствайки се напълно отпочинала и пълна с енергия – сякаш е спала осем пълни часа.

4. Тя ще слуша записа от касетата всяка вечер в продължение на 30 дни и той винаги ще я потапя веднага в дълбок и здрав сън.

5. В края на тридесетте дни умът ѝ ще бъде напълно трениран и тя ще може да спре да използва записа от касетата.

След това аз изключих касетофона и я оставих да продължава да спи в кабинета ми още 15 минути, а аз свърших малко писмена работа.

След 15 минути я събудих. Аз не включих касетофона, за да запиша процедурата за събуждане; аз исках записът да я приспива, а не да я събужда.

Тя се събуди напълно освежена и бодра. Аз ѝ дадох касетата със записа и тя си отиде в къщи.

След около месец и нещо тя ми телефонира, за да ми каже, че вече е спряла да използва записа и всяка вечер заспива напълно нормално.

Действаше!

Този случай илюстрира няколко интересни неща. Как можете да импровизирате в момента и под натиска на обстоятелствата как да бъдете в състояние да използвате собственото си променено ниво на съзнание, за да получите необходимата ви за справяне със ситуацията информация. Аз използвам промененото си ниво на съзнание много пъти на ден, за да проникна във висшия си разум и да се сдобия с повече познания. Вие също можете да развиете тази способност.

Случаят с проститутката: Една проститутка искаше да се откаже от професията си и да се омъжи. Тя беше се влюбила и искаше просто да стане една обикновена домакиня, а в края на краищата, и майка. Нейният проблем: сексът не ѝ носеше удоволствие. През целия си живот тя никога не бе изпитвала оргазъм. За нея сексът винаги е бил просто едно механично средство за сдобиване с нещата, които е искала. Сега тя желаше да промени всичко това. Тя искаше да изпита удоволствие, но не знаеше как да позволи това да се случи.

Това беше един от най – трудните ми случаи. Трябваше да бъдат променени много неща – понижена представа за себе си, отрицателно отношение към мъжете като цяло, страх от отказването от грубостта и допускане на женствеността си да се прояви, както и много други фактори.

Тя предплати за шест сеанса. По време на всеки сеанс аз имах две главни цели:

1. Да се занимава с представата ѝ за себе си, с отрицателното ѝ отношение към мъжете и с всички останали нейни проблеми.

2. Да я накарам да се визуализира как участва в сексуален акт, в който изпитва удоволствие и задоволеност.

По време на първия сеанс я накарах да си обещае, че ще има сексуални връзки само с мъжа, който обичаше. Доколкото зная, това внушение веднага бе твърде успешно. Използвам собствените ѝ думи за доказателство. От друга страна, тя доста често лъжеше, така че не мога да бъда абсолютно сигурен в това. Визуализирането на носещия ѝ удоволствие секс не изглеждаше да е ефективно. Една седмица по – късно, в началото на втория сеанс, тя ми каза, че има ежедневни сексуални контакти със своя приятел, но те не я карат да изпитва никакво удоволствие. В процеса на хипнозата, визуализацията ѝ изглежда успя да предизвика в нея

известно физическо вълнение по време на този въображаем секс.

Следващата седмица, в началото на третия сеанс, тя сподели, че все още не изпитва удоволствие по време на действителния сексуален контакт. По време на третия сеанс, визуализацията ѝ я доведе до много силен оргазъм.

На другата сутрин тя ми телефонира, за да ми каже, че след третия сеанс тя отишла при приятеля си и е изживяла най – невероятното и силно физическо удоволствие, което дори не си е представяла, че е възможно.

След това не я видях повече, нито пък чух нещо за нея. Тя не се върна за останалите три сеанса и не изиска да ѝ върна таксата за тях. Не можах да се свържа с нея, защото тя бе отказала да ми даде адреса или телефонния си номер, за да мога да я търся при необходимост.

Надявам се, че историята е имала щастлив край, но човек никога не знае.

Случаят се тениса: Една професионална тенисистка изпадна в период на неуспехи на корта и не можеше да преодолее това състояние. Всеки път, когато губеше, тя потъваше във все по – дълбока депресия. Тя бе стигнала до етапа, когато постоянно очакваше да загуби...и наистина губеше. Побеждаваха я дори тенисистки, които далеч не притежаваха нейните възможности. Тя беше професионалистка, спонсорирана от един първокласен тенис клуб и сега я грозеше опасността да загуби финансовата му подкрепа, заради своята непостоянна и неубедителна игра. Нейният сервис бе станал слаб, ударите ѝ отиваха в мрежата, тя никога не бе на необходимото място, губеше равновесие, нямаше сила и енергия, движенията ѝ бяха вяли, а темпото – неправилно разчетено.

За пръв път я видях на една сутрешна консултация. Същия следобед тя трябваше да играе срещу една посредствена тенисистка и бе убедена, че ако загуби, ще бъде окончателно отрязана от клуба.

Докато бе под хипноза, я накарах да визуализира една идеална тенис среща, в която, в която темпото ѝ бе правилно, сервисът – убийствен и скоростен, движенията ѝ – точни и бързи; една среща, в която тя предугаждаше всяко действие на противничката си и винаги заставаше точно на необходимото място. Тя визуализираше една среща, в която направи всичко 100 процента правилно и спечели без дори противничката ѝ да може да отбележи една точка.

Този следобед тя спечели... доста трудно... но тя спечели за пръв път след толкова многоседмични ежедневни тренировки.

След четири хипнотични сеанса, тя отново с лекота разгромяваше всеки, срещу когото се изправяше, така че не стана нужда да продължи с останалите два сеанса. Тя бързо овладя самохипнозата, така че съм сигурен, че никога повече няма да изпита поражение, дошло като резултат на вяла и неубедителна игра.

Случаят с работа: Една медицинска сестра, работеща при психиатър, доведе при мен своята 14 годишна дъщеря, защото момичето изпитваше чувството за дълбока вина, в следствие на направен наскоро от нея аборт. Тя беше изпаднала в депресия и необщителност. Тя не вярваше както в себе си, така и в някой друг. Момчето, от което бе забременяла, я изоставило веднага. Щом бе разбрало че е бременна. Другите момчета вече я смятаха за “лесна” и се опитваха да се възползват от нея.

В действителност тя бе хубава, добра и приятна малка госпожица, която бе допуснала една грешка с момче, което се бе заблуждавала, че обича. Тя не заслужаваше това продължително наказание, което сега преживяваше. Моята задача се изразяваше в това да я накарам да прости на себе си и на всички останали, както и да изгради отново представата за себе си. В по – голямата част от дейността си аз използвах стандартните техники, изложени в тази книга, и те постигнаха значителен успех.

Онова, което приложих към този случай, в което искам да ви обърна внимание, е програмата *Крайбрежно пътуване*, която е разгледана в Глава 11. Чрез *Крайбрежно пътуване* аз я накарах да направи четири неща, докато стои на пясъка близо до водата.

1. Накарах я да напише върху пясъка “Прощавам”, а после да напише своето име, името на бившия си приятел, имената на всички останали, които са я огорчили и “Всички други”. После я накарах да визуализира как една вълна се носи към краката ѝ и към думите, които е написала на пясъка. А когато вълната се отдръпва, пясъкът отново е гладък и думите са изчезнали. Тези думи са били всмукани обратно от морето на живота, където са се превърнали в действителност. Всичко бе искрено простено.

2. Следващия ден я накарах да напише върху пясъка “Обичам”, заедно със своето име и с имената на онези, които тя избере, както и на “всички други”. Вълната още веднъж всмука обратно в морето на живота думите – по начина, по който това бе описано в първа точка. Нейната любов бе наистина действителна

3. След това я накарах да застане права на брега и с лице към морето. Накарах я да се обърне надясно и да види една отворена врата. Казах ѝ, че отлясно лежи миналото и това е вратата към миналото. Накарах я да отиде до вратата, да я затвори, да я заключи и да хвърли ключа в морето. Сега тя е затворила вратата към миналото и повече няма да бъде под влиянието му.

4. После я накарах да се обърне на ляво и да отиде до една заключена врата. Показах и че от ляво лежи бъдещето и това е вратата към бъдещето. Накарах я да отключи вратата и да я отвори, а после, да сложи ключа в джоба си. Накарах я да погледне през тази врата и да се види красива, спокойна пораснала, доволна и безкрайно щастлива, това е нейното бъдеще и тя притежава ключа към него.

Този тип сеанс, който очертах накратко е изключително мощен и полезен. Аз често използвам този вид техника. Смятам, че разбирате, че съм разгледал единствено схемата, която трябва да бъде следвана. Вие сами трябва да намерите необходимите думи и изрази, за да осъществите този сеанс. За сега, бъдете уверени, че сте в състояние да го направите.

Случаят с разрязаната брадичка: В този случай аз бях и оператора и пациента. Той илюстрира колко ценна може да бъде самохипнозата при различни спешни случаи.

Съпругата ми и аз прекарвахме почивката си през лятото на едно езеро, като през по – голямата част времето се намирахме на борда на нашата 6 метрова яхта. През онзи ден ние стояхме на котва, за това отидохме към носа на яхтата за да издърпам котвата и да продължим напред. Стигайки до там, аз се подхлъзнах и паднах удряйки силно ръба на брадичката си в металния кант на палубата.

Когато се надигнах и седнах, по гърдите ми шуртеше кръв от брадичката ми. Жена ми бе пребледняла като платно. “Господи!” изпищя тя, “вижда се чак костта!”

Веднага притиснах раната толкова здраво, колкото можех. Седейки на палубата, затворих очи и почти веднага промених нивото на съзнанието си ( когато поглеждам сега назад към това, мисля си, че най – вероятно съм стигнал чак до тета).

Визуализирах как брадичката ми е в идеалното състояние. Потопих я в бяла лекуваща светлина и казах наум: “Никакво кървене. Никаква болка. Никакъв белег. Никаква инфекция. Никакъв отток. Просто напълно излекуване 1000 пъти по – силно от моята нормална способност за това.” седях така вероятно около 5 минути, затворил очи, притискайки раната и намирайки се в това променено състояние на съзнанието. Докато повтарях в ума си още няколко пъти думите за излекуване, аз поддържах представата си за една идеална брадичка. После се изведох от това състояние и отворих очи. Престанах да притискам раната.

Вече нямаше никакво кървене. Върху разреза се беше образувала коричка. Не ме болеше. Жена ми искаше да се върнем на брега, да почисти и превърже брадичката ми. Казах ѝ: “Не,

всичко е наред” ние продължихме да плуваме с яхтата, наслаждавайки се на още няколко часа в езерото, преди да се върнем на брега.

Когато на другата сутрин се събудих, видях, че коричката върху разреза е паднала праз нощта. Единственото нещо, което напомняше за инцидента, бе една тънка двусантиметрова червена резка върху брадичката ми. След една седмица дори и тази резка изчезна. Не остана никаква следа от това произшествие. Не изпитах нито някаква болка, нито пък личеше някакъв отток.

Случаят с паметта: Един мъж ми телефонира, за да си уговорим среща и да започнем серия от сеанси за подобряване на паметта. Той ми каза, че често страда от бели петна в паметта си. Разбира се той забрави за уговорената среща. Той се обади отново и си уредихме друга визита. Отново забрави. Това се случи с четири поредни уговорени срещи. Знаех, че ако успея да го видя поне веднъж в кабинета, бих могъл да му въведа следхипнотично внушение да се върне отново следващата седмица и евентуално да успеем да решим проблема му. Така че, когато той ми телефонира отново, аз го накарах веднага да напише бележка, която да му напомня, че утре в девет сутринта има среща с мен. Казах му да я залепи с тиксо върху огледалото за обратно виждане в колата си. Стоях със слушалката, докато го изчаках да свърши всичко това и докато той не потвърди по телефона, че е изпълнил съвета ми.

Този път той дойде на срещата ни. След шест сеанса, за които той никога не закъсня, той разви една изключителна памет.

Случаят с порязания крак: През 1976 година една млада дама дойде в кабинета ми с патерици и с гипс на левия крак от коляното надолу. Тя ми каза, че преди няколко дни е тичала боса в двора и е стъпила върху нещо, което е разрязало дълбоко крака ѝ от пръстите до петата. Тя ми каза, че е трябвало да ѝ направят доста шевове на крака, като лекарят ѝ казал, че кракът ѝ трябва да остане гипсиран най – малко три седмици, ако не и повече, и че вероятно няколко седмици, след като ѝ свалят гипса, тя няма да може да носи обувки на този крак.

Реалната причина за посещението ѝ при мен бе желанието ѝ за контрол над храненето, така че докато бе под хипноза, аз въведох няколко внушения за контрол над храненето. Тя беше един от най – податливите към хипноза пациенти, които въобще съм имал; буквално успях да я хипнотизирам още докато казвах: “Затворете очи и се отпуснете.” Тя реагираше просто невероятно.

Преди да я изведа от хипноза, аз я преведох през една процедура от внушения, които бяха твърде сходни с онези, които бях приложил към себе си преди три години, когато бях разрязал брадичката си.

Когато дойде другата седмица за следващия си сеанс, тя беше без патерици, без гипс на крака си и носеше обувки с високи токчета. Тя събу лявата си обувка, за да ми покаже стъпалото си. Върху него се виждаше една тънка червена линия между пръстите и петата, и това бе всичко. Никакво подуване или оттичане на крака. Раната бе излекувана.

Но тази история изглежда имаше и своята комична страна и тя не можа да се сдържи да не ми я разкаже. Изглежда, че в деня след хипнотичния сеанс тя бе отишла при лекаря си и бе настояла той да махне гипса. Той отказал и възникнал сериозен спор. Тя тържествено се заклела, че в такъв случай ще вземе чук и сама ще го свали. За да я предпази от евентуално нараняване, ако настина стори това, лекарят неохотно махнал гипса. Но я предупредил, че това е изцяло на нейна отговорност, че ще ѝ струва допълнителни пари и т. н.

Тя каза, че изражението на лицето му било неопишуемо при вида на излекувания ѝ крак.

“Нищо не разбирам” промълвил той.

След това младата дама му разказала за хипнотичния сеанс.

Лекарят побеснял. “Мислех, че имате повече разум, отколкото да отидете при някакъв шарлатанин!” смърлил я той. “Очевидно е, че вие нямате доверие в мен в качеството ми на ваш лекар. Смятайте това си посещение за последно в моя кабинет. Намерете си друг лекар или по – точно, намерете си някой друг шарлатанин!”

Младата дама невъзмутимо го запитала: “Докторе, как ще обясните това излекуване?”

“Очевидно съм поставил грешна диагноза!” измърморил той и излязъл от кабинета.

Често съм се чудил как може да се постави погрешна диагноза на един разрязан крак.

Този случай наистина много живо илюстрира сляпото и фанатично противопоставяне срещу хипнозата, което съществува в умовете на някои личности. Хората са склонни да се противопоставят на всичко онова, което не разбират.

Ролята ни като хипнотерапевти не е да се сблъскваме и конфронтираме с такъв род опоненти, а по – скоро да дадем на пациента едно достоверно знание за хипнозата. А най – важното от всичко – нека вашата помощ да бъде съчетана с почтеност, честност и отговорност. Първо изучете добре материята, а после добросъвестно прилагайте наученото.

## Г л а в а 11

### Н Я К О Л К О Д О П Ъ Л Н И Т Е Л Н И П Р О Г Р А М И

Тази кратка глава съдържа още няколко програми, които могат да подпомогнат вече изложените в предходните глави многобройни програми. Описаните тук техники са малко по – специализирани и лесно могат да бъдат включени в някоя поредица от стандартни програми, целящи постигането на определени специфични задачи.

#### Програма Крайбрежно пътуване

Това е една от най – ефективните програми, с които разполагам. Ще откриете нейни модифицирани варианти в Глава 7, “Регресия”, и в Глава 10, “Допълнителни случаи”. Тя е изключително широко приложима и може да бъде използвана спрямо почти безкраен брой ситуации. Често използвам тази програмата *Пътуване в планината* вместо Сеанс 6 (виж Глава 6).

*Виждете се как стоите на една голяма скала, която е издадена над морето, което се плиска на около 6 метра под вас... виждете как приборят се втурва и се разбива в скалите под нас... усетете соления въздух, които вятърът довява към лицето ви...виждете контраста между нашите скали и брега.*

*Виждете чайките в небето над вас... виждете ги как се гмуркат в морето, търсейки храна... вслушайте се в писъка им, докато се издигат обратно към небето... виждете и другите птици около нас... те демонстрират радостта си от живота чрез своя реещ се полет и чрез своите щастливи песни.*

*Да погледнем зад нас където ще видим една пътека водеща към нашия бряг... нека да*

тръгнем надолу към брега към тази пътека... тази отъпкана пътека сякаш показва колко много хора преди нас са слизали надолу от нашата скала... Тази древна скала сякаш ни убеждава в красотата на живота и как, ако сме в хармония с природата, ще бъдем изпълнени с изящество... на половината път камъните и скалите сякаш образуват поредица от естествени стълби надолу... а сега сме отново на спускащата се надолу пътека... пясъкът е толкова топъл и подканващ... нека събуем обувките си и продължим боси по брега... почувствайте как затопления пясък се плъзга между пръстите на краката ни... почувствайте как вятърът ни затопля при пристигането ни на брега... сега можем да погледнем към спокойното море, което блести пред очите ни.

Нека тръгнем към водата... почувствайте разликата между мокрия пясък и сухия, който вече е зад нас... наведете се и напишете “Обичам те”... и после добавете имената на хората, които са ни скъпи и искаме да запомним... сега вижте как морето се плъзга към нас и обгръща глезените ни, а когато се отдръпва отмива нашите имена и посланието “Обичам те”.

Тъй като усещането за вълната, обгръщаща глезените ни и отмиваща при отдръпването си нашите имена, бе толкова приятно, наведете се отново и напишете “Обичам те”...а после добавете имената на хората, които смятате, че сте обидили или наранили... а сега вижте как вълната се втурва към нас и обгръща изцяло глезените ви, а при отдръпването си отмива нашите имена и посланието ни, “Обичам те”.

Навлезте по – навътре в океана, там където водата стига до коленете ви, и почувствайте хладната увереност на живота... а сега поемете любовта към живота от това море... отначало чрез краката си, а после с цялото си тяло, докато то се изпълни с вълнение и любов към живота.

А сега нека се върнем на брега... вдигнете тази морска раковина...вслушайте се в посланията на раковината... обратно на топлия пясък... обърнете се и погледнете още веднъж към морето и кажете “Довиждане”... вече е време да се връщаме към обувките си...и обратно нагоре по стъпалата на живота... към върха на скалата.

Ние носим в себе си любовта и вълнението на живота, почерпани от морето под нас... и докато морето изчезва от погледа ви , отдайте специални благодарности към онези хора, които са били загрижени за вас.

## Обратно отброяване чрез балони

Тази програма е подходяща при групова хипноза, но тя може (с незначителни промени) да бъде прилагана и спрямо един единствен човек. Освен това, тя е подходяща и за деца.

Протегнете дясната си ръка и левия си крак и се отпуснете. Сега протегнете лявата си ръка и десния крак и се отпуснете. Сега протегнете двете си ръце и двата си крака... напълно и се отпуснете. Поставете ръцете и краката си в едно отпуснато и удобно положение и затворете очи.

За да вдишате “като балон”, поемете въздух през носа си и вижте как към вас идва един балон. За да издишате “като балон”, издишайте въздуха през устата си и издухайте балона назад. А когато стигнете до вашето любимо място, помнете, че трябва да бъдете много тихи и неподвижни.

Сега виждате пред себе си един червен балон. Поемете въздух “като балон”; вижте как червеният балон се приближава към вас. Сега издухайте надалеч червения балон.

Виждате пред себе си един оранжев балон. Поемете въздух “като балон”; вижте как оранжевият балон се приближава към вас. Сега издухайте надалеч оранжевия балон.

*Виждете един жълт балон. Поемете въздух “като балон”; виждете как жълтият балон се приближава към вас. Сега издухайте надалеч жълтия балон.*

*Виждете един зелен балон. Поемете въздух “като балон”; виждете как зеленият балон се приближава към вас. Сега издухайте надалеч зеленият балон.*

*Виждете един син балон. Поемете въздух “като балон”; виждете как синият балон се приближава към вас. Сега издухайте надалеч синият балон.*

*Сега поемете въздух и виждете цифрата 10. Задръжте дишането си и виждете цифрата 9. Издишайте и виждете цифрата 8. Поемете въздух и виждете цифрата 7. Задръжте дишането си и виждете цифрата 6. Издишайте и виждете цифрата 5. Поемете въздух и виждете цифрата 4. Задръжте дишането си и виждете цифрата 3. Издишайте и виждете цифрата 2.*

*Сега виждете цифрата 1, завързана за един пурпурен балон. Хванете цифрата 1 и издухайте себе си надалеч, към вашето любимо място. Вашето любимо място може да бъде навсякъде, където пожелаете. В него може да има всичко, което поискате, защото то е вашето любимо място, вашето напълно лично място.*

Изчакайте между 30 сек. и една минута, за да позволите на пациентите да сътворят тяхното любимо място и да го разгледат. После продължете.

*Поемете въздух “като балон” и ще се почувствате по – добре. Вие ще се отпуснете по – цялостно във вашето любимо място. Когато искате да си спомните нещо, поемете въздух “като балон” и виждете отговора зад клепачите си. За да придобиете контрол над себе си, поемете въздух “като балон”. Вие можете да направите всичко, което вярвате, че можете да направите. Прегърнете се с ръце така, както прегръщате любимите ви хора. Сега изпратете един сърдечен поздрав към някой, който ви е скъп.*

На този етап подайте необходимите за целта ви внушения.

*За да се върнете от любимото си място, поемете въздух “като балон”. Виждете един бял балон, оцветен с любимите ви шарки. Хванете нашиарения балон и издухайте себе си назад. Сега всички отворете очи. Протегнете се. Чувствайте се добре.*

## Полагане на тестове

Всеки път когато полагате тест или се явите на какъвто и да е изпит, вие ще бъдете напълно спокойни, отпуснати и уверени. Когато полагате тест или се явявате на изпит, мозъкът и очите ви ще функционират перфектно. Ето как можете да постигнете отлична оценка на всеки тест, на който се явявате:

Първо, прочетете въпроса и отговорите веднага само в случай, че знаете правилния отговор; ако не го знаете, не си губете времето с него, а просто преминете към следващия въпрос. Продължете с този метод, докато набързо минете по веднъж всички въпроси от теста. До този момент ще сте отговорили на някои от въпросите... само на тези, чиито верен отговор сте знаели в момента.

Второ, минете всички въпроси, на които не сте отговорили от пръв път. Отделете малко повече време за всеки въпрос, чиито отговори изплуват в ума ви, а после преминете към следващите. Продължете по този начин, докато не прегледате всички въпроси, на които не



сте отговорили първия път. Ще откриете, че сте написали още няколко отговора.

Трето, върнете се към въпросите, на които още не сте отговорили и мислено попитайте учителя какъв е отговорът, а после напишете първото нещо, което ви дойде наум. Направете това спрямо всеки въпрос, на който все още не сте отговорили. По този начин вие ще предадете един изцяло попълнен тест и ще получите добра оценка.

## Мигрени

*По време на предхипнотичните инструкции, кажете на пациента си да приложи самохипноза още при първите симптоми на главоболие, защото на този етап е много по – лесно да се освободи от него. След като веднъж главоболието достигне до фазата на мигрената, за пациента става много трудно да се отпусне и да постигне бързи и цялостни резултати.*

*Сега искам да си представите, че гледате към един бледосин екран. На екрана е изобразена цифрата 20. Вижте цифрата върху екрана. А сега оставете цифрата 20 да изчезне и навлезте по – дълбоко. Вижте цифрата 19, оставете я да изчезне и навлезте още по – дълбоко. Вижте 18, оставете я да изчезне... 17, оставете я да изчезне..., 16 оставете я да изчезне. Екранът започва да се замъглява в тъмносиньо... 15...14...13... по – наситено и по – тъмно синьо...12...11...10... сега екранът стана тъмносин. Сега поемете дълбоко въздух, отпуснете се още повече и наблюдавайте как вашият екран сменя цвета си с пурпурен и на него заблестява цифрата 10. Сега оставете цифрата 10 да се разтвори в пурпурния цвят и на нейно място вижте цифрата 9. Сега 8...7...6... сега вашият екран се променя в зелен...5...4...3...2...1...0. Сега забравете за числата, забравете екрана и си позволете да се отпуснете дори още повече от преди.*

*Представете си себе си такива, каквито бихте искали да бъдете... красиви, свободни и спокойни. Чувстващи се добре... изглеждащи чудесно... чувстващи се отлично ... изпълнени със здраве... изпълнени със сила, жизненост и радост... свободни от всяка болка... свободни от напрегнатост. Това сте вие. Това е истинската ви същност. Отсега нататък, всеки ден, вие все повече и повече ще се превръщате изцяло в онази личност, която искате да бъдете в действителност. Вие сте точно толкова способни, точно толкова интелигентни, колкото и всеки друг, а дори и повече. Каквото и да трябва да бъде направено, ние можете да го направите, защото вие се владеете. Отсега нататък вашият контрол през цялото време ще бъде все по – пълен и все по – пълен, защото вие сте релаксирани и спокойни. Защото сте релаксирани и спокойни, главата ви ще бъде винаги напълно релаксирана, вратът, гръбнакът и цялото ви тяло ще бъдат релаксирани и освободени, и вие никога повече няма да имате главоболие. Вие никога повече няма да изпитате никакво главоболие.*

*Вие ще продължите всеки ден да практикувате своята самохипноза. Ако започнете да чувствате първите признаци на главоболие, вие незабавно ще приложите своята самохипноза, и всеки път, когато изпълните своята кратка програма за самохипноза, вие ще бъдете изцяло отпочинали. Вие ще навлезете толкова дълбоко, колкото сте навлезли сега... просто толкова дълбоко, колкото сте сега. Каквито и внушения да си подадете, те ще навлизат по – дълбоко и всеки ден ще се засилват. Преди да заспите вечер, вие ще осъществите своята програма за самохипноза и ще си подадете следното внушение: Аз ще бъде отпочинал и спокоен. Аз ще спя непробудно през цялата нощ и когато се събудя ще се чувствам просто чудесно и това ще предотврати възможността за главоболието да започне още от нощта.*

## Пушене

*Сега искам да си представите, че държите цигара в ръката си. Вижте как димът се извиwa нагоре и влиза в носа ви...той мирише ужасно. Вижте как димът се издига от цигарата и почувствайте как влиза в очите ви. Той мирише на киснато и на мухлясало. Сега махнете цигарата; оставете я в пепелника и се махнете... далеч от този така отвратителен и миришещ ужасно дим... щастливи, че сте се освободили от тази гадна цигара. Отсега нататък вие ще бъдете напълно освободени от желанието дори за едно дръпване. Винаги, когато се сетите за цигара, вие ще си спомните за този гаден и отвратителен мирис, за този противен вкус в устата си и отсега нататък ще бъдете напълно освободени от желанието си дори и за едно дръпване.*

*Искам да си представите себе си. Вижте се такива, каквито бихте искали да бъдете. Вашата истинска същност... жизнени, здрави, пълни с виталност, изпълнени със сила, освободени от своето някогашно робуване на тези отвратителни цигари. Контролиращи собственото си поведение, чувстващи се добре, отново способни да помиришавате нещата и отново да усещате вкуса им. Това сте вие. Това е личността, която можете да бъдете и която ще бъдете. Това е личността, в която сега ще се превръщате. В същия този момент вие обещавате на себе си, не обещавате на мен, а обещавате на себе си ... едно обещание... едно обещание, че всеки ден ще ставате все по – силни... едно обещание да се превърнете в истинската си същност и отсега нататък да стоите напълно далеч от цигарите.*

*Вие ще останете отпуснати и спокойни. Вие ще се почувствате напълно уверени, че всичко, което решите да направите, ще можете да го направите и ще го направите. Вие ще постигнете успех и ще се насладите на успехите си. Ще откриете, че ви е много лесно отсега нататък да стоите далеч от цигарите. Защото ви ще сте релаксирани и устата ви ще бъде успокоена, и никога повече няма да почувствате нужда дори и от едно дръпване на цигара.*

*Всяка нощ вие ще заспите напълно непробудно, а първото нещо, което ще усетите, ще бъде утрото и ще се събудите с чувството, че сте на върха на щастие. Колкото по – дълго стоите далеч от цигарите, толкова по – лесно ще ви бъде, и с всеки изминал ден ще се чувствате все по – добре. Винаги, когато практикувате упражнението си за самохипноза, вие ще се отпускате напълно и много дълбоко. Вие ще навлизате точно толкова надълбоко, колкото и сега. Практикувайки съзнателно всеки ден самохипноза, вие ще постигнете абсолютен контрол над желанието си да пушите. И вие ще имате силата да стоите надалеч дори и от най – невинното намерение да запалите цигара, за да си дръпнете само веднъж.*

## Г л а в а 12

### САМОХИПНОЗА

Тази отделна глава за самохипноза може да ви се стори излишна, след като всъщност цялата книга се отнася за самохипнозата. Но има няколко неща, които трябва да бъдат споменати, тъй като те не са представени на друго място в книгата. Първите единадесет глави всъщност ви дават основните познания, от които се нуждаете, за да разберете и да започнете пълноценно да използвате това мощно средство, наречено самохипноза, което сега ще изследваме в дълбочина.

Единствената значителна разлика между хипнозата и самохипнозата е, че при хипнозата операторът е едно лице, а пациентът друго. При самохипнозата операторът и пациентът са един и същ човек.

Ако имате щастието да имате съпруг, съпруга или приятел, с когото можете да споделите наученото за хипнозата, това би било чудесно. Вие можете взаимно да практикувате, прилагайки вече изложените в книгата методи. Това споделено познание може да бъде твърде ценно и за двамата участника. То ви сближава умствено и емоционално и ви носи взаимна любов и уважение. Освен това много по – лесно и по – бързо ще научите нещата, когато работите в партньорство с някой друг.

Просто накарайте вашия партньор да ви хипнотизира по начина, по който това е представено в процедурата от Сеанс № 2. След това практикувайте самохипнотични упражнения в продължение на няколко дни. Накарайте партньора си отново да ви хипнотизира и да затвърди и подсили внушенията за самохипноза. Отново практикувайте. Колкото пъти ще се нуждаете от затвърждаване зависи изцяло от вас. Ако практикувате съзнателно програмата за самохипноза всеки ден, вероятно ще бъдат необходими едно или две затвърждавания. А ако вашият партньор ви преведе през пълната програма от шест сеанса, по начина, по който тя е описана в предходните глави, това би било още по – добре.

Но как стоят нещата при повечето от нас, които нямаме с кого да споделим наученото за хипнозата? Какво да правим? Как да се обучаваме? А всъщност повечето хора се интересуват само от самохипнозата... как да постъпят те? Освободете се от притесненията си. Тази глава ще изясни всичко, дискутирано досега, ще прибави нови модификации и ще ви покаже как да го направите по – лесно, ефективно и без много финансови средства след тихата усамотеност на което и да е място, избрано от вас... изцяло сами.

Описаният в десета глава “Случай с разрязаната брадичка” показва начина, по който използвах самохипноза с цел контрол над болката и излекуване. Други примери в книгата също напълно ясно подчертават идеята, че самохипнозата може да има почти неограничени възможности при обогатяване на всяко възможно ниво от нечий живот. Вие наистина можете да използвате самохипнозата, за да разрешите буквално всеки проблем. Вие можете да я използвате и за разширяване на съзнанието си, както и за да проникнете във вродения ви висш разум и съзидателни способности. Когато я прилагате с тази цел, самохипнозата се превръща наистина в медитация. Самохипнозата може да бъде прилагана също и в случаите, когато чувствате необходимост от намесата на една по – висша сила в дадена ситуация; по този начин тя се превръща в една форма на молитва. Тънката разлика между всички тези приложения на самохипнозата е в това как насочвате мислите си, т. е. когато сте навлезли в алфа нивото. Някои нетрадиционни приложения на самохипнозата, които аз наричам “отвъд хипнозата”, са разгледани в Глава 13. Засега ние ще се концентрираме единствено върху нейните практически и всекидневни приложения.

Ето нещо забавно във връзка с моята самохипнотична практика. Налагаше се да ми бъдат извадени два зъба. Вечерта, преди посещението ми в зъболекарския кабинет, аз се концентрирах върху възможността да контролирам циркулацията на кръвта си. На следващия ден, веднага щом седнах на зъболекарския стол, аз незабавно се хипнотизирах. Когато зъболекарят извади двата зъба, аз спрях кървенето от венеца. Зъболекарят беше объркан. Той продължаваше да повтаря на сестрата: “Не му тече кръв. Защо не му тече кръв? Нищо не разбирам.” Аз вътрешно се усмигнах. Не можех да се усмигна чрез устата си, защото тя бе пълна с тампони и с различни инструменти. Освен това, в допълнение на всичко, аз визуализирах бързо и цялостно излекуване. Раните зараснаха изцяло и подутините изчезнаха напълно в рамките на 72 часа; зъболекарят беше предрекъл период от една до три седмици.

Ето как и един от моите клиенти бе имал комично преживяване заради самохипноза. Той участваше в една група, която бе подложена на изследвания в местна болница. Лекарите

изучаваха сънищата. Веднъж седмично моят клиент преспиваше в болницата с енцефалограф свързан в главата му. Енцефалографът е уред, който отчита активността на мозъчната дейност. Наблюдавайки показанията м., лекарят може да каже дали мозъкът е в алфа, бета, тета или делта, както и дали спящият сънува или не. Веднага щом апаратът бел включен, мъжът бързо се хипнотизирал. Уредът незабавно отчел дълбоко алфа ниво, което е индикатор на сън или сънуване. Но било очевидно, че мъжът все още бил буден. Лекарят казал: “Какво по дяволите става тук?” След това мъжът променил нивото си в бета, после в алфа, после бета, после алфа и т. н., а апаратът добросъвестно ги отчитал. Това влудило лекарят, докато накрая мъжът му казал какво прави. Отговорът на лекаря бил израз, който не е подходящ да споменавам.

Замислих и написах почти цялата тази книга, докато бях в алфа ниво. Какво означава това? това означава, че вие можете да се ангажирате с определен вид дейност и да бъдете “с отворени очи”, докато сте в променено ниво на съзнанието.. помислете за малко над това. какво мощно нещо е самохипнозата! Тя далеч надхвърля това да стоите тихо със затворени очи и да насочвате вниманието си към дадена цел. Но да използвате самохипнозата по този начин не е лесно постижимо. Това изисква една значителна степен на предварителна подготовка, докато сте по хипноза или самохипноза. Тази предварителна подготовка е нещо подобно на тази за контрол над храненето, но съдържа напълно различни внушения; вие ще трябва да си създадете за тази цел ваши собствени техники и внушения. А после се изисква практика, практика и още практика. Но повярвайте ми, времето и усилията ви си струват крайния резултат. Развийте вашата самодисциплина и упорствайте; вие ще успеете!

А сега, достатъчно заинтригувани ли сте, за да започнете? В такъв случай, нека да навлезем в същността на нещата.

За да започнете

Вие имате нужда от някакъв метод за само програмиране чрез указания и внушения. Вероятно първото нещо, което ви идва наум, е да си купите записани на касета хипнотични програми и да ги слушате. Е, това е едно решение, което ще има ефект. Нямам никакви резерви към тези записани на касети хипнотични техники, освен факта, че обикновено те са скъпи и не съвпадат напълно с вашите нужди и желания; по необходимост те са с най – обща насоченост и приложимост. Значително по – малко ще ви струва да си купите ваш собствен не много скъп касетофон и да се снабдите с празни аудиокасети. Така ще можете да си направите подходящи за вас записи, в зависимост от съответната ситуация, в която се намирате.

Това е моята първа препоръка. Ако все още не притежавате собствен касетофон, купете си някой не много скъп. Вие ще го използвате единствено с цел да репродуцира звука на гласа ви, така че не харчете много пари за някой професионален HI-FI модел. Виждал съм напълно подходящи касетофони в магазини за намалени стоки, които варираха от 15 до 20 долара; няма нужда да изразходвате повече от 30 долара. Закупете си няколко не много скъпи празни аудиокасети; повтарям пак – не ви трябва професионални HI-FI касети, които са скъпи. При всички случаи, не купувайте касети за повече от един долар всяка.

На този етап вашата следваща стъпка зависи от специфичните ви желания във връзка със самохипнозата.

Предхипнотична консултация

Да, вие трябва да се консултирате със себе си, преди да се научите да практикувате самохипноза. Няма нужда това да бъде една твърде задълбочена процедура, но при всички случаи, тя е важна. Вземете лист и химикалка и напишете отговорите на следните въпроси:

1. Защо искам да се науча на самохипноза?

2. Спрямо какво може тя да ми помогне?

3. Какви придобивки бих могъл да получа?

4. Как бих могъл да помогна и на другите?

5. Какви са моите цели при използването на самохипнозата?

6. Достатъчно сериозен ли съм, за да отделям по 15 минути на ден до края на живота си, за да практикувам това ценно умение?

Ако откриете, че ви е доста трудно или дори невъзможно да отговорите на тези въпроси, това вероятно означава, че все още не сте готови за самохипноза. В такъв случай, просто оставете нещата да отлежат. Можете винаги да продължите, когато се почувствате готови за това.

Най – често това, което се случва, ако се опитвате да прилагате самохипноза преди да сте умствено и духовно подготвени за нея, е, че тя просто не е ефикасна спрямо вас. Като следствие от това вие се обезкуражавате, и изоставяте тази идея. По – добрия вариант е да изчакате известно време и да се насочите към самохипнозата тогава, когато сте готови за нея, което ще ви донесе и желаниа успех.

Но най – вероятно в този момент вие сте готови, изпълнени с желание и готовност да продължите.

## Предхипнотични упражнения

Пред в действителност да започнете да изучавате самохипноза, има няколко прости подготвителни упражнения, които могат да ви бъдат от полза.

Упражнение № 1: Седнете удобно и погледнете право напред. Извийте очи нагоре, колкото можете повече. Това е доста неудобно. Задръжте очите си обърнати нагоре толкова дълго колкото можете. Когато напрежението стане по – голямо от това, което можете да понесете, затворете очите си и ги оставете да се върнат в нормалното си положение. Стойте седнали и със затворени очи в продължение на няколко минути, просто релаксирайки и колкото е възможно повече изпразвайки ума си от мисли.

Ползата е, че вие действително сте се принудили да навлезете в едно леко ниво на алфа състоянието. Когато очите се извъртят нагоре се навлиза в алфа. И тъй като алфа е необходима за постигане на хипноза, това упражнение започва да ви подготвя (както и да тренира ума ви) да навлизате в алфа когато пожелаете.

Упражнение № 2: Седнете удобно и затворете очи бавно визуализирайте една по една буквите от името си. После визуализирайте цялото си име. След това изтрийте името си и отворете очи.

Това ви помага да развиете способността си за визуализация. Визуализацията е ключа към успешната самохипноза и към нещата “отвъд хипнозата”, които са описани в следващата глава.

За мнозина визуализацията е трудно нещо. Не се обезкуражавайте, ако и вие имате затруднения с нея. Ако първата буква от името ви е Н и вие не успявате да я визуализирате,

то тогава просто мислено си я начертайте... две вертикални линии с хоризонтална по между им... като очертанятията на футболна врата[2]. Знайте в ума си, че буквата Н е там. Чрез практика вие ще се научите да визуализирате. Както и при всички останали съществени умения, практика, практика, практика и още практика е онова, което ги усъвършенства. Това е също толкова вярно за самохипнозата, колкото и за свиренето на някакъв музикален инструмент. В хипнозата вие се учите да свирите с инструмента на вашия ум. И дали ще останете аматьор, посредством свирещ или професионалист, е нещо, което изцяло зависи от това колко стремеж, време и цялостност сте готови да посветите на това.

## Програми за самохипноза

Случай № 1: Да предположим, че вашето единствено желание е да разрешите даден специфичен проблем – например контрол над храненето – а не да овладеете до съвършенство самохипнозата. В такъв случай прочетете на глас и с подходящ ритъм сеансите за контрол над храненето от книгата и ги запишете чрез вашия касетофон.

След като сте записали Сеанс 1, разположете се удобно и си пуснете записа, позволявайки му да ви хипнотизира.

На следващия ден запишете Сеанс 2, а после се хипнотизирайте чрез него. Следващия ден Сеанс 3, после Сеанс 4 и т. н. След всичките шест сеанса, вие успешно ще сте постигнали своята цел за ефективно справяне с проблема, а освен това ще се научили да прилагате една опростена програма за самохипноза.

Не е необходимо да осъществявате тези 6 сеанса в шест последователни дни. Вие можете да ги изпълнявате по един на седмица и те пак да бъдат ефективни. Но когато периода между сеансите стане по – голям от седмица, съответните след хипнотични внушения обикновено отслабват и дори стават не ефективни.

Спрямо този подход от шест сеанса, насочени към справяне със съответен проблем не практикувайте повече от един сеанс на ден. Умът има нужда да абсорбира и да реагира на внушенията от сеанса, преди да приложите върху него друг сеанс.

Ако проблемът ви касае нещо различно от храненето, вие пак можете да използвате току що описания метод, но като го пригледите спрямо съответния специфичен проблем. В тази книга има достатъчно много внушения и примери, които биха ви помогнали да създадете ваши собствени модификации. Ако проблемът е пушенето бихте могли да кажете: “Няма да имам никакво желание да пуша.”, вместо “Няма да имам никакво желание да ям шоколад.” Смятам, че схващате същността.

Случай № 2: Да предположим, че в момента не желаете да разрешите някой специфичен проблем. Вие искате да овладеете самохипнозата като едно умение, което по – късно би ви помогнало да се справите с всеки евентуално възникнал проблем или ситуация.

И в този случай трябва да използвате своя касетофон, за да се хипнотизирате през този начален период. Ето какво ви препоръчвам да запишете за да започнете:

*1. Запишете целия Сеанс 1 и го приложете през първия ден. На подходящи места прибавете към него следните внушения:*

*Сега започвате да се учите как хипнотизирате себе си, за да постигнете всяка желана и значима за вас цел.*

*Всеки път, когато чуете гласът си на запис, вие ще реагирате на указанията и внушенията, които си подавате, по – ефективно всеки път.*

*Всеки път, когато практикувате самохипноза, вие ще можете да я осъществявате*

*все по – бързо и по – лесно.*

*Скоро вие ще бъдете в състояние да практикувате самохипноза напълно ефективно без помощта на касетофон и това е факт.*

2. През втория ден запишете и използвайте следното: Програми А, Б, В, Г, Д, Е, Ж, З в тази последователност плюс следното, което ще запишете след програма З:

*Сега сте се научили как да релаксирате ума и тялото си. За в бъдеще, всичко, от което ще се нуждаете, за да можете да релаксирате ума и тялото си до тази настояща степен, а дори и до по – голяма, е да затворите очи и да преброите наум в обратен ред от 10 до 1 или от 5 до 1, или от 3 до 1, визуализирайки всяка цифра докато мислите за нея.*

*Вие изучавате уменията да се самохипнотизирате, което можете да практикувате по всяко време, на всяко място и спрямо всяка значима цел, към която сте се насочили.*

3. През третия ден запишете и използвайте следното: Програми А, Б, И, Ф в тази последователност, плюс следното, което ще запишете след програма Ф:

*Тази стая е едно изключително мощно място, в което трябва да идвате, за да практикувате самохипноза. Вие можете да правите каквото искате тук. Вие сътворявате ваша собствена реалност. Вие можете да доведете всеки в стаята си – просто като го поканите да влезе. Вие можете да се съветвате или да разговаряте тук с всеки. Тук са достъпни ресурсите на вселенския разум. Вие можете да разрешавате проблеми, да задавате въпроси, да упражнявате всяко ваше умение или реч, да прекратявате лоши навици, да изградите полезни навици, да планирате, да програмирате цели, да търсите вдъхновение и идеи. Няма никакви ограничения. Няма никакви граници за това, което можете да постигате във вашата стая. Тя е вашата лаборатория. Тя е вашето магическо царство. Вя е вашето специално място, от което можете да контролирате живота си.*

*Сега ще спра да говоря. Останете в стаята си толкова дълго, колкото желаете. Когато сте готови да напуснете вашата стая, можете бавно да преброите от едно до пет и при цифрата “пет” да отворите очи.*

**ЗАБЕЛЕЖКА:** На този етап върху касетата не трябва да има друг запис, който да ви разсейва. Просто оставете празната лента да се върти; касетофонът автоматично ще се изключи, когато касетата свърши. Останете във вашата стая толкова дълго, колкото желаете, осъществявайки програмирането си и подавайки си внушенията, които желаете, а когато приключите, пребройте от 1 до 5.

4. През четвъртия ден запишете и използвайте следното:

*Седнете удобно във вашия стол и погледнете напред. Извийте очи нагоре и фокусирайте вниманието си върху някое петно или предмет, които се намират в посоката на погледа ви и които са достатъчно нависоко, за да накарат очите ви да се напрегнат – приблизително на около четиридесет и пет градуса по – нависоко от хоризонталното ниво на погледа ви.*

*Дръжте очите си отворени фокусирани върху обекта. Поемете дълбоко въздух и докато издишвате, кажете наум три пъти числото “пет”. Сега затворете очи и се отпуснете.*

*Поемете отново дълбоко въздух и докато издишате, визуализирайте в ума си и кажете числото “четири” три пъти.*

*Поемете отново дълбоко въздух и докато издишате, визуализирайте в ума си и кажете числото “три” три пъти.*

*Поемете отново дълбоко въздух и докато издишате, визуализирайте в ума си и кажете числото “две” три пъти.*

*Още веднъж поемете дълбоко въздух и визуализирайте и повторете числото “едно” три пъти.*

*Сега сте дълбоко отпуснати и с всяко издишване ще продължите да се отпускате все по – дълбоко и по – дълбоко.*

*Докато продължавате все по – цялостно и по – пълно да се отпускате, мислено повторете следните внушения.*

*“Аз овладях умението за самохипноза.”*

*“Аз мога да използвам самохипнозата винаги, когато пожелаая, на всяко място и спрямо всяка значима цел, към която съм се устремил, и това е така.”*

*“За в бъдеще, всичко което трябва да направя, за да достигна толкова дълбоко ниво на хипноза, а дори и по – дълбоко, е да затворя очи, да поема дълбоко въздух и докато издишвам бавно да преброя: 3-2-1. В същия момент аз мога да програмирам ума си за всяка цел, която желая, мога да отида в моята съкровена стая просто като визуализирам моето стълбище, сляза по стълбите, отворя вратата и вляза в моята стая, където мога да се програмирам за всяка цел, която желая.”*

5. През петия ден запишете и използвайте следното:

*Затворете очи, поемете дълбоко въздух докато издишвате, кажете наум числото “три” и визуализирайте цифрата 3, “две” и визуализирайте цифрата 2, “едно” и визуализирайте цифрата 1.*

*Поемете дълбоко въздух и продължете да се отпускате.*

*Сега визуализирайте вашето стълбище. Слезте надолу по вашето стълбище и влезте във вашата стая.*

*Изчакайте около 10 секунди, преди да продължите да записвате гласа си, за да си дадете време да влезете в стаята си.*

*Сега сте във вашата стая. Отсега нататък, вие можете да навлезете в самохипноза просто като затворите очи, поемете дълбоко въздух и преброите наум в обратен ред от 3 до 1, визуализирайки цифрите докато ги казвате. В този момент можете да осъществите всяко програмиране или внушение, което желаете.*

*Спрямо особено мощни варианти на програмиране и изживявания, вие можете да стигнете до вашата стая просто като визуализират вашето стълбище и мислено слезете по стълбите до вашата стая.*

*Отсега нататък вие можете да се събудите, когато желаете, просто възнамерявайки това и отваряйки очите си.*

*Вие повече нямате нужда от магнетофонен запис, за да навлизате или излизате от самохипноза. Вие можете да я осъществите напълно самостоятелно и винаги, когато желаете. Вие винаги, когато поискате, можете да използвате магнетофонния запис за опресняване или пък заради някой по – особен програмиращ сеанс, в който може да предпочете за улеснение да използвате запис, но вие вече не сте зависими от употребата на магнетофонния запис.*

*Сега ще спра да говоря. Вие можете да отворите очи и да се събудите по всяко време, което желаете.*

6. През шестия ден и през всеки следващ ден вие няма да се нуждаете от касетофон.



Вие просто можете да затворите очи и да преброите в обратен ред от 3 до 1. След това визуализирайте вашето стълбище, слезте по него и влезте във вашата стая. Останете в стаята толкова време, колкото ви е необходимо, за да извършите вашето програмиране и да въведете внушенията си. Отворете очи, когато пожелаете да прекратите сеанса. Ако чувствате, че искате да се събудите по – бавно, тогава бройте от 1 до 5 и отворете очи при цифрата 5. Аз твърде често използвам броенето от 1 до 5, защото в действителност аз навлизам доста надълбоко в алфа и тета.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Напълно нормално е, ако желаете да практикувате повече от един от описаните сеанси за самохипноза на ден. Но не оставяйте период по – дълъг от седмица между сеансите; ако пък го направите, то аз ви препоръчвам (за да постигнете добри резултати) да започнете от самото начало. Освен това вие може да пожелаете от време навреме да слушате записите, за да опресните нещата, въпреки че вече сте минали етапа, в който е трябвало задължително да ги използвате. Дали да “презаредите батериите си” е въпрос на лично предпочитание. Бихте могли дори да пожелаете да запишете нова касета, с цел постигане на други специфични цели.

Случай № 3: Да предположим, че вие нямате, не можете да си осигурите или пък не желаете касетофон. Това означава, че вие трябва да наизустите всичко, а после мислено да се инструктирате, докато релаксирате и слушате тези мислени команди.

Това не е лесно за постигане. Онази част от ума ви, която додава наизустените инструкции, е склонна, за да осъществи това, да навлиза в ниво бета. А онази част от ума ви, която желаете да реагира на инструкциите и да навлезе в самохипноза, трябва да навлезе в ниво алфа, за да постигне това.

В резултат на това мозъчните ви чистоти са склонни да се колебаят между бета и алфа. Това означава, че просто всеки сеанс ще бъде много по – ефективен, отколкото ако използвахте касетофон. Ето защо вие ще бъдете принудени многократно да преповтаряте тези сеанси, за да постигнете някакви задоволяващи ви резултати.

Но въпреки това, този метод е действащ. Вие просто трябва да упорствате и да постоянствате.

## Приложения на самохипнозата

Подсъзнателният ви разум е като един подчиняващ се слуга. Той ще изпълни всичко онова, което му се каже. Подсъзнанието не разсъждава; то просто действа. Ако вие не дадете нареждания на подсъзнанието си, то ще се подчинява на нарежданията, които сте позволили да му бъдат дадени от някой друг. Ако не установите в ума си една добра представа за себе си и ако разрешите на останалите да втълпяват в подсъзнанието ви, че вие не сте достатъчно положителна личност, то вие наистина ще се превърнете в такава личност. Защо някои момчета са “лоши”? Вероятно защото родители, учители, наставници и други хора многократно са ги заклеявали гласно всеки път, когато те са се държали по някакъв неприемлив начин, повтаряйки им: “Ти си едно лошо момче!” И детето започва да вярва в това. Помислете за това. Някоя постъпка може да бъде неприемлива, но това не прави детето неприемливо или непоносимо човешко същество. А самото дете не знае това, така че неговия ум бива програмиран, че то е “непоносимо дете” и по този начин бива нанесена една огромна вреда на личността му.

За щастие чрез хипнозата тази причинена от хората вреда може да бъде поправена.

Ако имате лоша представа за себе си, използвайте самохипноза, за да я промените така, както желаете.

Ако имате навик, от който желаете да се отървете... пушене, заекване, лъжене или каквото и да е... отървете се от него чрез самохипноза.

Усъвършенствайте уменията си. В деня преди да изнесете планираната си реч, усъвършенствайте я под хипноза във вашата стая, за да можете на другия ден да я произнесете точно по начина, по който сте се програмирали да се изкажете.

Отидете във вашата стая и разрешете проблемите си. Потърсете и извлекете информация и съвет от космически разум. Ако вашият идеал е Махатма Ганди, доведете го в стаята си и го попитайте как трябва да постъпите. Звучи като научна фантастика нали? Но не е. Ще се спрем отново на това в последната глава на книгата, наречена “Отвъд хипнозата”.

Отървете се от болката. Постигнете излекуване. Поддържайте здравето си. Живейте по – дълго и по – добре.

Установете контакт с вашият Висш Аз...вашия духовен Аз... вашия всезнаещ Аз. Набележете целите си във вашата стая, след това се радвайте на живота, докато умът ви ги превръща в реалност.

Когато бях дете знаех, че искам две неща, когато порасна. Исках да имам мустаци и да стана истински писател. Тази мечта и това намерение бяха винаги с мен. Разбира се тогава не знаех, че се бях ангажирал с едно “*мечтаене на моя път към успех*”... със самохипноза. Днес аз нося мустаци вече тридесет и седем години, а от двадесет и три години съм професионален писател. Вие може да решите, че това не е кой знае каква мечта, но мисля, че тя действаше. В по – зрелите си години аз имах много други мечти и стремежи. Някой от тях вече са осъществени. Други са на път да се реализират и аз наблюдавам и очаквам етапите им с едно детско вълнение.

Вие също можете да мечтаете вашия път към успеха, практикувайки съзнателно ежедневна самохипноза. Знаете как да го направите.

В следващата (последна) глава ще ви поднеса един “десерт”, а след това вие оставате сами.

Г л а в а 13

## П РА К Т И Ч Е С К И П Р И Л О Ж Е Н И Я

До този момент тази книга ви е представила цялата информация, от която имате нужда, за да можете да прилагате хипноза и самохипноза спрямо всяка значима и желана от вас цел. Книгата ви представя една стопроцентова програма за контрол над храненето. Налице са и указания как да създадете програми за постигане на неща, различни от контрола над храненето.

Но всеки от вас не се стреми само към контрол над храненето. Всеки от вас има своите индивидуални проблемни ситуации. Някои от вас може дори да не желаят да изучат процедурата за самохипноза; те просто може да имат нужда от метод, с който да овладеят някой специфичен проблем, когато този проблем възникне. А дори и сега на мнозина от вас

може да не им е ясно как точно да си създадат една специфична програма спрямо някоя специфична ситуация. Очевидно е, че една книга не е в състояние да разгледа милионите съществуващи ситуации. Но въпреки това, аз ще ви дам подробни инструкции за един широк спектър от ситуации. Чрез изложените в тази глава примери вие ще можете да разберете какво точно трябва да направите.

Тази глава разглежда следните неща:

- Няколко фобии. Изхождайки от тях, вие ще можете да си създадете програма, насочена към всяка възможна фобия.
- Групови ситуации. Приятелска система. Хипнотични клубове.
- Ситуации в бизнеса или на работното място
- Приложения за възрастни хора и семействата им.
- Нараняване/излекуване
- Контрол над болката
- Съветване с висша сила. Това може да бъде едно духовно преживяване.
- Приковани на легло болни, инвалиди, затворници, досадни разговори за времето.
- Контрол над навиците
- Хипноза по време на заспиване.
- Как можете да използвате програмата с или без познания по самохипноза.

## Приятелска система

Някои хора наистина предпочитат да работят с някой друг, отколкото да работят сами. Понякога някои намират, че не е много естествено да слушат на запис собствения си глас. За хората, които спадат към тези две категории, се препоръчва “приятелската система”.

Наистина, що се отнася до слушането на собствения ви глас на запис, в началото всеки го намира за нещо странно. Но вие бързо свиквате с него и ще постигнете чудесни резултати чрез хипнотичните сеанси, които сте записали с касетофон.

Предимствата да работите сами са:

1. Вие можете да го правите винаги, когато поискате, и няма нужда да ви се налага да съгласувате времето за това с някой друг.

2. Вие можете да навлезете в дълбоко лични ситуации, подробности от които не бихте желали да споделяте с някой приятел.

Предимства да работите с приятел са:

1. Няма да ви се налага да правите магнетофонни записи, в случай че не желаете това. Вашият приятел ще ви чете инструкциите за въвеждане в хипноза, а вие на свой ред ще му четете същото. Това ви носи опит и като хипнотизатор, и като пациент.

2. Често двама души решават по – добре, отколкото един, какъв подход да бъде използван при справянето със някоя специфична ситуация.

Както и да изберете – самостоятелно или с приятел – вие ще постигнете отлични резултати. В края на краищата, повечето хора използват и двата подхода. При избора си на приятел, спрете се на някого, който е толкова заинтересован от хипнозата и

самоусъвършенстването, колкото сте и вие. Изберете някой, който е чувствителен внимателен, а не клюкар, който няма да устои на изкушението да разкаже на всеки ваш познат в града, че на тридесет и пет вие практикувате самохипноза, за да преодолеете нощните си полюции.

Този ваш приятел, може да бъде съпруга (та) ви, член на семейството, приятел, колега и всеки друг. Важно е единствено този приятел да бъде някой, на когото вярвате и с който имате добра връзка.

## Хипнотични клубове

По своята същност хипнотичният клуб е изграден на основата на приятели. В него група от хора с общи интереси се събират, за да си прилагат един на друг хипноза с цел да си помогнат по някакъв начин. Клубът е едно невероятно място за забавление и чрез него вие можете да научите много неща по – бързо и по – ефективно.

Особено препоръчвам хипнотичните клубове на по – възрастни хора, на техните семейства, на домакините, както и на гимназистките и колежаните. Но това изброяване в никакъв случай не ограничава категориите хора, които могат да се включват в тях.

По – възрастните могат да си помогнат един на друг да постигнат самоуважение, любов, увереност, свобода от болката, повече енергичност и ентузиазъм, по – добро умствено и физическо здраве, контрол над стреса и депресията и още толкова неща, които няма как да бъдат изброени.

Домакините и хората, които стоят по цял ден вкъщи, могат да си помогнат взаимно, за да елиминират скуката и ежедневните безсъдържателни разговори. Те могат да си помогнат едни на други да съживят и вдъхнат живот на своите вродени съзидателни способности; да си помогнат да направят отношенията си със съпруга и децата си по – богати и да достигнат една по – висока самооценка. Учащите – студенти и ученици – могат взаимно да си помогнат при усъвършенстване на паметта, полагане на тестове, при развиване на увереност в себе си и на самодисциплина, усъвършенстване на своите академични и спортни способности, при справяне с разстройство и обърканост.

Ако желаете, хипнотичния клуб може да бъде по официален тип. Можете да напишете правилник, да създадете критерий за членство, да въведете членски внос, който да покрива разходите за закупуване на аудиокасети, книги или други необходими неща. Може да фиксирате определени дни и часове за събирането на членовете на клуба.

При другия вариант клубът може да бъде свободно, неформално образуване, например една уговорка между шест домакини, които решават да се събират всеки вторник от два до четири следобед, всяка седмица в къщата на някоя от тях. Всяка от тях идва със свой екземпляр от “Хипноза” и те се редуват да бъдат хипнотизатори или пациентки, докато разрешат проблемите си. Те дори могат да създават нови процедури или пък да експериментират.

Хубавото е, че няма почти никакъв начин да постигнете лоши резултати. Почти винаги постигате онова, което сте желали. Разбира се, ако пациентът не сътрудничи стопроцентово или пък ако операторът все още не е развил у себе си задоволителни умения, може да не бъдат постигнати никакви резултати. Помнете, че това е един процес на обучение, който изисква много практика, така че не се отчайвайте, ако не всичко се получава в своя идеален вариант. Няма никаква опасност да причините болка на някого, ако следвате указанията и предупрежденията, които са изложени в тази книга.

Аз от сърце подкрепям съществуването на хипнотични клубове и групи. Това е един изключителен метод за взаимно самоусъвършенстване. На вас ви се помага да постигнете нещата, но вие ги постигате и като сами помагате на другите. Силно бих желал да видя всички по – възрастни хора да участват в някакъв вид хипнотични групи. Има толкова много, което може да бъде постигнато. Не пренебрегвам и възможността цялото ви семейство да бъде ангажирано в групова хипноза. Това е един чудесен начин да засилите чувствата на любов и разбирателство в семейството.

Правилото, което смятам че е необходимо на всяка група, без значение дали става дума за официален клуб, за участници в неформални сбирки или пък за семейна група, е придържането към определена програмна схема. Ако желаете, можете да се срещате всеки ден, но не трябва да участвате в събиранията между другото или пък поради липса на нещо по – интересно в момента. Личната ми препоръка е да се събирате поне веднъж в седмицата. Определете времето за това и го спазвайте. Вие имате нужда от настойтелност и постоянство, за да дисциплинирате ума си и за да може той да осъществи чудесата, към които се стремите. Срещите ви в никакъв случай не трябва да бъдат през период по – голям от две седмици, защото ефектът от хипнотичните внушения обикновено затихва след около две седмици. Участниците в семейните групи може би ще се събират по – често, защото за тях е по – лесно да бъдат заедно по – често.

Не допускайте да уговорите събиране и после да го отложите или пренасрочите. Това може да се превърне в един навик, който в края на краищата да предизвика обратен ефект и нулеви резултати. Разбира се понякога е напълно възможно да ви се наложи да промените някое вече планирано събиране. Но просто не си създавайте навика да променяте срещите, защото когато правите това, вие всъщност ясно и недвусмислено казвате на ума си: “Моите цели не са много важни. Отложи ги.” И това е точно онова, което вашият ум ще направи – ще ги отложи, така че отложи, така че вие няма да можете да ги постигнете.

Както виждате, хипнозата е нещо повече от една обикновена поредица от думи в някаква процедура за релаксиране. Тя е нещо много повече. Тя е един начин на живот, един начин да се наслаждаваме на живота в най – пълна степен, една техника за сътворяване и реализиране на онази действителност, към която се стремите в момента или в едно по – далечно бъдеще. Тя е превозно средство, което може да ви преведе през живота. Но както всички превозни, то също се нуждае от шофьор. А шофьора сте вие. Превозното средство може да отиде само в посоката, в която, вие го насочите.

## Контрол над навиците

Контролът над храненето е само един от видовете контрол над навиците и това е подробно разкрито в книгата. Други процедури за контрол над навиците са приложими при: пушене, гризание на нокти, алкохолизъм, наркомания, скърцане със зъби, чоплене на носа, лигавене и т. н.

Случай 1: Ако желаете да постигнете контрол над някой навик и едновременно с това да се научите да практикувате самохипноза, следвайте шестте сеанса за контрол над храненето, с изключение на следните две неща:

1. Отстранете всички изрази и внушения, отнасящи се за хранене и диета.
2. Включете подходящи изрази и внушения, отнасящи се до навика, който искате да неутрализирате.

Например, ако вашият проблем е свързан с гризането на нокти, в Сеанс 2 вие не трябва да визуализирате как поставяте парче шоколад в устата си. Вместо това, поставете ноктя си в устата си и си внушете, че вкусът му е отвратителен. Смятам, че схващате

същността. Нека преобладава здравия разум и смятам, че всичко ще бъде наред.

Случай 2: Ако по време на някоя предишна процедура вече сте усвоили самохипнозата, тогава всичко, от което се нуждаете, за да се справите със съответния навик, е следното:

1.Променете нивото си на съзнание чрез вашата опростена самохипнотична процедура.

2.Подайте се внушения, които са подходящи за преодоляване на съответния навик. Например, за гризане на нокти:

- Аз се харесвам и съм горд с това, което съм.
- Грозните, начупени и изгризани нокти са несъвместими с личността, която съм.
- Когато започна да гриза ноктите си, аз веднага ще си спомня, че искам да имам дълги и красиви нокти, които да съответстват на външността ми, и няма да гриза ноктите си.

Спрямо ситуации, различни от гризането на нокти, потърсете в Глава 8 идеи за формулиране на внушения, които биха ви помогнали.

Случай 3: Ако не сте изучили програмата за самохипноза и поради някаква причина не желаете да я научите, но все пак се стремите да се справите с проблем, породен от някакъв ваш навик, можете да направите следното:

1.Запишете на касета в този ред следните програми:

А, Б, В, Г, Д, Е, И, Ж, Ф, Х.

(Или пък можете да накарате някой ваш приятел да ви хипнотизира, прилагайки тези програми.)

2.След програма Х запишете на касета (или накарайте вашия приятел да ви ги подаде) внушенията, които искате да приложите към себе си. Например внушения като тези в предишния Случай 2.

3.След това запишете следното изречение: *“Сега ще спра да говоря за три минути, докато визуализирате желаната от вас цел.”*

4.След това оставете касетата да се върти около три минути, без да казвате или записвате нещо. Тук целта е да си осигурите време, през което да осъществите визуализирането на себе си, както и на целта, която желаете да постигнете, преди да ви бъдат подадени нови инструкции. В случая с гризането на нокти, вие можете да визуализирате едни дълги, здрави и красиви нокти и т. н. Осъществете визуализацията толкова действено, цялостно и подробно, колкото това е необходимо за целите на проекта, с който се занимавате в момента. Ако смятате, че са ви необходими повече от три минути за този процес, оставете касетата да се върти толкова време, колкото искате. Няма никакъв магически брой минути, необходими за визуализация; продължителността е изцяло по ваш избор. Разбира се, ако използвате “приятелската система”, вашият приятел трябва да каже: “Сега ще спра да говоря за три минути докато ти визуализираш.” След това той/тя просто ще мълчи през този период, а после ще продължи с оставащите за изпълнение хипнотични инструкции.

5.След това запишете на касета хипнотичните програми Ц, 1 Й (или нека приятелят ви да ви ги подаде). Естествено в програма Ц пропуснете всички изрази, които се отнасят за хранене и диета и ги заменете с други подходящи внушения.

В завършен вид вашият запис върху касетата трябва да съдържа следните неща:

А, Б, В, Г, Д, Е, Ж, Ф, Х, вашите специфични внушения за самопомощ, пауза от съответния брой минути, осигуряваща ви време да визуализирате успеха си, Ц, 1 Й.

6. След това затворете очи, прослушайте записа отначалото и се хипнотизирайте. Това естествено няма да бъде необходимо, ако вашият приятел лично ви хипнотизира.

7. Слушайте записа веднъж на ден (а може и по – често, ако желаете), докато постигнете желаните резултати. С други думи правете го, докато се отървете или прекратите вашия нежелан навик. Ако използвате “приятелската система”, то вашият приятел ще трябва да прави това всеки ден. Ето още едно от предимствата на варианта да си направите собствени записи върху касета.

8. Ако в някакъв бъдещ момент вашият навик започне отново да се проявява, извадете незабавно касетата си и я слушайте отново всеки ден, докато проблемът изчезне.

Малко вероятно е да ви се наложи да направите това повече от веднъж, след като първоначално сте овладели проблема.

Спрямо всички приложения на хипнозата, които са описани в тази глава, аз ще ви посочвам естествено съответните букви на програмите, заедно с някои внушения (по начина, както бе в гореизложения Случай 3) приемайки, че вие сте заинтересовани от едно бързо и самостоятелно разрешаване на проблема. Все пак, спрямо всички ситуации вие можете да прилагате ваша собствена процедура за самохипноза (предходния Случай 2) или пък една разгърната процедура, чрез която се научавате и на самохипноза (гореизложения Случай 1). Ако желаете, спрямо всяка от следващите ситуации може да използвате “приятелска система”.

Бих искал да опиша само основния подход и някои специфични неща, касаещи всяка ситуация, а не да изпадам в едно повторно подробно описание на всички програми заедно с техните възможности и вариации. Просто се запознайте със всички възможности, които са разгледани в частта “Контрол на навичките”, а същите тези възможности са приложими към всяка една ситуация, която ще бъде описана по – нататък.

## Фобии

Агорафобия: Речникът дефинира агорафобията като “патологичен страх да бъдеш на открито”. Хората, които страдат от тази фобия изпадат в паника, когато са сред открити пространства – в места като супермаркети, търговски центрове, паркове и други. Те обикновено се “закрепостяват” към своя дом или кола. При по – тежките случаи на агорафобия човек въобще не напуска дома си. Повечето хора могат да излизат от къщи, но единствено, ако са в колата си. Те са в състояние да закарат някой друг до определено място, но самите те да не излязат от колата. Други се насилват да притичат бързо до някой магазин, за да купят нещо, което им е крайно необходимо, и веднага да излязат колкото се може по – бързо навън, изпитвайки през цялото време ужас да не изпаднат в пристъп на паника.

Вече не е необходимо тези хора да водят подобен нещастен живот. Хипнозата може да им помогне. Те могат да използват материала от тази книга или пък някой техен приятел или близък би могъл да я прочете, а после да им помогне да преодолеят своята фобия.

Процедурата, която трябва да бъде приложена, включва следното:

1. Запишете на касета хипнотичните програми А, Б, В, Г, Д, Е, И, Ж, Ф, Х.

2. След това запишете следните внушения (или ако предпочитате, формулирайте свои):

- Аз съм една пълноценна личност и съм благодарен, че съм жив.
- Моят Създател ми е предоставил целия свят, за да му се наслаждавам и за да ми носи придобивки. В него има малки и тесни неща, както и просторни и открити пространства.

- Сега аз обещавам на себе си да се радвам на всичко създадено, особено на всички открити пространства, на просторните места, на тълпите хора, на всичко.
- Няма нужда да се страхувам да бъда на открито или просторно пространство, защото моят Създател ми е предоставил тези места с любов, за да им се наслаждавам и да ги използвам. Той никога няма да ми предостави нещо, от което бих се страхувал, това е самата истина.
- Аз обичам всичко в моя свят и възнамерявам да използвам всичко от него, и да му се наслаждавам, и да се уча от него.
- Отдавам благодарност на моят Създател за всичко, което той ми е предоставил.

3. След това запишете следното:

*Сега искам да си представите, че вървите бавно в един просторен градски парк. Вие вървите сам, но можете да видите, че в парка се разхождат и други хора. Денят е топъл и слънчев и вие се усмихвате. Вие се чувствате чудесно и в съзвучие с целият свят. Това е едно обширно място. Изглежда, че можете да виждате надалеч във всички посоки. Тук ви харесва. Можете да чуете как птиците пеят сред дърветата. Понякога срещате някой по алеята, по която вървите, и той ви се усмихва и ви поздравява с “приятен ден”. Вие се усмихвате в отговор и му пожелавате всичко най – хубаво. Какво красиво място. Какъв прекрасен свят. Той не ви ограничава. Вие можете да направите всичко, което поискате, и да отидете във всяка посока, в която пожелаете. Пълна свобода. Вие обичате простора и се наслаждавате на покоя и на самото преживяване да сте тук и да научите всичко, което можете, за нещата, които се случват на това място. Вие стигате до една оживена улица, а от другата страна се намира един огромен магазин. Вие обичате да пазарувате, така че пресичате улицата и влизате в магазина. Това е едно огромно и просторно място, в което се суеят и бързат хиляди купувачи. Какво интересно място е това. спрете се на първия щанд, до който сте стигнали, разгледайте и се поровете за удоволствие във всички стоки, които са изложени. Изберете няколко неща, които ви харесват и ги купете. Какво удоволствие. Харесва ви да се смесите с останалите хора, които също като вас се забавляват. Усмивката ви е толкова широка, че може да не успеете въобще да я изтриете от лицето си. В какъв прекрасен свят живеете. Сега вземете вашите покупки, и пресечете обратно улицата и тръгнете отново през парка. Това беше едно чудесно излизане и вие горите от желание по – често да излизате на открити и обширни пространства, сред които можете много по – добре да усетите и да съпреживеете вашия прекрасен свят.*

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Ако желаете, можете да създадете своя собствена визуализационна процедура вместо току що описаната. Но запазете в нея същата идея за радост и удоволствие от просторните открити пространства, които Създателят ви е представил.

4. След това запишете програми Ц, 1 Й, пропускайки в тях всички изрази, отнасящи се за хранене и диета. В завършен вид записът ви трябва да включва следното:

А, Б, В, Г, Д, Е, И, Ж, Ф, Х, вашите специфични внушения за самопомощ, вашите визуализационни инструкции, Ц, 1 Й.

5. Сега затворете очи, пуснете записа си и се хипнотизирайте.

6. Слушайте вашия запис поне веднъж дневно до момента, в който вашият проблем изчезне

7. Ако проблема отново започне да се проявява, започнете отново да използвате записа до неутрализирането му.

**Клаустрофобия:** Речникът определя клаустрофобията като “патологичен страх от затворено или ограничено пространство”. Хората, които страдат от тази фобия получават пристъпи на паника, когато се намират в малко затворено или тясно пространство. Те



избягват да влизат в килери. Поставянето на някакъв предмет върху главите им ги кара да изпадат в паника. Понякога дори и пребиваването им в кола е нещо твърде подтискащо за тях. Както спрямо всеки друг случай на фобия, хипнозата може да помогне на тези хора.

Следвайте абсолютно същата процедура, както при предходния случай с агрофобията, с изключение на специфичните внушения и съответните визуализационни инструкции.

Ето някои от внушенията, които могат да бъдат използвани:

- Аз съм една пълноценна личност и съм благодарен, че съм жив.
- Моят Създател ми е предоставил целия свят, за да му се наслаждавам и за да ми бъде от полза. В него има просторни и открити пространства, както и малки и ограничени места.
- Сега аз обещавам на себе си да се радвам на всичко създадено, особено на всички малки, тесни и ограничени пространства, на всичко.
- Няма нужда да се страхувам да бъда в малки, затворени и тесни пространства, защото моят Създател ми е предоставил тези места с любов, за да им се наслаждавам и да ги използвам.
- Аз обичам всичко в моя свят и възнамерявам да използвам всичко от него, да му се наслаждавам и да се уча от него.
- Отдавам благодарност на моя Създател за всичко, което Той ми е предоставил.

Визуализационните инструкции, които можете да запишете са следните:

*Сега искам да си представите, че току – що сте влезли в килера, в който има струпани книги, списания и фотографии. В килера има лампа и вие я светвате. Това е един тесен килер, претъпкан с вашите книги. Вие сте влезли тук, за да откриете любимата си книга и да прекарате деня в спокойно и приятно четене. Става течение и вратата на килера се хлопва, заключвайки ви вътре. В този момент започва да звъни телефона. Вие слушате неговия звън и се усмихвате, защото сега няма да ви се налага да отговаряте на обажданията, които биха смутили спокойния ви ден. На пода има напълно достатъчно място, за да седнете удобно и да започнете да четете. Идеята да бъдете заключени в действителност ви доставя удоволствие, защото сега имате една основателна причина да не вършите никакви други неща, освен да се наслаждавате на четенето и релаксирането, да се ровите в снимки от миналото и да си ги припомняте. Един чудесен, спокоен и отпускащ следобед, нарушаван от всевъзможните прекъсвания породени от хора или различни събития. Това ви харесва. Вие знаете, че ключът за вратата е в джоба ви, но няма да обръщате внимание на това. Вместо това ще се преструвате, че сте заключени вътре, за да можете по този начин да се потопите в спокойствието на това само ваше място. На вас ви харесва да сте в тясно и ограничено пространство, защото това ви връща към някогашните ви приятели, към книгите и снимките, които ви носят усещането за присъствието им. Какъв чудесен, прекрасен и спокоен начин да се прекара денят. Вие се заричате да се завръщате в тясното и ограничено пространство на килера винаги, когато имате възможност за това, и да се насладите на усещането да бъдете просто със себе си. Никога преди това не сте и допусkali колко уют и сигурност може да ви донесе това изживяване. Това ви харесва.*

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Ако желаете вместо тази визуализационна процедура, можете да създадете и използвате друга. Но запазете същата концепция за удоволствието, породено от тясното и ограничено пространство, което вашият Създател ви е предоставил, за да се възползвате от него.

Други фобии: Следвайте същият образец както при описаните две фобии. Онова, което трябва да промените, са единствено специфичните внушения които си подавате, както и визуализационните инструкции, които трябва да бъдат формулирани също от самите вас.

Нека внушенията ви и визуализацията ви бъдат изградени в същия положителен дух, който е в основата на моите процедури: отдайте благодарност и заради това което имате, и заради това което сте; покажете положителната си оценка за себе си; извлекете удоволствие от всички ситуации, които в миналото са ви създавали проблеми. Освободете и стимулирайте творческите си способности, за да могат те да сътворят живи и мощни визуализации и внушения. Няма никакви граници за онова, което можете да постигнете, ако целенасочено се концентрирате върху него.

За по – възрастните

Много възрастни хора са заобиколени от неизброимо количество проблеми. Те вече не са в трудоспособна възраст и това, често ги кара да се чувстват безполезни. Процесите на стареенето често ги изправят пред болки, страдания и физически неразположения, които предизвикват в тях безпокойство и ги възпрепятстват да изживеят пълноценно живота си. Техните доходи често са ограничени почти до равнището на бедността. Те биха искали да вършат някаква полезна дейност но трудно намират каквато и да е работа. Децата им са пораснали и имат свой собствени проблеми, което често кара възрастните хора да се чувстват изоставени. Те копнеят за общуване и приятелство но не знаят къде да ги намерят. Тяхното самочувствие пада и те стават подтиснати. Могат да бъдат изброени още много подобни проблеми.

Не съществува никаква причина, поради която всеки, независимо от възрастта си, да не се наслаждава пълноценно на живота. Хипнозата може значително да помогне в тази насока.

Следвайте същата процедура, която бе изложена спрямо предходните ситуации в тази глава. Това означава да направите следното:

1. Запишете на касета програми А, Б, В, Г, Д, Е, И, Ж, Ф, Х.

2. Запишете на касета специфични внушения, отнасящи се за ситуацията, с които искате да се справите. По – нататък ще ви дам няколко примера.

3. После запишете формулирани от вас визуализационни инструкции, отнасящи се за специфичната ситуация, която имате предвид. По – нататък ще ви изложа една подобна визуализационна инструкция.

4. След това запишете на касета хипнотичните програми Ц, 1 И, пропускайки всички изрази, които се отнасят за хранене и диета.

5. Отпуснете се и пуснете записа, който ще ви хипнотизира.

6. Слушайте вашия запис поне веднъж дневно до момента, в който проблемът ви не изчезне.

7. Ако проблемът пак започне да се проявява, започнете отново да използвате записа дотогава, докато проблемът не бъде неутрализиран.

Ето няколко внушения, които можете да решите да използвате (направете справка с Глава 8, от която можете да извлекете допълнителни идеи за внушения, или пък си създайте ваши собствени):

- Аз съм една пълноценна личност и съм благодарен, че съм жив.
- Аз съм щастлив да бъда на възрастта, на която съм, защото съм заслужил това чрез начина, по който живях и чувствах нещата в миналото.
- Аз съм доволен от настоящата си възраст, защото сега съм по – мъдър и по – опитен,

отколкото бях преди.

- Аз имам толкова много приятни и красиви спомени, които винаги ме карат да се чувствам добре.
- Има много значими неща, които мога да правя и аз се уча как да постигам повече, като карам ума си да преобрази действителността в такава, каквата бих искал тя да бъде.
- Аз изисквам от творческата страна на ума си да ми предостави идеи и мисли, които биха ми помогнали все повече да обогатя своя живот.
- Аз изисквам от ума си да ми предостави физически сили, за да изживявам всеки един ден с все по – голяма радост и той да ми носи все по – значими постижения.
- Аз благодаря на моя Създател за живота си и за моя житейски статус.
- Аз моля за самопознание, което да ми помогне да използвам вродените си способности, за да мога да съм от полза на себе си и на другите.
- Отдавам благодарност на моя Създател за всичко, което Той ми е дал.
- Аз обичам да бъда сред хората, но също ми харесва и да съм сам.
- Аз контролирам собствения си живот и поемам отговорността да се грижа за себе си, използвайки пълния потенциал на възможностите си.

Една от визуализационните техники, които може да решите да приложите, е програмата *Крайбрежно пътуване*, е изложена в Глава 11. Това е една изключително мощна програма. Докато се намирате на брега, визуализирайте се как вършете успешно онова, което ви доставя удоволствие.

Самият аз съм един възрастен гражданин. Не получавам пенсия, защото бях съкратен от работа преди да мога да се пенсионирам. На трудовия пазар по – възрастните много рядко могат да бъдат наети на работа, а в единичните случаи, когато това се случва, обикновено става дума за много нископлатени длъжности. Така че аз си направих преценка кои са нещата, които мога да върша и които не зависят от възрастта ми. Ето какво разбрах:

1. Аз съм много добър писател.
2. Аз съм отличен хипнотизатор.
3. Аз съм добър астролог.
4. Аз съм много добър лектор.
5. На мен ми харесва да се занимавам с всички изброени неща.

Така че, използвайки самохипноза, аз дефинирах целите си и ги превърнах в реалност. Резултатите:

1. Печеля напълно достатъчно, договаряйки написването на книги, които се отнасят за различни промишлени отрасли.
2. Тази книга е написана и е публикувана
3. Имам завършена втора книга, която вече съм предал на моя литературен агент.
4. Започнал съм трета книга.
5. Написах и продадох няколко статии на национални списания.
6. Изнасям лекции за различните нива на съзнанието и бързо си изграждам репутация и имидж в тази област.
7. Понякога давам астрологични консултации.

8. Наскоро наех четири вили (на принципа размяна на почивки) в Канкун, Мексико. Така че притежавам едно чудесно място за почивка няколко пъти в годината, което ще ползвам до края на живота си.

9. Радвам се на добро здраве, защото с помощта на хипноза програмирах това. Живея живот, който е изпълнен със свобода, радост и осъществяване. И всичко това е така, защото използвам промененото си ниво на съзнание.

Вие можете да постигнете същото, а дори и повече. Вие имате най – малко поне едно умение, което трябва да развиете, а по – вероятно е те да са много повече. Аз притежавах само четири по – съществени умения и те са ми напълно достатъчни, за да се справям отлично. А вие сигурно притежавате повече от четири способности. Започнете да използвате главата си, промененото си ниво на съзнание, вашия съзидателен разум, за да предизвикате осъществяването на всички добри и полезни неща в живота си. Не разчитайте на другите. Разчитайте на себе си. Вие можете да го направите. Тази книга ви предоставя ключа, а вие сте тези, които трябва да го използвате, за да отключите вратата към собственото си блясково бъдеще.

## Семейства и близки на възрастните

Често роднините или членовете на семействата на възрастните хора чувстват, че начинът им на живот е ограничаван. Или пък се усещат виновни, че не правят повече за съответния възрастен човек. Или го смятат за бремене. Съществуват много причини, поради които роднините могат да изживяват стрес.

Но всички те могат успешно да бъдат овладяни с помощта на хипнозата. Използвайте същата обща програма, която е подробно изложена в настоящата глава. Сами по себе си, хипнотичните процедури за въвеждане твърде много спомагат за освобождаване от напрежението и стреса. В допълнение уверете се, че сте включили полезни и изпълнени с любов внушения към себе си и към възрастния ви роднина. Някои от тях могат да бъдат следните:

- Аз съм една пълноценна личност и съм благодарен, че съм жив.
- (Името на възрастния човек) е една пълноценна личност и аз съм благодарен, че съм свързан с него (нея) и го (я) обичам.
- Аз ще покажа моята любов и отношение на (името на човека) като всеки ден го (я) изслушвам по – внимателно и се отнасям към него (нея) с повече уважение и нежност.
- Аз ще позволя на (името на човека) да бъде независим (а) и няма да се опитвам да му (й) наложя моите идеи и желания.
- Аз ще окуража (името на човека) да се занимава с всяка желана от него (нея) дейност, която му (й) носи удоволствие и полза.

Това са само няколко примерни внушения. Вие можете да формулирате и други. В Глава 8 има много примери, които биха ви помогнали в тази насока.

Що се касае за визуализацията, аз препоръчвам програмата *Крайбрежно пътуване*. Докато се намирате на брега, визуализирайте се как, изпълнени с щастие, разговаряте или вършите нещо полезно заедно със съответния възрастен човек.

Помнете, че възрастните притежават много мъдрост и опит, които биха споделили с вас, ако им позволите. Вие се възползвайте от съветите им, а те от своя страна остават удовлетворени от това, че ви съветват.

## Хора, ограничени по някакъв начин

Хората, ограничени по някакъв начин, са лицата, които отчасти или напълно са “закрепостени” към дома си или към някоя друга институция. В тази група влизат: хора, които са приковани към легло; хора в инвалидни колички и такива с ограничени възможности за движение; затворници; хора, временно стоящи в къщи, заради лошо време; и дори тези, които са безработни и разполагат с много свободно време.

Вие, които спадате към тази група, сте облагодетелствани с една изключителна възможност – *с време*.

Според вашия избор времето може да работи за вас или против вас. Тази книга ви учи как да накарате времето да работи във ваша полза. Не съществува никаква причина, поради която всеки, във всяка една възможна ситуация, да не може да подобри заобикалящите го условия и обстоятелства, *ако* реши да го направи.

Всеки, който спада към категорията на хората, изпитващи някакъв род ограничения, разполага с напълно достатъчно време, което може да посвети на самоусъвършенстването си и аз му препоръчвам незабавно да започне в тази насока. Тъй като времето е на ваша страна, вие притежавате едно голямо предимство пред хората, които разполагат само с ограничен период от време, което могат да посветят на своето самоусъвършенстване.

Всеки от вас трябва да се запознае с пълния хипнотичен курс, който е заложен в тази книга. Научете се да практикувате собствена техника за самохипноза. Практикувайте я многократно всеки ден. Станете опитни в нея. Вие можете да го постигнете за рекорден срок, защото вие имате *време*.

Ето няколко внушения и визуализационни идеи, които могат да ви помогнат да започнете.

За хората, приковани на легло: Насочете вашите внушения към коригиране на съответните физически проблеми. Към подобряване на представата ви себе си. Към подобряване на светоусещането си. Към откриване и използване на скритите се таланти; например, докато сте на легло, вие със сигурност можете да пишете, да рисувате, да отговаряте на телефонни обаждания или да извършвате търговска дейност по телефона и т. н., като обмислите сериозно нещата.

Ето някои внушения, които бихте могли да си подадете:

- Аз съм една пълноценна личност и съм благодарен, че съм жив.
- Аз си обещавам да открива и използвам всички свои способности, които мога да мобилизирам.
- Аз насочвам всичките си вродени енергии за излекуване към моя (името на онази част от тялото ви, която боледува) и се лекувам сто пъти по – бързо, отколкото нормално съм в състояние да го направя.
- Животът ми носи удоволствие и аз се уча как всеки ден да му се наслаждавам все повече и повече.
- Аз преодолявам всички пречки, и това е факт.
- Аз изпращам любов към всички, които са били внимателни към мен.
- Аз прощам на всички, които не са били внимателни към мен, и също им изпращам любов.

- Аз прощавам на себе си за всички мои минали постъпки.

Ето и няколко идеи за визуализация:

- Използвайте програмата *Крайбрежно пътуване*, за да отправите любов и прошка, както и да сътворите едно щастливо и удовлетворяващо ви бъдеще за вас самите.
- Визуализирайте се как дейно сте ангажирани с успешно извършване на някой вид работа или хоби, които ви харесват.
- Визуализирайте се като щастливи, енергични и здрави.

Инвалиди: Прочетете предходната част отнасяща се за хора приковани на легло, защото всичко от нея може да бъде приложимо и към вас. А освен това вие притежавате допълнителни предимства пред тези хора, тъй като вероятно по един или друг начин вие можете да се придвижвате. Това ви дава много по – голяма възможност да се занимавате с някаква професия или хоби. Упражнявайте въображението си. Използвайте самохипноза за да придобиете необходимото ви за разширяване на вашите хоризонти съзнание. Тя наистина е ефективна.

Ето някой допълнителни внушения, които можете да решите да използвате:

- Аз бързо превъзмогвам моят временен недъг и се уча как да изживея по – пълноценно и стойностно живота си.

ЗАБЕЛЕЖКА: Аз използвам думата “временен”. Дори и ако вашия лекар или някои друг ви казват, че състоянието ви е необратимо, не приемайте това за даденост. Те смятат, че са преценили правилно нещата, но и вие имате правото да направите ваша собствена преценка. Освен това, това е вашият живот. Използвайте хипноза за да прецените същността на настоящето си състояние, и си обещаите животът ви да ви носи удоволствие, въпреки пречките и ограниченията, породени от сегашното ви състояние, но никога не се примирявайте с него. Винаги се борете за подобрене. Вероятно някой от вас поради някакви причини, няма да успеят да постигнат подобрене. Докато не се отказвате да се борите за подобрене, всичко е наред, защото правейки това, вие обогатявате живота си в някаква степен. Провалят се само хората, които се отказват.

Формулирайте вашите собствени внушения, носещи идеите на току що изложените мои виждания.

Ето няколко допълнителни възможности за визуализация:

- Сътворете в най – големи подробности вашата идеална работна ситуация. Вижте се как успешно я осъществявате. Вижте се как успешно взаимодействате с останалите. Вижте се как перфектно вършите всичко. А после си кажете: “Това е моята нова действителност и аз изисквам от висшия си разум да я реализира във физическия свят”.

Затворници: След като така или иначе чакате “да мине времето”, накарайте го да работи за вас като станете опитни в самохипнозата и сътворите за себе си един нов и изпълнен с радост живот. Изискванията, за да постигнете това са постоянство и време; постигнете го. Съществуват много неща, пред които трябва да се изправяте лице в лице. Ще спомена няколко от тях: вина, прошка, отношение, самочувствие, ентузиазъм, вяра в себе си, самоконтрол, отговорност, лични права и права на другите. Мисля, че това достатъчно ясно очертава картината.

Ето няколко внушения, които бихте могли да обмислите:

- Аз поемам отговорността за това, което съм, за всичко което съм направил и за всичко, което в бъдеще ще направя.
- Аз си обещавам да нося отговорност за поведението си и да се държа като гражданин на Вселената.

- Аз съм една пълноценна личност и съм благодарен, че съм жив.
- Аз възнамерявам да оползотворя остатъка от живота си по един мирен и радостен начин.
- Аз си обещавам във всичките си сегашни и бъдещи начинания да бъда честен, отговорен и съвестен.
- Аз си прощавам за всички свои погрешни преценки и постъпки и съм решен да постъпвам по – добре.
- Аз безрезервно прощавам на всички допуснати от тях грешки в преценките им и държанието им.
- Аз изисквам от Висшия си Аз да ми предостави съзнанието и способността да сътворя един по – добър живот за себе си и за другите.

Ето някои визуализационни идеи:

- Използвайте програмата *Крайбрежно пътуване*, за да отправите послание за любов и прошка. Освен това с помощта на тази програма затворете вратата към миналото и отворете вратата към бъдещето. Намирайки се на брега с лице към морето на живота, вратата към миналото ви е отляво, а вратата към бъдещето ви е отляво. Отидете до вратата към миналото, затворете я и я заключете, а после хвърлете ключа в морето, в което той безвъзвратно ще изчезне. След това тръгнете наляво и отидете към вратата на бъдещето, отключете я, отворете я широко и сложете ключа в джоба си (вие носите в себе си ключа към вашето бъдеще). Погледнете към вратата за бъдещето и визуализирайте себе си като такива, каквито бихте искали да бъдете.
- Визуализирайте се как стискате ръката на надзирателя и излизате от затвора като свободен човек.
- Визуализирайте се как успешно издържате интервю за работа и получавате длъжността. Вижте се как компетентно извършвате работата си.
- Дори и ако нямате никакви проблеми във затвора, визуализирайте се как поддържате добри отношения с останалите затворници и управата на затвора. Вижте себе си като един човек, който е уважаван от всички.

Това са просто няколко идеи. Сигурен съм че бихте могли да сътворите много други, които да бъдат в съзвучие с вашия случай: Късмет!

Безсмислени разговори за лошото време: Лошото време е един скрит подарък. И вместо да мърморите, че сте затворени въщи заради онова, което възприемате като “лошо време”, би трябвало да се радвате. Преди всичко истината е, че има необходимост и полза от всеки вид и състояние на времето, без значение дали вие го разбирате или не. На второ място, времето навън ви дава една отлична причина да оползотворите времето си във ваша полза, усъвършенствайки живота си с помощта на хипнозата.

Няколко евентуални внушения:

- Аз съм една пълноценна личност и съм щастлив, че съм жив и че съм точно на това място, на което съм в момента
- Аз се радвам на възможността да усъвършенствам живота си с помощта на самохипнозата.
- Днешното лошо време е необходимо поради някаква причина и аз се радвам заради това.

След това можете да пристъпите към самоусъвършенстването си, подавайки си внушения за всичко, което може да ви хрумне, било то усъвършенстване на играта ви по

бридж; подобряване на семейните ви взаимоотношения или на взаимоотношенията ви със съседите; за търсене на нова работа; за укрепване на здравето ви или за каквото и да е друго.

Вашите визуализации могат да бъдат вече нещо дискутирано или нещо напълно ново. Нека умът ви не бъде ограничаван от нищо. Но каквото и да визуализирате винаги се виждайте щастливи и успяващи.

## Контрол над болката

Съществуват три типа болка: главоболие, упорита хронична болка от рода на артритата или дископатията, и силна, обикновено краткотрайна болка например порязване, изгаряне, притискане на пръст и други. Всички тези видове болка могат значително или напълно да бъдат отстранени чрез хипноза.

За да можете да овладеете болката, аз категорично ви препоръчвам първо да научите процедурата за самохипноза и да я практикувате ежедневно, дори и това да бъде само в рамките на няколко минути на ден. По този начин, когато изпитвате болка, вие ще можете за секунди да промените нивото си на съзнание и да се справите с болезненото усещане.

Ето какъв може да бъде евентуалният сценарий, ако не знаете програмата за самохипноза и разчитате единствено на записаните на касета процедури за самохипноза.

1. Вие изгаряте пръста си на печката, докато готвите. Наистина ви боли.

2. Тичате до спалнята, за да вземете касетофона.

3. След това търсите празна касета, която можете да използвате

4. После търсите вашият екземпляр от тази книга, за да намерите в нея процедурата за въвеждане в хипноза.

5. След това записвате на касета десетте процедури за въвеждане. После и внушенията за овладяване на болката. След това визуализационните инструкции за пълно излекуване. После двете приключващи хипнотични процедури.

6. След това превъртете касетата назад, седате и я пускате отначало за да може да ви хипнотизира.

Това е една абсурдна ситуация, нали? До момента, в който имате готовност да пристъпите към решаване на проблема, вече са минали 30 минути. Междувременно на изгореното място се образува мехур и вие през цялото време усещате болка или дискомфорт.

Очевидно, е че това далеч не е най – интелигентния начин да се справим чрез хипноза с един подобен смешен случай на болка.

Правилният начин е вече да сте научили програмата за хипноза, така че да можете да пристъпите към проблема само след секунди, избягвайки по този начин продължителното физическото неразположение. Препрочетете “Случаят с разрязаната брадичка”, за да разберете как да оперирате при подобен род ситуации. При не толкова неотложни случаи на болка – артрит, например – можете успешно да прилагате метода на магнетофонния запис, който бе разгледан в тази глава.

След хипнотичното въвеждане потопете болезнената част от тялото във вашата собствена бяла лекуваща светлина и подайте следните внушения:

- Никаква болка. Никакъв дискомфорт в моя (името на участъка в тялото).
- Напълно излекуване на моя (името на участъка в тялото).

Правете това най – малко веднъж на ден, а ако това е необходимо и по няколко пъти



дневно, за да елиминирате съответното хронично неразположение.

Спрямо главоболието е най – добре да се отнасяте като към “спешен случай” и да прилагате към него процедурата за бърза самохипноза. Друг вариант е (ако страдате от чести главоболия и мигрени) да направите магнетофонен запис, който да ви е под ръка винаги, когато ви се наложи да го използвате.

## Нараняване/Излекуване

Предходната част от “Контрол над болката” е приложима в този случай. Обръщам отделно внимание на нараняването и излекуването, защото трябва да бъдат представени някои различни аспекти. Те се отнасят до помагане на други хора, които страдат от болки, нараняване или пък имат нужда от помощ, за да оздравеят. Ако имате някой приятел, който се възстановява на легло след операция, посетете го и го (я) хипнотизирайте, подавайки му внушения, които да облекчат неговия дискомфорт и да ускорят оздравяването му. Прочетете отново изложения в книгата “Случай с порязаната брадичка” и вижте как аз овладях една подобна ситуация. Разбира се, използвайте хипноза само в случай, че съответния човек е съгласен; не насилвайте никого да я приеме.

Ако попаднете в спешна ситуация от рода на автомобилна катастрофа, когато все още не е пристигнала медицинска помощ, приложете хипноза, за да облекчите положението на ранения. В този случай вие не му казвайте: “Аз ще ви хипнотизирам.” Вместо това се приближете до него и се опитайте да го завиете с одеяло или с връхна дреха. Не го местете, защото може да предизвикате усложнение на състоянието му, освен в случаите, когато животът му би бил застрашен, ако не бъде преместен – например при пожар или опасност от експлозия на резервоара. Уверено и тихо му кажете: “Аз ще ви помогна да се отпуснете и да се почувствате по – добре, докато пристигне медицинска помощ. Просто слушайте гласа ми и следвайте моите инструкции” След това осъществете няколко кратки отпускащи процедури и подайте на ранения внушение целящо да се почувства по – удобно и да има сили да издържи, докато пристигне медицинската помощ. Това изисква импровизация и бързо мислене от ваша страна. Ето защо е важно да бъдете колкото е възможно по – опитни в хипнозата в случай, че ви се наложи да окажете помощ. Прочетете отново как успях да овладя болката в ухото на онова малко момиченце. Този случай би ви дал представа как да импровизирате при спешни ситуации.

*Едно предупреждение:* В случай, че сте изправени пред необходимостта да окажете помощ в някое особено тежко престъпление не правете и не казвайте нищо, което би могло да накара ранения да се обезпокои. Например ако раненият каже: “Не чувствам дясното си стъпало. Всичко наред ли е с него?” Не казвайте нищо от рода на: “То всъщност е откъснато и вие не можете да го усетите, вероятно защото нервите са ви прекъснати”. Вместо това кажете: “Не се безпокойте за нищо, изглежда ми напълно наред. Нека да изчакаме медицинската помощ. Дотогава нека се концентрираме върху усещането за концентрираност и удобство.”

И още нещо – ако от ранения тече кръв, направете всичко възможно да спрете кръвотечението, като през цялото време му говорете тихо, за да го накарате да се отпусне.

Хипнозата е едно изключително мощно средство. Научете се как да я прилагате към себе си и как да помагате чрез нея на другите.

## Приложения в бизнеса

Вероятно не съществува област с по – голямо приложение на самохипнозата, отколкото в сферата на бизнеса. В бизнеса много често се среща стрес, прекаляване с алкохола (вероятно породен от стрес), здравословни проблеми от рода на инфаркти (вероятно също дължими на стреса), чести отсъствия от работа, професионални недоразумения, незадоволителни или посредствени резултати в работата.

Парадоксално е, че хипнозата напълно преднамерено бива отбягвана в сферата на бизнеса и индустрията като една възможност за овладяване на проблемите. Писал съм техническа справочна литература за три различни компании, които имаха изброените от мен проблеми в епидемични размери. Във всеки един от трите случая аз убеждавах управителите в администрацията, че хипнозата може успешно да редуцира и облекчи много от техните проблеми. След като така или иначе вече ми плащаха да пиша, аз им предложих да ми разрешат да изнася няколко семинара чрез които да науча всички, които желаят това, как да прилагат самохипноза. Предложих им да се занимава лично с проблемните ситуации. Казах им че това няма да струва нищо и услугите ми ще бъдат безплатни. Щях да отделя необходимото за това допълнително време.

И в трите случая предложенията ми бяха посрещани с присмех. Единият от управителите намери някакво учтиво оправдание за отказа си, докато се мъчеше да подтисне смеха си. Другият се държа доста неприятно, а третият просто, ясно и категорично ми каза “Не!”

Колко ограничени бяха тези хора. За нещастие тази им ограниченост в мисленето явно е повлияла и върху уменията им да вземат решение, защото скоро след моето напускане и трите компании фалираха.

Ако някой мениджър или човек с възможност за влияние в бизнеса чете тази книга, аз го моля да се замисли върху съдържанието ѝ и върху възможността за прилагането и в неговия бизнес. Повечето от вашите главни проблеми са свързани с проблемите на хората и повечето от тях успешно могат да бъдат преодолявани чрез хипнозата. Най – добрият начин да се провалите е да не използвате някоя предоставена възможност. Така че бъдете смели и използвайте този шанс – в името на вашия бизнес и за доброто на всички хора, които са ангажирани с него.

Безработни: Използвайте внушения от темите “Увереност в себе си” и “Успех в професиите” от Глава 8. Визуализирайте се как успешно се представяте на интервюто за работа и как я получавате. Вижте се щастливи и успешно изпълняващи служебните си задължения в работата, която сте си избрали.

Тази книга ви предоставя всичко онова, което трябва да знаете. Няма нужда да се спирам подробно върху допълнителни специфични внушения.

## Съветване с висш източник

Вероятно най – ценното нещо, което тази книга предлага, е механизмът за съветване с висш източник, който ви дава насоки и помощ. Под висш източник аз имам предвид всеки жив или не, който за вас символизира един висш авторитет. Това може да бъде Исус Христос, Буда, Кришна, Кунфуции, Махат Маганди, пророкът Мохамед, Мойсей, Авраам или друг. Това може да бъде някой родител, приятел, колега. Това може да бъде някой бивш или настоящ президент. Това може да бъде буквално всеки.

Например, ако вие сте инженер и се борите срещу някой труден инженерен проблем,

бихте могли да се консултирате с големия изобретател Никола Тесла. Ако сте писател и срещате трудност с книгата, която пишете бихте могли да се посъветвате с Харпър Ли или някой друг добър автор. Един дипломат би могъл да получи съвет от Бенджамин Франклин.

Ето как бихте могли да направите това:

1. Запишете на касетата хипнотичните програми А, Б, В, Г, Д, Е, И, Ж, Ф, Х.

2. Пуснете касетата отначалото и се оставете да бъдете хипнотизирани и пренесени във вашата съкровена стая. (Вие ще бъдете във вашата стая след като завърши програмата Х).

3. Останете във вашата стая толкова дълго колкото желаете. Това е мястото, в което ще се посъветвате висшия източник. Не мислете за продължаващата да се върти касета; върху нея няма никакъв запис и касетофона ще се изключи автоматично когато тя свърши.

4. Докато сте във вашата стая, поканете в нея който пожелаете. Можете да отправите молбата си наум, или пък ако желаете, можете да я изговорите гласно.

Като цяло ето как аз правя това. след като вече съм в моята стая аз казвам наум: “Аз моля моят приятел, съветник и водач Махат Магани да влезе в моята стая и да ми помогне. В този момент аз се нуждаю от твоята мъдрост и съвет.”

След това аз натискам бутона, който е в моята стая и той отваря вратата, през която да може да влезе моят гост.

Ганди влиза. После аз обяснявам моя проблем или въпрос. Изслушвам неговия съвет. Ние си говорим. Когато съм разбрал онова, от което съм се нуждаел и ако той няма какво повече да ми каже, аз му благодаря, че е дошъл при мен. Той си тръгва и вратата се затваря.

Аз правя всичко това наум и безгласно. Но ако желаете, вие можете да го осъществите на глас. Аз намирам звука от гласа си за нещо твърде разсейващо ме, затова говоря наум и усещам в ума си отговорите на моя гост.

Този метод действа, защото вашия висш разум е в директна връзка с висшия разум на госта ви. Поради тази причина вие бихте могли да се консултирате с едно новородено бебе и да получите разумна и ценна информация. Висшият разум на бебето е част от всемирния разум, въпреки факта, че неговото съзнание все още е неразвито.

Това изживяване е нещо наистина духовно и могъщо. Ганди ми е давал многобройни и полезни съвети. Същото са правили и няколко други източника, които съм канил в моята стая.

Всеки човек има свое лично и уникално преживяване, когато кани някого в своята стая и се консултира с него. Някои хора виждат как личността влиза и чуват неговия или нейния глас (това често ми се случва). Някои усещат неговото присъствие и отговорите му, но в действителност не го виждат или чуват (изпитвал съм и това). Някои не виждат и не усещат нищо, но се преструват, че усещат присъствието му и осъществяват своя диалог (правил съм това много пъти). Всички тези ситуации са реални и действени.

Понякога вие получавате необходимата ви информация още в момента, докато сте в стаята. В други случаи може да ви се струва, че в момента не получавате нищо, но в един по – късен момент и когато най – малко очаквате това, информацията нахлува в ума ви. Така че, не се отказвайте, нещата се случват и то по един вълнуващ начин.

Самият аз съм получавал информацията, към която съм се стремил, докато шофирах в колата си, часове (а понякога ден или два по – късно) след сеанса в моята стая. Но във всички случаи, вие трябва да получите необходимите ви напътствия от някакъв източник в рамките на 72 часа след приключването на срещата с вашия гост. Ако това не стане, повторете сеанса за получаване на съвет. Не се отказвайте, докато не получите онова, от което се нуждаете. С

всеки изминал опит това става все по – лесно и все по – лесно и по – ефективно.

Често насоките, към които се стремите, могат да стигнат до вас по неясен или странен за вас начин. Ето един мой случай, който илюстрира това. Аз си купувам вестник само в сряда и в неделя, защото тези две издания съдържат всички реклами, обобщение на седмичните новини и най – добрите комикси. През останалите пет дни за мен вестниците просто не съществуват.

Една неделна вечер аз се пренесох в моята стая, за да се посъветвам с Ърнест Хемингуей. Аз исках да напусна настоящата си работа и да посветя живота си на писането на книги, изнасянето и лекции, на хипнотизирането и помагането на хората. От друга страна, аз бях твърде неуверен дори трябва да приема този шанс. Бях работил в продължение на 18 години на едни и също място. Беше твърде глупаво да напусна заради нещо толкова неясно като перспектива.

Обясних на Хемингуей ситуацията, в която бях. Той не каза абсолютно нищо, той просто ме слушаше. На следващата сутрин, докато шофирах към работа, аз изпитах един непреодолим подтик да си купя вестник. Сутрешният брой от понеделник е най – безполезното от всички дневни издания, а ето че го купувах, подтикнат от един импулс. На обяд го прегледах набързо. Сбутан на една от вътрешните страници имаше един израз, вероятно отпечатан там, за да бъде запълнено празното място между колоните. Той гласеше: “Съществуват много добри начини да не успеете, но най – добрият от тях е да не се възползвате от някой шанс.”

Тези думи осмисляха цялата страница и ми казаха онова, което имах нужда да узная. Трябваше да приема шанса, да напусна работа и щях да постигна успех в онова, което исках да върша. Така и постъпих. Това и се получи.

Препоръчвам ви да проучите как бихте могли да използвате този начин за общуване с висшия разум.

Когато си лягате

Преди да приключи с тази глава, която се отнася до практическите приложения на хипнозата, бих желал да ви дам още едно мощно, достъпно и лесно за изпълнение приложение. То се отнася за това как да заспите, докато слушате касетата с хипнотичния запис, който сте направили.

Аз не говоря само за възможността да използвате записа, за да спите по – добре (можете да го използвате и за това), а за възможността да постигнете по този начин всяка желана от вас цел.

Вашето подсъзнание никога не заспива, нито пък изчезва способността ви да чувате. Ето защо, въпреки че изпадате в сън, докато вашият запис се върти, умът ви абсорбира всичко, което чува, и започва процес за материализиране на вашата реалност. Разбира се, докато спите, вие се намирате в състояние на дълбока хипноза, така че записът може да постигне чудеса.

Ето всичко, което трябва да направите:

1. Запишете на касета хипнотичните програми А, Б, В, Г, Д, Е, И, Ж, Ф, Х, а след тях запишете специфичните внушения, които желаете да се превърнат в реалност.

2. Когато си лягате да спите, включете касетофона и се опитайте да заспите, докато той работи.

3. Касетофонът автоматично ще се изключи, когато касетата свърши.

В тези записи, които използвате при заспиване, не съм включил визуализационни инструкции за третиране на ситуацията, а само устни внушения. Те са достатъчно ефективни.

Да предположим, че на другия ден ви очаква насрочено интервю за работа. Запишете върху касетата подходящи внушения, целящи успешното ви представяне на него. Вие ще бъдете спокойни, ще говорите интелигентно, ще бъдете чаровни, но не сантиментални и т. н. Прегледайте Глава 8, в която ще откриете редица полезни примери за внушения, касаещи интервю за работа.

След това се опитайте да заспите, а записът ще върши своята работа. На следващия ден ще се представите чудесно на интервюто.

## Г л а в а 14

### Н А Ч А Л О Т О

Тази последна глава се нарича “Началото”, защото всичко дотук имаше за цел да ви подготви за това как да започнете да усъвършенствате и да обогатявате живота си във всяка насока, която сте избрали. Тази глава ви извежда пътя към вашето ново начало.

#### Отвъд хипнозата

Във всички предходни глади се появяваха думи като “визуализация”, “алфа” и “тета”. Често се споменаваше за нещо “отвъд хипнозата”. Многократно ви бе казвано, че вашите способности са почти безгранични. Много пъти ви бе намеквано, че има и други неща, които можете да постигнете в допълнение на чудните и вълнуващи неща, които вече бяха разгледани.

Ние вече подробно се спряхме на това как можете да преобразувате и трансформирате във всяка изпрана от вас посока целия си живот. Какво още би могло да има?

Ако нашето обучение бе съпоставимо със стандартната училищна система, на този етап от вашата подготовка бих ви казал: “Вие току – що завършихте обучението си в първа група от детската градина!”

Помислете за малко върху това. Вие току – що сте научили за една от най – мощните, полезни и вълнуващи способности, които човек може да си представи, а аз ви казвам, че сега минавате във втора група от детската градина. В такъв случай би трябвало да заключите, че сигурно съществуват още невъобразимо много неща отвъд това, което наричаме “самохипноза”.

Наистина има още много неща, за които са написани цели книги. Аз само искам да откряна една врата на ума ви, през която, ако решите, можете да стигнете до нещата отвъд хипнозата.

Помислете за известно време върху това къде живеем, кои сме ние и какъв е смисълът на целия ни живот. Ние изживяваме живота си като човешки същества само в едно измерение и върху една малка планета в една невъобразимо огромна Вселена, която е само една от многото Вселени.

Колко измерения съществуват в нея? Ние не знаем, знаем единствено това, че те са

много. Колко на брой са Вселените? Много. Когато човек мисли за тези неща, това го кара да се чувства незначителен. Е добре, ние сме незначителни – във физически аспект. Но всъщност ние не сме физически същества. Ние сме временно сме настанени в един съд, който наричаме “тяло”. Ние сме разумни същества... духовни същества... живи и вечни енергии, които винаги са съществували и винаги ще съществуват.

Ние сме една важна част от целия космически разум, а като такива ние имаме достъп до всяка една информация, която се съдържа в този космически разум. Сега вече не се чувствате толкова незначителни нали?

В действителност вие никога не трябва да се чувствате незначителни, защото вие сте дейни участници във всичко, което съществува. Бъдете непретенциозни. Бъдете смирени. Но никога не бъдете незначителни.

Заключенията от всичко това, което ви казвам, са огромни и трансформиращи ума ви. Дали имам предвид информация от други измерения, от други светове, от други умове? Да, това имам предвид. И това е нещо повече от една идея – това е истината.

Как?

Вие вече сложихте началото на самохипноза.

Визуализация. Визуализацията е ключът към успеха на вашата самохипноза и към областите отвъд хипнозата. Колкото по – живо можете да визуализирате, да сътворявате и задържате мислови изображения, толкова повече нарастват възможностите ви да влезете в контакт с всеки духовен източник.

Вие можете да разговаряте с Ганди, като отидете в стаята си, поканите го вътре и го визуализирате. Тялото на Ганди – неговият временен дом – е мъртво, но той продължава да живее като разумна енергия в някое измерение и е напълно достъпен за контакт с вас. Всички разумни енергии без изключение са достъпни за вас.

Вие можете на умствено равнище до отидете навсякъде, без физическото ви тяло да напуска стаята. Това едно астрално пътуване. Визуализацията ви помага да осъществите това. освен това са ви необходими други фактори, които сега ще разгледаме.

Алфа. Всички неща, които бяха изложени в дванадесетте глави, могат да бъдат постигнати чрез навлизане в нивото алфа... навлизане в каквато и да е степен на нивото алфа. Колкото по – надълбоко навлезете в алфа (по – ниската честотност), толкова повече се доближавате до тета и толкова впечатляващи са преживяванията ви. За да отидете отвъд хипнозата вие трябва да оперирате на ниво тета.

Тета. В това ниво вие можете да преживеете астрално пътуване да общувате с други умове от разумни източници, да черпите от възможностите на вселенския разум и да изживеете истинско просветление.

Навлизането в тета е нещо сравнително лесно. Преди всичко станете напълно опитни в самохипнозата, така че умът ви да бъде трениран да изпада в алфа, в момента, в който пожелаете това. Това ще се получава автоматично, ако практикувате с цялостност самохипноза най – малко по 15 минути на ден; в един момент вие просто ще знаете, че всичко, което трябва да направите, за да изпаднете в алфа, е прости да пожелаете това. Това е онова което аз правя ... аз просто го пожелavam. Съществуват апарати, които можете да си закупите и които биха ви сигнализирали кога стигате в алфа и тета, но не ви препоръчвам това, поради две причини : 1) те са скъпи и 2) начинът, който аз ви описвам ви дава уменията, необходими да овладеете нещата без да сте зависими от някакво приспособление. Моята главна цел е да ви науча да бъдете напълно самостоятелни и независими.

Когато станете толкова умели в самохипнозата, колкото току що ви описах, програмирайте с да бъдете в състояние да навлизате в трета винаги, когато навлезете във

вашата стая, а после бройте в обратен ред от 10 до 1, като едновременно с това визуализирате цифрите.

След като сте преброили в обратен ред от 10 до 1 във вашата стая, опитайте се да извлечете някаква специфична информация или да осъществите специфичен контакт. Вие предварително трябва да сте планирали този проект; нека като за начало това да бъде един по опростен проект. Ако успеете, значи сте стигнали до алфа. Ако не, продължете да опитвате и да се програмирате всекидневно, до момента в който успеете напълно. Понякога е възможно да не получите веднага вашия отговор. Но ако достигнете тета, вие ще го получите в рамките на 72 часа.

Веднъж трябваше да се посъветвам с висш разум за съвет, от който се нуждаех заради личен проблем. Не се случи нищо, а знаех, че съм бил в тета точка. На следващия ден докато карах колата си, аз бях неочаквано посетен от висшия разум, който бях търсил.

Така че най – важните думи са: Търпение, Постоянство и Практика.

*Няколко последни думи.* Светът буквално е вашата награда ако пожелаете да развиете достатъчно способностите си, за да я получите. Отидете толкова далеч, колкото поискате. Това е въпрос на ваш избор.

## Обобщение

Ние разгледахме твърде много хипнотични програми. Дълги програми и кратки програми. Имаше примери за различни случаи и използвани техники. Имаше примери за импровизиране и трансформиране спрямо програмите и тяхната последователност. Сигурно вече ви е напълно ясно какво представлява импровизирането и трансформирането.

Искам още веднъж накратко да се спра на този въпрос, тъй като той е от изключителна важност.

1.Хипнотичните програми в тази книга са просто някои от програмите, които аз използвам. Съществуват още стотици, които също са напълно ефективни. Всеки хипнотерапевт създава свои собствени програми и последователност.

2.Използвайте онези програми и последователност от книгата, които биха ви помогнали да започнете да използвате и да усъвършенствате вашите умения. Не се чувствайте ограничени от тях. Чувствайте се свободни да ги промените модифицирате или елиминирате по начина, който чувствате, че най – добре отговаря на разширените ви знания и опит.

3.Импровизацията може единствено да бъде ограничена от собственото ви въображение, така че използвайте самохипнозата, за да усъвършенствате въображението си.

4.Използвайте визуализацията, за да постигнете резултатност. Припомнете си как накарах момиченцето да създаде трето око, с което да погледне във вътрешността на ухото си. След това тя освети ухото си, както електрическата светлина изпълва някоя пещера. Често колкото по необичайни и по – странни са визуализационните ви техники, толкова резултатите ви са по ефективни. Не се самоограничавайте в стандартния начин на мислене. Разкрепостете ума си.

5.Най – важното предупреждение: Винаги използвайте положителни и конструктивни изявления във вашите програми и внушения. Винаги казвайте онова, което искате, а не онова, което не искате. Например представете си че помагате на някоя жена да преодолее страха си от водата и я карате да се визуализира как плува. Бихте могли да кажете нещо като: *“Сега се визуализирайте как се гмуркате във водата. Тя е топла и отпускатца. Денят е*

*чудесен и вие сте щастлива. Вие се протягате във водата и започвате да плувате във басейна. Усещането е прекрасно. Вие сте добър плувец... и т. н.”*

Не казвайте нещо като: “*Вие няма да потънете, защото сте добър плувец*” или “*Не се страхувайте, не е дълбоко.*” Употребата на думите “*да потънете*” и “*страхувайте*” автоматично кара пациента да очаква най – лошото и вие по скоро ще засилите страха му, отколкото да го освободите от него. Така че преди да използвате каквито и да било да е думи и изрази, предварително много внимателно го обмислете. Друга ключова дума, която категорично трябва да избягвате, е думата “*не можете*”.

6. Винаги, когато програмирам някого спрямо нещо, аз приключвам с израза: “*Кое то няма да навреди на никого...*” Препоръчвам ви да правите същото. Вие не желаете да постигнете нещо, което би навредило на другите хора или пък на вас самите.

Сега вече имате представа за цялостния курс. Сега вие вече знаете кое е може би най – ценното средство за самоусъвършенстване в съвременния свят. Остава ви да направите само едно нещо:

*Затворете очи, поемете дълбоко въздух и...*

*Издателска къща „Аратрон”*

*2003*

*ISBN: 9546260266*

---

[1] R.E.M. (Rapid Eye Movement) – бързо потрепване или движение на очите при затворени клепачи. (бел. прев.)

[2] Авторът има предвид очертанията на вратата за американски футбол (бел. прев.)