

Джеральд Кейн

Обучение самогипнозу за один сеанс

ДК: Дамы и господа! И снова добро пожаловать в центр гипноза Омни на наш вечерний семинар этого месяца. Всегда рад видеть вас здесь, народ! Я вижу множество тех же самых лиц снова и снова, и это здорово! Потому что так можно увидеть тех людей, кто заинтересован в обучении и саморазвитии.

Семинар сегодняшнего вечера посвящен тому, как обучать ваших клиентов самогипнозу. Для обучения самогипнозу существует множество техник. Некоторые из этих техник требуют, чтобы люди приходили к вам снова три, четыре или пять раз, чтобы освоить всё это. Как вы знаете, мы в Омни вроде как специализируемся на проведение одного сеанса для многих вещей. Так что сегодня вечером мы поработаем над обучением самогипнозу за один сеанс. Человек сможет прийти к вам в офис и за один раз научиться тому, как гипнотизировать самого себя, и давать себе эффективные внушения на изменения всю свою жизнь.

Фактически, в этом и заключается самогипноз. Существуют продвинутые техники самогипноза, такие техники, где человек может открывать глаза, оставаясь при этом в гипнозе, и у этого есть множество преимуществ. Но сегодня вечером нас интересует базовый метод – самые основные вещи, с которыми люди будут приходить в ваши кабинеты. И это очень легко сделать.

Как вы знаете, иногда я обучаю довольно экзотическим вещам – существуют и экзотические методы обучения самогипнозу, но я решил не демонстрировать вам эти методы сегодня вечером, потому что знаю, что вы ими не воспользуетесь. Я просто покажу вам тот метод, который вы сможете использовать у себя в кабинетах, и он будет очень эффективен в плане того, чтобы дать людям то, для чего они к вам приходят.

Почему людям хотелось бы научиться самогипнозу? Почему вам или мне хотелось бы научиться этому? Причин этому – целый легион! Конечно, одной из основных причин является то, что людям хочется усилить те внушения, которые вы даете им во время терапии, на которую они к вам пришли – будь то курение или борьба с лишним весом, или что-то ещё.

Одной из других причин может быть в основном то, что они хотят начать становиться гипнотизерами для самого себя... тем человеком, который сам себя сможет изменить – они хотят сами создавать те перемены внутри себя, которые захотят. Так им не придется постоянно возвращаться в ваш кабинет. Я знаю, это звучит так, как будто вы будете терять деньги – зачем мне учить людей чему-то подобному?!

Потому что они не смогут позволить себе прийти к вам в кабинет для решения 47 проблем, которые у них есть! Все мы – за исключением нас с вами здесь – имеют множество проблем. На самом деле, все мы знаем, что наш бизнес построен на сарафанном радио, и чем лучше мы сделаем своим людям, тем больше они будут рассказывать о нас своим друзьям и знакомым, и тем больше у нас будет работы. Не переживайте об этом!

А для чего вы на самом деле не сможете использовать самогипноз? Вы не сможете использовать его для глубоко засевших и мощных эмоциональных проблем. Для многих наших проблем мы даже не сможем вспомнить их причины на сознательном уровне! Так что директивные внушения для чего-то подобного не будут чертовски эффективными!

Но всё равно это замечательно! Самогипноз отлично подходит для усиления внушений против курения, лишнего веса, для развития мотивации... чтобы бросить грызть ногти, чтобы улучшить обучаемость – и ещё мы можем использовать самогипноз для многих, многих и многих вещей. Это

дает нам жизнерадостность, когда мы сидим в унынии. Так что мы можем использовать всё это для очень многих вещей.

Я на самом деле верю в то, что если бы мы могли обучать техникам самогипноза в школах, то примерно через одно поколение мы бы увидели совершенно новую породу учеников, которые проходят систему школьного образования. Мы бы увидели очень творческих людей, очень заинтересованных в обучении... скорее всего мы бы увидели снижение зависимости от наркотиков... и определенно снизилось бы количество тех, кто бросает учебу.

Если бы мы смогли программировать этих людей и помогать им программировать самих себя любить и наслаждаться учебой! И я обожаю работать с детьми! Когда вы работаете с детьми, даете им подобные внушения, все они срабатывают просто замечательно!

Но в общественных школах нам конечно же не разрешено обучать никакому гипнозу. Многие взрослые и дети... точнее, просто многие взрослые – и точка... все еще думают, что наша работа как-то связана с оккультизмом... что мы служим дьяволу... что мы призываем души усопших, чтобы помочь в наших обрядах... или как минимум они думают, что мы будем контролировать умы их детей – и конечно же они не хотят чего-то подобного. Так что мы все еще боремся с невежеством по поводу гипноза, которое существует в обществе.

Так что пройдет еще какое-то время, прежде чем мы сможем попасть в школьную систему, но я надеюсь, что когда-нибудь это все-таки станет реальностью! До этого времени будем делать все, что в наших силах, с тем, что у нас есть.

Ну ладно... самогипноз. Сегодня вечером мы обучим вас технике, которую вы сможете использовать у себя в кабинете. Это простая техника, которая поможет людям погружаться до замечательно глубокого уровня гипноза. И второе – мы покажем вам, как научить их давать самим себе внушения на изменения. Это то, что нужно людям, и этим мы займемся сегодня вечером.

Итак, чтобы продемонстрировать данную технику мы начнем наш вечер с того... я знаю, что у нас было несколько желающих выйти сюда и стать моими жертвами. Майкл, как насчет того, чтобы вы вышли сюда? Давненько я вас не видел. Майк Рэймон... выходите сюда и занимайте ответственный пост, Майк!

Мне нравятся подобные семинары, потому что и мне наконец-то удастся посидеть.

Когда вы обучаете самогипнозу, очевидно, что вы проводите предварительную беседу... и в большинстве случаев люди уже погружались в гипноз по какой-либо причине, и они пришли к вам, чтобы завершить всё это с помощью самогипноза. Очень часто они приходят просто научиться самогипнозу. В любом из случаев всё делается одинаково. Единственное отличие – если они уже приходили к вам ранее, вам не обязательно проводить слишком длинную предварительную беседу – или вообще её не проводить.

Помните, что предварительная беседа – это самая важная часть того, что вы делаете! Вы должны устранить их страхи и недопонимания, прежде чем они достигнут того уровня, где гипноз будет работать. Вы все очень хорошо знаете, как это делать и мне не нужно вам об этом рассказывать – вы все профессионалы своего дела!

Майкл, сегодня вечером вы хотите научиться самогипнозу?

Майкл: Несомненно!

ДК: Хорошо! Почему бы нам не избавиться от ваших очков? Можете их снять, и я положу их вот сюда на стол.

Наша первая цель – достичь глубокого уровня гипноза. Для этого существует множество способов. Те из вас, кто знаком со мной, знают, что мне нравятся мгновенные индукции, также мне комфортно с техниками быстрых индукций, и конечно же, мне очень комфортно использовать индукцию Элмана. Так что сегодня вечером мы воспользуемся индукцией Элмана, чтобы достичь базового уровня сомнамбулизма.

Если вы чувствуете, что вам лучше использовать индукцию прогрессирующего расслабления, можете использовать и её с углубителями в конце – главное, это достичь глубокого уровня гипноза, который будет вам комфортен, чтобы начать процесс. Поступайте у себя в кабинете как вам удобнее.

Готовы начать, Майкл?

Майкл: Вполне готов!

ДК: Отлично! Я вам верю! Займемся работой!

Сделайте хороший глубокий вздох, наполните легкие воздухом как можно сильнее и на выдохе закройте глаза... позвольте своему телу начать хорошенько расслабляться... Теперь направьте свое внимание на веки... и позвольте им стать совершенно свободными, вялыми и расслабленными... Позвольте всей энергии сегодняшнего дня раствориться и исчезнуть, пусть весь стресс утекает из каждой вашей частички... на сегодня всё это больше не важно...

Позвольте своим векам расслабиться так глубоко и замечательно, что они просто перестанут работать, пока вы сохраняете это расслабление... Затем хорошенько их протестируйте – убедитесь, что они не работают... вот так, вот и замечательно... Прекратите проверку и позвольте себе расслабиться ещё глубже...

Я буду останавливаться и объяснять аудитории те различные стадии, которые мы здесь проходим. Если кто-то хочет принять в этом участие – вполне можете это сделать и просто следуйте моим словам... так вы скорее всего лучше научитесь.

Итак, Майк, а теперь направьте ощущение из своих глаз прямо к макушке головы, и позвольте этому качественному глубокому расслаблению растекаться по всем мышцам, которые находятся в вашем скальпе... ощутите, как эта часть вашего тела расслабляется очень глубоко... А теперь представьте, что то самое ощущение, которое возникло у вас в глазах и верхней части головы, становится похоже на теплую волну расслабления... возьмите эту теплую волну расслабления и отправьте её вниз – от макушки головы до кончиков пальцев ног...

Ощутите, как каждый мускул, нерв и каждая ткань становятся совершенно свободными, вялыми и расслабленными... вот и хорошо...

Вы знаете, что мы очень легко сможем углубить это расслабление... Вот как мы это сделаем: через мгновение я попрошу вас открыть и закрыть глаза... когда вы закроете глаза, отправьте ещё одну волну расслабления вниз – от макушки до пальцев ног, и ощутите, как ваше физическое тело погружается в расслабление в 10 раз глубже... вам стоит просто захотеть – и это очень легко случится.

Хорошо... медленно позвольте своим глазам открыться... закройте глаза и отправьте эту волну вниз по своему телу... просто ощутите, как ваше тело погружается в расслабление... Воспользуйтесь своей замечательной способностью – своим воображением – и представьте, что все ваше тело завернуто в одеяло расслабления... И с этого момента вы позволите каждому своему легкому выдоху помогать и направлять вас в ещё более глубокое расслабление...

Вот и прекрасно... Через мгновение я снова попрошу вас открыть и закрыть глаза... когда вы закроете глаза в этот раз, удвойте то физическое расслабление, которое вы сейчас чувствуете... просто позвольте ему стать в два раза глубже, и ощутите, насколько это приятно...

Хорошо, позвольте своим глазам открыться... закройте их и теперь по-настоящему удвойте это самое расслабление... просто ощутите, как раскрепощается всё ваше тело... расслабляется всё глубже и глубже... Очень хорошо!

Через мгновение мы сделаем всё это ещё раз... и снова, когда вы на этот раз закроете глаза, удвойте это самое физическое расслабление... позвольте ему стать в два раза глубже... Хорошо, позвольте своим глазам открыться... а теперь закройте их и по-настоящему расслабьтесь... по-настоящему удвойте это самое расслабление и почувствуйте, насколько это приятно... Вот и замечательно! Вот и прекрасно...

Так как вы профессиональный гипнотизер, вам известно, что вы всегда будете осознавать окружающие вас звуки... но ни один из звуков, который вы услышите не побеспокоит вас и никоим образом на вас не повлияет... На самом деле, всё, что вы услышите, поможет вам направиться в ещё более глубокое расслабление... а единственный звук, которому вы позволите себя заинтересовать, это звук моего голоса... и вы позволите моему голосу всегда направлять вас в расслабление всё глубже и глубже...

Скрипт по поводу звуков очень важен, народ. Прямо сейчас парень по соседству ремонтирует комнату вон там, а соседи вот здесь переезжают, и всю неделю в этом офисе как будто работает отбойный молоток. Так что вы никогда не знаете, с чем вы столкнетесь, поэтому лучше всегда зачитывайте скрипт по поводу звуков.

Хорошо... а теперь, Майкл, слушайте меня очень внимательно. Через мгновение я подниму вашу правую руку за запястье – не очень высоко, всего на несколько дюймов... но если до настоящего момента вы следовали моим внушениям на физическое расслабление, когда я подниму эту руку, она будет ощущаться настолько расслабленной, мне покажется, что я поднимаю мокрую тряпку или кусок свинца, мрамора или камня... И когда я позволю ей упасть обратно на вашу ногу, она просто шлёпнется вниз... а когда это произойдет, всё ваше тело автоматически расслабится ещё сильнее...

Вы знаете, что не нужно пытаться помогать мне её поднять – вы знаете, что если захотите, то сможете поднять эту руку, но вы также знаете, что для этого вам придется избавиться от расслабления. Позвольте мне заняться её подъемом... а когда эта рука шлепнется вниз, просто ощутите, как ваше тело автоматически расслабляется во много раз глубже...

Просто идеально! Итак, Майкл... а сейчас... расслабьтесь ещё глубже... и глубже. Вот и хорошо!

Мы получили замечательно е физическое расслабление, и вы будете знать, что физическая часть вас продолжит расслабляться ещё сильнее с каждым вашим лёгким вдохом и с каждым моим словом.

Теперь мы направляемся к сомнамбулизму. Мы знаем, что одним из лучших определений сомнамбулизма является амнезия для чего угодно через внушения. Так что теперь давайте запустим амнезию, чтобы достичь замечательного состояния сомнамбулизма.

Майкл, я хочу, чтобы вы ментально расслабились так же, как вы расслаблены физически. Вы знаете, что когда ваш разум расслаблен, он конечно же спокоен, но ещё и очень внимателен. И когда ваш разум расслаблен, нам будет легче направить ему те внушения, которые вы хотите запустить в нём в работу.

Вот как мы получим ментальное расслабление... Через мгновение я попрошу вас медленно – вы знаете, что в этом весь секрет – медленно начать считать вслух в обратном порядке, начиная со ста.

С каждым произносимым числом, удваивайте свое ментальное расслабление... другими словами, с каждым произносимым числом позвольте своему разуму стать в два раза более спокойным, безмятежным и умиротворенным.

Если вы это сделаете, то заметите, что когда вы достигнете числа 98 или даже раньше, ваш разум расслабится настолько замечательно, что вы на самом деле забудете все числа, которые идут сразу после 98... там просто больше не будет никаких чисел до тех пор, пока мы не закончим наш сеанс.

Вы знаете, что я не могу сделать так, чтобы это произошло... но если вы прикажете этим числам уйти, когда расслабите свой разум, они уйдут, а вы получите это замечательное ментальное расслабление. Начните с мысли о том, что вы этого хотите, и вы сможете позволить этому случиться безо всяких усилий.

Итак, Майкл, а теперь медленно начинайте вслух считать в обратном порядке, начиная с числа 100, и позвольте этим числам исчезнуть из вашего разума очень быстро.

Майкл: Сто...

ДК: А теперь удвойте своё ментальное расслабление, и пусть они уже становятся туманными и далёкими...

Майкл: 99...

ДК: Хорошо... а теперь по-настоящему удвойте это самое расслабление... позвольте им практически уйти... они вам больше не нужны...

А теперь просто позвольте им уйти... Все числа ушли? Хорошо!

Итак, с ментальным расслаблением мы получили сомнамбулизм. Как нам узнать, стоит ли нам погружаться глубже сомнамбулизма? Важно иметь как можно более глубокий уровень – чем глубже мы сможем погрузиться, тем больше силы будет у внушения. Так что на этом этапе мы начнём простую технику углубления.

Майкл, я бы хотел, чтобы ваши разум и тело расслабились гораздо сильнее. Сейчас я буду просто считать от десяти до одного. С каждым произносимым числом, позволяйте своим разуму и телу расслабляться вместе... и когда я дойду до одного, ментально и физически вы легко позволите себе уплыть в десять раз глубже... вам нужно захотеть и позволить этому случиться.

Итак, десять... девять... расслабляйтесь всё глубже и глубже... восемь...

Вы все знаете, что когда мы проводим отсчёт, мы всегда произносим число на верхней точке вдоха... чтобы после наших слов человек выдыхал, и выдох поможет ему погрузиться гораздо глубже.

Семь... шесть... и ещё глубже... вот так... пять... расслаблен разум и расслаблено тело... разум и тело всё сильнее расслабляются с каждым числом... четыре... три... два... один... вот и хорошо... расслабляйтесь ещё глубже...

Вы пришли сюда, чтобы научиться, как гипнотизировать самого себя и давать себе внушения на изменения, и теперь мы начнем этот процесс.

Каким образом вы, народ, доберетесь до этого момента, зависит только от вас и от того, как вы работаете у себя в кабинете. Но мы всегда стремимся достичь состояния сомнамбулизма, потому что знаем, что так всё это будет гораздо эффективнее. Теперь мы начнем обучение именно самогипнозу.

Майкл, слушайте меня очень внимательно. С этого момента, когда бы я ни провел рукой перед вашими глазами и ни сказал два слова – «глубоко расслабляемся» - вы автоматически и спонтанно

закроете свои глаза, и позволите себе погрузиться в то же самое прекрасное состояние, в котором вы сейчас находитесь. Но каждый раз вы будете позволять себе погрузиться гораздо глубже, и каждый раз вы будете наслаждаться этим ещё сильнее. Следуйте моим внушениям до последней буквы, и вы всегда и во всём будете чувствовать себя чудесно и замечательно.

Повторю ещё раз, так как это очень важно: когда бы я ни сказал вам слова «глубоко расслабляемся», проводя рукой перед вашим лицом сверху вниз, вы автоматически и спонтанно закроете глаза... позволите себе вернуться обратно в то же самое замечательное состояние, в котором вы сейчас находитесь... каждый раз вы позволите себе погрузиться гораздо глубже... каждый раз вы будете наслаждаться этим гораздо сильнее. Следуйте моим внушениям до последней буквы, и вы всегда и во всём будете чувствовать себя чудесно и замечательно.

То, как я говорю эти слова, критически важно – это очень важные слова! Если у вас есть эти слова в записи, вам следует запомнить их наизусть.

Хорошо... на счет «три», Майкл, позвольте глазам открыться, я проведу рукой перед вашими глазами и скажу «глубоко расслабляемся», ваши глаза моментально закроются, и вы гораздо глубже погрузитесь в расслабление. Итак, один, два, три... открываем, открываем – и глубоко расслабляемся... Вот так – когда бы я ни сказал слова «глубоко расслабляемся», вы автоматически и спонтанно закроете глаза, позволите себе вернуться прямо в то же самое прекрасное состояние, в котором вы сейчас находитесь... Каждый раз позвольте себе погрузиться гораздо глубже, чем в предыдущий раз... каждый раз наслаждайтесь этим гораздо сильнее... Следуйте моим внушениям до последней буквы, и вы всегда и во всём будете чувствовать себя чудесно и замечательно.

Я хочу провести углубление ещё немного сильнее. То, что я сейчас сделаю, вы можете применять до того, что мы только что делали, или после – это не важно.

Майкл, я бы хотел, чтобы вы погрузились немного глубже, но по-другому. Пока я считаю от трёх до одного, позвольте гораздо сильнее расслабиться каждой мышце вашего тела... три... ощутите, как вы уплываете ещё глубже, расслабляетесь и слабеете... два... вот и хорошо, по-настоящему отпустите всё от себя... один... прекрасно, ещё глубже...

Сейчас я снова буду считать от одного до трёх, и на счет «три» ваши глаза откроются, я скажу «глубоко расслабляемся» и проведу перед вашими глазами рукой... ваши глаза закроются, и вы погрузитесь ещё глубже. Один, два, три... открываем – и глубоко расслабляемся... ещё глубже, Майкл... полностью освободитесь от всего...

И ещё раз – один, два, три... открываем, открываем – и глубоко расслабляемся... вот так... Когда бы вы ни услышали слова «глубоко расслабляемся», вы спонтанно и автоматически закрываете глаза и возвращаетесь прямо в это прекрасное состояние...

Я подниму и брошу вашу правую руку... когда я это сделаю, это прекрасное физическое и ментальное расслабление станет в два раза глубже... Ещё глубже...

Я сделаю то же самое с левой рукой – когда ваша левая рука упадёт, вы погрузитесь даже ещё глубже, чем находитесь сейчас... ещё глубже...

Я знаю, где он сейчас, но вам я покажу, где именно он находится. Он находится на естественном уровне глубокого гипноза, на котором наступает автоматическая анестезия. Посмотрите, как всё просто. Мы знаем, что достигнув этого уровня, мы можем делать практически всё, что угодно или научить его делать всё, что он захочет делать.

Майкл, я поработаю над вашей рукой вот здесь. Вы знаете, что я здесь, потому что позволяете себе ощутить, что я здесь, но пока вы поддерживаете этот прекрасный и глубокий уровень расслабления,

ничто из того, что я здесь делаю, не повлияет и не побеспокоит вас ни коим образом. Вы просто будете знать, что я работаю вот здесь.

Что вы чувствуете?

Майкл: Ничего...

ДК: Ничего! Хорошо, теперь мы знаем, что достигли этого замечательного уровня.

Теперь внимательно слушайте меня, Майкл. Я собираюсь научить вас прекрасной технике самогипноза. Но для этого я попрошу вас представить – или если вы визуал, я попрошу вас визуализировать – две вещи, которые я сейчас опишу. Я попрошу вас сделать их абсолютно реальными у себя внутри. Первое, что я попрошу вас представить или визуализировать...

Мы все знаем разницу между «представить» и «визуализировать». Многие гипнотизеры поступают очень неправильно. Они говорят: «Я хочу, чтобы вы увидели себя...» или «Я хочу, чтобы вы нарисовали картинку...» или «Я хочу, чтобы вы визуализировали...» Но очень и очень многие люди не являются визуалами, и когда вы начинаете говорить им, чтобы они визуализировали или создали картинку, на что они могут быть неспособны, вы прямо здесь их и теряете! Так что всегда просите человека представить или визуализировать – дайте им выбор.

Майкл, я попрошу вас представить или визуализировать – как вам лучше подойдет – что вы стоите наверху длинного лестничного пролёта. Этот лестничные пролет уходит вниз прямо перед вами... И когда вы смотрите вниз, вы замечаете в нём кое-что очень необычное... а именно – он никогда не кончается... похоже, что он уходит в бесконечность... А всё потому, что это лестница расслабления... а расслабление никогда не заканчивается, оно действительно уходит в бесконечность.

Сейчас я попрошу вас принять следующее внушение. Когда бы вы ни оказались в этом замечательном состоянии, каждый ваш выдох ведет вас на одну ступеньку вниз по этой лестнице... каждый выдох ведет вас всё глубже и глубже в расслабление...

То, что я сейчас собираюсь вам описать, я попрошу вас сделать ещё более реальным, ещё более мощным по сравнению с тем, что вы только что сделали с лестницей. Вы должны знать, что это ваша реальность!

Сейчас я попрошу вас представить или визуализировать свой мозг... и я попрошу вас представить, что от основания вашего мозга опускается вниз достаточно толстый электрический кабель... допустим, толщиной примерно в ваш мизинец. И после того, как этот кабель опускается примерно на дюйм, я попрошу вас представить, что он сверху входит в переключатель, который похож на переключатели, которые управляют лампами на потолке в кухне или в ванной у вас дома.

Я попрошу вас представить или увидеть, как этот кабель выходит снизу переключателя. Оплетка кабеля открывается, и из него выходят сотни крошечных тоненьких проводков, которые идут к каждой мышце, к каждому нерву вашего тела – от макушки и до самых кончиков пальцев ваших ног.

Человеческий мозг является генератором электричества – у вас, у меня или у любого из присутствующих. Чтобы заставить двигаться мышцы нашего тела требуется сигнал для каждой мышцы с соответствующей инструкцией о том, что ей нужно сделать. Это происходит мгновенно и автоматически, и нам даже не нужно думать об этом. Через эти проводки посылаются сигналы к нервной системе.

Но возможно вы знаете кого-нибудь или слышали о таком человеке, кто пережил трагический инцидент – например, во время ныряния или в автомобильной аварии – где так сильно были

повреждены нервы в его шее, что электрические импульсы от его мозга не могут преодолеть этого повреждения нервов. Эти бедные ребята остались парализованными на всю жизнь от шеи и ниже.

Вы не будете парализованы – сразу же выкиньте это из головы! Но через мгновение я попрошу вас перевести созданный вами переключатель из положения «Включено» в положение «Выключено». И когда вы это сделаете, и попрошу вас принять следующее внушение: когда он окажется в положении «Выключено», вы добровольно блокируете электрический ток от своего мозга к каждой мышце своего тела... Каждая ваша мышца моментально перестанет действовать и не сможет двигаться вне зависимости от того, как сильно вы будете стараться.

Нужно понять следующее: это ваш переключатель, а не мой. Вы можете включать и выключать его, когда захотите. Но я попрошу вас оставлять его включенным или выключенным в соответствии с моими инструкциями, чтобы вы смогли освоить данную технику. Но когда он окажется в положении «Выключено», я попрошу вас очень хорошо принять внушение о том, что весь электрический ток к каждой мышце вашего тела остановится на переключателе, и мгновенно каждая мышца станет совершенно бездействующей и не сможет двигаться вне зависимости от того, как сильно вы будете пытаться.

Вы заметите, что произойдет ещё одна замечательная вещь. Когда вы переведете переключатель в положение «Выключено», мгновенно перестанут существовать любые виды внутреннего напряжения и стресса. Вы ощутите, как гораздо глубже погружаетесь в расслабление, сразу после выключения этого переключателя.

Итак, внутри своего разума возьмитесь за этот переключатель и переведите его чётко в положение «Выключено». Ощутите, как он отключил каждую мышцу, каждый нерв, каждую ткань вашего тела, и почувствуйте, как всё ваше тело погрузилось в ещё большее расслабление. Хорошо...

Если вы приняли это внушение, каждая мышца вашего тела сейчас полностью бездействует и не может двигаться, как бы сильно вы ни старались. Очень важно, чтобы вы это приняли, поэтому давайте убедимся в том, что сейчас это стало вашей реальностью. Итак, с переключателем в положении «Выключено», который отключил электрический ток от вашего мозга к каждой мышце вашего тела, попытайтесь поднять свою правую руку. Перестаньте пытаться и ещё глубже погрузитесь в расслабление. Очень хорошо...

А теперь с переключателем в положении «Выключено», который блокирует электрический ток, попытайтесь поднять свою левую руку... Просто замечательно – и погрузитесь ещё глубже...

То есть мы видим, что он достаточно хорошо отключился. Сейчас я хочу проверить его глаза, чтобы убедиться вот в чем: если вы видите, как человек подергивает глазами, пытаясь их открыть – хоть и не может этого сделать – вы понимаете, что он ещё не там, где нужно. Так что давайте убедимся в том, что его веки совершенно не двигаются.

Майкл, с переключателем в положении «Выключено», который блокирует электрический ток к каждой части вашего тела, попробуйте открыть глаза...

Да, вообще никакого движения...

Прекратите пытаться и погрузитесь ещё глубже. Просто замечательно – вы великолепно освоите эту технику!

Я хочу, чтобы вы кое-что поняли по поводу своего переключателя: вы никогда не возьмете верх над положением «Выключено»! Что я имею в виду? Вы знаете, что можете включать и выключать его в любое время – это же ваш переключатель. Но допустим, вы практикуете самогипноз, выключили переключатель и у вас зачесался нос... или вы оказались в неудобном положении и хотите переместить тело. Это нормально, но сначала ненадолго включите переключатель, поменяйте

положение или почешите нос, а затем снова выключите переключатель. Когда он выключен – всю отключается, и вы никогда не аннулируете это!

Хорошо... я помог вам погрузиться в это замечательное состояние, а теперь я покажу вам, как погрузиться в это и более глубокие состояния самостоятельно. Я научу вас гипнотизировать самого себя настолько глубоко, что у вас может даже не быть воспоминаний о том, что вы думали, когда были в гипнозе. Существует естественная глубина гипноза, где мы получаем амнезию на то, о чем мы думали в этом состоянии. Мы всегда знаем, о чем мы думаем, когда находимся там, но он обнаружит – и мы все это сделаем, когда научимся глубокому гипнозу – что просто не будет помнить, о чем мы тогда думали.

Майкл, вот как вы будете входить в это состояние. Сначала позвольте дать вам несколько внушений по поводу безопасности, потому что использование этой техники уведёт вас очень глубоко. Вы должны быть в безопасном и удобном положении. Вы должны сидеть в кресле, которое поддерживает ваше тело – не на таком, на котором вы сидите сейчас... наклонное кресло или лежа на кровати... некоторые деловые люди садятся на пол, опираясь спиной на стену. Потому что когда вы погружаетесь глубже, вы все меньше беспокоитесь о своем теле и можете просто соскользнуть со стула.

То есть вам нужно быть в безопасном и удобном положении.

Второе: вы должны дать себе ограничение по времени. Если вы этого не сделаете, вы можете обнаружить, что вам так сильно нравится это состояние, что захотите остаться там несколько часов, а это может испортить вам день, когда вам нужно куда-то спешить.

Для сегодняшней практики на семинаре мы будем использовать временное ограничение в 30 секунд. Вы скажете себе: «Сейчас я погружусь в самогипноз на 30 секунд». Вот что вы сделаете потом: вы поднимите и опустите свой правый указательный палец. Когда он коснется того, на чем он лежит – подлокотника кресла, вашей руки или ноги, или чего-то ещё... когда он этого коснется – но не раньше! – вы закроете глаза. Когда ваши глаза закроются вы дотянетесь до переключателя и переведете его в состояние «Выключено», отключая каждую мышцу, каждый нерв и каждую ткань своего тела, и моментально погружаясь в глубину – но каждый раз гораздо глубже, чем в предыдущий раз, и каждый раз вы будете наслаждаться этим гораздо сильнее.

Вот в чём секрет успеха: оказавшись в этом состоянии, не старайтесь – повторяю! – не старайтесь целенаправленно думать о времени. Это лишь собьёт ваш тайминг. Ваш подсознательный разум лучше следит за временем, чем вы сможете сделать это своим сознательным разумом. Всё, что вам нужно делать, это наслаждаться безмятежностью и красотой этого состояния. Ваш подсознательный разум даст вам знать уникальным только для вас способом – это может быть звон колокола или просто толчок – что ваше время вышло. Когда вы почувствуете, что время вышло, вы переведете переключатель в положение «Включено», ваши глаза откроются, вы полностью придете в себя, будете совершенно посвежевшим, ощущая себя замечательно во всех смыслах.

Я дам вам все эти инструкции в напечатанном виде, так что вы сможете обращаться к ним с течением времени, пока не заучите их наизусть.

Также эти инструкции в напечатанном виде получают все присутствующие.

Давайте еще раз повторим всё это, прежде чем перейти к практике. Первое – вы должны находиться в безопасном и комфортном положении. Здесь вы так сидите, потому что я вас придерживаю. Второе – вы создадите для себя ограничение по времени, например: «Я погружаюсь в самогипноз на 30 секунд». А потом вы поднимите и опустите свой правый указательный палец. Когда он коснется того, на чем он лежит, вы закроете глаза, выключите свой переключатель и вернётесь прямо в то же самое прекрасное состояние, в котором находитесь сейчас, позволяя себе

каждый раз погружаться ещё глубже, чем в предыдущий раз, и каждый раз наслаждаетесь этим ещё сильнее.

Когда вы там окажетесь, не думайте о времени. Ваш внутренний разум сообщит вам о времени уникальным для вас образом. Когда вы почувствуете, что ваше время пришло, включайте свой переключатель, открывайте глаза, и полностью приходите в себя.

Итак, теперь попрактикуемся во всём этом. На счёт «три» открывайте глаза, полностью приходите в себя – переключатель должен быть полностью включен. Один... два... три... включайтесь, открывайте глаза... Разве это был не замечательный уровень гипноза?

Майкл: Просто отличный!

ДК: Отличный, правда ведь? Вам понятны инструкции?

Майкл: Да.

ДК: Хорошо! Когда будете готовы, я попрошу вас сказать самому себе: «Сейчас я погружаюсь в гипноз на 30 секунд!» Первый раз вам придется сказать это очень решительно – иногда подсознательный разум не верит тому, что вы просите его сделать, и ему хочется побыть там подольше.

Когда вы скажете себе: «Я погружаюсь в самогипноз на 30 секунд!» Поднимите вот этот палец и опустите его. Когда он коснется поверхности, закрывайте глаза и выключайте переключатель – это ключ ко всему остальному! Ничего не делайте, и выходите, когда поймете, что ваше время вышло, хорошо?

Как только будете готовы, сделайте себе внушение: «Сейчас я погружусь в самогипноз на 30 секунд!», погрузитесь в это состояние, и выходите, когда почувствуете, что ваше время вышло.

У меня нет секундомера, но было похоже... да, я и хотел сказать – примерно 35 секунд. Хорошо!

Что вы чувствовали, когда погрузились туда?

Майкл: Было здорово!

Я начал погружаться и сказал себе двигаться по-настоящему глубоко...

ДК: Хорошо... Как вы почувствовали, что пришло время выходить?

Майкл: Внутренний голос сказал: «Щёлкай переключателем!»

ДК: Хорошо! Я буду говорить с вашим подсознательным разумом. Если хотите, тоже можете слушать, хотя сознательный разум тут ничем не поможет.

Майкл сказал 30 секунд, а ты пробыл там 35 секунд! Ты можешь сделать всё гораздо лучше! Какой бы он не обозначил для тебя временной промежуток, ты моментально отреагируешь на это с точностью до секунды. Он обозначает 30 секунд – мы попрактикуемся снова, и теперь ты скажешь ему, когда эти 30 секунд точно истекнут.

Итак, Майк... ещё раз – и посмотрите, насколько глубже вы погрузитесь на этот раз. Это ведь приятное ощущение, когда этот переключатель выключен, так ведь? Вы погружаетесь по-настоящему глубоко, правда?

Ну ладно... скажите самому себе, что сейчас вы снова погрузитесь в самогипноз на 30 секунд. Поднимите палец, опустите его, закройте глаза и выключите переключатель.

Использование техники переключателя в данном случае... короче, он сам вам скажет, что это помогает вам погружаться гораздо глубже с каждым разом. Это замечательная техника! И чем больше он в ней практикуется – особенно в начале – тем лучше она становится.

На вопросы мы ответим немножко попозже, когда он выйдет.

Хорошо... как вы себя чувствуете? Что заставило вас в данном случае включить переключатель?

Майкл: То же самое...

ДК: То же самое! В этот раз было немного дольше, верно?

Студентка: (неразборчиво)

ДК: Ага... Обычно я даю людям пару секунд до того, как начинать вести отсчет, чтобы они могли туда погрузиться. Обычно уходит около пяти секунд, чтобы выключить переключатель и окончательно стабилизироваться, так что в данном случае всё довольно близко.

Майкл, сейчас я попрошу вас устроиться поудобнее... вашим рукам тут удобно? Хорошо...

Я попрошу вас погрузиться в это состояние без ограничения по времени. Просто скажите самому себе, что вы погружаетесь в глубокий самогипноз. Поднимите и опустите палец, выключите переключатель и ожидайте дальнейших инструкций. Хорошо?

Как только будете готовы – действуйте.

Как можно глубже...

И если у вас когда-нибудь появятся сомнения, на каком уровне находятся ваши клиенты... никогда не бойтесь это протестировать. Потому что если они приняли внушение о выключении переключателя, мгновенно наступает состояние анестезии.

Например, можете научить беременную женщину, как выключать переключатель, и она родит ребенка безо всякого дискомфорта! Но на самом деле это не лучший способ, потому что вы хотите, чтобы её глаза были открыты, и чтобы она бодрствовала, но если вдруг понадобится – это отличный способ для неё пройти через роды.

Смотрите – безо всяких внушений... ведь у него выключен переключатель.

Итак, мы знаем, что получили естественную анестезию! А для этого обязательно должен быть глубокий гипноз.

Майкл, слушайте меня очень внимательно. Прежде чем я научу вас тому, как программировать себя на изменения, вот что вы будете делать на следующей неделе.

Мы хотим, чтобы этот транс стал еще более мощным и глубоким. Так что он у нас будет практиковаться целую неделю, прежде чем начнет процесс самовнушений. Вот как мы это сделаем.

Майкл, вот что я попрошу вас сделать. Я хочу, чтобы вы десять раз в день практиковали погружение в глубокий самогипноз, используя технику ограничения по времени. Я знаю, что это звучит так, что будет не совсем удобно или займет у вас много времени, но на самом деле, если вы дадите себе ограничение по времени в 30 секунд, речь идет всего о пяти минутах в день. Если вы хотите изменить лимит времени до одной минуты, мы говорим о десяти минутах в день – и я знаю, что вы можете себе позволить такое количество времени, чтобы научиться этой технике.

То есть десять раз в день вы будете погружаться в самогипноз, используя технику ограничения по времени. Раз в день в течение следующей недели вы будете слушать очень короткую кассету, которую я вам дам. Эта кассета погрузит вас крайне глубоко! Вот как вы будете ею пользоваться. Вы

поставите кассету в свое устройство, нажмете кнопку воспроизведения... на этой кассете ничего не происходит примерно 20 секунд. Это дает вам время на то, чтобы погрузиться в самогипноз без ограничения по времени. Не волнуйтесь о лимите времени, когда слушаете кассету, потому что я выведу вас через отсчет в конце записи.

Это дает вам время, чтобы погрузиться в гипноз без ограничения по времени. Затем подключится мой голос, и погрузит вас в расслабление во много раз глубже. То есть комбинация использования техники падения пальца десять раз в день и кассеты с углублением один раз в день к концу недели поможет вам погружаться в гипноз невероятно глубоко. Настолько глубоко, что внушения на изменения, которые вы будете себе давать, моментально окажутся очень мощными.

Я собираюсь дать вам прослушать эту кассету прямо сейчас. Следуйте инструкциям, которые вы на ней услышите и позвольте моим словам просто омыwać вас. Вам не нужно сильно на них концентрироваться, просто позвольте им омыwać вас и вы увидите, как глубоко в расслабление они вас погрузят.

Итак, сейчас мы включим кассету...

Когда бы вы ни погрузились в это состояние, опустив свой палец на ногу, спонтанно закройте свои глаза... позвольте себе вернуться в то же самое замечательное состояние, в котором вы сейчас находитесь... каждый раз позволяя себе погружаться всё глубже... каждый раз наслаждаясь этим всё больше и больше... чувствуя себя великолепно во всех смыслах...

Когда бы вы ни погрузились в это состояние, в то самое мгновение, когда вы закроете свои глаза, вы мысленно дотянетесь и переведете свой переключатель в положение «Выключено»... и когда этот переключатель окажется в положении «Выключено», всё электричество, которое течет от вашего мозга к каждой мышце вашего тела будет отключено... и ваши мышцы мгновенно станут спокойными и очень глубоко расслабленными... они будут неспособны двигаться...

Звук моего голоса ведет вас в расслабление всё глубже и глубже... Вы будете всегда осознавать окружающие вас звуки, но любой звук, который вы можете услышать, никоим образом не повлияет и не побеспокоит вас... всё, что вы услышите – если только это не будет для вас важным – просто поможет вам расслабляться всё глубже и глубже...

Следование моим внушениям ведет вас в расслабление ещё глубже... и чем глубже вы погружаетесь, тем лучше вы себя чувствуете... и чем лучше вы себя чувствуете, тем больше и больше расслабляется ваше тело... Через ваше тело проходят просто замечательные ощущения... и в вашем разуме витают радостные мысли...

Расслабьтесь и освободите себя... я хочу, чтобы вы погрузились в ещё более глубокое состояние расслабления... расслабляйтесь ещё сильнее...

Я буду считать от пяти до одного... и пока я считаю от пяти до одного, расслабление вашего тела автоматически удвоится по сравнению с тем, что вы чувствуете сейчас...

Пять... расслабление начинает удваиваться... четыре... расслабление удваивается всё сильнее и сильнее... три... вам очень удобно, и вы очень расслаблены... два... расслабление вашего тела почти удвоилось... один... расслабление вашего тела теперь удвоилось... от самой макушки головы до кончиков пальцев ног... каждая ткань, каждое волокно, каждый орган, каждая железа, каждая часть вас удваивает своё расслабление, и вы прекрасно себя чувствуете...

А теперь я попрошу вас представить или визуализировать перед собой длинный лестничный пролёт... лестничный пролет, который ведет вниз в расслабление... Никто никогда не находил самое дно человеческой способности расслабляться... она бесконечна... и теперь каждый вдох ведет вас на одну ступень вниз по этой лестнице замечательного расслабления... каждый вдох

уводит вас всё глубже в бесконечное состояние расслабления... вы уплываете всё глубже, чувствуя себя великолепно, чувствуя себя комфортно... расслабьтесь... отпустите себя... просто расслабьтесь и отпустите себя...

Я всё еще хочу, чтобы вы погрузились в состояние расслабления ещё больше... со своим переключателем в положении «Выключено», каждая мышца становится бездействующей... спокойной... не способной двигаться...

Но я снова буду считать... на этот раз от десяти до одного... Пока я считаю от десяти до одного, ваш сознательный разум расслабится так же сильно, как расслабилось ваше тело... и ваш разум, и ваше тело должны удвоить то расслабление, которое есть сейчас, на каждый мой счёт...

Десять... разум расслаблен так же, как расслаблено тело... и тело удваивает своё расслабление... Девять... разум расслаблен так же, как расслаблено тело... и тело снова удваивает своё расслабление... Восемь... разум расслаблен так же, как расслаблено тело... и тело снова удваивает расслабление, которое есть сейчас... Семь... то же самое... шесть... продолжайте действовать так же... пять... четыре... три... два... один...

Разум расслаблен так же, как расслаблено тело... и ваше тело уже много раз удвоило своё расслабление... Под расслаблением я имею в виду отсутствие любых сокращений... Ваше тело расслабленное, вялое и обездвиженное... в ваших мышцах нет никакого сопротивления, как будто вы - это тряпичная кукла... Полное расслабление означает отсутствие любых движений... оно означает, что ни одна из частей вашего тела не будет жёсткой... что вы полностью расслаблены...

Все мышцы, которые соединяются с вашими костями, вялые... Если вы хотите добровольно сделать какое-то движение, вы можете добиться этого лишь сокращением какой-либо группы мышц... но когда вы позволяете этим мышцам стать совершенно пассивными, ваши нервы, идущие к этим мышцам, не передают никаких сообщений... И при выключенном переключателе все ваши нервы совершенно неактивны... и совершенно точно, что полное расслабление в любой группе просто означает нулевую активность в этих мышцах... и для вас просто физически невозможно нервничать в любой части вашего тела...

Вы чувствуете себя так хорошо, как не чувствовали уже очень давно... Внешние шумы не будут вас отвлекать, и всё, что вы услышите всего лишь поможет вам расслабиться всё глубже и глубже... и вы погружаетесь ещё глубже с каждым своим вдохом, спускаясь ещё на одну ступеньку по бесконечной лестнице расслабления...

Звук моего голоса ведет вас всё глубже в расслабление... следование моим внушениям ведет вас всё глубже в расслабление... и чем больше вы позволяете своему телу расслабиться, тем лучше вы себя чувствуете... и чем лучше вы себя чувствуете, тем сильнее расслабляются ваши разум и тело...

Сейчас вы полностью контролируете каждый нерв своего тела... у вас полный контроль над вашей нервной системой... и так как вы решили перевести свой переключатель в положение «Выключено», каждый нерв вашего тела становится спокойным... пассивным... и вы погружаетесь в расслабление всё глубже... и глубже...

И сейчас осталось всего три уровня расслабления, в которые вы можете погрузиться... уровень А, уровень Б и уровень В... Чтобы пройти все эти уровни, вы должны знать, что всё получится... позвольте этому получиться... вы можете ощутить, как это получается... Посмотрите, как всё получается – как будто вы спускаетесь по эскалатору на ещё более глубокий уровень...

На данный момент я хочу, чтобы вы переместились оттуда, где вы находитесь сейчас, на уровень А... в тысячи раз глубже... вы знаете, что всё получится... позвольте этому получиться... ощутите, как всё получается... ощутите, как вы перемещаетесь на уровень А... как будто вы спускаетесь на эскалаторе ещё ниже... очень хорошо...

А теперь я попрошу вас отправиться с уровня А на уровень Б... и вы снова знаете, что всё получится... позвольте этому получиться... ощутите, как всё получается... вы как будто спускаетесь вниз на эскалаторе с уровня А на уровень Б... в тысячи раз глубже... вы автоматически спускаетесь вниз... Очень хорошо...

Теперь я хочу, чтобы вы отправились с уровня Б на уровень В... в самый подвал своего расслабления на сегодня... Вы знаете, что всё получится... позвольте этому получиться... ощутите, как всё получается... ощутите, как вы погружаетесь ещё глубже, в тысячи раз глубже... в самый низ, на уровень В... вот и прекрасно...

Ваш переключатель находится в положении «Выключено», отключив каждую мышцу вашего тела... и я попрошу вас попробовать поднять вашу правую ногу... прекратите пытаться и позвольте своему телу погрузиться гораздо глубже... Теперь я попрошу вас попробовать поднять вашу левую ногу... прекратите пытаться и погрузитесь ещё глубже...

Сейчас я попрошу вас попробовать поднять вашу правую руку... прекратите пытаться и позвольте своему телу погрузиться ещё глубже – до самого дна расслабления, где вы будете чувствовать такую умиротворенность, счастье и удовлетворение... Каждый день вы будете чувствовать себя всё лучше и лучше... всё счастливее и счастливее... и еще более удовлетворенным... и каждый раз, когда вы будете входить в это замечательное состояние расслабления, вы будете позволять себе погружаться гораздо глубже, чем в предыдущий раз...

Сейчас я дам вам несколько мгновений тишины... чтобы вы ещё больше смогли насладиться этим состоянием... Каждый вдох во время этого периода тишины будет погружать вас ещё глубже... вы будете становиться всё более и более расслабленным... Этот прекрасный период тишины начинается прямо сейчас...

Пока вы продолжаете все больше и больше расслабляться с каждым вдохом, слушайте меня внимательно...

На этом уровне расслабления, на который он позволил себе погрузиться, у меня есть серьезные сомнения, что он будет подходящим для того, чтобы чему-нибудь его научить. Я хочу, чтобы он поднялся немножко выше. Просто он находится слишком глубоко, чтобы принимать внушения на изменения или чтобы изучить новую технику.

Майкл, вы позволили себе спуститься в самый подвал расслабления, на уровень В. Пока я буду считать от одного до трех, позвольте себе подняться на уровень А. Вы всё ещё будете глубоко расслаблены, но уже сможете реагировать и говорить. Один, два, три... хорошо.

Майкл, вы позволили себе погрузиться в замечательное состояние. Вы будете использовать эту кассету раз в день...

И вы все видите человека, который использовал эту кассету всего раз в день – к концу недели он будет погружаться просто фантастически глубоко. Прибавьте к этому практику падения пальца с ограничением времени десять раз в день...

У вас всё очень здорово получается, Майкл, поэтому я собираюсь научить вас тому, как программировать себя на изменения. Помните, что вам не следует использовать эту технику – не следует начинать давать себе внушения – в течение одной недели. В первую неделю я прошу вас только практиковать технику самогипноза, которую вы изучите сегодня вечером.

Когда эта неделя закончится, вот как вы будете давать себе внушения на изменения.

Кстати... когда мы перейдем к части с раздатками, вы все получите свою копию скрипта, который вы только что услышали на кассете, так что вы сможете записать свою собственную кассету, если захотите.

Майкл, когда вам захочется сделать себе внушение на изменение, вот как вы будете это делать. Когда пройдет несколько недель, это всё будет меняться, и я дам вам инструкции о том, как сделать всё гораздо быстрее. Но не будем забывать, что ваш разум находится в тренировочном периоде, и вы учитесь в определенном темпе и определенным образом. Когда пройдет какое-то время, вы сможете давать себе внушения очень быстро и даже моментально – это будет очень легко. Но пока я не расскажу вам о другом, вот как вы будете это делать.

Первое, что вы сделаете, это выберете внушение, которое вы хотите себе дать – что вполне очевидно. Будет ли оно – сейчас это не внушение! – на снижение веса, или против курения, или на саморазвитие вроде улучшения памяти или концентрации... всё, что угодно – какой бы вариант саморазвития вы для себя ни выбрали.

Сначала вы возьмете это внушение и запишете его на листке бумаги или на карточке, или на чем-то таком... После того, как вы это сделаете, вы возьмете его в левую руку... примете безопасное и комфортное положение... а затем дадите себе ограничение по времени. Для сегодняшней практики мы снова будем использовать 30 секунд – вы скажете, что будете погружаться в самогипноз на 30 секунд.

После того, как вы задали для себя ограничение по времени, вы медленно прочитаете это внушение пять раз, тщательно концентрируясь на каждом слове. Когда вы будете читать его пятый раз, вы поднимете свой правый указательный палец – как будто взводите курок – чтобы подготовиться погрузиться в гипноз. Когда вы в пятый раз прочитаете последнее слово, вы опустите палец, и ваши глаза моментально закроются, вы выключите свой переключатель, и вы погрузитесь прямо в такое же замечательное состояние – прямо в самый подвал расслабления.

Вот в чем заключается секрет, как заставить внушение работать: когда вы погрузитесь в это состояние, не нужно целенаправленно включать в игру сознательный разум, думая об этом внушении! Всё, что вам нужно делать, это оставаться глубоко расслабленным.

Знаете, существует множество техник, где люди говорят: «Я погружаюсь в гипноз, и повторяю про себя снова и снова те внушения, которые мне нужны!» Это неправильно! Из-за этого они не будут работать, потому что если вы это делаете, вам приходится включать в игру сознательный разум. Как только вы подключили сознательный разум, его критический фактор уже больше не будет обойдён. А это значит, что технически вы больше не пребываете в том состоянии, которое мы называем гипнозом. Вы можете оставаться расслабленным, но вы не в гипнозе, так что внушения не сработают.

Всё, что вы делаете – это остаётесь расслабленным, специально ни о чём не думаете... вы можете увидеть, как внушение витает у вас в голове, оно может перемешаться или исказиться – это не важно! Может быть, там ничего и не будет! И когда вы почувствуете, что ваш лимит времени окончен, вы включите свой переключатель, ваши глаза откроются, вы полностью придёте в себя.

А сейчас мы в этом попрактикуемся. Вы напишете внушение на листке бумаги. Я взял на себя смелость написать его за вас. Здесь говорится следующее: «Каждый раз, когда я буду входить в самогипноз, я буду погружаться гораздо глубже, чем в предыдущий раз». Вы будете держать его в своей левой руке, вы произнесете: «Сейчас я войду в самогипноз на 30 секунд». Вы медленно прочитаете внушение пять раз, концентрируясь на каждом слове. Когда вы будете читать его пятый раз, вы поднимете свой правый указательный палец, и на последнем слове вы опустите свой палец,

ваши глаза закроются, ваш переключатель выключится, и вы вернетесь обратно в транс – а затем ничего не делаете, и просто выходите, когда почувствуете, что ваше время вышло.

Итак, дадим вам в этом попрактиковаться!

На счет «три» - и не раньше! – ваш переключатель включится, глаза откроются, вы полностью придёте в себя. Один, два... три. Хорошо!

Когда вы слушали кассету, Майкл, что вы почувствовали?

Майкл: Это было здорово! Я как бы слышал её, но не уделял ей особого внимания...

ДК: Вы были совсем глубоко?

Майкл: О, да! Меня немного беспокоит шея...

ДК: Да, в этом и проблема с такими стульями! Нужно наклонное кресло, и всё будет нормально.

Вы поняли все инструкции, как нужно давать себе внушения? Я попрошу вас последить за мной и сказать, что я делаю неправильно, хорошо? Потому что я хочу быть уверен, что вы так не сделаете.

Допустим, я дал себе ограничение по времени... у меня есть 30 секунд... я читаю внушение в пятый раз, мой палец готов опуститься. Посмотрите, что я делаю неправильно, хорошо? Интересно, поймете ли вы, в чем дело.

Есть мысли, что я сделал не так?

Майкл: Вы не позволили упасть вашей левой руке?

ДК: Ну, вполне хорошо! Замечательно! Понимаете, если у меня выключен переключатель, как я могу так красиво опустить эту руку вниз, а затем переместить её в более комфортное положение, и продолжать держать бумажку? Чтобы сжимать пальцы, необходима физическая энергия.

Вот так вы и проверяете своих клиентов. Смотрите, как это должно выглядеть, если человек принял внушение о выключенном переключателе и что его тело полностью отключилось. Всё должно выглядеть вот так.

Читаю внушение пять раз, палец опускается...

Студент: Вы в порядке, Джерри?

ДК: Очень глубоко... И не переживайте, куда она улетит – это не важно! Мы найдём её позже. Вам понятно? Хорошо!

Вы готовы попрактиковаться? Если вы не сможете прочитать это без очков – просто притворитесь... как это делаю я без своих очков.

Да, вы читаете это про себя...

Итак, первое, что вы делаете, это говорите себе, что сейчас вы погрузитесь в самогипноз на 30 секунд. Сначала задайте себе ограничение по времени, прочитайте внушение пять раз, погрузитесь в нужное состояние, выключите переключатель и выходите, когда решите, что время вышло. Начинайте!

Слишком коротко? Кто-нибудь засекал точное время? Около 20 секунд, ладно... слишком коротко.

Что вы почувствовали, когда выключили переключатель? Что произошло?

Майкл: Всё прекрасно!

ДК: Прекрасно? Глубоко?

Майкл: Мне понравилось!

ДК: Когда вы были в этом состоянии, вы видели, как слова витают вокруг или там вообще ничего не было?

Майкл: Там ничего не было.

ДК: Вообще ничего не было... ну ладно.

Давайте сделаем это ещё раз, на этот раз я попрошу вас мысленно упрекнуть себя. Я хочу, чтобы вы сказали себе: «Я же сказал 30 секунд!» Понимаете, о чем я говорю? Я не могу на вас наехать, вам придётся это сделать самому.

Обычно всё продолжается как раз дольше, обычно подсознательному разуму так сильно нравится состояние расслабления, что человек остается в нём гораздо дольше. Давайте попробуем снова. На этот раз очень властно задайте себе ограничение по времени, прочитайте внушение и ещё раз погрузитесь в это состояние.

На этот раз было немножко дольше, так ведь? Ему придется немного попрактиковаться, чтобы укладываться точно в срок, но всё получится.

Майкл: Все прямо приготовили свои часы!

ДК: Сядьте поровнее... я попрошу вас войти в самогипноз при помощи... кстати, вот одна вещь, с которой я попрошу всех вас быть осторожнее – особенно когда вы обучаете своих клиентов! Программа у нас следующая: вы поднимаете свой палец и опускаете его. Когда палец касается поверхности – и не раньше! – ваши глаза закроются, и вы выключите переключатель.

Многие люди торопятся и не понимают инструкций! Они закрывают глаза, а затем поднимают и опускают палец. Инструкция была не такой!

Никогда не закрывайте глаза прежде чем ваш палец коснется того, на чем он лежит. Закрывайте глаза уже после, а потому выключайте переключатель, хорошо?

Хорошо! А теперь погрузитесь в глубокий гипноз – до самого уровня В, до самого подвала – сделайте это без ограничения по времени, а затем я сменю вас и немного поговорю с вами.

Вот теперь он понял... Фактически, то, что вы здесь видите, это техника – у нас ушло около часа, чтобы обучить его самогипнозу. И если он попрактикуется в течение недели, как это предполагается – что не займет в его жизни много времени... техника ограничения времени займет от 30 секунд до минуты... та кассета, от которой вы, народ, стали немного пришибленными, звучит 13 минут... Это совсем немного времени, если говорить о кассетах, которые люди прослушивают. И это всего лишь на неделю! Затем всё уже будет встроено, и он сможет начать программировать самого себя.

Майкл, пока я говорю с группой, слушайте очень внимательно. Когда человек осваивает гипноз такого уровня, он остаётся с ним навсегда. Так как он будет погружаться во много раз глубже, пока осваивает эту технику, в конце концов он погрузится так глубоко, что дойдет до состояния комы. Мы знаем, что состояние гипнотической комы – это чудесное состояние.

Те из вас, кто будет смотреть эту запись и не понимает, что такое состояние комы, потому что вас этому не учили – это очень глубокий уровень гипноза и состояние совершенной эйфории. Люди обожают в нем находиться – это лучшая вечеринка, которую вы когда-либо посещали. Людям не нравится оттуда выходить – они предпочитают проводить там как можно больше времени. Это не то же самое, что медицинская кома – у них нет ничего общего.

Вот почему мы используем технику ограничения времени. Если мы не установим лимит времени, когда погрузимся в это состояние комы, нам захочется остаться на этой вечеринке слишком надолго. Но по какой-то причине, которая нам непонятна, подсознательный разум всегда выведет человека примерно через запрограммированное заранее время – даже если он окажется в состоянии комы.

Так что практикуйтесь таким образом, как я вам это описал. Я дам вам написанные на бумаге инструкции по всему тому, что мы делали сегодня вечером. Через мгновение я вас выведу, и вы вернетесь на свое место, а я поговорю с классом и с вами по поводу того, как формулировать внушения и как часто давать внушения в самом начале, чтобы все развивалось идеальным образом так вы научитесь замечательному способу практики самогипноза.

Итак, на счет «три» включите свой переключатель, позвольте своим глазам открыться и полностью приходите в себя. Один... два... три - а теперь открывайте глаза и ощутите, как хорошо вы себя чувствуете! Как вы себя чувствуете?

Майкл: Отлично!

ДК: Как вы думаете, вы получили хорошую технику?

Майкл: Просто великолепную!

ДК: Она замечательная, так ведь? Ну и хорошо! Возвращайтесь на свое место... похлопайте ему – у него хорошо получилось! Похоже, что он не хочет идти ногами – хотите уплыть отсюда?

Эта крошечная защелка – просто инженерный фильм... если бы они её немножечко загнули, эта штука не отпадывала бы постоянно.

Итак, это замечательный материнский способ обучения самогипнозу. Есть другой метод, где вы раскачиваете людей – который мне нравится использовать, потому что я больше «прикладной» гипнотизер... но вот этот метод подойдет для тех из вас, кто предпочитает материнские методы, и я думаю, Майкл подтвердит, что так он погрузился в гипноз очень глубоко. Так ведь, Майкл?

Вот чем я хочу заняться... давайте разберем, как часто можно давать внушения в самом начале. В течение первой недели можете давать одно внушение... нет, давайте по-другому: в течение первых двух недель – одно внушение в неделю. Не забывайте, что ваш разум находится в тренировочном режиме, и вам по-настоящему следует учить людей делать именно так. Одно внушение в неделю в первые две недели.

Они могут выбрать любые внушения, какие захотят, и во вторую неделю они могут поменять внушение. Всё это записано для вас вот в этой раздатке, которую вы получите.

Да, это после первой недели, в течение которой человек научится глубокому самогипнозу – после этого можно начать переходить в режим внушений.

Итак, одно внушение в неделю; после первой недели вы можете его поменять и всю неделю использовать новое внушение. Вы должны давать себе внушения от двух до трех раз в неделю.

Всё будет становиться лучше, когда ваш разум начнет реагировать на процесс.

В течение третьей и четвертой недели давайте себе каждый день разные внушения, но не более одного внушения в день. Эти внушения делайте как минимум дважды в день.

Всё это вы записываете и держите в руке. А вот где всё начинает становиться лучше и практичнее.

После четвертой недели... то есть мы занимаемся этим уже месяц плюс неделя обучения погружению в глубокое состояние... после четвертой недели вы можете давать себе столько

внушений, сколько захотите, и так часто, как захотите. Но ограничивайтесь только одним внушением на каждый сеанс самогипноза. Время от времени используйте кассету для углубления, чтобы постоянно достигать всё более глубоких уровней гипноза.

Когда вы получите эти бумажки, я попрошу вас дописать ещё кое-что внизу. Для тех из вас, кто смотрит это в записи, сделайте то же самое.

После четвертой недели - когда вы втянетесь во всё это - людям больше не нужно будет записывать внушения. Они могут просто мысленно проговаривать внушения три раза. Просто произносите это мысленно три раза, поднимите палец и опустив его, погрузитесь в состояние самогипноза. Больше записывать всё это не нужно!

Вы можете сократить эту технику, но поверьте, что ушли многие годы, чтобы достичь обучения такого качества, когда можно научить разум быстро принимать внушения. После того, как люди пройдут четвертую неделю обучения, они обнаружат, что внушения, которые они себе дают, моментально становятся эффективными – с первого раза применения внушения, и так они получают очень замечательный способ изменить свою жизнь так, как они захотят.

Еще одна вещь, с которой вы должны быть осторожны – это формулировка ваших внушений. Я хотел бы ответить на ваши вопросы, но мне не хочется прерывать этот поток, чтобы мы не отклонялись, потому что это очень важно.

Как нужно формулировать внушения? Есть одна вещь, которую вы никогда не должны делать – не вставляйте во внушение отрицаний! «Нет», «не», «никогда» - вот такие вещи. Это связано со способностью подсознательного разума делать одну очень необычную вещь: она называется «фарзинг». Pharsing – фарзинг.

Подсознательный разум не делает этого постоянно, но это случается достаточно часто, так что нам следует позаботиться об этом. Если по-простому. Фарзинг означает, что подсознательный разум выбросит отрицание из предложения, и примет предложение, как если бы оно было написано без этого отрицания. Так что обычно вы можете получить в точности противоположный эффект тому, что вам было нужно.

Например, человек работает с лишним весом. Он даёт себе внушение: «Я не буду есть много еды». Подсознательный разум через фарзинг выбрасывает частицу «не» и моментально внутренний разум получает внушение: «Я буду есть много еды».

Те из вас, кто прошел мой курс по мастер-курсу по гипнозу и продвинутый курс получили список примерно из 60 наиболее распространенных внушений для самогипноза, которые хотелось бы иметь людям. Вы можете сделать копию этого списка и раздать его своим ученикам.

Вы можете показать им основное слово в каждом внушении... например: «Моя память улучшается каждый день» - отсюда можно вытащить слово «память» и вставить «концентрация», «игра в гольф» и всё, что угодно. Так что правильно формулируйте свои внушения и учите этому своих клиентов, как это делать правильно.

Вам лучше дать им список из этих 60 с лишним внушений и пусть они с ними работают, после чего у них появится понимание, как можно написать дополнительные внушения – либо они могут вам позвонить, если им нужно сформулировать что-то конкретное, чего нет в списке.

Так что предупредите их по поводу фарзинга – однажды он обязательно прокрадётся и укусит их!

Вот так и проводится самогипноз! Это простой и эффективный способ.

Студентка: Внушения должны быть длиной в одно предложение?

ДК: Внушения должны состоять из одного предложения. Эта техника подразумевает внушения длиной в одно предложение, да.

Однако, вы можете сделать кое-что ещё – и это будет очень и очень эффективно! Вы можете сделать то же самое, что я делаю для своих клиентов – записать кассету на определенную тему: курение, лишний вес, обгрызание ногтей – всё, что угодно. Вы можете сделать её так же, как кассету с углублением – там не будет никакой индукции. Вам нужно лишь в самом начале оставить 20 секунд тишины – никаких звуков на 20 секунд.

После этого вступает ваш голос с соответствующим скриптом для того предмета, который клиент хочет исправить. Всё должно быть коротко – не более 15 минут... где-то в районе 10 минут будет как раз! Тогда человек может поставить кассету в магнитофон, нажать «Воспроизведение», и погрузиться в гипноз без ограничения по времени. Через 20 секунд вступает ваш голос, выстреливает весь скрипт, а затем в конце выводит человека через отсчет от одного до трех или до пяти. Это замечательный способ загружать в людей мощные программы, и на это у них не будет уходить слишком много времени.

Вы же знаете эти обычные кассеты для самогипноза... там записано 15-18-20 минут фракционного расслабления в самом начале в качестве индукции. Затем идет скрипт, так что человек погружается на 30-35 минут или больше, а у большинства людей нет столько свободного времени.

Записывайте короткие скрипты: 10 минут – это замечательно... человек погружается, прослушивает 10 минут мощных внушений, и это может произвести в человеке невероятные изменения.

Это просто отличный способ – у меня записано около 40 подобных кассет по различным предметам, которые могут быть интересны.

Линда, говорите громче! Я сегодня плохо слышу...

Студентка: А что насчет самогипноза для моментальных вещей... (неразборчиво)...

Вы говорили о «волшебном пятнышке» - можете ещё рассказать об этом?

ДК: Волшебное пятнышко – это техника, которую изобрел Дэйв Элман, который был одним из самых замечательных гипнотерапевтов своего времени. Он умер в 1958 году, но его техники всё ещё на несколько световых лет впереди прочих сегодняшних техник.

Волшебное пятнышко он создал для детей, потому что дети до смерти боялись ходить к докторам, и когда видели иголку, начинали вопить и пинаться, и всё такое... Поэтому он научил врачей тому, как сделать ребенку волшебное пятнышко.

По большому счету это больше техника бодрствующего гипноза, и технически мы этим не занимаемся в данной разновидности самогипноза. Он просил ребенка закрыть глаза и притвориться, что у него появляется волшебное пятнышко там, где он прикасался, и в этом волшебном пятнышке его ничего не побеспокоит, и он останется спокойным и расслабленным. И для детей это работало настолько замечательно, что родители тоже начали приходить, чтобы получить для себя волшебное пятнышко.

Но вот что более важно: этот тип самогипноза можно использовать... вы же знаете, что если вы сможете выключить тот самый переключатель – потому что к сожалению не все люди примут внушение о выключении такого переключателя так, как это было у Майкла и как будет у большинства из нас... Примерно 5% людей не будут блокировать поток электричества по своему телу.

Вы попросите его постараться поднять левую руку – и они её поднимут... они покажут вам, что им не нужен этот переключатель и победят! Но они все равно смогут наслаждаться замечательными внушениями на изменения, потому что они всё равно погружаются до глубокого уровня.

Однако, чего они не могут получить, это естественной анестезии! Такой замечательной анестезии, когда они могут прийти в кабинет, открыть рот – им там всё сделают, и они ничего не почувствуют. Это им недоступно.

Если перейти к продвинутому самогипнозу – когда человек открывает глаза, всё ещё пребывая в глубоком гипнозе – как раз его мы и предлагаем женщинам при родах, и это работает абсолютно замечательно!

Студентка: Снова хочу вернуться к своему вопросу... если вы идете к зубному, вы сможете сделать всё за один раз и не назначать несколько приемов. Но если речь идет о чем-то типа тестирования на аллергию, где каждые 10-15 минут вы получаете еще один укол, вам не нужно при этом оставаться в гипнозе на такой период времени?

ДК: Всё верно... если вы проверяетесь на аллергию, расскажите обо всём своему врачу, чтобы когда он закончит ставить вам уколы, он должен сказать: «А сейчас выходите!» - скажите ему об этом заранее... и когда он вам это скажет, вы включите свой переключатель, откроете глаза и выйдете из гипноза.

Когда вы будете готовы к следующей серии уколов, снова скажите ему: «Когда вы закончите, произнесите слова «А сейчас выходите!» Затем вы погружаетесь без ограничения по времени, вырубаете себя... когда он говорит: «А сейчас выходите!» - вы щелкаете переключателем и возвращаетесь в бодрствование. Делайте это столько, сколько придется, пока не закончите весь процесс.

Либо вы можете решить оставаться в гипнозе и не выходить – выбор уже за вами! Всё будет работать так же замечательно.

Студент: (неразборчиво)

ДК: Нет! Во-первых, я никогда не выпущу человека из своего кабинета, обучив его только вот этому, чтобы пройти дентальную анестезию! Я проведу очень мощный сеанс, чтобы научить человека именно дентальной анестезии.

То, что вы изучили сегодня вечером, это общий способ погружения самого себя в глубокий самогипноз и программирования на изменения.

Вы можете снова пригласить этого человека и запрограммировать его на дентальную анестезию. Когда он придет второй раз, я создам для него среднее положение выключателя. Затем я скажу: «Когда вы придете в кабинет зубного, вы погрузитесь в это состояние и отключите переключатель». Здесь важно вот что – это уже продвинутая техника, так что я расскажу коротко – человек должен проверить себя и убедиться, что переключатель находится в положении «Выключено»: пусть он попытается открыть глаза, поднять руку или как ему захочется.

Если он этого не сможет сделать и его всё устроит, он должен посчитать до двух: один, два – и переключатель переходит в центральное положение. В этом положении весь электрический ток продолжит движение по телу, но при этом этот ток будет очень теплым и приятным. Человек сможет открыть глаза, но даже после этого анестезия всё равно останется – несмотря на то, что он сможет ходить и говорить, и делать всё остальное.

Анестезия останется в той области, где ему нужно – например, в челюсти. После этого можно работать с его корневым каналом, у него будут открыты глаза – хотя ему и не обязательно держать

их открытыми... поверьте, когда мне лечили зуб, мне не хотелось держать глаза открытыми! Но они могут оставаться открытыми.

То же самое и с женщинами, которым делают кесарево сечение – они могут открывать глаза, но многие из них предпочитают этого не делать, пока не родится ребенок, потому что немного странно наблюдать, как скальпель вонзается вам в живот...

Студент: (неразборчиво)

ДК: О, да!

Идите-ка сюда, Арни! Всё будет очень коротко! Поспешите!

Арни сказал, что однажды он изучал эту технику, но не практиковался в ней. У нас осталось всего несколько минут, так что... давайте посмотрим, что произойдет и насколько хорошо всё тогда прошло.

Когда будете готовы, погрузитесь в самогипноз без ограничения по времени! Скажите, что вы погружаетесь в самогипноз, поднимите палец, опустите его, закройте глаза, выключите свой переключатель. Тут ничего сложно – просто выключите его.

Хорошо! Ему хочется знать, как долго всё это может продержаться. Вот в чем проблема – мы рассматриваем это с медицинской точки зрения. Мы как бы говорим: «Я принимаю аспирин, и он перестает действовать через 4 часа, поэтому всё вот это также должно прекращать работать через 4 часа, 4 дня, 4 недели или 4 года...»

Если вы приняли внушение – оно никогда не перестаёт действовать! Оно впечатывается в синапсы вашего мозга!

Арни, переведите переключатель в положение «Выключено», отключая электрический ток к каждой мышце вашего тела! Потому что именно это вы приняли, это и есть ваша реальность! Когда ваше тело полностью отключено, попробуйте поднять свою правую руку.

Видите, всё на месте!

Прекратите пытаться, и погрузитесь ещё глубже. С выключенным переключателем, попробуйте поднять свою левую руку... прекратите пытаться и погрузитесь в расслабление ещё глубже...

Попробуйте открыть глаза...

Вам этого не видно, но движение его век просто нулевое!

Хорошо, у вас прекрасно получается! У вас есть небольшое напряжение в задней части шеи... давайте-ка я немножко над этим поработаю... прямо вот здесь... у него там небольшой узелок в этой области, и мы можем помочь ему избавиться от него... только с этой стороны.

Хорошо, Арни, на счет «три» включайте переключатель, открывайте глаза, полностью приходите в себя, и вы будете чувствовать себя замечательно! Вы будете поражены: «Да, эта штука и впрямь работает!»

Итак, один, два, три... открывайте глаза, и вы увидите, как хорошо вы себя чувствуете. Видите, как у вас здорово получилось?

Арни: То есть теперь я смогу заняться этим в любое время!

ДК: Он говорит, что сможет заняться этим в любое время...

Майкл, так как вы были добровольцем, я уже подготовил для вас одну из кассет по углублению, так что заберите её у меня, прежде чем уйдете отсюда сегодня.

Какой у вас вопрос? Говорите очень громко!

Студент: (неразборчиво)

ДК: Да... я проверял икроножную мышцу...

Студент: Просто любопытно, почему вы делали именно это...

ДК: Ясно... Когда человек находится в моем наклонном кресле – то есть он отклонился назад... я могу получить доступ к его телу гораздо легче чем в этом положении здесь, в ограниченной зоне.

Он спрашивает о том, почему в других ситуациях я тестировал икроножные мышцы. Потому что это очень чувствительная область! Если возможно, я стараюсь проверить прямо под коленом – крайне чувствительно! Если человек не ощущает никакого дискомфорта в более чувствительных местах своего тела – безо всяких вопросов проверка проходит замечательно!

Тестируйте различные области! Еще одно такое место находится прямо подмышкой – вот здесь, это очень чувствительная область! Проверяйте там, где у вас получится это сделать. Это не только показывает вам, где человек находится, но и дает клиенту понять, что что-то изменилось – возможно, это и не гипноз... но что-то точно изменилось! И он чувствует себя по-настоящему хорошо по поводу того, чему он научился.

Я ответил на ваш вопрос?

Студент: (неразборчиво)

ДК: Да, я делаю и это тоже. Есть группа мышц, которая называется мышцами предплечья – это самые близкие мышцы к костям...это хорошее место. Также я стараюсь добраться до кости и где-то посредине икры...

Дело вот в чём... ваше тело никогда полностью не избавляется от напряжения: оно необходимо, чтобы поддерживать ваши органы на нужных местах. Давая внушение, что каждая мышца расслабится так глубоко, что не сможет двигаться, мы на самом деле говорим о внешних мышцах, которые мы привыкли использовать.

Когда эти мышцы расслабляются, внутренние мышцы должны напрячься немного сильнее, чтобы удерживать всё на своих местах. Поэтому я проверяю напряженность этих внутренних мышц, чтобы они могли удерживать всё вместе. Иначе человек будет похож на желе и растечётся по всему полу – а это очень плохо для ковра! Не для этого ковра – этому уже всё равно!

Арни: (неразборчиво)

ДК: Можете придержать этот вопрос на потом, потому что он никак не связан с самогипнозом? Я на него отвечу, когда мы закончим снимать наше видео. Потому что Дэйв Элман и его техники – это на самом деле не то, на чём мы хотели бы закончить.

Есть ещё вопросы по поводу данной техники?

Студент: А можно ли как бы уснуть в этом состоянии часов на семь, проснуться и быть счастливым?

ДК: Вы не сможете уснуть – вы не можете соединить сон с гипнозом! Не с настоящим гипнозом... Вы можете присоединить гипноз ко сну! Но если вы хотите дать себе ограничение по времени в 4-5-6 часов – вы останетесь в этом состоянии на всё это время! И только потом выйдете...

Вы автоматический выйдете, если что-то в вашем окружении потребует вашего внимания. Мы называем это «законом более высоких приоритетов». Другими словами, находясь в этом состоянии вы слышите всё вокруг...

Майкл, вы же не отправились на какую-то другую планету... хотя Майкл-то может и отправился, не знаю...

Но вы всё слышите! Например – раздаётся стук в дверь, и вы выбираете, ответить на него или нет. Если вы почувствуете запах дыма, у вас моментально включится переключатель и вы отреагируете на это. Но помимо этого вы останетесь в данном состоянии так долго, как вы ограничите это по времени.

Студент: Даже на всю ночь?

ДК: Ну да! Но естественный сон обязательно должен иметь место – вы не должны заменять этим естественный сон! Естественный сон является тем, что мы должны делать. Так что не стоит заменять одно другим...

Студентка: (неразборчиво)

ДК: Конечно, это отлично подойдет для людей, страдающих бессонницей! Просто замечательно! Пусть они задают себе лимит времени примерно в два часа... через два часа они выйдут такими сонными, что легко соскользнут в замечательный глубокий сон.

Студентка: Когда клиент приходит к вам в первый раз, вы его учите и отправляете на неделю, нужно ли ему вернуться через неделю, чтобы вы все проверили?

ДК: Не забывайте, мы занимаемся бизнесом! Обычно я прошу человека прийти на следующей неделе – мы его проверяем, чтобы убедиться, что всё у него идёт правильно. Конечно! Убедитесь в том, что они не делают никаких ошибок. Он зайдет к вам в кабинет всего минут на пять: бум! – провалился в это состояние, всё получается – отлично! Но можете растянуть это при желании до полноценного сеанса. Либо можете начать обучать человека продвинутым техникам самогипноза... или дентальной анестезии – всё, чему он захочет научиться.

Студентка: Клиенту нужно прийти лишь дважды?

ДК: Этого хватит! Ему на самом деле даже не обязательно возвращаться, если он будет практиковаться, но мы предпочитаем проверять, что он практиковался...

Ну ладно... не сильно мне везет с этим микрофоном... Сегодня вечером я поменял беспроводной на проводной, и постоянно наступаю на свою пуповину...

Еще один вопрос... Марк...

Марк: (неразборчиво)

ДК: Марк спрашивает, если вы не хотите использовать переключатель, можно ли использовать какое-то слово? Да, это просто сигнал. Это не важно – можете использовать всё, что вам подойдет! Если вам не нравится переключатель, если вы не можете его визуализировать – можете использовать другое слово. Но лучше всего запрограммировать людей на это, вместо того, чтобы они переключались сами по себе. Если они не хотят переключатель, они могут использовать любое другое слово.

Студентка: А можно ли использовать этот метод для детей?

ДК: Ну, когда вы говорите про «детей», я начинаю сомневаться в том, что вы имеете в виду... Я бы использовал эту технику с детьми не младше где-то 12 лет. До 12 лет я бы вообще не стал применять эту технику.

Студентка: А какой техникой вы бы воспользовались?

ДК: Ну, есть другие техники – например, вы просите ребенка закрыть глаза и просто притворяться... Пусть он закроет глаза и притворится, как будто летит на ракете... есть множество детских техник, которым мы можем их научить в разделе детского самогипноза.

Студентка: А что вы посоветуете – ко мне сегодня вечером приезжает племянник, я должна его забрать и он пробудет у меня пять дней, и можно ли ему чему-нибудь научиться?

ДК: Сколько ему лет?

Студентка: Восемь с половиной...

ДК: В восемь с половиной я бы не стал обучать его самогипнозу – я бы просто погрузил его в гипноз и зачитал скрипт. И для такого маленького ребенка гипноз... чтобы добиться состояния сомнамбулизма у маленького ребенка, просто попросите его закрыть глаза и притвориться, что его глаза заклеены. Пусть он просто притворится, что это так, и вы тут же увидите все признаки глубокого гипноза.

Студентка: А могу ли я дать ему какое-то слово, чтобы при разговоре по телефону – потому что он живет в Калифорнии – это слово стало триггером, и я смогла бы что-то сделать с ним по телефону?

ДК: Да, если он это примет! Восьмилетки – они очень разные. Есть восьмилетки, которым на самом деле года два! А есть такие, которым лет пятнадцать, так что к какой категории восьмилеток он относится?

Студент: Он очень развитый для своих восьми лет...

ДК: Тогда скорее всего всё сработает нормально.

Студент: Я использовал ваш скрипт для предэкзаменационной тревожности и улучшению обучаемости на соседских детях, на своих детях и на многих других, и я обнаружил, что его вполне достаточно – всё работает, и не нужно звонить по телефону и всё такое... он меняет их самовосприятие как учеников...

ДК: Да... это на самом деле так. По сравнению со взрослыми, у детей всё получается гораздо лучше. Взрослым всё нужно вдалбливать, а с детьми вы как правило зачитываете им скрипт, они его принимают и меняются.

Студентка: Я думаю, меня беспокоит то, что сейчас конец июня и он не будет ходить в школу, и не сможет поучиться до сентября...

ДК: Где он живет?

Студентка: В Калифорнии...

ДК: Я думаю, что прямо перед началом учебного года его родители будут заинтересованы в том, чтобы оплатить вашу поездку в Калифорнию!

Ну ладно... Практикуйте данную технику со своими клиентами: она работает, она эффективна, они любят вас за неё!

Если вопросов больше нет, мы будем заканчивать. Я благодарю вас, что вы пришли сюда... я знаю, что у вас всё очень хорошо получится с самогипнозом. Позднее у нас будет семинар по обучению самогипнозу в группах – тут есть отличия, и я думаю, вам он покажется интересным.

Спасибо что пришли сегодня вечером! Я был рад вас здесь видеть! Благослови вас Бог!