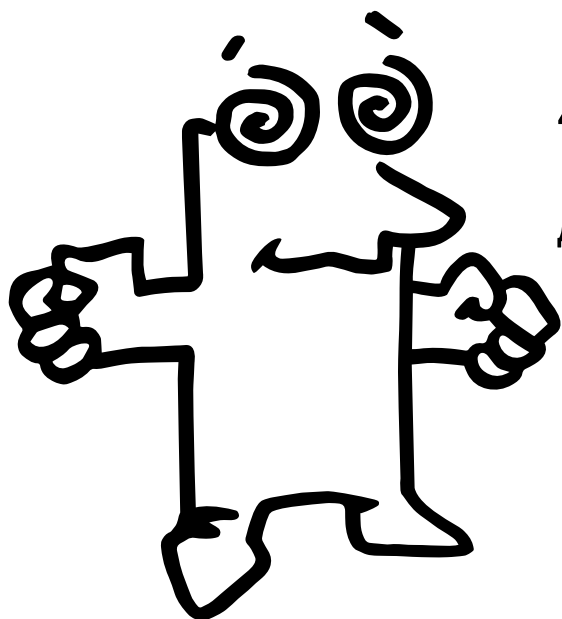


МОЗГОВОЙ ШТУРМ 

САМО ГИПНОЗ



45 ЭФФЕКТИВНЫХ
ТЕХНИК
ДЛЯ УПРАВЛЕНИЯ
СТРЕССОМ И
НЕГАТИВНЫМИ
ЭМОЦИЯМИ

Кевин
Финель

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Ф59

Kevin Finel
Explorez les capacités de votre cerveau
avec l'autohypnose, 45 expériences pour mieux
comprendre et utiliser votre cerveau

© 2022 Éditions Leduc, 76 Boulevard Pasteur 75015 Paris — France
Published by arrangement with Lester Literary Agency & Associates

Финель, Кевин.
Ф59 Самогипноз. 45 эффективных техник для управления стрессом и негативными эмоциями / Кевин Финель ; [перевод с французского М. А. Соколовой]. — Москва : Эксмо, 2025. — 256 с. — (Психология. Мозговой штурм).

ISBN 978-5-04-205093-0

Мозг способен на большее, чем мы думаем! Кевин Финель научит 45 эффективным техникам самогипноза, которые помогут улучшить память, повысить концентрацию, наладить сон, лучше справляться со стрессом, разрешать внутренние конфликты и познать себя. Книга будет полезна как рядовым читателям, так и психотерапевтам.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-205093-0

© Соколова М.А., перевод на русский язык, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	10
I. ПОБЕДИТЬ СВОИ СТРАХИ И ОБРЕСТИ НАСТОЯЩУЮ УВЕРЕННОСТЬ	13
1. Оставить негативные эмоции	15
Упражнение «Избавиться от призраков прошлого»	18
2. Преодолеть переживания	20
Упражнение «Научиться дистанцироваться от эмоций»	22
3. Переступить через страх провала	25
Упражнение «Научиться снова играть»	31
4. Подняться над глубокими страхами	33
Упражнение «Перешагнуть собственный страх»	37
5. Освободиться от злости	39
Упражнение «Обуздать гнев»	42
6. Управлять стрессом	45
Упражнение «Регулировать свой стресс»	49
7. Избавиться от чужого мнения	51
Упражнение «Освободиться от навязанных взглядов»	53
II. МАКСИМИЗИРОВАТЬ СВОЙ ПОТЕНЦИАЛ	55
8. Усовершенствовать память	57
Упражнение «Запоминать цифры»	61

9. Преодолеть давление.....	64
Упражнение «Дышать, чтобы лучше управлять».....	68
10. Сконцентрироваться по команде	71
Упражнение «Создать якорь концентрации».....	74
Упражнение «Успокаивающая концентрация»	75
Упражнение «Сконцентрироваться на всех органах чувств».....	76
11. Уметь сфокусироваться на цели.....	78
Упражнение «Достичь желаемого»	80
12. Перейти к действию без промедления	85
Упражнение «Обсудить все с самим собой, чтобы двигаться вперед».....	89
13. Развить интуицию	91
Упражнение «Повысить свою интуицию»	95
Упражнение «Интуиция тела»	95
Упражнение «Интуиция разума»	96
14. Возродить креативность.....	99
Упражнение «Вернуться к спонтанности»	102
Упражнение «Позволить себе».....	103
 III. ОТПУСТИТЬ СЕБЯ И ЖИТЬ СЕГОДНЯШНИМ ДНЕМ ..	105
15. Достичь внутреннего спокойствия.....	107
Упражнение «Услышать внутренний поток идей».....	110
Упражнение «Оформить свои мысли»	112
16. Успокоиться	114
Упражнение «Создать левитацию руки»	118
17. Освободиться от самооценки.....	120
 IV. ПРЕОДОЛЕТЬ ИСПЫТАНИЯ.....	125
18. Разрешить внутренние конфликты.....	127
Упражнение «Вовлечь конфликтующие части в диалог»	131

19. Освободиться от груза прошлых лет	133
Упражнение «Отпустить прошлое»	137
20. Отдалить от себя негатив	140
Упражнение «Изменить свое поведение»	144
21. Пройти через горе как один из жизненных этапов.....	146
Упражнение «Жить с горем».....	150
 V. ЕЖЕДНЕВНО НА ВЕРШИНЕ	153
22. Доброй ночи: скорее вызвать сон	155
Упражнение «Сон приближается»	158
23. Программировать свои сны.....	160
Упражнение «Программирование вашего сна»	164
24. Ценить то, что мы едим	166
Упражнение «Восхищаться каждым кусочком».....	169
Упражнение «Оценить все, что нужно телу».....	170
25. Дать заряд энергии	172
Упражнение «Восстановить свою энергию»	175
26. Управлять своими зависимостями	177
Упражнение «Наблюдать за механизмом вознаграждения»	181
Упражнение «Отказ от принуждения».....	182
27. Уменьшить страдания.....	184
Упражнение «Отделиться от своего тела»	187
Упражнение «Изменить восприятие боли»	188
Упражнение «Услышать свою боль»	189
 VI. ВЫПОЛНИТЬ В ПОЛНОЙ МЕРЕ ЖИЗНЕННУЮ МИССИЮ И НЕ ПОТЕРЯТЬ СЕБЯ.....	191
28. Вернуться к самому себе.....	193
Упражнение «Ментальный шкаф»	196
Упражнение «Происхождение маски».....	197

29. Открыть себя вновь.....	199
Упражнение «Долгожданная встреча»	202
30. Соединиться с чувством благодарности.....	204
Упражнение «Вспомнить прекрасные и удивительные вещи».....	208
Упражнение «Сказать “спасибо”».....	209
Упражнение «Ощущение того, что я жив»	210
31. Обратиться к своим ценностям — и вдохнуть смысл в жизнь	212
Упражнение «Больше места ценности»	216
Упражнение «Уменьшить влияние ценности».....	217
32. Войти в состояние потока	219
Упражнение «Восстановить свое благополучие»	223
VII. УЗНАТЬ СЕБЯ ЛУЧШЕ.....	225
33. Найти главное направление	227
34. Приручить предсказывающий мозг	234
35. Войти в контакт с бессознательным.....	240
Упражнение «Получить сигнал от бессознательного».....	244
Об авторе	252

ПРИВЕТ! МЕНЯ ЗОВУТ КЕВИН, ПРИЯТНО
ПОЗНАКОМИТЬСЯ! ГОТОВЫ НАЧАТЬ НОВОЕ
И УВЛЕКАТЕЛЬНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ?



ВВЕДЕНИЕ

Мы никогда не учились пользоваться возможностями собственного мозга — а ведь это удивительный орган нашего тела!

Ребенка иногда просят запомнить какую-то деталь или сконцентрироваться на чем-то, но при этом никогда не объясняют, каким образом ему нужно это совершить. А во взрослом возрасте уже хочется еще и изменить модель поведения, снизить градус эмоциональности или последовать за своей интуицией... но никто точно не знает, как это происходит. Более того, до сих пор для науки остается загадкой, осуществимо ли такое в принципе.

Моя книга была создана для того, чтобы ответить на эти и многие не менее интересные и важные вопросы.

Будучи специалистом в области гипноза, я могу сравнить мозг с настоящим игровым полем. Проведя за исследованиями многие годы, я изучил механизм работы мозга и этим помог тысячам людей измениться, стать лучшей версией себя. Столь же долго росло желание подарить выжимку моего научного пути: это простые, но вместе с тем неординарные и весьма эффективные способы. Я разработал их специально, чтобы жизнь каждого читателя этой книги стала лучше во всех ее проявлениях!

Пожалуйста, будьте внимательны: книга — это всего лишь приглашение испытать и познать себя. Для полного погружения необходимо попробовать практики в реальности, а не просто прочесть о них. Проживите их самостоятельно или предложите близкому поучаствовать в этих экспериментах, чтобы вместе испытать комфорт и почувствовать прилив сил.

Но даже простого ознакомления с книгой хватит, чтобы узнать о себе самом много нового — и этим углубить свой интеллектуальный потенциал, а затем открыть дверь в собственный, совершенно удивительный мир.

Несколько слов о гипнозе и самовнушении

Гипноз — старинная практика, первое упоминание о которой появилось еще в Древнем Египте. А это задолго до возникновения самого термина! Уже в те времена — а может быть, и намного раньше — люди поняли, что и на жизненный опыт, и на восприятие можно повлиять.

К сожалению, путь гипноза в истории был долгим и тернистым, эта практика нередко вызывала страх и неприязнь: можно подумать, что суть происходящего заключается в полном контроле над человеческим разумом.

Но на самом деле эффект совершенно противоположный: в гипнотическом состоянии испытуемый имеет более ясное представление о том, что чувствует, и ощущает большую силу для преодоления самого себя. По этой причине гипноз как практика стал применяться в психотерапии и коучинге: именно он лег в основу этих дисциплин! Углубленное изучение гипноза длилось немногим дольше века, но опубликованы уже тысячи научных исследований, посвященных этой теме, в числе которых на момент написания книги более 15 000 статей только из области медицины. Так что это научное направление становится все популярнее и доступнее для широкой аудитории.

Первые шаги в освоении техники гипноза были сделаны в больницах (например, для облегчения боли), в психотерапии (в частности, при работе с посттравматическим синдромом) и даже в разных компаниях (для достижения определенных бизнес-целей, улучшения качества работы и управления стрессом).

В наши дни активно развивается практика самовнушения, она все сильнее привлекает мировое сообщество, ведь кажется не такой страшной по сравнению с гипнозом. При самовнушении человек сохраняет контроль над собой, он учится управлять воображением. Значительное число способов, описанных в этой книге, — именно самовнушение. Основанные на знаниях из области социальной и когнитивной психологии, практики гипноза и самовнушения заставляют наш мозг думать иначе и начать осознавать действия, которые раньше формировались бессознательно и казались невозможными.

Оба метода становятся прекрасным инструментом для изучения функций головного мозга. Каждый раз, когда вы будете проводить одну из практик, ее можно интегрировать в свою повседневную жизнь. У вас появятся новые способности, которые можно использовать и в обычное время! Каждого читателя ждет встреча с величайшим магом мира — человеческим мозгом.

ТАК ГОТОВЫ ЛИ ВЫ НАЧАТЬ?

І. ПОБЕДИТЬ
СВОИ СТРАХИ
И ОБРЕСТИ
НАСТОЯЩУЮ
УВЕРЕННОСТЬ

1. ОСТАВИТЬ НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ

Не кажется ли иногда, что вы буквально поглощены вихрем отрицательной энергии?

Словно стресс и напряжение настолько сильно заглушают окружающий мир, что попросту не получается выйти из этого состояния и расслабиться? Пережитые эмоции, не переставая, крутятся в голове!

Даже будучи образованными людьми, мы так и не научились понимать, как устроены человеческие эмоции и чувства. И в этом заключается вся проблема! Мы просто не поняли, как впускать в свою жизнь позитивные чувства и устранять то, что впоследствии создает эмоциональную перенасыщенность.