
DEEP TRANCE SECRETS

How to Deepen Hypnosis
With Hypnotic Fractionation

MAX TRANCE

Секреты Глубокого Транса

Как углубить гипноз с помощью гипнотического фракционирования Макс Транс

Отказ от ответственности

Ничто в этой работе не является психологическим, медицинским, финансовым или каким-либо другим советом. При возникновении каких-либо медицинских проблем важно обратиться за консультацией к квалифицированному медицинскому работнику. И если вы проходите курс психологической помощи, возможно, будет лучше проконсультироваться с вашим специалистом, прежде чем применять какие-либо методы, описанные в этой книге.

Материал, представленный в этой работе, предназначен исключительно для развлекательных целей, и, возможно, вас это не развлекает.

Вы используете материалы в этой работе исключительно на свой страх и риск. Автор, издатель и все другие физические и юридические лица, связанные с созданием, продажей, распространением и всем остальным, что связано с этой работой, не дают никаких заверений или гарантий любого рода в отношении этой работы или ее содержания.

Оглавление

Введение	3
Состояние - это всё	4
Введение во фракционирование	9
Как фракционировать себя	14
Средства фракционирования	17
Фракционирование с помощью слов	18
Паузы Важны	20
Подразните их немного	22
Скорость доставки	24

Видимые артефакты.....	25
Установление раппорта	28
Как вызвать глубокий транс	29
Советы по углублению транс	32
Примеры фракционирования	35
Вывод.....	41
Следующие шаги	42
Также от Макса Транса	43

Введение

Как вы, наверное, поняли из названия, эта книга посвящена тому, как вызывать и поддерживать глубокий транс.

Мы начнем наше путешествие с краткого описания состояния. В частности, что это такое и как им пользоваться.

Спойлер: Транс - это состояние. Но это не точно....

Затем мы подробно рассмотрим, как именно вызывать и усиливать различные виды состояний.

Ключевым моментом здесь является усиление. Оказывается, есть один простой секрет, который упрощает понимание всего процесса.

Мы рассмотрим гипнотическое фракционирование, объяснив, что это такое на самом деле и как оно работает.

А затем я расскажу вам об общем процессе фракционирования. Это точно такой же процесс, который я использую для создания трансов любой глубины, какую только пожелаю.

Насколько глубока любая глубина? Что ж... Я погружал себя и других в состояния, достаточно глубокие, чтобы обычная реальность полностью исчезла и сменилась гипнотическими реальностями, которые кажутся такими же реальными, как наша собственная.

Вот еще один спойлер: для этого не обязательно официально вводить людей в транс или гипноз и выводить их из него.

Я дам вам несколько советов о том, как использовать фракционирование на себе. Это то, что я постоянно использую для шаманских путешествий и непосредственного погружения в осознанные сновидения.

Я также постоянно использую это слово в своей речи, манерах и образе жизни, когда гипнотизирую других. И когда я просто нахожусь в этом мире.

И теперь вы тоже можете!

Далее идет "Сказка о котенке-шептуне"! И как использовать это на людях.

Я обнаружил, что этот навык является универсальным для любого взаимодействия как с людьми, так и с живыми существами.

Мы рассмотрим не менее 7 различных приемов, которые вы можете использовать для фракционирования людей, чтобы у вас никогда не заканчивалось разнообразие способов углубления транса.

Помните, что люди могут следить только за 7 вещами одновременно, поэтому, когда у вас есть 7 разных действий, которые вы можете сделать, чтобы их фракционировать, для них становится практически невозможным удержаться от более глубокого погружения.

Проще говоря, у людей нет ресурсов для сопротивления. Если они не хотят углубляться, обычно единственное, что они могут сделать, - это уйти. Надеюсь, они не станут этого делать, если только что попросили вас их загипнотизировать!

И все, что требуется, чтобы это сработало, - это немного понимания, немного практики и формирование привычки с вашей стороны.

Как только все строительные блоки будут на месте, мы рассмотрим, как использовать ваши недавно приобретенные навыки фракционирования для установления раппорта, наведения транса и его углубления.

И затем мы закончим с кучей примеров, которые дадут вам несколько идей о том, как именно все это использовать.

Моя цель состоит в том, чтобы к концу этой книги, если вы проделаете эту работу, у вас было понимание того, что я использую для создания новых гипнотических процессов "на лету".

Состояние - это всё

Давайте начнем с простого определения.

Состояние (в нашем словаре) - это совокупное состояние сознания и тела человека в определенный момент времени.

Довольно часто мы привязываем к своим состояниям такие ярлыки, как счастье, грусть, гнев, возбуждение и так далее, чтобы их было легче описать.

Прикрепление таких ярлыков полезно, потому что позволяет нам общаться. Но за это тоже приходится платить: когда мы описываем свое состояние таким образом, мы скрываем то, что происходит на самом деле.

Наше состояние - это далеко не просто эмоция, оно является результатом сочетания всего, что происходило с нами до этого момента времени.

Эти события включают в себя то, что мы обычно считаем причиной наших эмоций.

Кто-то рассказывает анекдот, и мы смеемся.

Мы идем, чтобы вставить ручку в кофемашину, промахиваемся и ругаемся, когда она падает на пол, разбрызгивая кофе повсюду. Наше разочарование растет.

Или мы вонзаем зубы в аппетитный кусочек шоколада, который едим только потому, что не следим за процессом, описанным в секретах подсознания, у нас слюнки текут, и мы испытываем мгновенный кайф.

В мире все правильно.

Или, по крайней мере, в нашем мире.

Только на мгновение!

Однако состояние - это гораздо больше, чем просто эмоции.

Когда кто-то рассказывает нам эту шутку, а мы не в том настроении или заняты чем-то таким, где юмор бесполезен, мы можем скорее раздражаться, чем веселиться.

Если мы сосредоточенно размышляем о потоках частиц и случайности, когда чашка с кофе падает на пол, то то, что в противном случае могло бы вызвать разочарование, становится источником удивления.

Правдивая история. И шоколад. Если вам интересно, сейчас, когда я пишу это, прошло четыре месяца с тех пор, как я отказался от своей привычки есть шоколад, и я до сих пор не ел шоколадных конфет. Но я отвлекся!

Надеюсь, теперь очевидно, что наше состояние зависит не только от какого-то события, такого как шутка или катастрофа, но и от всего остального, что происходит до и во время этого события.

Возможно, вы еще не верите, что все, что происходило до этого момента, уже произошло, и это нормально.

Я тоже этого не понимал, пока не посвятил много времени работе с нейронными сетями.

Ключевым моментом является то, что на наше состояние может существенно повлиять то, что было раньше.

И это еще не все.

Наше состояние зависит не только от того, как мы реагируем на то, что произошло или происходит в настоящее время, но и от того, как мы держим свое тело.

Это важно, потому что большинству из нас относительно легко двигать своим телом.

Если у нас плохое настроение, мы можем поднять настроение, просто подняв голову, выпрямив спину и посмотрев на улицу в течение нескольких минут.

И для большинства из нас относительно легко поднять голову, в то же время практически невозможно просто изменить свое настроение волевым усилием.

Когда мы знаем, как улыбаться, не прибегая к принуждению, улыбка может оказать немедленное воздействие.

Сейчас вы, возможно, думаете, что уже пробовали все это, и это не сработало. Здесь есть несколько ключевых моментов.

Во-первых, состояния в сознании человека могут сохраняться около 90 секунд. Если мы ничего не предпринимаем для их поддержания, они исчезают в течение пары минут.

Во-вторых, негативные события оказывают на нас гораздо большее влияние, чем позитивные. Итак, если мы находимся в негативном состоянии и продолжаем фокусироваться на этом состоянии, мы неявно делаем что-то, чтобы оно продолжалось.

И в-третьих, мы, как правило, не замечаем, как меняется наше состояние. Обычно мы осознаем только свои текущие эмоции и редко задумываемся о том, что минуту назад чувствовали себя совершенно по-другому.

В совокупности это означает, что, если мы хотим, чтобы это сработало, нам иногда приходится сохранять новую позу в течение нескольких минут, прежде чем мы увидим результаты.

Хорошая новость заключается в том, что некоторые физические позы в значительной степени несовместимы с негативными состояниями. Все, что нам нужно сделать, это заметить, как мы держим себя, когда находимся в позитивном состоянии, а затем сделать это, когда захотим вернуться в это позитивное состояние.

С точки зрения гипноза, все это якоря. Если вы хотите узнать об этом больше, я подробно расскажу о якорях в книге "Искусное гипнотическое якорение".

Для наших целей важно осознавать, что происходит, когда нам подсознательно напоминают о том, что мы должны чувствовать себя определенным образом.

Когда мы поднимаем глаза и улыбаемся, соответствие шаблону в нашем сознании заставляет нас вспомнить часть каждого предыдущего состояния, в котором мы это делали. На протяжении всей жизни совокупный эффект этого заключается в том, что мы ассоциируем определенные позы с определенными состояниями.

И поскольку мы склонны в какой-то степени копировать окружающих, мы, как группа, обнаруживаем, что определенные позы ассоциируются с определенными состояниями. Не только у нас, но и у всех.

Именно по этой причине некоторые позы и жесты могут быть положительными в одном обществе и отрицательными в другом. До недавнего времени разные общества были довольно изолированы друг от друга.

Сами по себе позы и жесты бессмысленны. Их значение проистекает из того, что мы с ними ассоциируем. В некотором смысле, это не отличается от алфавита или языка. Буквы, слова и звуки, сами по себе, не имеют никакого значения, кроме присущего только нам смысла.

Этот принцип применим не только к позитивным состояниям. Он применим ко всем состояниям, которые мы можем испытать.

На практике это означает, что мы можем вызвать определенное состояние, вспоминая время, когда мы испытывали это состояние, двигая своим телом таким же образом и вспоминая в деталях, на что это было похоже.

На самом деле, мы всегда учимся.

Все, что мы испытываем, и все, что мы делаем, заставляет наш разум обновляться.

Основной способ работы нашего разума - это бессознательный ассоциативный процесс, постоянно протекающий в фоновом режиме и связывающий все со всем остальным.

И эта связь имеет последствия.

Например, несколько лет назад я посещал тренинг по коучингу. Там был один парень, который был настроен крайне негативно. Он все время жаловался на все.

И это произвело интересный эффект.

В то время как все остальные сразу же добивались потрясающих результатов, все, что он пробовал, заканчивалось неудачей.

В тренингах личностного развития есть любопытная особенность.

На них очень, очень трудно сохранять негативный настрой.

Видите ли, вас окружают люди, которые, как правило, значительно превосходят тот базовый уровень позитивности, который мы наблюдаем в обществе в целом.

В течение недели его негативизм рассеялся, несмотря на все его усилия сохранить его.

И как только этот негатив исчез, произошло нечто удивительное.

Все начало работать.

Теперь вы можете себе представить, что, возможно, что-то начало получаться, и в результате он стал более позитивным.

Это не так.

Произошла заметная задержка.

В один прекрасный день он, наконец, проявил себя в основном позитивно, после того как его негативизм был измотан общением со всеми остальными в течение нескольких дней.

Сначала у него ничего не получалось, как и в любой другой день.

Но к обеду...

У него тоже все начало получаться.

Именно с этим эффектом связано многое из того, что говорит закон притяжения. Когда у нас негативный взгляд на что-то, процесс ассоциирования в нашем сознании привязывает этот негатив ко всему, что его окружает, и буквально приводит нас к неудаче.

И наоборот, когда у нас позитивный настрой, происходит обратное.

Это не волшебство какого-либо рода. Требуется всего лишь простая ассоциация в нашем мозгу, только в широком масштабе.

Конечно, нам все еще нужно работать и практиковаться. Но как только мы сможем поддерживать этот позитивный настрой, мы больше не будем саботировать себя.

И довольно часто именно это имеет решающее значение.

Этот ассоциативный процесс является основой всего обучения. Поэтому, если мы хотим научиться вызывать глубокий транс и переживать его, важно знать, как это работает.

Теперь есть еще две вещи, которые важно понять, прежде чем мы сможем должным образом научиться создавать глубокие транссы.

И эти две вещи - два способа, с помощью которых мы можем заставить себя учиться.

Или, другими словами, это два способа, с помощью которых мы можем сохранить воспоминания.

Во-первых, мы можем часто повторять что-то. Каждый раз, когда мы что-то переживаем, ассоциативные связи в нашем сознании немного укрепляются.

Именно так работает зубрежка в школах.

И, во-вторых, чем более важным мы можем представить что-то для себя, тем легче мы это запомним и усвоим.

Что касается состояний, то обычно это означает, что чем сильнее мы можем вызвать положительную эмоцию, тем легче нам будет учиться.

Для большинства людей в мире их эмоции и состояния - это то, что просто происходит с ними.

У них существует очень мало возможностей для осознанного выбора того, какие эмоции испытывать в данный момент.

Это не обязательно должно быть так.

Как только мы освоим простые техники вызывания состояния и научимся вызывать его по желанию, то состояние, которое мы испытываем в любой момент времени, может стать вопросом выбора.

Как и следовало ожидать, это очень полезно, когда вы хотите испытать состояние, подобное глубокому трансу.

Когда дело доходит до глубокого транса, состояние действительно решает все.

Итак, подведем итог:

1. Состояние - это конфигурация нашего разума и тела.
2. Состояние состоит из наших мыслей, наших эмоций, нашего физиологического состояния и всего, что мы испытали до этого момента.
3. Наш разум работает на ассоциациях.
4. Мы можем вызвать состояние по желанию, вспомнив момент, когда мы были в таком состоянии в прошлом, физически воспроизвести его и вникнуть в детали.
5. Поскольку наш разум работает на ассоциациях, позитивный настрой жизненно важен.
6. Мы можем заставить себя учиться, повторяя и закрепляя эмоцию.
7. Состояние - это в буквальном смысле наше представление обо всем.

Введение во фракционирование

Фракционирование - это способ последовательного обучения наших субъектов гипнозу входить в определенные состояния.

Мы можем использовать любое количество способов углубления транса.

Даже если мы не будем ничего делать, а просто продолжим ту индукцию, которую мы используем, это, как правило, сработает. Или мы переключаемся на другой способ, чтобы обозначить его как более глубокий.

Мы могли бы описать кому-нибудь лестницу, попросить его представить, что он спускается по лестнице, и считать, как он погружается в транс с каждым шагом.

Или, если хотите, просто отсчитайте несколько чисел, сообщая им, что с каждым числом они погружаются все глубже.

До тех пор, пока мы не сделаем ничего, чтобы вывести их из состояния гипноза, практически все будет работать, если это заставит их сосредоточиться на чем-то.

Однако, как оказалось, это самый медленный путь.

Помните, что есть два способа заставить себя учиться?

Это повторение и эмоции, о которых я упоминал ранее.

Оказывается, что для нашего мозга любое напряженное состояние является эффективной эмоцией, помогающей нам кодировать воспоминания.

Мы склонны думать, что зубрежка применима только к простым вещам, которые мы изучаем в школе. На самом деле, это относится ко всему, чему мы можем научиться.

Как только мы научимся этому трюку, мы сможем даже использовать его для того, чтобы научиться испытывать эмоции и состояния по желанию.

В гипнозе мы используем это, используя фракционирование, чтобы вводить людей во все более глубокие гипнотические состояния.

На самом простом уровне фракционирование - это не что иное, как загипнотизировать кого-то, вывести его из состояния гипноза, снова загипнотизировать и т.д..

То есть, когда мы разделяем опыт наших испытуемых на такие группы, мы используем механическое обучение, чтобы научить их испытывать гипнотические состояния.

Как и при любой другой форме механического обучения, чем чаще наши испытуемые правильно повторяют процесс, тем лучше у них получается и тем глубже они погружаются.

И поскольку они склонны испытывать довольно сильные гипнотические состояния, этот процесс очень легко запоминается.

Они быстро учатся.

С практической точки зрения, когда мы разделяем состояние человека на части, он может очень быстро научиться получать такой опыт, поскольку мы используем оба способа обучения одновременно.

Возможно, это звучит как полезная вещь.

Что, если я скажу вам, что это еще лучше?

Видите ли, когда мы кого-то гипнотизируем, может произойти только одно из двух.

Либо он еще больше погружается в состояние, либо немного выходит из этого состояния.

Когда они продвигаются дальше в своем состоянии, они продвигаются глубже. Поскольку это наша общая цель, мы побеждаем!

А когда они немного выходят из этого состояния, все, что нам нужно сделать, это продолжить движение, возможно, немного изменив направление, и они вернуться в него.

Они разделяют свой опыт на части.

Они учатся.

И они углубляются быстрее.

Так что даже не имеет значения, если мы что-то напутаем.

Когда мы что-то напутаем, все, что нам нужно сделать, - это отнестись к этому как к возможности разделить их опыт на части, и они будут стремиться углубиться.

В любом случае, мы победим!

В заключение:

1. Фракционирование - это способ сочетать механическое изучение с состояниями нашего субъекта, чтобы быстро привести его к более глубокому переживанию транса.

2. Самый простой и понятный способ разделить гипнотическое погружение на части - это загипнотизировать клиента, вывести его в бодрствование и снова загипнотизировать.

3. Все, что мы делаем, либо еще глубже погружает нашего испытуемого в состояние, либо немного выводит его из него. Таким образом, мы можем использовать наши "ошибки", чтобы еще глубже погрузить нашего испытуемого в то состояние, к которому мы стремимся.

Общая картина

Из нашего простого определения фракционирования может показаться, что углубление требует длительного процесса введения человека в транс и выхода из него.

На самом деле, каждый цикл может быть очень коротким.

Иногда можно кого-то фракционировать несколько раз в рамках даже одного слова.

И обычно мы можем произнести много слов в течение часа.

Это почти то же самое, что научиться писать.

Мы могли бы попробовать составлять целые предложения сразу, но на это уйдет целая вечность.

Поэтому сначала мы учимся держать карандаш.

Затем мы учимся рисовать отдельные штрихи и кривые.

Эти штрихи и изгибы превращаются в буквы.

И мы складываем их вместе, чтобы составить слова.

Когда мы тренируемся рисовать одну букву, мы не беспокоимся о целом предложении или даже слове целиком.

Мы просто сосредотачиваем наше внимание на текущей задаче: правильно держать карандаш, а затем двигать им в нужном направлении, чтобы выводить буквы.

Мы учимся только небольшой части процесса.

И то же самое происходит, когда мы хотим помочь кому-то погрузиться в более глубокое состояние.

Вместо того, чтобы фокусироваться на создании гипнотического состояния в целом, мне нравится фокусироваться на том, в каком направлении движется сознание человека.

Общая цель состоит в том, чтобы научить субъекта переходить из состояния А в состояние Б.

Так, например, нашей целью может быть перевести испытуемого из его текущего состояния бодрствования в глубокий транс.

Процесс выполнения этого действия ничем не отличается от процесса обучения кого-либо тому, как физически определить местоположение в окружающем мире.

Предположим, что у нас есть гость из другого города, и он хочет знать, как добраться до местного супермаркета. Поэтому мы даем ему указания. Или мы выводим его на прогулку и показываем ему, как это сделать.

Инструкции будут работать нормально, если у них достаточно опыта работы в нашей среде, чтобы понимать эти указания. Как только мы начинаем включать местные ссылки, не имеющие внешнего значения, следовать инструкциям становится сложнее.

Поверните налево, идите по улице, пока не дойдете до старого видеомagasина, поверните направо, пройдите еще несколько кварталов, и вы будете на месте. Вы можете определить проблему?

Если только вы не живете в районе с большим количеством пустующих зданий, есть большая вероятность, что старый видеомagазин превратился в совершенно другой бизнес. Или на пустыре. И человек, который следует инструкциям, никак не может установить связь.

Мы даже не замечаем, что делаем это, потому что не пользуемся новым бизнесом, а на нашей внутренней карте есть ссылка на этот старый видеомagазин.

С другой стороны, если мы потратим время на то, чтобы отвести их в супермаркет, все, что произойдет на этом углу, - это то, что мы расскажем им историю о том, как раньше, до появления потоковой передачи, мы покупали здесь видео каждые выходные.

То, что раньше вызывало у нашего испытуемого недоумение, теперь становится точкой отсчета. И если мы хорошо рассказываем историю, она становится эмоциональной и легко запоминающейся.

Они знают, как добраться до супермаркета.

Пока мы не переместим их в другую точку начала маршрута.

Там им потребуются дополнительные инструкции. Мы повторяем процедуру, и они снова смогут добраться до супермаркета.

После того, как они сориентируются с супермаркетом из нескольких начальных точек, у них будет достаточная карта, чтобы добраться до супермаркета практически из любой точки города.

Вводить кого-либо в глубокий транс - это то же самое.

У человека, с которым мы работаем, есть практически бесконечное количество состояний, из которых он может начать. Но многие из этих состояний по существу похожи друг на друга.

Когда мы пытаемся найти супермаркет из нового места, все, что мы в конечном итоге делаем, - это указываем себе общее направление, в котором, по нашему мнению, находится супермаркет.

Пока мы находимся не слишком далеко, рано или поздно мы начнем замечать и узнавать некоторые ориентиры. Эти ориентиры являются ориентирами на нашей внутренней карте, и они позволяют нам корректировать наш курс.

Вскоре мы находим их в достаточном количестве, и наш мозг, сопоставляя их с образцами, говорит: "Я знаю, где нахожусь". Супермаркет находится в этой стороне!

Транс - это то же самое.

Когда кто-то приходит туда в первый раз, он обнаруживает путь из любого состояния, в котором он находился, в состояние транса.

В следующий раз они, вероятно, не начнут с того же состояния, но вскоре они придут к состоянию, которое уже испытывали на своем пути, и смогут найти свой путь.

После достаточного количества циклов они узнают, как попасть туда практически из любого начального состояния.

И точно так же, как когда мы ведем кого-то в супермаркет, если мы даем ему инструкции, мы должны быть очень осторожны, чтобы убедиться, что эти инструкции имеют для него значение. Или мы можем просто взять его за руку и повести туда.

Вот почему самовнушение - невероятно полезный навык для гипнотизеров.

Когда мы гипнотизируем себя, прежде чем ввести кого-то в глубокий транс, мы берем его за руку и ведем в супермаркет.

Они могут увидеть, в каком мы состоянии, просто взглянув на нас и активировав свои "зеркальные нейроны".

Наши речевые паттерны по своей сути пропитаны гипнозом, потому что мы уже находимся в нем.

Тон нашего голоса меняется и еще больше вовлекает собеседника в процесс.

И, кроме того, поскольку мы сами находимся в этом состоянии, наши инстинктивные реакции с гораздо большей вероятностью совпадают с реакциями нашего субъекта.

Когда мы сами находимся в трансе, все, что нам действительно нужно делать, - это делать то, что кажется правильным, и обычно наш объект сразу же следует за нами.

Поскольку о самогипнозе рассказывается во многих местах, я не буду здесь вдаваться в подробности, скажу только, что если вы хотите узнать об этом больше, я даю введение в гипнотический разум, и вы можете ознакомиться с точным процессом, который я использую, чтобы вызвать у себя глубокий транс в "Формуле самогипноза".

В качестве альтернативы вы можете просто самостоятельно применить процессы, которые мы сейчас рассмотрим.

Как и в случае с обучением письму и походом в супермаркет, когда мы погружаемся в глубокий транс, нам нужно сосредоточиться на крошечных шагах.

Мы стремимся создавать микросостояния, а затем использовать резонанс для их создания.

Это в точности то же самое, что когда две волны встречаются и объединяются. Их пики складываются, и в итоге получается волна побольше.

Когда мы намеренно создаем фиксированные состояния на обоих концах, мы можем получить стоячую волну, что приведет к быстрому росту, поскольку энергии некуда будет деваться.

И когда мы запускаем волну точно в нужный момент, мы можем в конечном итоге добиться эффекта, подобного колебанию, что снова приведет к массовому росту.

Волны возникают в системах любого типа, в том числе и в нашем сознании.

Вскоре мы поговорим о том, как именно вызывать эти волны. А пока важно понимать, что наша цель - использовать те же эффекты, которые мы наблюдаем, когда наблюдаем, как волны накатывают на пляж. Или когда мы качаем кого-то на качелях. Или создайте стоячую волну в прямоугольной емкости с водой.

Точно так же, как когда мы качаем кого-то на качелях, мы обнаруживаем, что важно давать испытуемым время осмыслить то, что мы делаем. И что, следовательно, паузы так же важны, как наши слова и жесты.

Иногда даже в большей степени.

Мы немного подталкиваем их к тому, что делаем, чем бы мы ни занимались...

Затем мы даем им волю.

И снова подталкиваем их с другой стороны.

В конечном счете, состояние нашего субъекта будет передаваться на волнах состояния, и мы используем волновой резонанс, чтобы довести их состояние до той глубины, которую мы желаем.

Но это даже лучше, чем может показаться на первый взгляд.

Видите ли, в отличие от качелей, состояния могут изменяться в любом направлении.

Кто-то может переключиться с концентрации на наблюдении за движением воздуха вокруг пальцев левой руки на внимание ко всем звукам вокруг него. Или только к одному звуку.

И они могут так же легко переключиться с концентрации на этом воздушном потоке на то, чтобы позволить своему вниманию блуждать по всему.

Или на размышления о том, каково это - быть стеной.

Возможности практически безграничны.

И каждый раз, когда мы переводим их из одного состояния в другое, мы помогаем им понять, как идти глубже.

В заключение:

1. Процесс фракционирования в точности такой же, как обучение письму или руководство человеком, желающим посетить супермаркет. До тех пор, пока мы правильно ориентируем наших подопечных, в конце концов они приобретут достаточно навыков и ориентиров, чтобы суметь найти дорогу туда.

2. Мы можем значительно улучшить наши результаты, сначала загипнотизировав самих себя.

3. Вместо того, чтобы фокусироваться на конечном состоянии, мы фокусируемся на микропереходах.

4. Мы хотим создать резонансные волны состояния в сознании нашего субъекта.

Как фракционировать себя

Всякий раз, когда я хочу использовать что-то новое в гипнозе, первое, что я обычно делаю, это испытываю это на себе.

Если это работает на мне, то я точно знаю, что, по крайней мере, все, что бы это ни было, может сработать.

И хотя не так уж очевидно, что фракционирование должно работать, поскольку для того, чтобы эта часть была верной, требуется только механическое заучивание, все равно полезно иметь базовые знания.

По сути, я хочу знать, насколько это работает, насколько быстро и какие эффекты это дает.

Естественно, эта информация также собирается в ходе бесед с людьми, которых я гипнотизирую после работы с ними.

Существует множество способов фракционировать себя.

Основной процесс - это не что иное, как выбор любых двух (или более) взаимодополняющих состояний, активация и якорение обоих из них, а затем поочередное включение якорей для переключения между ними.

Тем не менее, существует стандартный процесс, которому я обычно следую и который считаю очень эффективным. Я использую этот процесс независимо от того, гипнотизирую ли я себя или других.

Для начала устройтесь где-нибудь поудобнее. Обычно я предпочитаю лежать на кровати, но с таким же успехом можно сидеть и в кресле.

Просто убедитесь, что вы не упадете, если заснете.

Затем я делаю несколько медленных, глубоких вдохов и представляю, как энергия течет по моему телу.

Когда я вдыхаю, я чувствую, как энергия поднимается к моему сердцу. А когда я выдыхаю, я представляю, как она течет к моим рукам.

Вообще говоря, после трех-четырех таких вдохов-выдохов мои руки начинают слегка гудеть.

В какой-то момент во время этой части процесса я позволяю глазам закрыться. Затем я сосредотачиваю свое внимание только на одной части своего тела. Чаще всего это будут любые ощущения, которые я могу заметить в пальцах рук или ног только на одной руке или ноге.

Пальцы, как правило, работают блестяще, потому что, немного сосредоточившись, можно заметить движение воздуха вокруг них, даже когда воздух в основном неподвижен.

Особенно если я немного пошевелю пальцами.

Я обнаруживаю, как мало я могу двигать пальцами и при этом испытывать те же ощущения.

И я позволяю себе увлечься всем этим.

Я позволяю пальцам рук и ног двигаться медленно, пока совсем не перестану ими двигать.

Затем я обращаюсь к своему сознанию и замечаю предметы вокруг себя.

Иногда это могут быть какие-то предметы, движущиеся снаружи, например, птицы, машины или листья, шелестящие на ветру. В других случаях я просто замечаю все, что происходит перед моим мысленным взором.

На данный момент я уже несколько раз был фракционирован.

Многочисленные вдохи и выдохи переключали мое внимание с наблюдения за всем своим телом на наблюдение только за руками. Это тоже фракционирование.

Наблюдение за всем, что меня окружает, перемещает мое внимание вовне. Но также и на отдельные объекты, по одному за раз. Это тоже фракционирование.

В конце концов, я выбираю что-то одно из окружающей обстановки и перемещаю свое внимание внутрь этого. Вы можете выбрать что угодно для этой части. Стены, деревья, животные, мебель и практически все, что вы можете себе представить, скорее всего, прекрасно подойдет.

Затем я позволяю себе на некоторое время стать этой вещью.

Мое внимание переключается по мере того, как я замечаю различные ощущения от этой вещи.

Еще большее фракционирование.

Когда я становлюсь камнем, я замечаю его прочность. Иногда я захожу внутрь и замечаю кристаллические структуры. Иногда я замечаю, как падают капли дождя и почти мгновенно испаряются на солнце. Иногда проходит огромное количество геологического времени, а иногда оно почти останавливается.

Когда я кот, я могу обнаружить, что выслеживаю что-то или забираюсь на дерево. Или, чаще всего, просто греюсь на солнышке.

В этой части вы можете вдаваться в любые подробности по своему усмотрению.

Суть в том, что каждый раз, когда вы переключаетесь из сосредоточения на чем-то одном на сосредоточение на всем, вы будете еще больше фракционироваться.

Гипноз обычно возникает во время набора состояний сосредоточенности.

Когда вы будете делать это, в какой-то момент, когда почувствуете, что это правильное состояние, позвольте символу сформироваться в вашем сознании, и знайте, что вы можете вернуться к этому состоянию в любое удобное для вас время, просто вспомнив свой символ.

Не беспокойтесь слишком сильно о том, как это произойдет. Процесс видения символа, когда вы находитесь в этом состоянии, привязывает его к нему точно так же, как работают все ваши другие воспоминания.

В идеале вам, вероятно, понадобятся как минимум два символа. Один из них обозначает состояние глубокого транса для вашего собственного исследования, а другой - более легкое состояние, которое вы можете использовать для гипнотизации других.

Играйте с этим столько, сколько захотите, а затем снова возвращайтесь в состояние транса.

Или позвольте себе заснуть в это время суток.

Это такой же процесс обучения, как и любой другой, поэтому важно не торопиться, чтобы усвоить его правильно.

В заключение:

1. Вы можете фракционировать себя, перемещая свое осознание и фокусировку между различными частями себя и своего окружения.
2. Каждый раз, когда вы переключаете свое внимание с множества дел на что-то одно, вы будете все больше отвлекаться.

Котёнок нашептыватель

Несколько лет назад я сидел на веранде и надоедал своей кошке, когда над ступенькой, примерно в 10 футах от меня, показалась крошечная головка котенка.

Это был новый, очень робкий котенок моей соседки!

У меня в голове тут же промелькнуло что-то вроде: "О, какой милый!"

У него был такой вид, будто он вот-вот убежит, поэтому я медленно и осторожно кивнула головой и закрыла глаза, чтобы открыть их снова, может быть, через 3-4 секунды. Этому трюку я научилась много лет назад, копируя своих собственных кошек.

Успех!

Котенок все еще был там.

По крайней мере, так продолжалось несколько секунд.

Я протянула руку, и он убежал, хотя был далеко от меня. Даже самых пугливых кошек обычно не так-то легко напугать.

На следующий день происходит то же самое.

Вот я сижу на веранде и чешу своего кота за ушами, пока он греется на солнышке. Он хорошо меня выдрессировал.

Внезапно из ниоткуда появляется крошечная кошачья головка!

Я снова смотрю на него и очень медленно и нежно, почти незаметно, киваю головой, одновременно закрывая глаза и медленно моргая.

Когда я открыла их несколько секунд спустя, он все еще был там, поэтому я повторила процесс.

Через пару секунд он вскочил на ступеньку и осторожно придвинулся немного ближе.

Я слегка пошевелила свободной рукой, ни в коем случае не протягивая ее. Это было только начало движения.

Котенок не убежал.

Я улыбнулась, кивнула и сделала вид, что закрыла глаза.

После нескольких попыток этот крошечный котенок сам подошел ко мне.

Как оказалось, он не позволил мне погладить его до следующего дня.

Теперь вам, наверное, интересно, почему я рассказываю эту историю.

И причина этого очень проста: люди работают точно так же.

В случае с котенком я разделял его чувство безопасности на части долгими, медленными морганиями.

Когда вы работаете с людьми, важно осознавать, что попытка подтолкнуть их слишком сильно и слишком быстро, скорее всего, приведет к тому, что они сразу же выйдут из того состояния, в которое вы их вводите.

Это не обязательно плохо, поскольку дает вам возможность направить их обратно в нужное русло.

Или, другими словами, они фракционируются.

Но вы должны заметить, что это происходит, чтобы знать, что делать.

Обычно мы хотим, чтобы люди чувствовали себя в безопасности.

И, как правило, нам нужно разбивать все, что мы делаем, на как можно более мелкие этапы, чтобы упростить их обработку.

Средства фракционирования

Теперь вам, возможно, интересно, какие именно средства вы можете использовать для фракционирования гипнотических состояний.

И ответ таков: практически все.

До тех пор, пока ваш объект может воспринимать что-то как изменяющееся, это, как правило, можно использовать для фракционирования.

Главное - подумать о том, как каждый компонент повлияет на общее состояние его сознания.

В этой главе я надеюсь дать вам несколько идей о том, какие вещи можно использовать. Важно помнить, что это только отправная точка.

Существует бесчисленное множество возможностей, помимо того, что я здесь представляю.

Фракционирование с помощью слов

Большинство из нас имеют очень четкое представление о словах, которые мы используем.

Мы склонны думать, что каждое слово выполняет определенную функцию.

Например, существительное - это слово, которое позволяет нам прикрепить к чему-либо ярлык.

Глаголы позволяют нам описывать действия. И так далее.

Оказывается, слова гораздо сложнее, чем кажется.

Каждое слово, которое мы используем, обладает множеством свойств, включая размер, область применения и контекст.

Когда мы говорим обычным языком, все это, как правило, нивелирует друг друга, поскольку мы намеренно не пытаемся использовать свойства слова для каких-либо целей.

Давайте начнем с размера слова. Под размером я не имею в виду длину. Я имею в виду, что многие слова имеют ассоциативное значение размера или масштабности.

В некоторых случаях эти размеры и масштаб очевидны. Вселенная намного больше стола. Такими же размерами являются дом, населенный пункт и большой город.

В других случаях размер и масштаб становятся очевидными, только когда мы задумываемся об этом.

Котенок (the kitten) концептуально больше, чем просто котенок (a kitten), потому что мы используем артикль "the". Это создает атмосферу и придает важность именно этому конкретному котенку. (особенности применения в английском артиклей "a" и "the" - прим. переводчика).

С другой стороны, котенок представляет собой всего лишь одного котенка из многих. Отдельный котенок кажется меньше, чем котенок в целом, но в то же время он является частью гораздо большей совокупности всех котят.

Он в буквальном смысле больше и меньше одновременно.

Закройте на мгновение глаза и представьте котенка, а затем другого.

Переключайтесь между ними и замечайте различия. Какой из них кажется больше?

Как далеко находится каждый котенок? Какие еще свойства вы можете заметить?

То же самое и с другими словами.

Я могу слетать в магазин. Подразумевается, что я собираюсь туда быстро.

Из-за распространенного употребления я мог бы воспользоваться автомобилем вместо того, чтобы бежать пешком.

Или я могу сбегать в магазин бегом. Когда мы прокручиваем эти два варианта в голове и обращаем внимание на различия, мы начинаем понимать, как эти различия можно использовать.

Для меня спринт кажется намного быстрее бега. Кроме того, возникает ощущение срочности, которого нет, когда я бегу.

В нашем обычном использовании последовательность подбора слов, по сути, случайна, поэтому они, как правило, совпадают.

Но это не обязательно.

Когда мы обращаем внимание на то, как мы говорим, становится возможным создавать волны фракционирования, используя только подразумеваемый масштаб слов.

И поскольку их свойства изменяются не только в масштабе, но и во многих направлениях, мы можем очень быстро фракционировать людей.

Все, что требуется, чтобы это сработало, - это выбрать свойство, а затем намеренно использовать слова с чередующимся масштабом в этом свойстве.

Вы можете сделать это так, чтобы целое предложение было объемным, а за ним следовало четко сформулированное предложение. И вы можете сделать это с помощью отдельных слов.

Может показаться, что это требует много усилий для изучения, и это так и есть.

К счастью, у большинства из нас есть несколько сотен слов, которые мы используем постоянно. Для начала определите наиболее распространенные слова, которые вы используете, и проработайте их, чтобы составить представление о том, какими свойствами обладает каждое из них (словарь синонимов вам в помощь).

Намеренное манипулирование использованием вами даже небольшой части этих слов может иметь огромное значение.

Если вы внимательно прочтете последнее предложение, то увидите, что я именно так и поступаю.

Намеренное манипулирование - это огромный труд. Существует множество способов, которыми мы можем это сделать.

Мы расширяем кругозор. Мы также привносим немного уверенности. Это то, чем мы активно занимаемся.

Ваше использование строго сфокусировано. Именно вы делаете что-то по-своему.

Небольшая горстка людей становится все меньше, а затем все больше. Мы сфокусировали внимание читателя, а затем немного напомнили о них.

Эти слова очень точны. Мы сразу же вернули их на прежнее место.

Это может иметь значение в обоих направлениях. Это может произойти. Но также может и не произойти. Мы привнесли неопределенность.

И разница, естественно, огромна. Мы снова привлекли внимание читателя к масштабу.

Таким образом, в рамках одного предложения мы несколько раз дробили внимание читателя.

Индивидуальные последствия каждого случая такого дробления незначительны. Но многие из них можно встроить в структуру нашего языка, и мы сможем очень быстро добиться значительных результатов.

Представьте, что вы сможете сделать, если начнете строить хотя бы некоторые из своих предложений таким образом.

Выполните следующие действия, чтобы быстро приступить к работе:

1. Составьте список слов, которые вы обычно употребляете. Вероятно, их будет не более нескольких сотен. Простой способ сделать это - записать, как вы произносите слова, и написать еще кучу всего. Затем просмотрите список и обратите внимание, как часто вы используете каждое слово.

2. Обратите внимание на свойства наиболее часто встречающихся слов.

3. Найдите несколько альтернативных вариантов для наиболее часто встречающихся слов, которые обладают различными свойствами. Попробуйте выбрать альтернативные варианты, которые также являются словами, которые вы часто используете.

4. Выпишите несколько предложений, используя наиболее употребительные слова, затем попробуйте поменять местами некоторые варианты и обратите внимание, какие из них имеют значение.

5. Постарайтесь составить предложение, которое начинается с общих слов, затем заостряет внимание на них, а затем снова переходит к общим словам. Или сделайте наоборот.

6. Повторите весь процесс много раз, используя различные полезные состояния, не связанные с концентрацией внимания, включая такие, как счастье, транс и т.д.

Возможно, вам интересно, почему это должны быть слова, которые вы обычно используете сами.

Причина этого проста: если вы хотите, чтобы это было эффективно, вы должны говорить так, как обычно говорите вы сами. Когда мы используем чужие слова, мы, как правило, звучим не конгруэнтно.

И люди почти всегда могут определить, когда что-то звучит неправильно.

Паузы Важны

Если значение слов, которые мы используем, важно, то тем более важны промежутки между ними.

Случалось ли вам когда-нибудь, чтобы в разговоре с кем-то возникла неловкая пауза?

Если нет, то вы почти наверняка видели, как это происходит.

Когда возникает эта неловкая пауза, она оказывает психологическое давление на обе стороны.

Вполне естественно, что это то, что мы можем использовать как гипнотизеры.

И это не единственный вид пауз, который мы можем использовать.

Мы также можем намеренно разделять слова неестественным образом с помощью микропауз и прекращать говорить на середине предложения.

Почти наверняка есть и другие способы, о которых я сейчас не думаю, поэтому важно рассматривать это как просто несколько идей, которые помогут вам начать.

Чтобы это сработало, нам нужны две вещи:

1. Чувствовать себя достаточно комфортно в процессе, чтобы мы действительно могли это делать;
2. Способ намеренно создавать паузы.

Нам также нужно определиться со временем, хотя, по моему опыту, эта часть обычно происходит автоматически в результате того, что нам приходится делать, чтобы чувствовать себя комфортно.

На данном этапе вполне естественно беспокоиться о том, что если вы намеренно создаете неудобные паузы или прекращаете говорить на середине предложения, собеседник может просто вмешаться и начать говорить.

И иногда так и происходит.

Это хорошо, потому что это говорит о том, что пауза была эффективной.

Все, что вам нужно сделать в этот момент, - это заметить, насколько велико психологическое давление, так что вы почувствовали, что собеседник вынужден заговорить, и в следующий раз, когда будете делать это с этим конкретным человеком, остановите паузу чуть раньше.

Как и во всем остальном, чему мы можем научиться, требуется практика и обратная связь, чтобы сделать это правильно.

Существует множество способов справиться с неудобными паузами.

Вообще говоря, все они связаны с тем, что мы подвергаем себя дискомфорту.

В идеале вы хотите опробовать этот процесс на группе людей и позволить этому дискомфорту из-за неестественных пауз нарастать до тех пор, пока вы не перестанете его замечать.

Когда вы продолжаете говорить, это приводит к привлечению внимания к вашей теме, что, как правило, улучшает то, что вы делаете.

Намеренно создавать паузы еще проще!

Все, что вам нужно сделать, это остановиться на неправильном... моменте.

Вероятно, большинству людей проще всего практиковаться разбивать слова на микропаузы. Это нужно делать только с некоторыми словами, иначе это будет звучать странно.

Если вы выберете слово, в котором голос естественным образом повышается в середине (например, в слове "гипноз"), это будет легко сделать. Позже вы сможете перейти к более сложным словам.

Будьте осторожны и не переусердствуйте: это намеренно очевидно для всех, с кем мы разговариваем.

Но когда мы делаем это совсем понемногу...

Может быть, по одному слову на каждые несколько предложений...

Внезапно эффект начинает нарастать.

Подразните их немного

Когда мы вводим кого-то в глубокий транс и, если уж на то пошло, в гипноз в целом, важно, чтобы он чувствовал себя в безопасности.

Дело в том, что когда кто-то не чувствует себя в безопасности, он начинает отвлекаться от того, что мы делаем.

Звучит знакомо, не так ли?

Мы можем намеренно сделать что-то немного непривычное для нашего предмета, чтобы немного привлечь их внимание.

Если вспомнить того робкого котенка, то, когда я в первый раз протянула к нему руку, он мгновенно убежал. Глупейшая ошибка с моей стороны!

Когда я встретила его в третий раз, он уже радостно подбегал ко мне, чтобы я его погладила.

В этом плане, люди абсолютно одинаковы с котятами.

За исключением того, что в большинстве случаев вам, вероятно, не стоит их гладить.

Как правило, люди чувствуют себя в безопасности, когда им физически комфортно и они находятся в окружении знакомых вещей. Главное условие - они примерно знают, что произойдет дальше, и это неплохо.

Поскольку большинство людей не знакомы с гипнозом, это дает нам прекрасную возможность повлиять на то, насколько безопасно они себя чувствуют, и повысить их общий комфорт в процессе. И, в свою очередь, это еще больше облегчает им погружение в транс.

Когда вы делаете это, важно сделать это в самом начале. Я считаю, что лучше всего провести предварительную беседу еще до того, как я начну формальную гипнотическую индукцию.

Вообще говоря, вы можете немного усилить их нервозность, делая небрежные замечания о том, насколько безопасен этот процесс.

Позвольте мне привести вам пример.

Знаете, что мне в этом больше всего нравится? Несмотря на все те удивительные вещи, которые вам предстоит испытать, это так безопасно! Я имею в виду... это почти никогда не идет наперекосяк... Я даже не могу вспомнить, когда в последний раз кто-то сходил с ума, или, застревал в другом измерении... или что-то в этом роде. Да..., я также не могу вспомнить завтрак (задумчиво)...

Затем вы делаете слишком длинную паузу, как вы научились делать в предыдущем разделе, прежде чем закончить что-то вроде: "Нет, я просто шучу!" Буквально невозможно, чтобы что-то пошло не так. Если только не произошло падение метеорита.

Короче говоря, вы хотите немного раззадорить их в шутку.

Все, что вам нужно сделать, это убедиться, что вы заканчиваете на том месте, где они чувствуют себя в безопасности, чтобы они все еще были готовы погрузиться в транс.

Пока мы заканчиваем на правильной ноте, мы разделяем и углубляем ощущение безопасности, которое они испытывают.

Используйте свой тон голоса

Один из самых мощных инструментов, который мы можем использовать для наведения глубокого транса, - это тон нашего голоса. Немного попрактиковавшись, можно провести кого-то до конца, не используя ничего лишнего.

Несколько лет назад мне стало любопытно, насколько сильно может влиять тон голоса. Поэтому я, насколько это было возможно, убрал гипнотизирующий язык и визуальные компоненты, зачитывая людям случайные списки во время видеозвонков.

Конечным результатом стало то, что после нескольких циклов большинство из них полностью отключились.

Научиться использовать свой тембр голоса может быть непросто, поскольку многие из нас не слышат собственного голоса. Я, конечно, сначала не мог расслышать свой.

К счастью, есть простой трюк, который вы можете использовать: запишите, как вы произносите очень короткие фразы, и используйте эту обратную связь, чтобы активно корректировать свой тон.

Важно, чтобы фразы были короткими, потому что вы должны уметь удерживать их в своем сознании.

Когда я впервые попробовал изменить свой голос таким образом, я иногда практиковался с отдельными словами, а иногда с короткими предложениями.

И тут произошла интересная вещь.

Несмотря на то, что вначале я вообще не мог слышать тембр своего голоса, очень скоро я начал слышать его совершенно отчетливо, когда говорил.

Это было очень давно, поэтому детали немного расплывчаты, но я совершенно уверен, что все время, необходимое для того, чтобы я вообще перестал слышать свой голос и смог слышать его во время речи, заняло не более нескольких часов.

Определенно, вложение денег того стоит!

Как только вы почувствуете, что слышите свой голос, самое время начать настраивать его так, чтобы он был именно таким, как вам хотелось бы.

В общих чертах, вы хотите, чтобы тембр вашего голоса соответствовал тому состоянию, которое вы вызываете.

Если вы приводите кого-то в восторг, вам нужно, чтобы ваш голос звучал взволнованно.

Если вы хотите возбудить чье-то любопытство, вам нужно придать своим словам глубокий интерес к происходящему.

И когда вы вводите кого-то в глубокий транс, вам нужно создать голос, который идеально соответствовал бы этому. Для меня это обычно означает замедлить темп речи и сделать свой голос настолько низким, насколько я могу.

На практике я обнаружил, что есть несколько состояний, которые я использую снова и снова, и поэтому, естественно, я создал тембр голоса для каждого из них.

Несмотря на то, что я только что сказал, обычно не рекомендуется использовать только один тон голоса. Как и в случае с другими методами усиления состояний, мы, как правило, можем получить результаты гораздо быстрее, если используем два или более тона голоса для переключения человека между состояниями.

Так, например, если у нас обычный разговорный голос и голос в глубоком трансе, мы можем чередовать их, гипнотизируя кого-то.

Каждый раз, когда мы переключаемся на наш голос в глубоком трансе, наш субъект гипноза бессознательно учится воспринимать то, что у него ассоциируется с этим голосом, что удобно включает в себя желаемое нами состояние.

И когда мы возвращаемся к нашему обычному разговорному голосу, они немного выходят из транса.

Каждый раз, когда мы переключаем наш тон на тон глубокого транса, наш объект узнает, как осуществить этот мысленный переход.

Они, как правило, погружаются глубже и быстрее.

Поскольку тон нашего голоса является гипнотическим якорем, это именно то, чего мы ожидаем.

Что я обнаружил, так это то, что после нескольких циклов довольно часто я достигаю точки, когда человек, с которым я работаю, может быть погружен в глубокий транс, просто меняя тон голоса.

Скорость доставки

Как вы, возможно, уже заметили, ключ к наведению глубокого транса заключается в том, чтобы научить наших подопечных переходить из любого состояния, в котором они находятся, в состояние глубокого транса.

Все, что мы можем сделать, чтобы помочь им научиться этому.

Некоторые вещи, например, тон нашего голоса, оказывают огромное влияние.

Другие вещи оказывают меньшее влияние, но все равно важны.

В конечном счете, мы хотим делать достаточно разных вещей одновременно, чтобы наши испытуемые не могли уследить за всеми из них.

Поэтому я хотел бы предложить вам на минуту задуматься о влиянии разной скорости речи.

С быстрой речью связаны всевозможные последствия. Такие вещи, как высокая энергичность, возбуждение и так далее.

Я уверен, вы можете понять, что это означает.

Однако, чтобы мы могли быстро начать, быстрая речь, как правило, отличается высокой энергичностью, нормальный темп речи характеризуется довольно низкой энергичностью, а медленная речь - низкой энергичностью.

И, как и в случае с другими способами, которые мы можем использовать для наведения глубокого транса и других состояний, мы можем использовать темп нашей речи, чтобы модулировать состояние нашего объекта.

В целом, мы хотим использовать более медленную речь, когда думаем, что наш объект находится в глубоком трансе.

Но в то же время иногда мы можем еще больше задеть собеседника, внезапно быстро произнеся вторую половину предложения, а затем снова сбавив темп.

Это создает своего рода эффект потенциального отрыва, когда наш объект движется вперед, мы на мгновение останавливаемся, а затем быстро произносим несколько слов, и они сразу же переходят к тому, что следует дальше.

Поэтому, естественно, мы сразу же переключаемся на наш глубокий трансовый голос, чтобы направить их туда.

Это немного похоже на то, как если бы мы подталкивали их к небольшому подъему, останавливаясь на вершине, а затем скатывая их с другой стороны, где внизу их ждет страна транса.

И когда они достигают дна, их инерция погружает их в транс.

Люди не останавливаются воображать.

Вы описываете кому-то сцену в ярких деталях: "Они взбираются на вершину холма... и смотрят вниз..."

Вы делаете паузу для создания драматического эффекта.

А затем быстро дайте описание, состоящее из половины предложения: "в долину внизу".

Затем вы переходите на свой глубокий трансовый голос, продолжая описывать долину.

Подобные вещи можно использовать практически во всем, что мы делаем. Участники почти никогда не замечают этого, поскольку это кажется им совершенно естественным и помогает создать обстановку.

Так что, хотя индивидуальный эффект может быть незначительным, это еще одна вещь, которую мы можем добавить к нашему набору инструментов фракционирования.

И эти небольшие эффекты быстро накапливаются.

Видимые артефакты

Вообще говоря, когда мы вводим пациента в глубокий транс, его глаза большую часть времени закрыты.

Это ограничивает эффективность того, что мы можем сделать, если они могут смотреть.

Однако, это не устраняется полностью.

Все, что мы можем сделать, оказывает влияние на остальную систему.

Даже когда наш собеседник нас не видит, легкое медленное кивание (или поворот) головы окажет небольшое влияние на нашу манеру говорить. Улыбка тоже.

Иногда эти эффекты огромны.

И, конечно, мы можем вызвать множество состояний, при которых глаза нашего испытуемого открыты и он может видеть нас.

На практике это означает, что есть классы видимых объектов, с которыми имеет смысл работать на каждом сеансе гипноза.

Даже если наши испытуемые не могут нас видеть.

Три из них, которые я считаю наиболее полезными, - это жесты, мимика и намеренные микроэкспрессия (мимолетное, спонтанное выражение реальной эмоции, которое может длиться всего 1/25 секунды).

Каждое из них в точности соответствует своему звучанию.

И когда мы выполняем каждое из них, это начинает немного ассоциироваться с тем, что происходит в данный момент в сознании нашего объекта.

Так, например, когда мы направляем кого-то глубже, мы можем повернуть руку ладонью вниз и медленно опустить ее.

Это оказывает больше воздействие, чем на самого гипнотизера.

Несколько лет назад, пока я ждал назначения, у меня на пару дней заложило оба уха.

Тишина была блаженной!

Но потом я заметил кое-что интересное.

Когда мой слух восстановился, я смог замечать самые разные вещи, которые раньше были совершенно неслышны.

Звук, с которым моя одежда царапает кожу.

Коллеги слегка двигаются за своим столом.

Звук, с которым кровь циркулирует по моему телу.

В течение первого дня или около, после того, как мой слух восстановился, я мог слышать все это.

И из это следует интересный вывод: звук слышен всегда, просто я не обращаю на него сознательного внимания.

У меня нет оснований предполагать, что это не относится ко всем людям.

Подразумевается, что даже когда гипнотизируемый не видит нас и не может сознательно слышать наши движения, он все равно может неосознанно слышать.

Кажется разумным, что его подсознание остро осознает наши движения, даже когда его сознание ничего не замечает.

И это, безусловно, то, что мы видим, когда экспериментируем.

Я пришел к выводу, что лучше всего исходить из того, что жесты, мимика и микроэкспрессия будут по-прежнему эффективны, даже если гипнотизируемый меня не видит.

И в качестве бонуса, для меня это требует меньше усилий, поскольку мне не нужно помнить, когда это делать, а когда нет.

Как я упоминал ранее, наш мозг работает в основном на ассоциациях.

По крайней мере, так кажется нам, гипнотизерам.

Это означает, что все, что мы делаем, пока наш объект находится в определенном состоянии, будет ассоциироваться с этим состоянием.

Этот жест, когда мы опускаем ладонь вниз, который наш объект не может видеть?

Это все еще работает.

Главное - обеспечить, чтобы каждый жест или выражение лица были привязаны только к одному состоянию в максимально возможной степени.

Как только такие действия ассоциируются более чем с одним состоянием, они теряют свою эффективность.

Если вы хотите узнать об этом больше, я подробно расскажу об этом в "Искусное Гипнотическое Якорение".

Вы можете использовать любое движение, которое сможете сделать, в качестве жеста.

Выражения лица могут быть еще более эффективными, потому что они меняют нашу манеру говорить. Самый простой из известных мне способов продемонстрировать это - попытаться говорить в манере, которая не соответствует выражению нашего лица.

Например, вы могли бы попытаться говорить подавленным тоном, одновременно улыбаясь. Это просто не работает.

Как правило, побеждает более сильное состояние.

Так что в этом случае улыбка, вероятно, будет просвечивать насквозь, что чрезвычайно затруднит поддержание подавленного тона голоса.

Напротив, если бы мы попытались сказать что-то гневное, улыбка мгновенно исчезла бы с нашего лица. Гнев - это состояние с довольно высокой энергией.

Микроэкспрессия похожа на обычную мимику, за исключением того, что она появляется на нашем лице лишь на долю секунды.

Сознательно большинство людей совершенно не обращают на это внимания.

Но подсознательно они это замечают.

В повседневной жизни мы все создаем мимические выражения.

Я уверен, вы понимаете, к чему это приводит.

Можно научиться создавать мимические выражения по желанию.

И поскольку большинство людей воспринимают их только неосознанно, они являются идеальным средством для гипноза.

Чтобы хорошо владеть своими лицевыми мышцами, этому можно научиться, просто уделяя внимание.

А если вы похожи на большинство людей, то лучше всего использовать зеркало.

Выберите одно или два микровыражения, которые соответствуют тому состоянию, которое вы вызываете.

Затем потренируйте их перед зеркалом.

Закрепите эти микровыражения за чем-то другим, что вы делаете, приводя людей в это состояние.

И вскоре они начнут происходить автоматически.

Как только это произойдет, каждый раз, когда вы будете выполнять это микровыражение, ваши объекты будут слегка приближаться к тому состоянию, с которым вы его ассоциируете.

Установление раппорта

Раппорт - это ярлык, который мы прикрепляем к общему состоянию между двумя или более людьми, когда они неосознанно в какой-то степени синхронизированы друг с другом.

Раппорт часто помогает ввести человека в состояние гипноза. Это не является обязательным условием, но полезно, поскольку люди более склонны поддерживать общение с теми, кто, по их мнению, похож на них.

Люди, как правило, не погружаются в глубокий транс до конца, если не чувствуют себя в безопасности.

Таким образом, даже если раппорт технически не является необходимым, в нем так много преимуществ, что лучше предположить, что он есть.

К счастью, мы можем использовать различные техники фракционирования, чтобы быстро установить раппорт.

На практике мы хотим привлечь неосознанное внимание собеседника и добиться согласия.

Для этого нам сначала нужно привлечь его неосознанное внимание. Это довольно легко сделать. Когда мы здороваемся с ними и называем их по имени, мы, вероятно, уже сделали большую часть этого.

Теперь мы хотим немного распределить их внимание. У нас сегодня прекрасный день. И в этот момент их внимание сосредоточено на чем-то другом.

Это не обязательно должна быть погода. На самом деле, упоминание погодных условий негативно скажется на некоторых людях, поскольку они слишком часто их используют. Но это хороший пример именно потому, что они часто используются.

Мы можем переключить их внимание на что угодно другое. Главное - немного подвести итог и убедиться, что они следуют за нами.

Это также является началом формирования рамок соглашения, что крайне важно, если мы хотим установить с ними раппорт.

Как правило, в нескольких предложениях привлекайте их внимание и убедитесь, что они следуют за вами.

Мы также хотим разделить их согласие на несколько частей.

Согласие - это не что иное, как то, на что оно похоже. Мы говорим и делаем то, что соответствует мировоззрению нашего слушателя.

Важно не допустить классической ошибки, характерной для вебинаров. Именно в этом случае мы заставляем слушателя согласиться на множество вещей.

Может быть полезно заставить их согласиться на небольшое количество вещей, но если мы будем делать это слишком часто, они поймут, что что-то происходит, и эффект будет потерян.

Вместо этого мы хотим привлечь их внимание к вещам, которые соответствуют их текущей или желаемой реальности.

Мы хотим чередовать это с тем, чего нет.

И мы хотим сделать это, используя не только слова, но и все то, что описано в предыдущем разделе о фракционировании.

Проведите исследование по различным концептуальным шкалам. Подробно остановитесь на том, на что вы обратили их внимание. Затем немного расширьте их понимание.

Используйте свой тембр голоса и регулируйте темп речи в соответствии с вашими пожеланиями, чтобы сформулировать конкретные концепции.

Делайте паузы в самый неподходящий момент, чтобы немного вывести собеседника из равновесия.

Используйте жесты и мимику.

Применяя этот подход, мы одновременно разделяем их внимание и их согласие. Это приводит к быстрому росту и того, и другого.

И это быстро приводит к глубокому взаимопониманию.

Как вызвать глубокий транс

Транс - это набор состояний, характеризующихся тем, что человек начинает отключаться от окружающего мира и одновременно лучше осознавать свой внутренний мир. Это не то же самое, что гипноз.

Обычно, когда мы находимся в транссе, мы также находимся в состоянии гипноза. Но нам не обязательно быть в транссе, чтобы быть в состоянии гипноза.

Поскольку эта книга посвящена глубокому транссу, мы будем использовать транс.

Как вы могли бы догадаться, существует множество способов ввести человека в транс.

Я успешно вызывал довольно устойчивые состояния глубокого трансса, используя только техники фракционирования, описанные ранее в этой книге.

Для этого вам даже не понадобится формальное введение в гипноз.

Тем не менее, когда вы только начинаете, полезно иметь пошаговый процесс, которому можно следовать.

Теперь, поскольку мы собираемся поработать с глубоким трансом, важно убедиться, что ваш субъект не получит каким-либо образом вреда, если он заснет.

Как правило, этого можно добиться, усадив его либо в удобное кресло с подлокотниками, либо дать ему на что-нибудь прилечь.

Как только они почувствуют себя комфортно, используйте свой символ, чтобы погрузиться в состояние самогипноза, распределяя их внимание и согласие для установления раппорта.

Это дает им очень четкий образ, которому может следовать их подсознание.

Мы используем в точности то же самое, что заставляет нас зевать, когда зевают окружающие, и смеяться, когда смеются окружающие (зеркальные нейроны). Только мы используем это для создания трансовых состояний.

Все идет хорошо, на данный момент ваш объект чувствует себя в безопасности, ему комфортно, он находится в согласии и раппорте с вами, а вы находитесь в легком трансе.

Затем вы выполняете тот же процесс, который я описал в предыдущей главе о фракционировании себя. За исключением того, что вы делаете это со своим объектом, а не с собой.

В какой-то момент во время дыхательных циклов предположите, что их веки отяжелеют, и что, когда это произойдет, проще всего позволить им закрыться.

Если хотите, вы можете использовать закрывание глаз, чтобы еще больше разгрузить их. Просто попросите их попытаться открыть глаза, а затем каждый раз сразу же закрывать их, придавая своему голосу тяжесть.

Спрашивая, могут ли они открыть глаза, посейте сомнение, повысив тон своего голоса. И посейте уверенность, понизив тон своего голоса, когда вы говорите им, что у них отяжелели веки и что легко позволить этим глазам оставаться закрытыми.

По сути, вы намекаете на то, что у них отяжелели веки и что эти глаза должны оставаться закрытыми, и в то же время просите их сознательно проверить эту гипотезу.

С каждым разом, когда они это делают, они становятся более дробными и погружаются глубже.

Если глаза вашего пациента закрыты и он не может их открыть, значит, он находится под сильным гипнозом. Это отличное место для того, чтобы вызвать глубокий транс.

С этого момента вы можете использовать практически любую гипнотическую индукцию по вашему выбору.

Обычно я перехожу непосредственно к чему-то вроде индукции неосознанности, а затем продолжаю шаманское путешествие, визуализацию, идентификацию в глубоком трансе или какую-то их комбинацию.

Неосознанность - это процесс перемещения нашего осознания туда, где его не было, о чем мы говорили в главе, посвященной использованию фракционирования в отношении вас самих.

Я считаю, что части тела, как правило, подходят для этого, потому что они всегда на месте.

На заметку, если человек, которого вы вводите в глубокий транс, находится далеко (удаленный сеанс по скайпу), сначала убедитесь, что у него не пропущены какие-либо части тела!

Надеюсь, вы проработали этот процесс на себе, так что остается только описать шаги, которые вы выполняете, пока находитесь в состоянии гипноза. По мере того, как вы будете делать это, применяйте все различные процессы фракционирования, описанные ранее, во всех ваших действиях. Эта часть требует практики. Я рекомендую выбрать один из них для начала, а затем работать над ним до тех пор, пока это не войдет в привычку, прежде чем добавлять следующий.

Переместите внимание вашего собеседника на его тело.

Чтобы дать вам представление, это может выглядеть примерно так: "Все мы занимаемся одной интересной вещью. Видите ли, наш мозг не утруждает себя одновременным отслеживанием всего, что нас окружает. И что еще хуже, наш мозг буквально не может уследить за происходящим. Поэтому он обращает внимание только на важные вещи. Это означает, что в любой момент времени мы испытываем массу ощущений, о которых сознательно ничего не знаем. И я не знаю, какие ощущения вы испытываете прямо сейчас. Твои веки закрыты, и вы чувствуете, какие они тяжелые, и вы знаете, что можете принять решение открыть их в любой момент, но так приятно держать их закрытыми, так что, на самом деле, нет причин принимать решение прямо сейчас. И что действительно интересно, вы можете позволить этому вниманию переместиться туда, куда вам хотелось бы. Это просто вопрос осознания. Например, минуту назад вы, вероятно, не осознавали ощущений в большом пальце левой руки. И все же прямо сейчас вы можете пошевелить большим пальцем левой руки и почувствовать, как напряжение внутри него слегка смещается. Вот так. И что любопытно, вы можете позволить большому пальцу двигаться медленнее. Это под вашим контролем, и вы можете заставить большой палец двигаться как можно медленнее. В два раза медленнее. И еще раз в два раза медленнее. Все медленнее и медленнее. До самого конца. Пока вы не почувствуете, что большому пальцу так удобно, что он застрял. Он не хочет двигаться. И что действительно интересно, даже когда большой палец находится в таком положении, вы можете заметить все ощущения в правой ноге. И чем больше вы замечаете эти ощущения в правой ступне, тем больше вы не замечаете, что большой палец руки теперь еще более неподвижен. Невозможно пошевелить. И что интересно, правая ступня - такая любопытная штука. Знаете ли вы, что наши ступни тяжелые по-разному? Я имею в виду, что в этом есть смысл, не так ли? Кровь течет по сосудам. Происходят всевозможные процессы. Даже если бы эти ноги на мгновение остались прежними, они сразу же стали бы тяжелыми по-разному. И я не знаю, какая из этих ног сейчас наименее тяжелая. Итак, я бы хотел, чтобы вы сосредоточились на обеих этих стопах одновременно, а затем погрузились глубоко внутрь левой стопы и заметили, на что именно это похоже, а затем погрузились глубоко внутрь правой стопы и почувствовали тяжесть. И вот мне любопытно... Какая из этих ног сейчас наименее тяжелая?"

На этом этапе они довольно часто не могут говорить, поэтому я просто продолжаю рассказывать им, что эти ноги перестали двигаться и так далее.

Спустя совсем немного времени они в значительной степени расслабляются. Как только я могу ясно видеть, что они проявляют различные признаки транса, я обычно переключаюсь на другую индукцию.

По сути, чем больше индукций мы проводим, тем меньше шансов, что наш субъект что-то испортит.

Но мы также не хотим делать слишком много: как только наш объект погружается в глубокий транс, мы обычно хотим дать ему возможность исследовать.

Итак, что же такое шаманские путешествия, визуализации и идентификация в глубоком трансе и как мы их проводим?

Визуализация - это именно то, на что это похоже. Мы подробно описываем сцену или события, чтобы сориентировать в них субъекта гипноза. При этом мы переключаемся между мелкими деталями и общей сценой, что приводит к их фрагментации.

Мы можем сделать нашу визуализацию более реальной, задействовав все органы чувств.

Вместо того, чтобы просто описывать, как это выглядит, поработайте с цветами, ароматами, звуками, текстурами и так далее.

Каждый раз, когда мы переключаемся с одного на другое, наша тема становится более дробной и углубляется.

Шаманское путешествие - это особый процесс визуализации, в ходе которого мы ориентируем нашего субъекта в определенном месте, а затем заставляем его искать путь в другое место. Во втором случае мы обычно заставляем его выполнять действия, направленные на то, чтобы вызвать изменения.

А при глубоком трансовом отождествлении мы ориентируем нашего субъекта на то, каково это - быть другим объектом или сущностью. Это может быть что угодно, от отдельной субатомной частицы до любого вида живого существа, вплоть до целой Вселенной.

Как только они становятся такими, мы даем им возможность почувствовать себя такими на какое-то время.

Это позволяет им перенять их свойства.

Например, если кто-то является музыкантом, мы можем предложить ему почувствовать, каково это - быть другим музыкантом по своему выбору. Или самим собой в будущем. Тогда мы могли бы попросить их играть на своем инструменте как этот человек.

Когда они делают это, как правило, происходит то, что они неосознанно переносят что-то из того, как играет музыкант, в свой собственный стиль.

Они учатся без вмешательства сознания.

Советы по углублению транса

Ключевая вещь, которая, по-видимому, заставляет людей глубже погружаться в транс, - это умение сосредоточиться на деталях.

Чем больше деталей мы узнаем, тем более реальными они нам кажутся.

Поэтому, когда мы хотим, чтобы кто-то вошел в глубокий транс, мы обычно хотим, чтобы он попрактиковался в сосредоточении на различных деталях того, что находится внутри его переживания.

Мы достигаем этого, перемещая их внимание по сторонам. Мы хотим побудить их замечать все, что они могут, на всех уровнях детализации.

Например, если наш объект видит поле, поросшее травой, мы могли бы попросить его внимательно изучить различные оттенки зеленого на этом поле. А затем обратите внимание на то, что даже в одной травинке можно найти практически бесконечное разнообразие оттенков зеленого.

Мы могли бы обратить их внимание на текстуру. А затем попросите их обратить внимание на то, что разные текстуры имеют разные оттенки зеленого. И так далее.

Помните, что мы можем отслеживать только около 7 событий одновременно. Если мы сделаем что-то большее, то все начнет выпадать из нашего сознания. Из этого следует, что если мы сможем удержать внимание человека на достаточном количестве деталей его внутреннего опыта, он может полностью потерять представление о внешней реальности.

Я считаю, что проще всего думать об этом как о концептуально схожем механизме, который управляет нашими сновидениями. И на самом деле, довольно легко научиться непосредственно переходить из глубокого трансa в осознанное сновидение.

И это несмотря на то, что сны обычно снятся ближе к концу каждого цикла сна.

Когда мы немного отвлекаем внимание человека, чтобы он мог увидеть более полную картину, а затем возвращаем ее к мелким деталям, он практикует переключение своего внимания.

Обычно я называю это переключением внимания с мелких деталей на общую картину, поскольку большинство людей, похоже, интуитивно понимают, что это значит.

Когда мы связываем какие-то эмоции с вещами, они, как правило, гораздо лучше запоминаются.

Мы можем усилить чью-то способность погружаться в глубокий транс, связывая эмоцию со сменой фокуса внимания.

Я обнаружил, что лучше всего привязываться к таким состояниям, как восхищение.

Позвольте себе увлечься тем, на чем вы сосредоточены, и всем, что происходит в вашем глубоком трансe.

А когда вы вводите кого-то другого в глубокий транс, пусть он проявит любопытство к конкретным вещам. Попросите их осмотреться и найти что-то другое в своей гипнотической реальности.

Эти состояния часто являются в подавляющем большинстве случаев позитивными переживаниями, поэтому вы также можете сделать так, чтобы субъект, например, купался в лучах позитива.

Все, что вызывает интенсивное позитивное состояние, поможет субъекту научиться испытывать глубокий транс.

Несмотря на то, что мы стремимся эффективно ввести человека в глубокий транс с помощью волн фракционирования, мы хотим, чтобы эти волны были в значительной степени под нашим контролем, чтобы мы могли рассчитать их так, чтобы они соответствовали переживаниям нашего субъекта. Мы хотим, чтобы наша тема немного раскрывалась в периоды затишья и углублялась на пиках интенсивности.

Чтобы помочь в этом, убедитесь, что физическая обстановка способствует погружению в глубокий транс и что ваш объект чувствует себя комфортно. Сведите к минимуму другие отвлекающие факторы. Выключите шумы и мигающий свет. Уберите домашних животных. Все обычные вещи.

Наконец, часто важно дать субъекту достаточно времени, чтобы все обдумать. Не торопитесь. Паузы часто важнее всего остального.

В заключение:

1. Переключите внимание субъекта, находящегося в глубоком транс, чтобы усилить состояние транс.
2. Задействуйте все его органы чувств.
3. Неоднократно меняйте фокусировку субъекта между большим изображением и мелкими деталями.
4. Убедитесь, что их физическое окружение комфортно, безопасно и сводит к минимуму отвлекающие факторы.
5. Регулярно делайте паузы, чтобы углубить транс и дать субъекту время на изучение.

Этот шаг жизненно важен

Процессы, которые мы описали в этой книге, просты в исполнении.

Но есть пара противоречивых факторов.

Во-первых, отдельных примеров каждого метода фракционирования обычно недостаточно. Каждый из них необходимо повторять много раз.

Помните, что мы вводим людей в глубокий транс, проводя их волнами фракционирования во многих направлениях одновременно.

И эти волны могут возникать только при повторении.

Это правда, что иногда мы идеально рассчитываем время для чего-то, и тема просто исчезает.

Не знаю, как вы, но я предпочитаю не полагаться на случайности, когда что-то делаю. Что я считаю гораздо более полезным, так это повторяемый процесс, который работает последовательно.

И, во-вторых, мы можем удерживать в своем сознании только около 7 вещей одновременно.

Это означает, что для нас в буквальном смысле невозможно сознательно использовать все различные методы фракционирования одновременно.

Поэтому нам нужно сделать это неосознанно.

Для начала выберите какой-нибудь один процесс фракционирования и много практикуйтесь в нем.

Обратите внимание, что работает, а что нет.

А затем измените это в соответствии с вашими привычками.

Вскоре это начнет входить в привычку. Когда это сработает, настанет время добавить следующее.

И это действительно все, что нужно сделать.

Итак, подведем итог:

1. Сделайте каждый процесс фракционирования привычкой, чтобы выполнять его автоматически.
2. Старайтесь включать много-много примеров фракционирования в каждый гипнотический процесс, который вы проводите.

Примеры фракционирования

Как и следовало ожидать, можно использовать практически все, что кто-то может испытать, чтобы фракционировать.

Это просто вопрос понимания различных свойств того или иного объекта, а затем распространения их внимания на эти свойства.

Например, до сих пор мы рассматривали использование размера или масштабности слова.

Это всего лишь одно свойство из многих.

Несколько лет назад один особенно раздражительный менеджер проекта ворвался в мой офис, требуя объяснить, почему я удалил его новый проект из основной системы.

На что я сказал ему что-то вроде: "Ну что ж... мы установили ваш проект, а после того, как мы его установили, все перестало работать".

Вполне естественно, что это вызвало смех у всех остальных сотрудников офиса.

В этом случае я использовал слово "после", чтобы позволить ему установить связь там, где ее не было. На самом деле причина заключалась в том, что согласно политике компании, первым шагом при возникновении этой конкретной проблемы должно быть удаление всего, что было установлено в последнем цикле выпуска.

Руководитель проекта знал об этом, и он знал, что все было нарушено.

Хотите другой пример?

Есть общее правило, о котором я слышал во многих местах. Оно звучит примерно так: используйте слово "вы", когда говорите о чьих-то успехах и других положительных моментах, и слово "мы", когда говорите о вещах, в которых больше негатива или успех может быть сомнительным.

Например, когда вы спрашиваете кого-то об успешном сеансе глубокого транса, вы можете сказать что-то вроде: "Похоже, в тот раз вы погрузились по-настоящему глубоко!" На что это было похоже?

И когда это выглядит менее успешным? Переложите вину на других и разделите ее. Правильно ли я думаю, что в следующий раз нам, возможно, придется немного углубиться?

Основная идея заключается в том, что каждый раз, когда человеку, с которым вы работаете, приходится выполнять какую-то тяжелую работу (или даже легкую), вы хотите дать понять, что это общая нагрузка.

Слова обладают множеством других свойств. Вместо того, чтобы я пересказывал вам их все, будет гораздо лучше, если вы потратите время на то, чтобы разобраться в них самостоятельно. Так они будут понятны.

Это одна из причин, по которой мы решили составить карту.

Помните о возможном снижении, о котором говорилось ранее?

Это тот случай, когда мы используем интонацию голоса, чтобы поднять тему разговора на более высокий уровень, сделать паузу, а затем быстро перевести разговор на что-то другое.

Это прекрасно работает и с жестами, и с движениями!

Вместо того чтобы (или параллельно с этим) использовать свой голос, попробуйте поднять ладонь в воздух, а затем быстро опустить ее вниз.

Здесь есть бесчисленное множество возможностей, и единственный способ раскрыть их - это поиграть, понаблюдать за другими и полюбопытствовать, как они это делают.

Вы, наверное, догадываетесь, что все, о чем мы здесь говорили, блестяще связано с рассказыванием историй.

В случае с историей фракционирование может быть почти таким же, как в масштабе самой истории.

Представьте себе типичную структуру сюжета: жизнь течет своим чередом, кто-то что-то нарушает, герой отправляется на поиски, чтобы это исправить, что-то встает у него на пути, он преодолевает это, и жизнь продолжается.

Мы встроили фракционирование в структуру самой истории.

Мы фракционируем то, что происходит в обычной жизни. Мы разделяем сам поиск на какие-то препятствия. По сути, весь процесс - это упражнение в фракционировании хорошего и плохого.

И вполне естественно, что материал, который мы здесь рассмотрели, может быть применен к отдельным словам. Или к более мелким словам.

Фракционирование происходит в любом масштабе. Нам просто нужно потратить время, чтобы это произошло. Вы заметили это?

Это использование слова "мы" для обозначения распределения нагрузки, о котором я упоминал ранее.

Говоря о распределении нагрузки, все это прекрасно подходит для преподавания.

Если вы ознакомитесь с моими различными учебными материалами (такими как эта книга), вы заметите, что это везде.

Теперь вам, возможно, интересно, как обучение может быть полезным и какое отношение оно имеет к глубокому трансу.

Когда мы учимся оптимально, мы, как правило, входим в состояние, известное как поток.

Это состояние, когда все кажется естественным, и мы, как правило, теряем представление о течении времени.

По сути, это форма глубокого транса, только в высшей степени сосредоточенного на выполнении продуктивной задачи.

Существует множество факторов, которые приводят к тому, что люди попадают в поток и выпадают из него. В конечном счете, все они сводятся к простой концепции: люди будут оставаться в потоке, если их вовлекать правильным образом.

Проще говоря, если что-то кажется слишком сложным или слишком легким, нам трудно удерживать на этом внимание в течение длительного времени.

Мы можем использовать процессы, описанные в этой книге, для улучшения или ухудшения восприятия любой задачи, чтобы поддерживать необходимый уровень сложности.

Если кто-то начинает испытывать разочарование, разбейте задачу на более мелкие этапы, чтобы упростить ее.

А если кажется, что они начинают терять интерес, добавьте что-нибудь дополнительное, чтобы усложнить задачу.

Возможно, вы заметили, что я довольно часто упоминал о том, что гипноз направлен на то, чтобы научить наших подопечных переходить в различные состояния.

Когда мы хотим, чтобы они погрузились в глубокий транс, где они полностью отключатся, полезно поддерживать их в состоянии потока.

То же самое правило, которое применимо к обучению, применимо и к введению человека в глубокий транс.

Внимательно следите за своим субъектом, или, если это вы, обратите внимание на то, насколько легко у вас все получается.

Когда кажется, что все слишком сложно, все, что вам нужно сделать, это уменьшить количество шагов.

В случае глубокого транса может случиться так, что мы попросили кого-то переключить свое внимание на что-то огромное, а он просто пока не может этого сделать.

Поэтому мы просто переключаем его внимание на что-то немного меньшее. Или даже полностью возвращаемся к мелким деталям. Только на одну вещь.

А когда им кажется, что все слишком просто, добавляйте больше деталей, чтобы увеличить объем работы, которую им приходится выполнять. Или расширяйте их опыт, чтобы они могли отслеживать больше вопросов.

Уделяя пристальное внимание состоянию субъекта, мы можем подтолкнуть его к преодолению текущих ограничений, а затем мягко вернуть к тому, что он может делать.

И снова они практикуют погружение в то состояние глубокого транса, которое мы так долго искали.

Существует бесчисленное множество других способов использования описанных здесь процессов.

Остается только ввести их в привычку, а затем поэкспериментировать и повеселиться, чтобы посмотреть, что еще вы сможете обнаружить.

Резюме

Наш разум обычно кажется нам сложным. Отчасти это связано с его огромными размерами, а отчасти с тем, что мы можем видеть свой разум только изнутри.

Когда мы не знаем, что заставляет наш разум работать, это может показаться почти непостижимым.

К счастью, есть несколько простых рекомендаций, которые позволяют нам быстро привести разум практически в любое состояние, которое мы можем выбрать.

Состояние человека - это конфигурация его сознания и тела в определенный момент времени, и оно складывается из всего, что происходило с этим человеком ранее.

Это включает в себя переживания, мысли, эмоции и телесные конфигурации.

С точки зрения гипнотизера, наш разум работает в основном на ассоциациях.

Наш разум на самом деле не может сделать ничего, кроме как сказать, что это соответствует тому, что происходит. За исключением того, что он делает это в огромных масштабах, создавая модель нашего восприятия всей Вселенной в наших головах.

Поскольку наш мозг меньше Вселенной, ему приходится делать множество приближений.

Одно из таких приближений заключается в том, что мы можем удерживать в своем сознании только около 7 объектов одновременно. Если сделать еще что-то, мы можем не увидеть что-то, даже если это находится прямо перед нами.

Это важно, когда мы хотим ввести людей в глубокий транс, потому что обычно нам нужно делать более 7 дел одновременно.

Мы можем в некоторой степени преодолеть это ограничение, намеренно формируя привычки. Это позволяет нам выполнять многие действия автоматически.

Еще одно приближение применимо к тому, как мы учимся. Поскольку наш мозг не в состоянии сохранить все, что мы испытываем, ему нужен способ определить, что следует сохранить.

Два самых простых способа сообщить мозгу, что что-то важно, - это повторение и эмоции.

Мы можем вызвать это состояние, вспоминая время, когда оно у нас было, а затем двигая своим телом таким же образом и вникая в детали.

И мы можем использовать то, как наш мозг учится погружаться все глубже в транс.

В гипнозе процесс использования механического заучивания и эмоций для того, чтобы помочь человеку научиться входить в определенное состояние, известен как фракционирование.

С помощью простейшей формы фракционирования мы гипнотизируем человека, выводим его из состояния гипноза и снова гипнотизируем. Это дает нашим подопечным опыт перехода в желаемое состояние.

По сути, они практикуются.

Это в точности то же самое, что научиться писать или ориентироваться в супермаркете.

Когда мы вводим кого-то в гипноз или даже в глубокий транс, все, что мы делаем, либо погружает его еще глубже, либо немного выводит из состояния транса.

Обычно эти эффекты случайны и сводятся на нет. Определяя, когда это происходит, и правильно рассчитывая время, мы можем направлять наших испытуемых по волнам фракционирования и использовать эти волны для быстрого углубления их состояния.

И снова мы помогаем им практиковаться.

Мы фокусируемся на микропереходах, а не на конечном состоянии, поскольку важна способность нашего испытуемого осуществить переход в желаемое состояние.

Наша цель - создать резонансные волны фракционирования в сознании нашего испытуемого.

Мы можем использовать самогипноз, чтобы значительно улучшить наши результаты. Это позволяет нам использовать эмоциональное воздействие, чтобы помочь нашим испытуемым войти в транс.

Вы можете легко фракционировать себя, перемещая свое осознание и фокусируясь на различных частях своего тела и окружающей среде.

Каждый раз, когда вы переключаете свое внимание с множества дел на что-то одно, вы будете еще больше фракционироваться.

В будущем можно легко вспомнить состояние, привязав к нему якорь. Один из простых способов сделать это - позволить символу сформироваться в вашем сознании, когда состояние, к которому вы хотели бы иметь легкий доступ, приближается к пику интенсивности.

Обычно гипнотизерам полезно зафиксировать несколько состояний, чтобы мы могли вызывать их по желанию, когда работаем с другими людьми. По крайней мере, мы хотим, чтобы у нас было легкое трансовое состояние, которое мы могли бы использовать, чтобы дать нашим испытуемым что-то для подражания.

"Люди устроены так же, как котята. За исключением того, что вам, вероятно, не стоит их гладить".

Важно понимать, что, даже если человек не убегает, в его голове происходят те же процессы. Они в курсе происходящего, и все, что мы делаем, заставляет их чувствовать себя в большей или меньшей степени в безопасности. Или, по крайней мере, более или менее вовлеченными.

Так что используйте эти процессы!

Поскольку мы полагаемся на смещение фокуса, практически все может быть использовано для фракционирования людей.

Свойства слов могут быть использованы для создания фрагментации. Размер, объем и многое другое. Начните с того, что постарайтесь построить предложение по простой схеме с широким фокусом, затем с узким фокусом, затем снова с широким фокусом. Или наоборот.

При этом важно использовать свои собственные слова, иначе вы будете звучать не так, как обычно.

Поэтому составьте карту слов, которые вы чаще всего используете, и посвятите немного времени выяснению того, какими свойствами обладает каждое из них.

Паузы и разрывы в нашей речи также могут быть использованы.

Потратьте время на то, чтобы привыкнуть к слегка неудобным паузам, а затем выполните калибровку.

В обычной беседе используйте паузы с осторожностью. Как правило, чем глубже собеседник находится в транс, тем больше пауз и промежутков вы можете использовать.

Дело в том, что людям нужно время, чтобы все осмыслить, и промежутки времени дают им это время. Они также позволяют нам усилить волновые эффекты в их сознании.

Мы можем ослабить у кого-то чувство безопасности, слегка раззадорив его, прежде чем продолжить на уверенной ноте, что все хорошо.

И мы можем использовать интонацию своего голоса, чтобы придать смысл всему, что мы говорим. Научитесь слышать свой собственный голос, записывая свою речь и слушая запись.

Затем используйте обратную связь, чтобы активно пытаться изменить тон своего голоса.

Намеренно используйте тон голоса, соответствующий тому состоянию, в которое вы вводите собеседника.

Вы также можете использовать изменения в темпе своей речи, чтобы фракционировать людей и погрузить их в то, что последует сразу после этого.

Жесты, мимика и микроэкспрессия могут использоваться даже тогда, когда люди вас не видят, поскольку они меняют вашу манеру преподносить себя, а также могут быть неосознанно услышаны собеседником.

Прорабатывайте каждый из этих процессов фракционирования по порядку, пока они не станут автоматическими.

Как правило, мы хотим быть в гармонии с кем-то, когда вводим его в глубокий транс.

Раппорт возникает, когда люди находятся в гармонии.

Мы можем быстро установить раппорт, завладев бессознательным вниманием нашего собеседника, а затем немного распределив его, поговорив о чем-то совершенно другом. Убедитесь, что все, что бы это ни было, соответствует его текущей или желаемой реальности. Затем чередуйте с тем, что не соответствует.

Мы хотим привлечь внимание нашего пациента и добиться его согласия.

Если мы сможем заставить его сделать что-то для нас, это еще больше улучшит ситуацию.

Когда вы вводите кого-то в глубокий транс, крайне важно убедиться, что ваш пациент будет в безопасности, даже если он заснет.

Как только объект вашего глубокого транса почувствует себя комфортно, погрузитесь в самогипноз и установите раппорт.

Для наведения глубокого транса можно использовать практически любую индукцию, которая вам нравится. Приведите своего испытуемого в глубокий транс, дополнив свою индукцию всеми предыдущими приемами фракционирования, используя выработанные вами привычки.

Один из простых способов ввести вашего собеседника в глубокий транс - это заставить его сосредоточиться на своем дыхании, затем закрыть глаза, а затем использовать неосознанность и какой-либо вид процесса визуализации. Шаманские путешествия (которые являются формой визуализации) и идентификация в глубоком трансе также, как правило, хорошо работают.

И, конечно, вы можете применить точно такой же процесс к себе.

Помните, что вся система основана на ассоциативных процессах в мозге.

Это означает, что крайне важно поддерживать позитивное состояние, насколько это возможно, в тех областях, где мы хотели бы добиться успеха.

Главное, что мы хотим сделать, - это сфокусировать внимание субъекта на деталях.

И мы можем фракционировать, чередуя это с просмотром общей картины.

Задействуйте все органы чувств.

Используйте позитивные состояния, такие как восхищение, и грейтесь в лучах позитива, чтобы помочь им легче браться за дело.

Регулярно делайте паузы, чтобы дать им время на обдумывание и исследование.

И всегда помните, что обычно нам приходится повторять много раз, чтобы добиться желаемого результата. Поскольку размер каждой отдельной частицы фрагментации варьируется от размера слова до размера предложения или около того, это может произойти быстро.

Вывод

Я хотел бы поблагодарить вас за то, что вы нашли время дочитать эту книгу до конца. Я надеюсь, что это помогло вам.

Если вам понравилась эта книга или вы чему-то из нее научились, я был бы очень признателен, если бы вы оставили положительный отзыв.

Это мне очень помогает.

И если вы в чем-то застряли, пожалуйста, не стесняйтесь обращаться ко мне, используя подробную информацию на моем веб-сайте maxtrance.com.

Это также помогает мне обновлять книгу, когда я вижу, какие части не имеют смысла для людей, что делает ее лучше для будущих читателей.

Следующие шаги

Как я упоминал ранее, важно практиковать навыки, описанные в этой книге, в достаточной степени, чтобы они сформировали привычки и стали автоматическими.

У нас буквально нет ресурсов, чтобы сознательно отслеживать все эти процессы. Поэтому другого способа сделать это на самом деле нет.

Это также одна из причин, по которой они так эффективны. Если мы не можем их отследить, то и наши испытуемые, конечно, не смогут.

И это при условии, что они вообще осознанно их заметят.

Чего они, вероятно, и не сделают.

Итак, следующее, что вам нужно сделать, - это выбрать один из процессов из этой книги и проработать его в деталях. Какой из них вы выполните в первую очередь, зависит от ваших конкретных интересов и навыков.

Например, если вы певец, у вас, вероятно, уже есть навыки работы с голосом, так что вы можете очень быстро добиться успеха, используя то, что вы уже знаете из пения, чтобы немного разнообразить свою речь.

С другой стороны, многие люди быстрее всего выигрывают, если составят карту слов, которые они используют, и намеренно изменят способ их употребления, чтобы вызвать волну раздробления.

Хотя создание полной карты может занять много времени, даже несколько слов начнут что-то значить.

В конечном счете, не имеет большого значения, с чего вы начнете. Главное - начать с чего-то и продвигаться по пути, пока это не станет автоматическим.

А затем переходите к следующему процессу.

Один из самых быстрых способов добиться быстрых результатов - это использование самогипноза.

Вот почему ранее мы рассказывали о том, как фракционировать себя.

Это не только дает вашим подопечным пищу для размышлений, но и даст вам лучшее представление о том, на что это похоже, потому что у вас уже был подобный опыт.

По моему опыту, это значительно облегчает введение людей в глубокий транс. Многие из идей фракционирования, изложенных в этой книге, могут быть использованы в самогипнозе для быстрого углубления ваших собственных трансовых состояний.

Возможно даже погрузиться настолько глубоко, что обычная реальность полностью исчезнет и будет заменена гипнотической реальностью, которая будет казаться такой же реальной, как и реальный мир.

Поскольку вся эта книга посвящена глубокому трансу, в самогипнозе, естественно, есть еще кое-что, чего мы не рассмотрели.

Если вы хотите узнать об этом больше, я написал книгу, с которой вы можете ознакомиться: "Формула самогипноза".

В ней я описываю пошаговый процесс, который я использую всякий раз, когда хочу погрузиться в глубокий транс с помощью самогипноза.

Также от Макса Транса

"Искусное гипнотическое якорение"

Руководство о том, как создавать и использовать гипнотические якорение. Доступно в виде электронной книги и в мягкой обложке.

"Краткое руководство по гипнозу"

Пошаговые инструкции, разработанные для того, чтобы помочь вам пройти путь от полного новичка до гипнотизера, с которым вы впервые столкнетесь. Доступно в виде электронной книги и в мягкой обложке.

"Учебное пособие для быстрого ознакомления с гипнозом"

В основном то же самое, что и "Краткое руководство по гипнозу", только с пробелами, чтобы записать ваши ответы на вопросы, которые, по моему мнению, важно задать, если вы хотите стать мастером гипноза. Доступно в мягкой обложке.

"Осознанное сновидение: Как освоить осознанное сновидение, даже если вы никогда не запоминали свои сны"

Пошаговые инструкции, разработанные для того, чтобы помочь вам пройти путь от новичка до того, как вы испытаете свое первое осознанное сновидение и запомните его в ярких деталях, даже если вы никогда раньше не могли вспомнить свои сны. Доступно в виде электронной книги и в мягкой обложке.

"Планировщик и журнал осознанных сновидений"

Планировщик сновидений и дневник специально разработаны для использования с материалами из моего "Введения в осознанные сновидения: Lucid". Доступно в мягкой обложке.

"Еще 10 интересных вещей, которые можно сделать с гипнозом"

Дополнительные гипнотические феномены, которые можно использовать с процессами, описанными в книгах "Краткое руководство по гипнозу". Доступно в виде электронной книги.

"Формула осознанных сновидений: Как просыпаться в своих снах и запоминать их"

Эта небольшая книга, задуманная как максимально краткое введение в осознанные сновидения, рассказывает о двух основных навыках, которыми вы должны обладать, если хотите испытывать осознанные сновидения. Доступна в виде электронной книги.

"Гипнотический разум"

Это краткий обзор понимания гипноза для начинающих. Позвольте мне познакомить вас с некоторыми важными областями гипноза, с тем, что это такое и как они работают.

"Формула самогипноза"

Эта короткая книга, задуманная как максимально быстрое введение в самогипноз, описывает точный 7-шаговый процесс, который был разработан для того, чтобы помочь любому человеку погрузиться в глубокий самогипноз и научить его использовать его для прыжка в гипнотическую реальность, медитации, осознанных сновидений, сна и многого другого. Доступна в виде электронной книги.

"Двухстраничный сценарий погружения в глубокий транс"

Хотите сценарий, который я использовал бы для быстрого погружения самых стойких субъектов в глубокий гипноз? Этот короткий сценарий был специально разработан для этого. Доступна в виде электронной книги.

"Секреты подсознания"

Эта небольшая книга, задуманная как введение в человеческий разум, посвящена подсознанию и тому, как заставить его что-то делать за вас.

"Не забудьте о зомби: сценарий гипноза зомби-апокалипсиса"

Хотите помочь своим друзьям поверить, что они пережили зомби-апокалипсис, а затем попросить их рассказать вам об этом? Эта книга была специально разработана для того, чтобы показать вам, как это сделать. Она доступна в виде электронной книги и в мягкой обложке.