

ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ

ЯН БЕКЕР

ТЫ МОЖЕШЬ ВСЁ, ЧТО ЗАХОЧЕШЬ!

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ МАГИЮ ПОДСОЗНАНИЯ
ДЛЯ ТРАНСФОРМАЦИИ ЖИЗНИ

БОМБОРА™

Москва 2018

УДК 159.9
ББК 88.52
Б42

Jan Becker

Du kannst schaffen, was du willst:
Die Kunst der Selbsthypnose

© 2015 Piper Verlag GmbH, München/Berlin

Бекер, Ян.

Б42 Ты можешь все, что захочешь! Как использовать магию подсознания для трансформации жизни / Ян Бекер ; [пер. с нем. В. В. Черепанова]. — Москва : Издательство «Э», 2018. — 352 с.

ISBN 978-5-04-093147-7

Вы сами создаете свое будущее. Только в ваших руках есть ключи к собственному спокойствию и уверенности, осознанной и полноценной жизни, избавлению от болезней, стрессов и комплексов. Ян Бекер, популярный немецкий коуч по саморазвитию, собрал в этой книге лучшие техники и упражнения, которые помогут самостоятельно решать любые проблемы и добиваться желаемых целей.

УДК 159.9
ББК 88.52

© Черепанов В.В., перевод на русский язык, 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2018

ISBN 978-5-04-093147-7

ИЗ ЭТОЙ КНИГИ ВЫ УЗНАЕТЕ:

- Как скорректировать воспоминания
- Можно ли остановить беспорядочный поток мыслей
- Как викинги программировали себя на успех
- Почему важно доверять интуиции
- Как договориться со своим сознанием
- Где найти мотивацию к обучению
- Как перестать откладывать все на потом

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ

| | |
|---------------------------|----|
| Волк, которого ты кормишь | 15 |
|---------------------------|----|

ЧАСТЬ I

ГЛАВА 1

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Самогипноз: что это такое? Миф о многозадачности, ежедневный транс и почему вы являетесь творцом своего счастья | 19 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|

| | |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| О ежедневном трансe, или Почему многозадачность — враг самогипноза | 21 |
|--------------------------------------------------------------------|----|

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Ваша энергия течет в том направлении, куда вы направляете ваше внимание и чему открываете свое сердце | 23 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Как Бенджамин Франклин, сам того не желая, сформулировал суть действия механизма гипноза | 25 |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----|

| | |
|----------------------------------------------------------|----|
| Суть гипноза и самогипноза — открыть врата в подсознание | 26 |
|----------------------------------------------------------|----|

| | |
|----------------------------|----|
| Вера — реальность будущего | 28 |
|----------------------------|----|

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Мозг. Инструкция к применению: от обладателя к пользователю. Создание собственной реальности | 29 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----|

ГЛАВА 2

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Чудеса каждый день: как согреться, думая о тепле, как загипнотизировать себя за несколько секунд и узнать, чего вы добились за прошедший день | 32 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|

| | |
|----------------------------------------|----|
| Тело подчиняется командам наших мыслей | 33 |
|----------------------------------------|----|

| | |
|------------------------------------------------------------|----|
| Углубление гипнотического трансa через действительный опыт | 36 |
|------------------------------------------------------------|----|

| | |
|-----------------------------------------------------------|----|
| Тайное оружие успеха: «Делай так, как будто бы ты уже...» | 41 |
|-----------------------------------------------------------|----|

| | |
|---------------------------------|----|
| Лучший скоростной гипноз в мире | 44 |
|---------------------------------|----|

| | |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| Как вы выглядите, так вы себя и чувствуете: чудесное действие мимики | 45 |
|----------------------------------------------------------------------|----|

| | |
|----------------------------|----|
| Поздравляю, вы победитель! | 48 |
|----------------------------|----|

ГЛАВА 3

Забить? Вы можете забыть! Почему мы помним гораздо больше, чем мы думаем, но никогда не помним того, что было на самом деле, и почему именно так и должно быть 52

Подсознание — наш ангел-хранитель 52

Большая копилка опыта 56

Воспоминания: вставить недостающие элементы 58

Мы правим наши воспоминания, сами того не замечая 61

Измените фокус своего внимания и решите сами, что вы будете помнить 63

ГЛАВА 4

Как ваше подсознание определяет ваше самоощущение. Кто вы — бесстрашный супергерой или трусливый заяц, и почему стоит взять контроль над собой в свои руки 68

Ограничения в голове: насколько длинен ваш канат? 69

Человек — раб привычек 71

Железная дисциплина — или само(гипноз) 75

Дурные мысли и хорошие мысли — тоже привычка 77

Ты такой, каким ты себя видишь, и можешь добиться всего, чего захочешь 79

ГЛАВА 5

Почему мифы так прочно удерживаются в коллективном бессознательном и как формулы внушения могут проскользнуть в подсознание мимо строгого привратника по имени Сознание 85

Миф о богатом железом шпинате и о том, какое он имеет отношение к гипнозу 86

Внушения из детства остаются с нами на всю жизнь 88

Спокойствие в голове: первый важный шаг на пути к успешному самогипнозу 91

Я мыслю, следовательно, я существую. Правда ли это? 92

Строгий привратник по имени Сознание: как его миновать 96

ГЛАВА 6

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Как при помощи взгляда, голоса и одного веселого гимнастического упражнения нажать на кнопку «Стоп!», прекратить беспорядочный поток мыслей в голове и тем самым достичь состояния покоя и счастья | 101 |
| Как контролировать мысли при помощи взгляда | 102 |
| Лучше мычать, чем молчать | 103 |
| Вы не должны думать о том, о чем не хотите | 105 |
| Чем сложнее занятие, тем лучше оно расслабляет | 107 |
| Экран в голове | 110 |
| Ребенок учится ходить, или Разговоры с подсознанием | 112 |

ГЛАВА 7

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Удивительный мир внушений: от слепого пассажира собственного подсознания к доброй фее, исполняющей желания | 117 |
| Вторжение чужих | 118 |
| Внушаемость, или Почему рекламные ролики из времен нашего детства имеют такой ностальгический ореол | 122 |
| Ты можешь все, что захочешь. Но чего же ты все-таки хочешь? | 125 |
| Идеальная установка — образ, заряженный положительными чувствами | 126 |

ГЛАВА 8

| | |
|---------------------------------------------------------------------|-----|
| Суть мотивации: как эмоции окрыляют нас и почему путь — это не цель | 131 |
| Почему о новогодних обещаниях помнят не дольше конца января | 132 |
| Самое главное — решиться | 136 |
| Попытка не пытка | 137 |
| Всегда мыслить позитивно: найдите свою положительную мотивацию | 139 |
| Помощь ближнему: не забирать, а отдавать | 140 |
| Чего же мы действительно хотим? | 142 |

ГЛАВА 9

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Сила слов: как встроить в свою жизнь окрыляющие внушения, как стать режиссером фильма о собственной успешной жизни и держать все свои цели в поле зрения, когда временами становится туго | 145 |
| Шесть золотых правил формулировки установок | 145 |
| Как встраивать установки в повседневную жизнь | 148 |
| Так вы станете новой личностью и будете больше доверять интуиции | 149 |
| Читать — хорошо, писать — еще лучше | 151 |
| Как превратить ежедневную тренировку в гипнотический ритуал | 153 |
| Как держать цель в поле зрения | 155 |
| Счастье — все время двигаться вперед | 160 |
| Отправляйтесь в путешествие. Путь — это не цель. Путь — это жизнь | 161 |
| Не бросайте начатое, даже когда все идет из рук вон плохо | 163 |
| Установки не вырублены в граните. Иногда их нужно пересматривать | 165 |
| Отдых в пути разрешается. Капитуляция — нет | 166 |

ГЛАВА 10

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Самогипноз для продвинутых: как усилить состояние расслабленности посредством гипноза, как сделать внушения долговременными и навсегда связать их с приятными чувствами | 168 |
| Быстрый классик: индукция от мастера на все руки | 170 |
| Гипнотические путешествия | 171 |
| Станьте художником-декоратором собственного фильма | 178 |
| Смена перспективы тренирует мозг | 180 |
| Как превратить отвлекающие факторы в помощников | 181 |
| Ставьте якорь, но только там, где вам хочется | 183 |

| | |
|--------------------------------------------------------------|-----|
| Якорь как ключ для немедленного доступа к приятным ощущениям | 184 |
| Якорь как средство экстренной помощи на все случаи жизни | 188 |
| Волшебный якорь радости | 189 |

ЧАСТЬ II

ГЛАВА 11

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Как повысить энергию при помощи ритуала викингов. Как научиться доверять себе и быть уверенным в себе, чтобы удавалось достигать всего, чего вы хотите | 198 |
| Клятва у костра — секретное оружие викингов | 199 |
| Маленькая деталь, которая определяет успех | 201 |
| Некорректные сравнения — враг уверенности в себе | 204 |
| Цель — всего лишь одна точка на оси координат | 206 |
| Победитель или финиширующий? Что такое успех, определяете вы сами! | 208 |
| Терпение повышает уверенность в себе, любовь и юмор развивают терпение | 211 |

ГЛАВА 12

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Красивая жизнь: как избавиться от вредных пристрастий и заменить их полезными и здоровыми привычками | 218 |
| Привычки не только осложняют жизнь, но и бывают полезными | 219 |
| Возможно все, если очень нужно | 221 |
| Как при помощи гипноза сделать самый сложный первый шаг | 223 |
| Остерегайтесь запретов, или Почему от диет толстеют | 228 |
| Как с умом переключить внимание на другое | 232 |

ГЛАВА 13

Как избавиться от стресса: как блокировать выброс адреналина и автоматически превратить напряжение в расслабление 237

Сигнал тревоги в мозге и теле: что делать с адреналином? 238

Как нейтрализовать заменитель страха 239

Как переключиться из режима «стресс» в режим «расслабление» 241

Стресс — это не вы 246

Обманите свое подсознание: «Стресс? Конечно нет!» 249

ГЛАВА 14

Как не бояться страха: как сделать большое маленьким и укротить страх, танцуя с ним танго 253

Измените представление, и турбулентность превратится в детские качели 254

Когда страх сжимает горло, прежде всего нужно расслабиться 256

Большие страхи подобны скале, которая преграждает путь 257

Как трансформировать страх и научиться играть с ним 260

Страхи есть у каждого. Различны лишь проявления 266

Если свекровь монстр. Фобии замещения 268

Когда лучше обратиться за помощью к специалисту 270

Как было бы, если... Ваше подсознание знает ответ 271

ГЛАВА 15

Я уверен, что поправлюсь: как пробудить свои силы для выздоровления и почему часто подсознание самый лучший врач 274

Гипнотические установки вместо таблеток 276

Почему вера во что-то гипнотическое работает 277

Самогипноз как универсальное средство 280

ГЛАВА 16

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Получай удовольствие от учебы: как эффективнее учиться, находясь на нужной волне, как прямо в уме применять волшебный маркер и как превратить любой экзамен в свой звездный час | 288 |
| Понизить уровень фонового шума | 289 |
| Как выключить визуальный шум | 292 |
| Освободите голову для нужных дел | 294 |
| Сила умного повторения | 295 |
| Правильная сортировка — полдела сделано. | |
| Основы расстановки приоритетов | 297 |
| Положительная мотивация к обучению: покажите миру, что у вас есть | 298 |

ГЛАВА 17

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Больше никаких откладываний: как опьяняющее чувство успеха подстегивает на дальнейшие подвиги, как исключить отвлекание и работать всегда с удовольствием | 302 |
| Без желания нет и учения: порочный круг двоечника | 302 |
| Почему вы все время все откладываете? | |
| Причин много — проблема одна | 304 |
| Этапы борьбы против синдрома откладывания | 306 |
| Как просто обмануть назойливые отвлекающие факторы | 312 |

ГЛАВА 18

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Самогипноз в спорте: выше, дальше, быстрее. Как добиться того, что вы раньше считали невозможным | 315 |
| Тело немедленно реагирует на мысли | 315 |
| Как поднять большой вес двумя пальцами. | |
| Сила представления | 318 |
| Ты можешь то, что хочешь. Мысленная тренировка | 321 |

ГЛАВА 19

Лучше во всех отношениях: как при помощи гипнотических уловок оживить угасающий брак и при помощи воображаемого пера зажечь новую страсть 324

 Как запустить круговерть положительных мыслей
 при помощи нехитрых гипнотических уловок 326

ГЛАВА 20

**Миф о непрерывном сне, тайна вечернего йогурта,
или Как просто нормализовать свой сон** 334

 Кто просыпается, спит нормально 334

 Первый и второй сон 336

 Засыпание для продвинутых 336

 Ритуалы на каждый день 341

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Небольшой подарок напоследок 344

Список литературы 346

ПРЕДИСЛОВИЕ

Волк, которого ты кормишь

Как-то раз один старый индеец-шаман наставлял своих внуков в искусстве врачевания. В каждом из нас, говорил он, как и в любом человеке, сокрыто два волка, которые живут в бесконечной войне друг с другом.

— Один из этих хищников вызывает у человека болезни. Он кормится такими эмоциями, как страх, гнев, зависть, ревность, неуверенность. Другой волк поддерживает здоровье. Он черпает силы из любви, сострадания, смирения, уверенности, счастья, радости и удовлетворения.

Ученики слушали внимательно и прилежно записывали мудрые слова. Закончив рассказ, шаман хотел было продолжить урок, как тут один из мальчиков спросил:

— Пойдите, учитель. Вы так и не сказали, какой из волков сильнее.

И тогда шаман ответил:

— Разве это не понятно? Побеждает всегда тот волк, которого ты кормишь.

Мне очень нравится эта история. В ней изложена одна из основных мудростей жизни: дело в том, что мы сами управляем своей судьбой. И поскольку у каждого из нас внутри сидят по два волка, именно мы решаем, какого из них кормить. Наше здоровье, как физическое, так и душевное, определяется нашим образом жизни и тем, какими ощущениям мы даем волю и какие чувства возвращаем в себе.

В этой истории сокрыта еще одна мудрая мысль: наш организм — единое целое, так как человеческое тело неот-