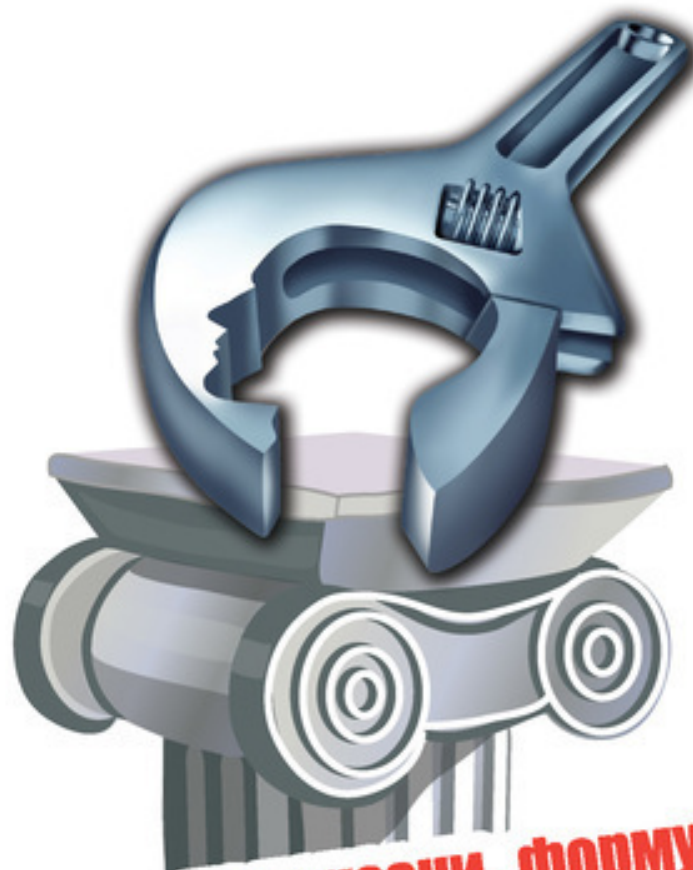


• СВЕН СМИТ •

# ОВЛАДЕЙТЕ СИЛОЙ ВНУШЕНИЯ!

ДОБИВАЙТЕСЬ ВСЕГО,  
ЧЕГО ХОТИТЕ!



Все секреты, подсказки, формулы

Psycho  
ЛОГИЯ  
ДЛЯ  
ВСЕХ

ЖЕЗДВЯЛДВЯИГОЛОХИЭП

Психология для всех

Свен Смит

**Овладейте силой внушения!  
Добивайтесь всего, чего хотите!**

«Издательство АСТ»

2014

**Смит С.**

Овладейте силой внушения! Добивайтесь всего, чего хотите! /  
С. Смит — «Издательство АСТ», 2014 — (Психология для всех)

Эта книга – набор новейших и уже зарекомендовавших себя мощных психологических техник словесного и бессловесного влияния на человека с использованием гипноза, с помощью наведения транса, а также техник нейролингвистического программирования (НЛП). Весь арсенал мастеров влияния и убеждения – в доступной для понимания, воспроизведения и применения форме. Вы играючи становитесь мастером успеха во всех своих делах, начиная с банальных житейских проблем и заканчивая решением в свою пользу сложнейших профессиональных задач! Потому что вы владеете бесценной информацией, которую найдете в этой книге!

© Смит С., 2014

© Издательство АСТ, 2014

# Содержание

Введение	6
Секрет Наполеона и Конфуция	7
Глава 1	12
Глава 2	22
Конец ознакомительного фрагмента.	25

**Свен Смит**

**Овладейте силой внушения –  
добивайтесь всего, чего хотите**

© Смит С., 2014

© ООО «Издательство АСТ», 2014

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

## Введение



Книга, которую ты, читатель, держишь в руках, представляет собой новое, отредактированное издание предыдущих книг Свена Смита, объединенных под одной обложкой. Эта книга содержит изложение в доступной форме теории гипноза, внушения, влияния на других людей. В ней также описано более двухсот упражнений и техник для развития своих способностей и личностного роста.

**По сути, она является универсальным ключом к личному успеху. А это необходимо каждому, независимо от возраста, профессии или рода занятий.**

Умение ставить перед собой цели и владение техникой их достижения – честолюбивая мечта многих, и автор доказывает, что осуществить свою мечту под силу любому – при условии овладения некоторыми несложными техниками.

Интересно, что большинство описанных приемов применимо как на карьерном поприще, так и в семейной и личной жизни.

Данная книга будет полезна всем, кто решил не останавливаться на достигнутом, а овладеть секретами успеха!

## Секрет Наполеона и Конфуция

Эта книга расскажет вам о величайшей силе, с помощью которой можно добиваться абсолютно любых целей, решать абсолютно любые задачи, исполнять абсолютно любые желания. Неважно, о чем вы мечтаете: стать президентом трансконтинентальной корпорации или завоевать любимую девушку; выдержать конкурс в престижный университет или прославиться как актер кино... Если вы овладеете этой силой, то достигнете всего, что захотите. Что же это за великая сила?

### СИЛА УБЕЖДЕННОСТИ

Именно так, дорогой читатель! Сила вашей собственной убежденности.

Предвижу недоуменный вопрос: «Но ведь заглавие книги предполагает, что она учит приемам гипноза и влияния на других людей, при чем тут моя убежденность?»

А я задам вам встречный вопрос. Прочитайте нижеследующие имена. Как вы думаете, что объединяет всех этих, так непохожих друг на друга, людей, в разное время живших в разных частях света?

- ✓ Конфуций
- ✓ Жанна Д'Арк
- ✓ Наполеон
- ✓ Махатма Ганди
- ✓

после прослушивания юноши вынес столь суровый приговор, скорее всего, был прав. Голос юного Энрико напоминал скрип несмазанных тележных колес. К счастью, мать Энрико придерживалась другого мнения. Она была убеждена: ее сын станет великим певцом! Пламя этой убежденности загло в нем искру таланта, и мир узнал блистательного мастера оперной сцены. Как вы считаете, родился ли Карузо гением? Лично я в этом не уверен. Да это и неважно. Существенно лишь то, что он **ФАКТИЧЕСКИ** стал им. Благодаря своей матери, которая подарила ему вдохновение такой силы, что «тележный скрип» превратился в волшебный тенор. А может быть, это было не вдохновение, а... гипноз? Если вам интересно мое мнение, я именно так и думаю. Просто я слишком хорошо знаю, что такое гипноз. И могу профессионально подтвердить: история Карузо – не исключение, а правило.

За успехом любого калибра стоит сила гипнотического воздействия! За что бы вы ни взялись, если хотите получить результат, вам не обойтись без этой силы.

«Где же я возьму такого гипнотизера, который вдохновит меня на достижение результата?» – спросите вы. А я вам отвечу: ваш персональный гипнотизер всегда находится рядом с вами. Это **ВЫ САМИ!**

Возвращаясь к примеру Энрико Карузо, скажу, что главная заслуга его матери не в том, что (как пишут официальные биографы) она работала от зари до зари, лишь бы выучить сына музыке. А в том, что эта выдающаяся женщина сумела направить силу его самогипноза в нужное русло.

### **Самогипноз – сила огромной мощности, учитесь пользоваться ею правильно**

Ирония заключается в том, что самогипноз используют абсолютно все люди. Причем каждый день. Просто 99,9 % людей не отдают себе в этом отчета, а совершенно зря! Ведь самогипноз (он же – убежденность, о которой мы говорили выше) – сила огромной мощности. И эта сила требует сознательного, я бы сказал, профессионального обращения. Если человек использует самогипноз неосознанно, он, как правило, направляет эту силу в деструктивное русло. «Я не смогу», «это бесполезно», «я уже опоздал», «мне слишком много лет», «я слишком малообразован», «я бездарен, некрасив, неудачлив...» – все эти разрушительные мысли, которые фоном крутятся в сознании, не что иное, как самогипнотические установки, программирующие человека на определенные действия.

Неудивительно, что, настраивая себя с помощью самогипноза на невезение, человек и в самом деле становится неудачником! Зато тот, кто использует самогипноз для создания положительного, ободряющего ментального

помогать входить в транс любому другому человеку. Находясь в этом трансе, он сам найдет наилучший путь к тому, чтобы оказать вам любую помощь и содействие.

Вы будете немало удивлены, когда поймете, что работа по самогипнозу заставляет окружающих действовать так, как это нужно вам – несмотря на то, что вы даже не просили их об этом. Не удивляйтесь. Сила убеждения действует не только при помощи неких ритуалов и слов. Никакие слова, никакие аргументы, никакие внешние методы не способны повлиять так, как это делает мысленная психическая энергия, исходящая от человека, владеющего самогипнозом. Это мозговые волны особого рода, которые входят непосредственно в подсознание того, с кем вы общаетесь. Человек при этом будет совершенно уверен, что он сам, по собственной воле делает то, что вы от него хотите.

Также не удивляйтесь, когда вы сами начнете совершать поступки, о которых даже не думали. Ваше подсознание, получив от сознания сигнал-команду, усиленный мозговыми волнами, будет указывать вам кратчайший путь к цели. Вы неоднократно испытаете то, что принято называть озарением. Но об этом – чуть позже.

### **Как работать с упражнения**

**Первый тип упражнений** – сугубо индивидуальные, они выполняются в отдельном помещении, наедине с собой.

**Второй тип упражнений** предполагает взаимодействие с окружающей средой и другими людьми. В эту группу упражнений входит не только общение и воздействие (например, гипноз, НЛП). Это и наблюдение, и управляемая реакция, контроль эмоций, отстранение, работа с границами, игнорирование и так далее.

Индивидуальные упражнения требуют специальной обстановки. Основной фактор – уединение. При выполнении этих практик в комнате не должно быть никого, кроме вас. Любые посторонние вмешательства, такие, как радио, телевизор, телефон, звонок входной двери, нужно исключить. Перед занятием помещение необходимо хорошо проветрить. В нем ни в коем случае не должно быть жарко и душно. Пусть лучше будет немного холодно, но жару надо исключить. Если вы живете в знойном климате, разница температуры на улице и в комнате для занятий должна быть не менее 7 градусов. Охлаждайте помещение всеми доступными способами: кондиционером, вентилятором, можете использовать таз со льдом. Для возбуждения ментальной энергии необходима свежесть!

Перед любым индивидуальным занятием нужно очистить тело, лучше всего с помощью умеренно теплого душа. Если нет такой возможности – помойте только лицо, кисти рук и стопы ног. Одежда должна быть свободной, сшитой из «дышащей» ткани. Можно заниматься и без одежды.

Для занятий вам

## **Глава 1**

### **Как самостоятельно входить в гипнотический транс? Зачем нужен гипноз?**

Гипноз, или гипнотический транс – это состояние, в котором все психические и физиологические резервы концентрируются на одной задаче. Эта задача заключается в том, чтобы как можно глубже воспринять сигналы-команды, подаваемые гипнологом. Во время гипноза сознание бодрствует, но заключено в определенные рамки, направлено в одну точку.

Иными словами, гипноз – это особое состояние сознания, психики и физиологии, отличающееся повышенной восприимчивостью к гипнотическим сигналам и внушениям.

Зачем нужен гипноз? Дело в том, что сознательный разум в своем обычном жизненном ритме плохо воспринимает внушение. Под обычным жизненным ритмом я подразумеваю ежеминутное существование в среде реального мира, с его шумами, часто сменяющимися образами и ситуациями, с множеством отвлекающих факторов. В такой среде не до восприятия внушений: сознание занято тем, что пытается сориентироваться в предлагаемых миром обстоятельствах, думает, анализирует, рассуждает, принимает решения. Но когда наступает гипнотический транс, все эти задачи исчезают. Сознание не думает и не рассуждает, а реагирует на то, что ему говорят. Гипнотический транс дает удивительный эффект от

## **Миф № 2:**

### **Гипноз сопровождается галлюцинациями, эйфорией, необычными ощущениями**

Это не просто неверно! Это полностью противоречит тому, что называется гипнотическим трансом! Сознание остается чистым даже в те моменты, когда, по условиям практики, вы должны пользоваться воображением и визуализировать какие-то картины. Любое необычное ощущение, переживаемое явно, свидетельствует не просто о нарушениях гипнотической техники. Галлюцинации и эйфория – верный признак неподготовленности организма к занятиям гипнозом. В этом случае нужно немедленно прекращать сеанс и всерьез заняться своим здоровьем. Возможно, вы переутомлены и истощены. Также необычные ощущения во время гипноза могут свидетельствовать о каком-то заболевании.

## **Миф № 3:**

### **Если я не чувствую ничего необычного, значит, транс не наступил**

Почему-то все ждут от гипноза чего-то необыкновенного, яркого, волнующего. Какой-то трансформации сознания, полетов наяву.

вращения я останавливался, окружающий мир казался мне иным, я словно бы попадал в другое измерение.

Я, конечно, тогда не знал, что такое вращение вокруг себя – быстрый способ войти в состояние самогипнотического транса. И в этом состоянии можно выполнять самонастройку на любые действия.

Сразу хочу предупредить: это упражнение позволено выполнять лишь тем, у кого хорошо развит вестибулярный аппарат. Если вы хорошо катаетесь на велосипеде, вас не укачивает на корабле и на каруселях – можете смело выполнять вращение вокруг собственной оси.

### **Важно!**

*Это упражнение обязательно делается на голодный желудок. Ни в коем случае не выполняйте его в состоянии алкогольного опьянения, даже самого легкого!*

Станьте на середину комнаты. Руки поднимите над головой и тянитесь вверх, словно вы привязаны за руки веревкой. Оставайтесь в таком положении 20 секунд.

В это время можете произносить про себя краткую самогипнотическую установку на то, что вы хотите сделать в этот день. Например, вам

это может быть губная помада. Главное – чтобы это был предмет вполне обыденный, который вы смогли бы достать при посторонних людях, не вызывая лишних вопросов.

Это упражнение особенно рекомендуется в тех случаях, когда вы находитесь перед трудным выбором и вам необходимо очень быстро принять решение, а потом следовать этому решению, и самое главное – не сомневаться в его правильности. Ведь очень часто именно сомнения мешают нам достигнуть цели!

Но – повторяю это снова – для мгновенного вхождения в транс при помощи фиксации взгляда вам обязательно нужно научиться делать это на индивидуальных занятиях.

Положите перед собой выбранный вами предмет для фиксации. Предположим, это будет зажигалка. На мгновение закройте глаза, а открыв их, упритесь взглядом в зажигалку. Представьте, что эта зажигалка – портал в иное измерение. Вообразите, как вас затягивает туда, почувствуйте, как вас тянет туда физически.

Придумывайте свои собственные способы пройти через этот «портал» – например, можете вообразить, что вы уменьшаетесь в размерах и «

Для начала напишите на листке бумаги, что вы хотите сделать в ближайшие часы. Сначала вы пишете цель своей работы – тот результат, который вы хотите получить. Потом вы расписываете свою работу по пунктам.

Объясню это на собственном примере. Вот что я пишу на листке бумаги:

Цель: отредактировать текст и подготовить его к отправке в издательство.

1. Прочитать текст «по диагонали», останавливаясь на ключевых моментах.

2. Прочитать заглавия к каждой главе и разделу.

3. Прочитать каждую главу на предмет соответствия заглавию.

4. Прочитать каждую главу на предмет стилистических и смысловых ошибок.

5. Прочитать текст «по диагонали» без остановок.

После того как я написал свой список (у вас он будет другим – в зависимости от того дела, которое вы для себя определили), я начинаю размышлять вслух по каждому пунк

стоятельно, вызывает в нас эмоциональный отклик, тогда как чужие слова мы способны воспринимать беспристрастно.

В конце упражнения я дам вам несколько текстов для посекундного чтения, но вы можете выбрать тексты и самостоятельно. Главное, чтобы текст был коротким, образным и наполненным глубоким смыслом. Можно взять для упражнения изречения древних мудрецов, можно воспользоваться фрагментами из произведений современных авторов. Если у вас есть любимые поэтические строки, особенно трогающие вас, берите их без сомнения – стихи дадут вам дополнительное ощущение ритма.

Перепишите текст от руки, желательно ровными печатными буквами. Возьмите листок с текстом и поместите его прямо перед глазами, на расстоянии 30–40 см. Глубоко вдохните и начинайте читать текст таким образом, чтобы на каждый вдох и выдох приходилось по одному слогу.

Вдыхать и выдыхать нужно ртом, и одновременно произносить слоги. Звук при этом будет получаться специфическим, с придыханием. Длительность вдохов/выдохов – примерно 1 секунда. Внимание: звук произносится и на вдохе тоже! Это особая методика, позволяющая совместить дыхание и звукообразование.

Ни в коем

\* \* \*

Терпение – великая сила. Примени ее, укрепи свой дух и смягчи свой характер, умири свой гнев и отринь от себя зависть и гордыню. Сдерживай свой язык, не давай воли рукам и освободи себя от того, что мешает тебе начать новую жизнь, достойную тебя.

## **Упражнение**

### **«Тепло руки»**

Это упражнение направлено не только на то, чтобы входить в состояние транса. Вы можете использовать его и в тех случаях, когда, к примеру, замерзаете, или вам недостаточно энергии для выполнения каких-либо задач.

Это упражнение взяла на вооружение одна известная в Америке пианистка, разработавшая собственную методику преподавания игры на фортепиано. Упражнение «Тепло руки» помогает ее ученикам быстрее осваивать технику игры. Все, чья деятельность связана с мануальной работой – музыканты-инструменталисты, скульпторы, хирурги, пекари, – могут перед началом своего дела выполнять это упражнение.

Сядьте прямо, закройте глаза. Одну руку полож

часто развивается депрессия, а в самых тяжелых случаях наблюдаются и серьезные психические отклонения.

Но это упражнение можно выполнять не только таким «приземленным» людям. Оно рекомендуется всем – ведь каждому из нас время от времени нужно оторваться от реальности, воспарить над ней, чтобы открыть новые горизонты.

Упражнение делается обязательно стоя. Вам понадобится небольшая дощечка, на которую вы могли бы встать обеими ногами. Можете использовать для этой цели толстую книгу в твердой обложке.

Положите дощечку (книгу) на середину комнаты. Встаньте так, чтобы пальцы ваших ног упирались в дощечку. Закройте глаза. Шагните вперед и встаньте обеими ногами на дощечку. Делая этот шаг, представьте, что вы шагнули на самую высокую вершину мира – Эверест.

Вы стоите на маленьком пятачке над пропастью. Внизу – отвесная круча, одно неловкое движение – и вы сорветесь в пропасть.

Представляйте себе как можно ярче снежные вершины и долины, простирающиеся далеко внизу. Выше вас – только небо.

Если вы делаете упражнение не вечером, а днем (например, вы хотите поспать минут 15, чтобы восстановить силы), то спите не на кровати, а в кресле или на стуле с мягкой спинкой.

## Упражнение

### «Я есть сейчас»

Это очень интересное и необычное упражнение. Оно отличается от всех остальных техник самогипноза тем, что использует измерение настоящего времени. Гипнотический транс предполагает, что сознание человека переносится в иное измерение, где соотношение пространства – времени отличается от того, в котором человек существует постоянно. Техника «Я есть сейчас», напротив, возвращает вас в текущий момент, в то место и обстановку, где вы находитесь.

Это упражнение также обладает свойством собирать внутреннюю энергию, повышать концентрацию внимания и улучшать память. Я его рекомендую людям, страдающим от рассеянности, тем, кому трудно собраться и сосредоточиться на чем-то одном.

Вам понадобятся часы с секундной стрелкой. Наручные, настольные или настенные – неважно. Главное, чтобы на циферблате не было никаких посторонних рисунков, только чистый фон и

## Упражнение

### «Эскалатор»

Это упражнение даст заметные результаты только после длительной тренировки. Чтобы оно начало работать, вам нужно выполнять его каждый день в течение месяца без перерыва. Но зато потом вы будете использовать его в любой ситуации для достижения мгновенного транса.

В какой бы позе вы ни находились – сидя, стоя или лежа, – замрите, закройте глаза. Представьте, что вы находитесь у подножья эскалатора, едущего вверх. Вы знаете, что сейчас вы – обычный человек, с обычными способностями. Этот эскалатор – путь к трансу. Когда вы проедете на нем до самого верха, вы окажетесь в состоянии гипнотического транса, в котором открываются сверхспособности. Оказавшись наверху, вы почувствуете необыкновенный прилив физических и психических сил.

Представьте, что вы делаете шаг и встаете на нижнюю ступень эскалатора. Он несет вас вверх, к источнику яркого света. Этот свет окутывает вас, и, в конце концов, вы оказываетесь на самом верху, вы сливаетесь с источником этого света.

Почувствуйте мягкое тепло, исходящее из глубины вашего существа.

## **Глава 2**

### **Учимся быстрее и полнее входить в транс: дыхание и расслабление**

Итак, вы попробовали самостоятельно входить в первоначальный гипнотический транс. Первоначальным трансом я называю самое поверхностное, самое легкое погружение. Оно тоже дает превосходный терапевтический эффект, но для серьезного овладения самогипнозом этого недостаточно.

Погружение в глубокий гипнотический транс проходит через несколько стадий. Из них первая и наиболее важная стадия – расслабление. С этим у многих пациентов возникают немалые трудности, потому что современный человек привык жить в напряжении, он не позволяет себе расслабиться ни на секунду. Но даже не в этом главная проблема. В общепринятом понимании «расслабление» означает либо сон, либо праздную, развлекательную, «нерабочую» деятельность. В то время как расслабление – это полное освобождение организма от любого рода напряжения. Ни во сне, ни в развлечениях такое освобождение невозможно. Во сне мы часто принимаем неудобные позы, в результате которых может сводить мышцы. Ну, а о развлечениях, таких как танцы, спорт, алкоголь, и говорить нечего. Эти занятия требуют огромного напряжения.

соблазнительный запах. Потяните носом, постарайтесь уловить этот запах готовящегося блюда.

Вдыхайте его как можно глубже, старайтесь заполнить этим запахом всю гортань, легкие, живот. Чтобы усилить эффект от упражнения, вообразите, что готовят ваше любимое блюдо, например, мясо с чесноком в духовке. Вспомните этот яркий, дразнящий запах, вбирайте его в себя, словно стараетесь насытиться одним запахом. Вдыхайте его в течение двух минут.

Комплекс следующих дыхательных упражнений основан на йоговских дыхательных медитациях. Отличие этих упражнений от обычных дыхательных практик в том, что они тесно связаны с движением праны. «Прана» в переводе с санскрита означает «жизнь». Это особая энергия, пронизывающая и оживотворяющая всю вселенную. Прана входит в любое живое существо вместе с дыханием, без нее жизнь невозможна. Прана невидима обычным взглядом, но за ней можно наблюдать с помощью дыхания.

## **Упражнение**

### <

Вдыхать обязательно нужно в живот. Это может быть короткий, интенсивный вдох, либо же медленный вдох, постепенно заполняющий воздухом гортань, легкие, живот. Главное – чтобы воздух проник в самые нижние полости брюшины, чтобы вы ощутили его там. Можете положить руку на живот, чтобы лучше чувствовать движение воздуха.

Наблюдайте за своим дыханием в течение 3–4 минут. Затем вдохните, выдохните и сделайте паузу. Во время паузы наблюдайте за своим внутренним состоянием: как стучит сердце, как бьется пульс, как ощущают себя все внутренние органы. Когда вам неотступно захочется снова вдохнуть – вдохните. Подышите в естественном ритме некоторое время и снова сделайте паузу на выдохе, наблюдая за собой.

Проделявая это упражнение, постарайтесь внутренним взором увидеть прану. Как она выглядит? После упражнения попытайтесь описать ее. Очень важно, какой вы ее увидите – светлой, темной, цветной или бесцветной. Какова ее плотность, прозрачность? Состояние праны говорит о состоянии здоровья. В норме прана должна быть светлой, прозрачной и слегка светящейся. Если прана темная и имеет уплотнения, это значит, что где-то внутри организма существует проблема, которую нужно

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.