



Idź do

Przykładowy  
rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany  
katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje  
o nowościach

## Magiczna moc umysłu. Jak zaprogramować swój mózg na szczęście

Autor: Marta Hiatt

Tłumaczenie: Anna Kłosiewicz

ISBN: 978-83-246-1793-7

Tytuł oryginału: [Mind Magic Techniques  
for Transforming Your Life](#)

Format: A5, stron: 272



*Prostą tajemnicą wszechświata jest to, że sam tworzysz swoją rzeczywistość!*

kapitan Edgar D. Mitchell, astronauta załogi Apollo 14

Terapia w domowym zaciszu:

- Tajniki autohipnozy
- Osiąganie świadomości dostatku
- Samouzdrawianie i relaksacja
- Pobudzanie wyobraźni i samospełniających się przepowiedni

### Udoskonalony Master Mind

Czy zdajesz sobie sprawę z tego prostego faktu, że osobą, która jest w stanie wprowadzić największy zamęt w Twoim świecie, jesteś właśnie Ty? Jak się czujesz z tą świadomością? Czy ufasz sobie na tyle, by powierzyć ster statku żeglarzowi bez patentu? A może obawiasz się wy płynąć na szerokie wody życia bez kamizelki ratunkowej? Ta książka stanowi doskonały zestaw przyrządów nawigacyjnych. Pozwoli Ci odkryć i odmienić Twój wewnętrzny świat. Wyobraź sobie, że Twoje życie stanowi spełnienie największych pragnień, a nie najgorszych lęków. Jest to łatwiejsze, niż przypuszczasz! Twoja przyszłość kształtuje się właśnie tu i teraz, w Twojej świadomości i podświadomości. Twoje wyobrażenia oraz to, w co wierzysz, leżą u podstawy wszystkich Twoich rzeczywistych doświadczeń. Jeśli oparte na negacji życie emocjonalne znajduje swoje odzwierciedlenie w warunkach zewnętrznych, odwrotna sytuacja z pewnością również jest możliwa. I tylko czeka, byś ją przywołał do siebie.

Sekret ukryty w Twoim wnętrzu

- Osiągnij zdrowie, miłość, dobrobyt i spokój dzięki pracy nad własnym umysłem.
- Zmień niewłaściwe wzorce zachowań, pokonaj negatywne uwarunkowania z przeszłości, wzmacniaj kreatywność i pewność siebie.
- Doskonale zawiaduj swoimi emocjami.
- Diametralnie odmień swój los.
- Połącz się z drzemającą w Tobie potężną siłą.

**Pomocne dodatki – sekrety relaksacji oraz sposoby na utratę wagi,  
rzucenie palenia i zyskanie pewności siebie**

# Spis treści

Spis ilustracji / 11

Wstęp / 13

## Część pierwsza

### Ewolucja świadomości

1. Przymioty świadomości / 21
2. Potężna siła, która jest w Tobie / 39
3. Przeprogramowywanie umysłu / 53

## Część druga

### Techniki transformacji

4. Autohipnoza: magiczne wrota / 67
5. Wyobraźnia — Twój klucz do królestwa / 91
6. Jak osiągnąć świadomość dostatku / 117
7. Jak przyciągnąć miłość do swojego życia / 143
8. Wskazania ze strony Twojego wyższego ja / 169
9. Samouzdrawianie poprzez wizualizację / 179
10. Jak pozostać zdrowym przez całe życie / 195
11. Kosmiczna świadomość: cel ostateczny / 235

Dodatek A. Proces relaksacji ... 249

Dodatek B. Sugestie do przeprowadzenia sesji autohipnozy ... 253

*Aby schudnąć — Aby rzucić palenie — Aby podbudować  
swoją pewność siebie*

Bibliografia i zalecana literatura ... 259

„Lekarstwo dla duszy stanowią pewne zaklęcia,  
a owymi zaklęciami są piękne słowa”.

SOKRATES

## ROZDZIAŁ 4. Autohipnoza: magiczne wrota

Jednym z najszybszych sposobów połączenia się z wielką potęgą własnego umysłu jest autohipnoza — drzwi prowadzące do nieprzebranych zasobów Twojej podświadomej mądrości. Nie ma takiej siły w świecie, która mogłaby się równać z potęgą Twojego umysłu, a autohipnoza to bezpośredni sposób pozwalający Ci tę moc uwolnić. Osoba, która przyswoi sobie techniki autohipnozy, poznaje sekret udanego życia, tak więc ważne jest, aby najpierw zrozumieć samo zjawisko hipnozy, co pozwoli wykorzystać autohipnozę jeszcze efektywniej.

Wiele osób nadal nie wyzbyło się pewnych mylnych przekonań na temat hipnozy z powodu klasycznego już dziś portretu fikcyjnej postaci Svengaliego, brodacza w długiej czarnej pelerynie, czyniącego niestosowne awanse bezbronnej ofierze

swoich hipnotycznych sztuczek, Trilby. Niestety, prawdą jest, że część występujących publicznie hipnotyzerów wypacza cel tej metody, każąc zahipnotyzowanym osobom szczekać albo gdakać jak kury, czyli zwyczajnie robić z siebie pośmiewisko. Czasem również amatorzy, nauczywszy się kilku podstawowych zasad hipnozy, popisują się sztuczkami na przyjęciach i mogą przy tym wyrządzić hipnotyzowanej osobie krzywdę, sugerując jej szkodliwe rzeczy.

Niebezpieczeństwo tkwi nie w samej hipnozie, ale w tym, jak się ją wykorzystuje. We właściwych rękach hipnoza stanowi niezwykle użyteczne narzędzie, ponieważ jest stanem głębokiej relaksacji. Przeprowadzona przez doświadczonego profesjonalistę może pomóc uporać się z bezsennością, zmniejszyć niepokój, ułatwić odchudzanie się czy walkę z nałogami i udoskonalić nasze życie na wiele innych sposobów. Zajmuje też ważne miejsce w psychoterapii, gdzie może posłużyć do wzmocnienia procesu terapeutycznego, czy w chirurgii i stomatologii, jako metoda umożliwiająca zmniejszenie bólu. W hipnotycznym transie będziesz się czuł całkowicie zrelaksowany, spokojny i wyciszony, a ten odmienny stan świadomości może się okazać zbawienny również dla Twojego ciała. Poza tym hipnoza pozwoli Ci nawiązać kontakt z najgłębszą istotą Twojego jestestwa, podświadomością.

Wbrew powszechnie panującemu wyobrażeniu hipnoza nie musi wcale oznaczać, że ktoś zapada w głęboki sen. Jest to bowiem po prostu jedynie rozszerzenie powszednich stanów umysłu, tych codziennych transów, jakie przytrafiają się każdemu z nas od czasu do czasu, kiedy pograżymy się w zadumie albo zaabsorbowani czymś zapomnimy o bożym świecie.

Każdego dnia widzimy przykłady takiej hipnozy na jawie. Nie jest to więc jakieś dziwne, tajemnicze zjawisko, ograniczone wyłącznie do niezwykłych sytuacji, ale codzienność nas wszystkich. W swojej najprostszej formie może się równać talentom perswazyjnym doskonałego sprzedawcy, w najgłębszej postaci umiejętność ta jest w stanie uratować Ci życie. Zdarzyło Ci się kiedyś jechać samo-

chodem i nagle odkryć, że przegapiłeś właściwy zjazd z autostrady? To dlatego, że znajdowałeś się w lekkim hipnotycznym transie, pogrążony w myślach. A może przejechałeś na przykład przez jakąś miejscowość, a potem nawet tego nie pamiętałeś? To amnezja hipnotyczna. Kierowanie autem stanowi dla nas czynność wykonywaną zarówno świadomie, jak i podświadomie. Nawyk jest tak silny, że świadomość może zaangażować się całkowicie w rozmowę czy intensywną pracę myślową, podczas gdy podświadomość dba o to, by samochód trzymał się drogi. Osoby zawodowo piszące na maszynie też znają ten fenomen. Można przepisywać tekst na maszynie, jednocześnie mając umysł zaprzątnięty wieloma innymi sprawami, ponieważ czynność ta odbywa się przynajmniej częściowo na poziomie podświadomości.

Hipnoza to po prostu stan podwyższonej podatności na sugestie. Nie jest do tego konieczne zamykanie oczu i wchodzenie w trans. Zawsze, kiedy przyjmujesz czyjąś sugestię, masz do czynienia z pewną formą hipnozy. Na przykład, jeśli powiem: „Lepiej załóż dziś płaszcz, bo wygląda na to, że będzie padać”, a Ty mnie posłuchasz, będzie to jej łagodna postać, ponieważ dałeś się przekonać moim argumentom.

Ludzkie życie nie mogłoby trwać bez wykorzystania choćby najbardziej podstawowej formy hipnozy, ponieważ gdyby nikt nigdy nie ulegał cudzej sugestii, nie zachodziłyby żadne interakcje. Ogromne koncerty płacą słone honoraria agencjom reklamowym, które wiedzą, jak wpływać na ludzi. Telewizyjne reklamy pełne są pomysłów, podawanych w tak szybkim tempie i w tak atrakcyjnej formie, że widzowie nie mają nawet czasu, by oglądając je, zaangażować rozum, w rezultacie czego zawarte tam sugestie trafiają bezpośrednio do ich podświadomości. Za każdym razem, kiedy wychodzisz z domu i kupujesz reklamowany produkt, działasz pod wpływem takiej właśnie hipnotycznej sugestii. Bez działania podobnej siły życie byłoby naprawdę ograniczone, a jedynym problem jest to, by nauczyć się akceptować wyłącznie właściwe sugestie — idee,

których manifestację chcemy ujrzeć w naszym życiu — oraz pozbyć się tych negatywnych, które zdążyły się już zadomowić w naszej podświadomości.

Wbrew powszechnie panującemu przekonaniu nikt nie jest Cię w stanie zahipnotyzować wbrew Twojej woli, ponieważ w ostatecznym rozrachunku wszelka hipnoza jest tak naprawdę autohipnozą. Nikt nie dysponuje jakimiś specjalnymi mocami, których Ty sam byś nie posiadał. Hipnotyzer to po prostu osoba, która poznała techniki pozwalające skontaktować się ze swoją podświadomością. Musisz jednak być gotów poddać się jej sugestiom albo nie masz co liczyć na rezultaty. Jeśli jesteś gotów odegrać rolę osoby hipnotyzowanej, a zadanie wprowadzenia Cię w trans powierzyć drugiej osobie, zapewne rzeczywiście uda się Cię zahipnotyzować. Podatność na hipnozę nie jest jakąś tajemniczą, magiczną sprawą — tak naprawdę to bardzo proste i każdy, kto jest gotów tego spróbować, zdoła osiągnąć sukces. Hipnoza to po prostu kwestia natężenia koncentracji. Niektórzy ludzie są tu doskonałym obiektem, błyskawicznie zapadając w bardzo głęboki trans, natomiast inni mogą potrzebować przygotowania. Podatność na hipnozę jest umiejętnością wyuczoną; jeśli chcesz się stać osobą potrafiącą wejść w głęboki trans, możesz w sobie tę zdolność wykształcić dzięki właściwemu treningowi. Musisz pamiętać, że *zdolność zapadnięcia w hipnozę nie zależy od hipnotyzera, ale od samej osoby hipnotyzowanej.*

Hipnoza opiera się nie na sile woli, a na wyobraźni. To nie kwestia dominacji czy słabego charakteru, ale koncentracji i gotowości do akceptowania czyichś sugestii, niemająca nic wspólnego z siłą woli. Wręcz przeciwnie, pośród osób szczególnie na hipnozę podatnych znajdują się wybitnie inteligentne i twórcze jednostki. Doktorzy Ernest i Josephine Hilgard ustalili podczas badań prowadzonych na wydziale psychologii Uniwersytetu Stanforda, że studenci, którzy wykazali się w przeszłości lub wykazują się nadal wysokim stopniem wyobraźniowego zaangażowania, są wyjątkowo podatni na hipnozę. „Przez zaangażowanie wyobraźniowe” — stwierdzili

badacze — „rozumiemy zaabsorbowanie fantazją tak realistyczną, że powszednia rzeczywistość zostaje odsunięta na bok; doświadczenie jest postrzegane jako całkowicie realne i jako takie też przeżywane. Naukowiec, który potrafi delektować się *science fiction* bez jakiegokolwiek uszczerbku dla swojej kariery krytycznego badacza, stanowi najlepszy przykład tego rodzaju elastyczności. Zakres takiego zaangażowania jest już sprawą indywidualną w przypadku poszczególnych jednostek, obejmując między innymi czytanie, muzykę, religię, estetyczny zachwyt naturą, rozbudowane sny na jawie, niektóre z form aktywności fizycznej, takie jak jazda na nartach, nurkowanie czy eksploracja jaskiń, a każda z tych dziedzin może przygotowywać i stanowić wprowadzenie do doświadczeń hipnotycznych”. Twórczy ludzie o bogatej wyobraźni są bardzo podatni na hipnozę, podobnie zresztą jak osoby młode, których wyobraźnia nie jest jeszcze tak ograniczona i sformalizowana jak w późniejszym wieku.

Zwykle techniki autohipnozy są stosunkowo łatwe do opanowania, w niektórych przypadkach wymagają jednak dłuższego treningu. Czasem warto umówić się ze specjalistą, który po raz pierwszy wprowadzi nas w trans, ponieważ stosowanie praktyk autohipnotycznych przychodzi łatwiej, kiedy doświadczyło się już tego stanu. Choć wiele osób obawia się konieczności przekazania kontroli nad własnym umysłem obcemu człowiekowi, jednak prawda wygląda tak, że hipnoza nie pozbawi Cię wolności wyboru ani nie zmniejszy też Twojej samokontroli. Nikt nie może Cię zahipnotyzować wbrew Twojej woli czy zmusić Cię do zrobienia w transie czegoś, czego nie chcesz. Jeśli hipnotyzer każe Ci wykonać czynność, która budzi Twój sprzeciw, po prostu będziesz siedzieć bez ruchu albo otworzysz oczy i wybudzisz się z transu.

Pewnego razu powiedziałam zahipnotyzowanemu przez siebie pacjentowi, że woda w szklance, którą mu podałam, to gazowany napój z kofeiną. Mężczyzna ów cały czas miał zamknięte oczy, ale nie upił ze szklanki nawet łyku, a już po zakończeniu sesji wyjawiał

mi, że należy do kościoła, który zabrania spożywania czegokolwiek, co zawiera kofeinę. W każdym z nas działa jakaś siła, która chroni nas przed wykonywaniem sugestii pozostających w sprzeczności z naszą naturą — w innej sytuacji kupowalibyśmy wszystkie przedmioty wychwalane w telewizyjnych reklamach. Mimo to nie powinienś jednak nigdy zgadzać się na sesję z osobą, która nie rozumie w pełni potężnych sił, jakie działają w psychice człowieka znajdującego się w hipnotycznym transie. Jeśli szukasz pomocy z powodu problemów emocjonalnych, koniecznie sprawdź referencje oraz dotychczasowe osiągnięcia hipnoterapeuty, który powinien mieć też uprawnienia do „leczenia duszy”, na przykład dyplom psychologa, psychiatry, terapeuty rodzinnego lub małżeńskiego (w niektórych stanach w USA, na przykład w Kalifornii, osoby takie uzyskują także specjalny certyfikat zezwalający im na stosowanie hipnozy) czy pracownika opieki społecznej.

Wbrew panującemu powszechnie przekonaniu w czasie seansu hipnotycznego człowiek nie traci całkowicie świadomości. Wręcz przeciwnie, osoba zahipnotyzowana, nawet w najgłębszej fazie transu, pozostaje w pełni świadoma otaczającej ją rzeczywistości. Jeśli więc seans odbywa się przed jakąś grupą, osoba pozostająca w transie zdaje sobie sprawę z tego, że jest obserwowana. Podczas któregoś z pokazów w trakcie zajęć dotyczących hipnozy zdarzyło się, że trener ułożył mnie w stanie katalepsji na dwóch krzesłkach tak, że moje ciało wspierało się wyłącznie na głowie i stopach. Tego ranka starannie upięłam włosy we francuski kok, a jeden z mężczyzn, którzy kładli mnie na krzesłach, przypadkowo zburzył moją misterną fryzurę. Byłam tego świadoma — i nieco tym faktem zdenerwowana — ale nie zakłóciło to w najmniejszym stopniu transu.

Większość ludzi ma problem z jasnym określeniem, kiedy dokładnie weszli w stan hipnozy. Przejście od pełnej świadomości do transu następuje stopniowo, a psychologiczne i fizjologiczne wyznaczniki zmiany są tak subtelne, że praktycznie nie da się stwierdzić bez cienia wątpliwości, zwłaszcza w przypadku autohipnozy, w któ-



rzym akurat stanie się znajdujemy. Jak najbardziej możliwe jest więc wejście w trans z otwartymi oczami — i pozostanie z otwartymi przez cały czas trwania sesji. Oczywiście osoba zahipnotyzowana może się także odzywać, choć zwykle mówi nieco wolniej niż normalnie. Niektórzy doświadczają podczas hipnozy uczucia unoszenia się w przestrzeni, wyzwolenia się z cielesnej powłoki, lekkiego oszołomienia, mrowienia ciała, ociążałości członków i tak dalej, często jednak pacjent nie dostrzega praktycznie żadnej różnicy. Zdarzało mi się więc na przykład hipnotyzować osoby chcące rzucić palenie, które miały wrażenie, że podczas sesji nic się nie wydarzyło, i nawet sądziły, że hipnoza nie poskutkowała, a które już nigdy więcej nie sięgnęły po papierosa.

Kolejnym mitem jest przekonanie, że zahipnotyzowana osoba śpi. Chociaż sam proces wprowadzania w trans często polega na wypowiedaniu sugestii w rodzaju: „czujesz wielką senność i zmęczenie”, stan hipnozy jedynie przypomina sen, ale nim nie jest. Osoba poddająca się hipnozie musi być na tyle świadoma, by słyszeć polecenia hipnotyzera, których zwyczajnie nie wykona, jeśli rzeczywiście zaśnie. Chociaż w stanie hipnozy mięśnie są rozluźnione, wręcz zwiotczałe, mózg pozostaje całkowicie skoncentrowany, a osoba poddająca się hipnozie skupia się w bardzo wysokim stopniu na słowach hipnotyzera. Czasem klientowi zdarza się rzeczywiście zapaść w lekką drzemkę, jednak badania udowodniły, że hipnoza jest nadal skuteczna, ponieważ w takiej sytuacji sugestie hipnoterapeuty trafiają bezpośrednio do podświadomości hipnotyzowanego. Jeśli jednak uciekamy się podczas seansu do wyobraźni, na przykład każąc osobie otyłej wyobrazić sobie siebie jako szczupłą, lepiej, aby osoba hipnotyzowana pozostawała w stanie czuwania, aby móc w pełni uczestniczyć w tego rodzaju wizualizacji.

Następnym błędnym przekonaniem dotyczącym hipnozy jest założenie, że osoba poddana hipnozie traci pamięć tego, co wydarzyło się podczas transu. To dosyć rzadkie zjawisko, stanowiące zazwyczaj następstwo bezpośredniej sugestii hipnotyzera, że należy

zapomnieć o samym przebiegu sesji. W normalnej sytuacji osoba hipnotyzowana pozostaje świadoma tego, co mówiono podczas seansu, i jest to sobie w stanie przypomnieć.

Większość ludzi najbardziej obawia się jednak tego, że w stanie hipnozy ujawni swoje najgłębiej skrywane, najciemniejsze sekrety. Ponieważ jednak podczas transu człowiek pozostaje zupełnie świadomy tego, co się wokół niego dzieje, nie ma większego niebezpieczeństwa, że zdradzi jakieś tajemnice czy narazi się na kompromitację przed obserwującymi go osobami, nie bardziej, niż gdyby przebywał w ich towarzystwie całkowicie rozbudzony. Osoby pozostające w stanie hipnozy nie przekazują żadnych informacji niepytane, a gdyby pytanie okazało się dla nich krępujące, po prostu siedzą bez słowa. Czujny hipnotyzer natychmiast dostrzeże taki opór i zmieni sugestię.

Ludzie często zastanawiają się także, co by było, gdyby w trakcie trwania seansu hipnotyzer nagle zmarł albo zostawił pacjenta samego. Choć taka sytuacja jest niezwykle mało prawdopodobna, osoba zahipnotyzowana po prostu zbudziłaby się z transu w chwili, gdy byłaby do tego gotowa. Bardzo rzadko zdarza się, że pacjent nie otwiera oczu, mimo wyraźnej sugestii hipnotyzera. Nie ma powodów do niepokoju — zwykle zahipnotyzowana osoba jest po prostu zmęczona i potrzebuje odpoczynku. Po usłyszeniu sugestii, że pięć minut hipnotycznej „drzemki” równa się pięciu godzinom normalnego snu, osoba taka budzi się po pięciu minutach całkowicie wypoczęta. Można również poczekać, aż pacjent obudzi się samorzutnie. Podczas seansów autohipnozy nauczysz się budzić na ustalony wcześniej sygnał w określonym momencie albo po odliczeniu do określonej liczby.

Tajemnicą hipnozy, w tym również autohipnozy, jest wewnętrzna zgoda z samym sobą. Musisz świadomie współpracować podczas tego procesu i pozostawać tak otwartym i pomocnym, jak to tylko możliwe. Jeśli myślisz: „To się nie uda”, zmniejszasz skuteczność całego przedsięwzięcia. Z drugiej strony, jeżeli całkowicie zaakcep-

tujesz to, że seans zakończy się sukcesem, Twoja podświadomość również to przyjmie. Zapewniając samego siebie, że to, co sugerowane, rzeczywiście się dzieje, na pewno zdołasz wykształcić w podświadomości właściwe przekonanie.

Doświadczony hipnoterapeuta bez trudu określi głębokość transu dzięki uważnej obserwacji mowy ciała zahipnotyzowanego albo po wykonaniu określonych testów, na przykład spleceniu razem palców pacjenta lub przepytaniu go z wykorzystaniem ustalonych wcześniej sygnałów wykonywanych palcami. Każda z trzech faz hipnozy charakteryzuje się pewnymi zjawiskami, choć indywidualne reakcje poszczególnych osób mogą się nieco różnić.

**Letarg** to pierwszy i najsłabszy etap hipnozy, objawiający się rozluźnieniem mięśni oraz wyłączeniem zmysłów.

Drugą fazą jest **katalepsja**, zwykle wywoływana przez głośne klaśnięcie w dłoń albo inny ostry dźwięk, który dotrze do uszu znajdującego się w letargu klienta. W tym stanie pacjent tkwi w kamiennym bezruchu. Mięśnie są zeszywniałe, a nie rozluźnione, i mogą pozostawać w najbardziej nawet niewygodnych pozycjach przez wiele godzin bez żadnych oznak zmęczenia. Hipnotyzerzy organizujący publiczne pokazy swojej sztuki często wykorzystują ten właśnie stan, układając zahipnotyzowane osoby, wsparte jedynie na potylicy i kostkach stóp, na dwóch krzesłach, po czym na dowód tego, że nie jest to żadne oszustwo, każą siadać jednej czy dwóm osobom na brzuchu takiego delikwenta, który nadal pozostaje sztywno wyprostowany.

**Somnambulizm** to stan najgłębszej hipnozy, charakteryzujący się zwiększoną aktywnością zmysłów. Właśnie na tym etapie hipnoza objawia całą swoją niezwykłość. Ludzie potrafią wówczas dokonywać rzeczy, których nie mogliby powtórzyć w stanie pełnej świadomości, takich jak niewyobrażalne wprost wyczyny pamięci, nadludzka siła, wyjątkowe

wyczulenie słuchu itd., a relacje o nich trafiają czasem nawet do mediów. Być może słyszeliście więc o wążającej około pięćdziesięciu kilogramów kobiecie, która podniosła volkswagena jedną ręką, a drugą wyciągnęła uwięzionego pod autem syna. W normalnej sytuacji nie miałyby dosyć siły na takie wyczyny, ale w chwili paniki racjonalna część jej umysłu nie była jej w stanie zasygnalizować, że nie da rady podnieść samochodu, więc kobieta połączyła się bezpośrednio ze swoją podświadomością i odnalazła drzemającą w niej siłę. Był to więc stan autohipnozy. I tego właśnie świadectwem jest sama hipnoza — że mamy praktycznie nieograniczone możliwości, jeśli tylko poznamy drogę do mądrości tkwiącej w podświadomej części naszego umysłu.

Działanie hipnozy opiera się na następujących czterech zasadach:

### **1. Wyobraźnia stanowi większą potęgę niż siła woli.**

W jakiegokolwiek potyczce pomiędzy wolą a wyobraźnią ta druga zawsze zwycięży. Jeśli wyobrazisz coś sobie w hipnotycznym transie, wykonasz to, choćby Twój rozum mówił Ci, że to niemożliwe. Dlatego właśnie powinienesz korzystać ze swojej wyobraźni, a nie rozumu, kiedy chcesz coś osiągnąć. Na przykład jeśli pragniesz schudnąć kilka kilogramów, a ktoś proponuje Ci kuszącą porcję lodów, zamiast skupiać całą swoją siłę woli na opieraniu się smakowitemu deserowi, lepiej wyobraź sobie, jak atrakcyjną i szczęśliwą osobą będziesz, kiedy już zdołasz osiągnąć upragnioną wagę. Jeśli jednak zaczniesz sobie wyobrazać, jak pyszne są owe lody, a potem spróbujesz siłą woli oprzeć się pokusie, czeka Cię sromotna klęska.

### **2. Wyobraźnia stanowi większą potęgę niż rozum.**

Najlepszym dowodem na to jest fakt, że wielu normalnych, racjonalnie myślących ludzi ślepo podąża za jakimś dyktatorem czy tyranem, właśnie z powodu przewagi wyobraźni

nad rozumem. Dzięki temu również oszust odnosi sukces: manipulując wyobraźnią innych ludzi. I z tego samego powodu zakochujemy się w osobach, które racjonalnie rzecz ujmując są zupełnie dla nas nieodpowiednie, jednak zdołały na tyle poruszyć naszą wyobraźnię (czy też fantazję), że obejmuje ona nad nami całkowitą władzę.

### **3. Umysł jest w stanie zajmować się wyłącznie jedną ideą naraz.**

Jeśli hipnotyzer mówi Ci, że masz mocno splecione razem ręce, musisz albo potwierdzić, że tak właśnie jest, albo też zaprzeczyć: „Wcale nie”. Nie możesz jednocześnie wyznawać dwóch sprzecznych idei, toteż aby hipnoza odniosła w Twoim przypadku sukces, nie powinieneś się sprzeciwiać przekazywanym Ci przez terapeutę sugestiom.

### **4. Każdy wyobrażony stan przy odrobinie wytrwałości może stać się rzeczywistością, o ile jest zgodny z prawidłami logiki.**

Podświadomość nie potrafi odróżnić szczególnie silnego wyobrażenia od tego, co się naprawdę dzieje w świecie zewnętrznym. Dlatego właśnie hipnoza i wyobrażanie sobie pewnych rzeczy działają. Kiedy już hipnotyczna sugestia zagnieździ się na dobre w Twoim umyśle, zacznie się też przejawiać w Twoim życiu, pod warunkiem oczywiście, że jest logiczna.

## **Jak samodzielnie wprowadzić się w stan hipnozy**

Pierwszym warunkiem powodzenia autohipnozy jest odpowiednio zrelaksowana pozycja. Usiądź w wygodnym fotelu, z rękami ułożonymi swobodnie na kolanach, nie krzyżując przy tym nóg i opierając stopy na podłodze. Popraw będące źródłem niewygody elementy

ubrania, na przykład zbyt ciasny pasek. Skup wzrok na jakimś punkcie w okolicach sufitu. Możesz patrzeć na dowolny przedmiot, ale pamiętaj, żeby znajdował się on powyżej linii wzroku, bo to zmusi oczy do zwiększonego wysiłku i sprawi, że łatwiej przyjdzie Ci je zamknąć. Skupiwszy wzrok na danej rzeczy, powtarzaj sobie: „Moje powieki stają się coraz cięższe. Wkrótce zrobią się tak ciężkie, że będę je musiał zamknąć, i stanę się wówczas całkowicie zrelaksowany”. Powtarzając te słowa, zwracaj baczność uwagę na reakcje swojego ciała, a szybko poczujesz, że rzeczywiście masz ochotę zamknąć oczy. Nie opieraj się temu pragnieniu, po prostu kiedy będziesz gotowy, pozwól, aby powieki opadły.

Możesz również wybrać inną metodę — licz od jednego do dziesięciu, zamykając oczy przy liczbach parzystych, a przy nieparzystych je otwierając. Kiedy dotrzesz do dziesięciu, Twoje oczy powinny pozostać zamknięte, a jeśli ta próba się nie powiedzie, zwyczajnie rozpocznij odliczanie od nowa. Po zamknięciu oczu dobrze jest użyć jakiegoś specjalnego sformułowania, na przykład: „A teraz się zrelaksuj”, aby pogłębić ten stan. Należy powoli powtórzyć to zdanie trzykrotnie. To będzie Twoja metoda na wejście ponownie w stan transu, którą będziesz stosować za każdym razem. Jeśli chcesz, możesz wykorzystać zalecenia „procesu relaksacji” przedstawione w dodatku A (zobacz strona 249) do wprowadzenia swojego ciała w stan głębokiej relaksacji, nagrywając sugestię na taśmę, a następnie puszczając ją sobie podczas rozluźniania się już po tym, jak zamkniesz oczy.

Następny krok to wybór sposobu wprowadzania się w stan pogłębionego rozluźnienia mięśni. Hipnoterapeuci często używają tu sugestii dotyczącej jazdy windą w dół, podczas której należy odliczać piętra od pierwszego do dziesiątego. Jeśli boisz się wind, możesz wykorzystać do tego celu wyobrażenie schodów, ruchomych albo takich najzwyczajniejszych. Jednak z mojego doświadczenia wynika, że kiedy podsuwam pacjentowi sugestię: „To bardzo bezpieczna winda, absolutnie bezpieczna pod każdym względem”, nawet osoby,

które nie lubią wind, nie mają nic przeciwko takiej wyobrażonej jeździe. Możesz odliczać piętra od pierwszego do dziesiątego lub na odwrót, zupełnie jakbyś zjeżdżał do podziemi wielkiego domu towarowego. Idea schodzenia w dół aż do podświadomości to bardzo rozpowszechniony obraz. Wznoszenie się symbolizuje świadomość, natomiast schodzenie w dół wiązane jest w oczywisty sposób z zagłębieniem się w zakamarki własnego umysłu.

Kiedy już zaczniesz schodzić coraz niżej, odliczając przy okazji mijane piętra, powtarzaj sobie zwroty wskazujące na rozluźnienie, narastającą senność i zmęczenie, zapuszczanie się coraz głębiej. Wyobraź też sobie kolejne cyfry na wyświetlaczu windy zabierającej Cię niżej i niżej. A po dotarciu na sam dół pomyśl, że za drzwiami znajduje się pokój z ogromnym, miękkim łóżkiem. Podchodzisz do niego, wyciągasz się na nim wygodnie, po czym zapadasz w sen. Ułożywszy się już w odpowiedniej pozycji, powiedz sobie w myślach: „Znajduję się w bardzo przyjemnym hipnotycznym śnie i pozostanę w nim, dopóki nie wrócę windą na górę” (albo dopóki nie policzysz do dziesięciu czy zareagujesz na inny ustalony przez siebie sygnał).

W tym momencie powinieneś się znaleźć w stanie co najmniej lekkiej hipnozy, a przy odpowiednim treningu nauczysz się też wchodzić w głęboki trans. Jeśli nie czujesz się całkowicie odprężony, leżąc na łóżku, wyobraź sobie jakąś inną scenę, która pomoże Ci się rozluźnić — odpoczynek na trawie pod drzewem w ciepły letni dzień albo chwilę zadumy nad brzegiem spokojnego jeziora, czy nawet gorącą, aromatyczną kąpiel. Wykorzystaj obraz, który przywodzi Ci na myśl możliwość jeszcze głębszego zrelaksowania się.

Kiedy będziesz pozostawał w stanie hipnozy, możesz odnieść wrażenie, że czas biegnie wyjątkowo szybko. Czasem będzie Ci się wydawać, że zaledwie piętnastominutowa sesja trwała co najmniej godzinę. Zdarza się również, że zmęczeni pacjenci zapadają w lekką drzemkę. Zdołasz się przed tym uchronić, zajmując siedzącą, a nie leżącą pozycję, i stosując sugestię, że podczas seansu

nie zaśniesz. W przypadku autohipnozy uniknięcie snu to bardzo istotna kwestia, ponieważ musisz sam przekazywać sobie sugestie. Możesz również zastosować sugestię posthipnotyczną, że wrócisz do pełnej świadomości w określonym momencie, tak abyś mógł kontrolować długość samego transu. Wiele osób wykorzystuje tę technikę, by zażyć półgodzinnej drzemki, i zawsze budzi się o wyznaczonej porze.

Podczas pierwszych sesji warto przeznaczyć co najmniej pół godziny na wprowadzenie się w stan hipnozy i sugestie. Kiedy nabierzesz wprawy w autohipnozie, wejście w trans nie powinno Ci zajmować więcej niż pięć minut, na same zaś sugestie będziesz potrzebować około dziesięciu minut.

Zastosowawszy sugestię, że oto znajdujesz się w hipnotycznym śnie, powinienesz sprawdzić głębokość takiego transu, a następnie poćwiczyć akceptowanie własnych sugestii. Dobrym sprawdzianem na początek jest „test sklejonych powiek”. Z zamkniętymi oczami powiedz sobie: „Policzę teraz od jednego do pięciu, a kiedy dojdę do pięciu, moje powieki pozostaną mocno zaciśnięte i nie zdołam ich otworzyć, dopóki nie będę gotów się obudzić”. Potem powtórz jeszcze zdania podobne do zaprezentowanych poniżej:

1. Moje powieki są teraz mocno zaciśnięte i nie zdołam ich otworzyć.
2. Im bardziej próbuję, tym mocniej pozostaną zaciśnięte.
3. Moje powieki są teraz mocno zaciśnięte, zupełnie jakby trzymał je razem gęsty klej, i nie zdołam ich otworzyć, dopóki nie będę gotowy wyjść ze stanu hipnotycznego.
4. Za chwilę spróbuję unieść powieki, ale nie zdołam tego zrobić, ponieważ są tak mocno zaciśnięte. Otwarcie ich jest niemożliwe — im bardziej próbuję, tym mocniej się opierają.
5. Mocno, mocno, zaciśnięte mocno, a ja nie zdołam otworzyć oczu, dopóki nie będę gotów się obudzić.



A teraz spróbuj otworzyć oczy. Jeżeli test zakończył się pomyślnie, nie zdołasz tego zrobić, choćbyś próbował ze wszystkich sił. Zasadą, która ma tu zastosowanie, jest reguła stwierdzająca, że w naszym umyśle nie mogą przebywać jednocześnie dwa sprzeczne pojęcia. Jak długo sądzisz, że nie zdołasz otworzyć oczu, rzeczywiście nie będziesz w stanie tego zrobić. Przyjąwszy taką sugestię, Twoja podświadomość uniemożliwia dotarcie impulsów nerwowych do mięśni Twoich powiek, które w rezultacie ani drgną.

Niektórym osobom test ten może jednak nie przypaść do gustu, bo niemożność otwarcia oczu wydaje się przerażająca, nawet jeśli cały czas zachowują pełnię kontroli. Jeśli tak właśnie czujesz, spróbuj podobnej metody, zwanej „testem sklejonych rąk”. Przed wejściem w stan hipnozy złóż razem dłonie w wygodnej pozycji, a znalazłszy się już w transie, wykorzystaj te same sugestie co w teście „sklejonych powiek”, wstawiając w ich miejsce słowo „dłonie”. Ścisnij mocno splecione ręce, a następnie wyobraź sobie gęsty, mocny klej, trzymający je razem. Oba te testy pogłębiają hipnozę.

Jeśli taki sprawdzian się nie powiedzie, powinieneś zastosować dalsze sugestie zwiększające relaksację, na przykład: „Leżąc tutaj, zanurzam się coraz głębiej i głębiej i staję się coraz bardziej odprężony. Odczuwam fizyczny komfort, a moja podświadomość spowolniła już mój oddech i tętno, tak że z każdą minutą jestem coraz bardziej zrelaksowany. Robię się wyjątkowo podatny na hipnozę, a moja podświadomość reaguje na wszystkie moje sugestie. Opadam w dół coraz głębiej i szybciej, ogarnia mnie coraz większa senność i zmęczenie. Zapadam w niezwykle przyjemny hipnotyczny sen”. Możesz również wykorzystać sygnały manualne, na przykład mówiąc sobie: „Kiedy podniosę palec wskazujący, zapadnę w głęboki trans hipnotyczny”. A potem poczekaj, aż Twoja podświadomość dostosuje się do tego zalecenia.

Kiedy już znajdziesz się w stanie hipnozy, wygłoś stwierdzenie w rodzaju: „Moja podświadomość jest teraz całkowicie otwarta i gotowa przyjąć wszystko, co powiem. Wykona wszelkie moje

polecenia, ponieważ tego właśnie świadomie pragnę”. W tym momencie powinieneś również rozpocząć stosowanie bezpośrednich, pozytywnych sugestii dotyczących tego, co chcesz osiągnąć. Dodatek B (zobacz strona 253) zawiera przykładowe wyrażenia wprowadzające w trans, które możesz wykorzystać do przygotowania swoich własnych sugestii, pomocnych w pozbyciu się nałogu palenia czy nadwagi, powalających zwiększyć pewność siebie i ogólnie osiągnąć wszystko to, nad czym zamierzasz pracować za pomocą autohipnozy.

Dobrym rozwiązaniem jest wcześniejsze zapisanie sobie takich sugestii, aby były one dokładne. Musisz bardzo uważać, by nie zaprogramować w swojej podświadomości niewłaściwych sugestii. Osoba początkująca powinna zawsze starannie dobierać swoje myśli i przestrzegać zasad przedstawionych w rozdziale dotyczącym wizualizacji (zobacz strona 179). Sugestie mogą zostać skrócone do kluczowych słów, takich jak: „zdrowy”, „szczupły” czy „pewny siebie”, jeśli bardzo się spieszysz i nie masz czasu na przeprowadzenie całego programu. Możesz również zawrzeć całą sugestię w jednym zdaniu, takim jak na przykład: „W tym momencie błyskawicznie tracę na wadze”.

Repetycja to podstawowa zasada skutecznych sugestii. Powtarzaj każdą z nich co najmniej trzykrotnie, aby mieć pewność, że dotrą do Twojej podświadomości. Bez wątplenia specjaliści od reklamy doskonale znają tę regułę — telewizyjne reklamy są pokazywane ciągle od nowa, tak że w końcu znudzona świadomość przestaje na nie zwracać uwagę. Od tego momentu przekaz reklamowy wędruje już bez żadnych przeszkód do podświadomości.

Oprócz pozytywnych afirmacji warto zastosować mentalne obrazowanie, jako że podświadomość myśli obrazami. Technika wizualizacji została szczegółowo omówiona w rozdziale 5. (zobacz strona 91), wspomnę więc tylko, że należy uciec się do wyobrażeń samego siebie jako osoby szczupłej, zachowującej się pewnie, bez problemu zdającej egzamin czy odnoszącej sukcesy w innych dziedzinach,

nad którymi akurat pracujesz. Wyobrażenie powinno zawsze przedstawiać pożądany rezultat. Najlepiej zajmować się nie więcej niż dwiema kwestiami naraz, aby niepotrzebnie nie rozpraszać swojej energii. Możesz również pracować nad jednym celem przez tydzień, a następnie przejść do kolejnego, kiedy już Twoja podświadomość zacznie wypełniać sugestie dotyczące pierwszego z nich.

Kiedy będziesz gotów obudzić się z hipnotycznego transu, powiedz sobie: „Z łatwością wprowadzę w życie wszystkie sugestie, które zastosowałem. Przy następnej próbie wejdę w stan hipnozy łatwiej i szybciej. A teraz policzę od jednego do pięciu [tu możesz zastosować dowolny, ustalony wcześniej przez siebie sygnał wybudzenia]. Na »pięć« zbudzę się z transu, całkowicie wypoczęty, odmłodzony i pełen energii, i ogólnie będę się czuć wspaniale pod każdym względem!”.

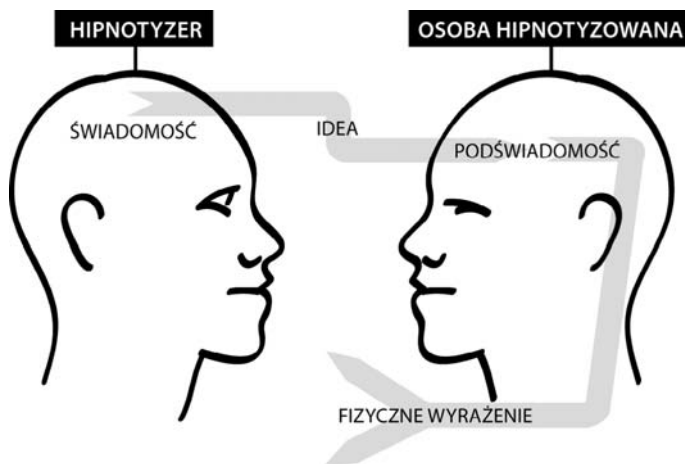
## Teoria hipnozy

Idee powstają w świadomej części umysłu, która przekazuje je następnie do podświadomości, ta zaś natychmiast reaguje na daną myśl i zaczyna ją wcielać w życie. Świadomość tworzy *wrażenie*, natomiast podświadomość realizuje *wyrażenie*. To świadomość decyduje zawsze, co ma zostać wykonane, a podświadomość dostarcza energii, która to umożliwia. Ty, dusza, masz możliwość tworzenia pewnych idei, podejmowania decyzji, budowania wyobrażeń, ale nie posiadasz mocy sprawczej, by wcielić je w czyn.

Na przykład, jeśli chcesz podnieść rękę, żeby zadać w klasie pytanie, możesz świadomie podjąć taką decyzję, ale nie wiesz, jak wprawić w ruch mięśnie biorące udział w tej czynności. To zadanie podświadomości, a Ty nie masz pojęcia, jak to wszystko się odbywa — jedyne, co możesz świadomie zrobić, to poddać pomysł takiego działania.

W hipnotycznym transie świadomość rezygnuje na pewien czas ze swoich „uprawnień”, przekazując je niejako hipnotyzerowi, który

staje się tymczasowym „zlecającym” dla danej jednostki i podsuwa podświadomości osoby zahipnotyzowanej zadania do wykonania. Tak więc podczas seansu hipnotycznego pomiędzy dwiema osobami, działającymi wspólnie jak jedna jednostka, powstaje coś w rodzaju „osobowości złożonej” (zobacz rysunek 6).



Rysunek 6. Osobowość złożona w hipnozie

Proszę pamiętać, że podświadomość jest w stanie działać wyłącznie na zasadzie dedukcji, co zostało już wyjaśnione w rozdziale 3., dotyczącym „przeprogramowywania umysłu”. Podświadomość nie posiada możliwości rozumowania, analizowania, oceniania, selekcji, negacji czy odrzucania jakiegokolwiek idei, która zostanie jej dostarczona. Wybór idei musi następować na poziomie świadomości, ponieważ kiedy już zostaną one przez świadomość zaakceptowane, trafiają do podświadomości i zagnieżdżają się tam na dobre, niezależnie od tego, czy są prawdziwe czy fałszywe, słuszne czy też nie. Sekret utrwalania się takich idei w podświadomości wygląda bardzo prosto: *Jeśli jest ona logiczna, trafia do podświadomości, a kiedy już się tam zakorzeni, nie masz wyboru!* Pamiętaj tylko, że „logiczna”

niekoniecznie oznacza *prawdziwa*. Chodzi po prostu o to, że nie można jej obalić za pomocą aktualnego stanu wiedzy świadomej części umysłu, w związku z czym zostaje ona zaakceptowana, trafia do podświadomości i staje się częścią konstrukcji umysłowej danego człowieka.

Ponieważ podświadomość nie jest w stanie odrzucić czy zaniegować przekazanych jej przez świadomość idei, jeśli będziesz jej ciągle powtarzać, że ta czy tamta rzecz jest dla Ciebie szkodliwa i może spowodować zawał serca albo wywołać raka, czy też jaka tam jeszcze inna destrukcyjna idea przyjdzie Ci do głowy, Twoja podświadomość zacznie w końcu wprowadzać Twoje polecenia w życie. Jeśli wciąż przekazujesz swojej podświadomości, że jesteś nieudolny, pełen obaw, niekompetentny, skazany na niepowodzenia finansowe i podobne problemy, Twoja podświadomość się dostosuje i zabierze za wypełnianie Twoich rozkazów.

Gdyby podświadomość potrafiła odrzucać pewne założenia, wybierając tylko te dobre dla naszego zdrowia i rozwoju, nigdy byśmy nie chorowali, nie ponosili porażek, zawsze bylibyśmy zadowolonymi, zdrowymi i pełnymi kompetencji osobami, tyle że nie mielibyśmy wolnej woli. Wszyscy bylibyśmy do siebie podobni, ponieważ nasza podświadomość wybierałaby tylko konstruktywne, pozytywne idee, odrzucając całą resztę. Nie na tym jednak polega rola podświadomości. Dusza (świadomość) musi kierować całą osobowością i to właśnie do niej należy zadanie wyboru właściwych, pozytywnych i zdrowych idei, których urzeczywistnienie chciałaby ujrzyć w naszym życiu.

W czasie hipnotycznego transu kontaktujesz się bezpośrednio ze swoją podświadomością, która nie będzie się sprzeciwiać ideom, jakie jej podsuniesz. Na przykład, jeśli powiesz osobie pozostającej pod wpływem hipnozy, kiedy to jej podświadomość jest zupełnie odsłonięta, że posiada nadludzką siłę albo nie będzie odczuwać bólu, mimo iż wbijesz jej w ramię igłę, Duch nie zakwestionuje Twoich stwierdzeń i wprowadzi daną sugestię w czyn. Jedynym

zadaniem podświadomości jest wyrażenie idei, które zostały jej przekazane, toteż nigdy nie oponuje ona przeciwko otrzymanym informacjom ani też nie rozważa ich rozumowo, lecz ochoczo akceptuje odgórne polecenia i wciela je w życie.

Idee trafiające do podświadomości mogą pochodzić albo od innych ludzi, albo też z naszej własnej świadomości, gdzie się zrodziły. Najważniejsze to pamiętać, że idee czy pojęcia tkwią w podświadomości każdego człowieka i, jeśli mają charakter negatywny, wcześniej czy później staną się źródłem emocjonalnych i zdrowotnych problemów. Podświadomość to taka szara eminencja w naszym życiu, źródło jego dynamicznej energii. Otrzymuje od świadomości wrażenia myśli i pragnień, po czym nieuchronnie wyraża je poprzez fizyczność naszego ciała, ale również nasz charakter i nasze życie. Podświadomość to wspaniały wewnętrzny świat, od którego wszystko się zaczyna. To, co *tam* zaprogramowane, rządzi naszym życiem!

Doktor Thurman Fleet, twórca terapii koncepcyjnej, twierdzi: „W stopniu znacznie większym, niż Ci się kiedykolwiek śniło, otrzymujesz od życia to, czego w skrytości ducha się spodziewasz. Twoja podświadoma siła organizuje wszystkie Twoje sprawy i przyciąga do Ciebie dokładnie te rzeczy i zdarzenia, o których myślisz i które wizualizujesz sobie na poziomie świadomego myślenia. To, kim jesteś obecnie, Twoja pozycja w świecie, stanowią efekt myśli z przeszłości. Nie ma czegoś takiego jak przypadek. Wyobrazasz sobie pewien styl życia i myślisz o nim tak intensywnie, że kierowana potęgą Twojej wyobraźni podświadomość w końcu go dla Ciebie urzeczywistnia”. Tak więc jeśli chcesz wiedzieć, o co prosiłeś, popatrz na to, co otrzymałeś. Jeśli Ci się to nie podoba, masz w sobie siłę, by dokonać zmian, dzięki dokładnie temu samemu procesowi, za pomocą którego to wszystko objawiło się w Twoim życiu.

Pamiętaj, ta potężna Wewnętrzna Twórcza Siła nie myśli, nie potrafi rozumować. Nie jest w stanie działać z własnej woli, musi zostać wprowadzona w ruch albo przez Twoje własne myśli, albo też przez wrażenia podsunięte jej z zewnątrz przez innych ludzi. Zapre-

zentowane tutaj techniki transformacji pokazują, jak właściwie i z pełną świadomością kierować Duchem, aby zmienić całe swoje życie na lepsze. Będziesz w stanie nie tylko udoskonalić swoje otoczenie czy poprawić stan finansów, ale również podreperować własne zdrowie, fizyczne i psychiczne.

Nigdy nie zapominaj, że podświadomość jest na Twoje rozkazy. To Ty powołujesz idee do życia, a jedyny wymóg, jakiemu musisz sprostać, to tworzenie ich pozytywnymi, a nie negatywnymi. Jeśli cały czas będziesz mieć tę zasadę na względzie, dobre myśli zdolają stopniowo przeniknąć do Twojej podświadomości, a następnie znajdą swoje odbicie w Twoim życiu. Dzięki własnym wysiłkom stajesz się twórcą, budując pozytywne idee, które z czasem zostaną wprowadzone w czyn.

Jak dotąd dowiedzieliśmy się już, że owa Wewnętrzna Twórcza Siła jest nieograniczona. To, czego naprawdę pragniesz i czego się spodziewasz, otrzymasz. Dlatego korzystaj z tej siły mądrze. Myśl pozytywnie i nigdy nie pozwalaj sobie na negatywne, destrukcyjne myśli. Jeśli pragniesz, aby w Twoim życiu wydarzyło się coś, co jest dla Ciebie dobre, wyobraź to sobie, a z pewnością tak właśnie się stanie. Wyobrażaj sobie każdego dnia ten mentalny obraz i powtarzaj tę sugestię, a jeśli zdołasz w tym wytrwać bez zwątpienia, Twoje pragnienie na pewno się ziści. Jedyne, co Cię ogranicza, to Twoje własne myśli — nie ma żadnych innych barier!

Podsumujmy więc główne założenia tego rozdziału:

1. Spisz swoje sugestie tak, aby były dokładne i szczegółowe.
2. Znajdź dla swoich sugestii symbolizujące je słowo klucz (reakcja warunkowa).
3. Odczytaj sugestie na głos przed wejściem w stan hipnozy, aby utrwalić je w swoim umyśle.
4. Wybierz spokojne miejsce, gdzie podczas codziennych seansów autohipnozy nikt nie będzie Ci przeszkadzał przez piętnaście do trzydziestu minut.

5. Usiądź w wygodnym fotelu z rękami spoczywającymi swobodnie na kolanach, nie krzyżuj nóg.
6. Patrz w dowolnie wybrany punkt powyżej linii wzroku. Wpatruj się w niego i rozluźniwszy całe ciało, powtarzaj sobie, że Twoje powieki robią się coraz cięższe i niedługo opadną, po czym pozostaną zamknięte, dopóki nie będziesz gotów wyjść z hipnotycznego transu.
7. Nie otwierając oczu, powtarzaj sobie, że jesteś coraz bardziej zrelaksowany. Rozpocznij od samego czubka głowy i rozluźniając kolejne mięśnie, przechodź w dół, aż do samych stóp (oczywiście możesz też wybrać odwrotny kierunek). Zawsze zaczynaj od swojego słowa klucza czy słów kluczy: „Odpęź się”.
8. Wyobraź sobie spokojną, kojącą scenę, na przykład, że leżysz na miękkiej trawie pośród drzew, bierzesz gorącą kąpiel albo zjeżdżasz windą dziesięć pięter w dół, po czym wyciągasz się na wygodnym łóżku.
9. Ustal jakiś sygnał wywołujący stan hipnozy, na przykład podniesienie palca wskazującego. Kiedy wykonasz ten gest, powiedz sobie: „Teraz znajduję się w głębokim hipnotycznym śnie”.
10. Wyobraź sobie rezultat swojej sugestii, wykorzystując tak wiele doznań zmysłowych, jak to tylko możliwe. Na przykład staraj się zobaczyć w wyobraźni swoją sylwetkę po osiągnięciu upragnionej wagi, w ubraniach, które będą na Ciebie wówczas pasować. Wyobraź sobie, jak inni mówią, że świetnie wyglądasz.
11. Stosuj bezpośrednio, pozytywne sugestie, że robisz właśnie coś, czego bardzo chcesz, i jesteś tym, kim pragniesz się stać.
12. Pracuj tylko nad jedną, góra dwiema sugestiami podczas jednej sesji.



13. Zanim dasz sygnał do wyjścia z transu, powiedz sobie, że wypełnisz wszystkie sugestie, które zastosowałeś, i że podczas następnego seansu zapadniesz w jeszcze głębszą hipnozę. Powtórz także, że po przebudzeniu będziesz się czuł wypoczęty, odmłodzony i pełen energii.
14. Ćwicz sztukę autohipnozy każdego dnia, aby nabrać wprawy.

Powyższa metoda autohipnozy, stosowana regularnie, pomoże Ci zdobyć w życiu to, czego pragniesz. Każdy jest w stanie osiągnąć wspaniałe rezultaty na drodze do własnego rozwoju, jeśli tylko poświęci dosyć czasu na nawiązanie kontaktu z własną podświadomością. Masz w sobie siłę, by tego dokonać, wystarczy, że nauczysz się, jak korzystać z niej właściwie!

Hipnoza to klucz do szczęśliwszego życia i sposób, za pośrednictwem którego możemy się połączyć ze swoim wyższym ja. Ta Potężna Siła, która tkwi w nas wszystkich, jest gotowa spełnić każde nasze życzenie, jeśli tylko się do niej odwołamy. Wykorzystując tę metodę, możesz wyznaczać sobie nowe cele i osiągać je, ucząc się również, jak wydobywać na światło dzienne tkwiące w podświadomości informacje, o których istnieniu nie miałeś nawet pojęcia. Na greckiej świątyni w starożytnych Delfach widniał wyryty napis: „Poznaj samego siebie”. Hipnoza to sposób, dzięki któremu każdy może dotrzeć do najgłębszej części własnej istoty i tym samym zacząć wieść znacznie pełniejsze życie.