

Ш К О Л А Н Л П

НЛП

ПАВЕЛ КОЛЕСОВ



ПОГРУЖЕНИЕ В ТРАНС,  
СНЯТИЕ СТРЕССА  
И ЭКСПРЕСС-РЕЛАКСАЦИЯ

ТРЕНИНГ ЗА 5000 ДОЛЛАРОВ ЗА 3 ЧАСА

**Павел Борисович Колесов**  
**НЛП. Погружение в транс,**  
**снятие стресса и экспресс-**  
**релаксация. Тренинг за**  
**5000 долларов за 3 часа**  
**Серия «Школа НЛП»**

*Текст предоставлен издательством*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=33387223](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=33387223)*

*Павел Колесов. НЛП: Погружение в транс, снятие стресса и экспресс-релаксация. Тренинг за 5000 долларов за 3 часа!: АСТ; Москва; 2018  
ISBN 978-5-17-106451-8*

### **Аннотация**

Чему посвящена эта книга? Тому, как избавиться от усталости, депрессии, тоски и подавленного состояния, как вернуть радость и счастье в свою жизнь. Как научиться правильно, быстро, технично входить в транс и использовать трансовые состояния для восстановления сил и возвращения энергии.

Вам хотелось бы научиться всего за 15–20 минут возвращать себе силы, ослаблять влияние стресса и управлять своим состоянием, получая поддержку от бессознательного в достижении ваших целей? Откройте новую книгу российского

гуру Достигаторства Павла Колесова – она поможет вам вернуть легкость и радость полноценной, насыщенной, богатой на изменения и достижения жизни!

# Содержание

|   |    |
|---|----|
| Благодарности   | 7  |
| Предисловие от Тимура Гагина  | 11 |
| Предисловие от автора   | 13 |
| Часть первая. Современная цивилизация и синдром хронической усталости | 15 |
| Семь причин хронической усталости и депрессии                         | 15 |
| Правильный стресс и спасительная точка отчаяния                       | 23 |
| Транс – альфа-релаксация для мозга                                    | 29 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                     | 32 |

# **Павел Колесов**

## **НЛП: Погружение в транс, снятие стресса и экспресс- релаксация. Тренинг за 5000 долларов за 3 часа!**

© Колесов П., 2018

© ООО «Издательство АСТ», 2018

\* \* \*

Я с удовольствием рекомендую и коллегам, и заинтересованным людям новую книгу Павла Колесова и надеюсь, что он еще не раз встретится с нами как автор все новых и новых увлекательных произведений.

*Гагин Тимур*

В процессе тренинга меняется внутреннее ощущение с беспокойства на спокойную уверенность, с безысходности на актуальное действие, с негативных эмоций на позитивные. Очень рекомендую!

*Кондакова Евгения*

Тренинг окупился в 10 раз: не пью лекарства от головной боли, отказалась от успокоительных средств.

*Ахмедова Гульнара*

Тренинг просто великолепен! Легкие сеансы гипноза, записанные Павлом Борисовичем, не только помогают снять усталость, но и повышают настроение, энергию в теле, общий оптимизм, желание жить и достигать!

*Попов Александр*

Замечательный тренинг, и методика реально работает. Проверила на себе.

*Панарина Елизавета*

Рекомендую всем, у кого есть ощущение, что он идет не тем путем, что жизнь не радует и желания не исполняются. По-настоящему полезная и позитивная книга!

*Веснина Алла, Россия*

Читается на одном дыхании, дает реальные методы и инструменты по улучшению своей жизни, используя скрытые резервы мозга!

*Светлана, Красноярск*

# Благодарности

Традиционные, но очень важные слова про важных людей.

Хочется выразить огромную благодарность и любовь моим замечательным родителям – Колесову Борису Павловичу и Колесовой Тамаре Дмитриевне. Мои дорогие родители, хочу сказать вам спасибо за то, что вырастили, воспитали и вложили в меня и мое развитие свою любовь и свою душу. Без вашей заботы и поддержки я никогда бы не стал тем, кем являюсь сейчас. И эту книгу я посвящаю вам. И, хотя моего папы уже нет на этом свете – я надеюсь, что он может наблюдать мои дела и мои достижения и гордиться мной.

Также я хочу сказать спасибо моим родным братьям Илье и Дмитрию. Общение с вами меня многому научило.

Я искренне признателен Тимуру Владимировичу Гагину. Талантливейшему человеку, у которого я очень многому научился, разработчику Достигаторства, конфайнмент-моделирования®, «нашей традиции НЛП» и многих других полезных для жизни вещей. Именно Тимур Гагин познакомил меня с эриксоновским гипнозом и научил погружаться в мир бессознательного через трансы. Без Тимура Гагина я не смог бы стать тем тренером, которым я стал. Тимур, спасибо тебе за твою мудрость!

Я благодарен Николаю Ивановичу Козлову, который под-

толкнул меня к изучению человеческой психологии.

Я благодарен Алексу Айвенго, который открыл мне путь в мир инфобизнеса и вебинаров.

Хочу сказать спасибо Андрею Парабеллуму, «папе» российского инфобизнеса. Андрей Парабеллум показывает дальнейшие пути развития и вдохновляет на новые свершения в инфобизнесе. Спасибо тебе за это!

Я благодарю Николая Мрочковского за его системный подход в обучении людей и развитии инфобизнеса.

Я благодарю всех моих учителей и наставников в психологии, с которыми мне выпало счастье встретиться на разных этапах жизни: неподражаемого Фрэнка Пьюселика, Джона Гриндера, Бэтти Элис Эриксон, Джудит Делозье, Михаила Николаевича Гордеева, Михаила Романовича Гинзбурга, Жана Беккио, Стивена Гиллигана, Джеффри Зейга, Энтони Роббинса, Нормана Воотона, Светлану Сергеевну Бородину, Алексея Кельина, Бориса Алексеевича Кириленко, Юлию Петровну Зотову, Сергея Шишкова (Сталкера), Игоря Незовибатько, Станислава Сергеевича Уколова, Линде Николая Дмитриевича, Кабрина Валерия Ивановича, Мещерякову Эмму Ивановну, Лукьянова Олега Валерьевича, Залевского Генриха Владиславовича, Богомаза Сергея Александровича, Непомнящую Веру Алексеевну, Левицкую Татьяну Евгеньевну, Муравьеву Ольгу Ивановну, Литвину Светлану Алексеевну, Скавинскую Елену Николаевну, Краснорядцеву Ольгу Михайловну, сэнсэя Васильева Нико-



лая Анатольевича.

Я от всего сердца признателен одноклассникам и друзьям, с которыми меня связывает многолетняя дружба: Кабанову Михаилу, Капустину Сергею, Колтуну Павлу, Милованцеву Павлу, Тютереву Владиславу, Храмцову Олегу, а также их замечательным женам.

Огромная благодарность участникам моих живых и интернет-тренингов (вебинаров), нескольким тысячам моих студентов и выпускников. Спасибо вам за поддержку развития достигаторства, самогипноза и технологий Устранения Внутренних Конфликтов в России и мире. Благодаря вашему интересу и подсказкам мы развиваем эти направления. И продолжаем исследования, наполняя мои тренинги и курсы новыми «фишками», техниками и технологиями.

Хочется также сказать спасибо моим коллегам и партнерам, с которыми мы вместе работали и работаем. Они оказывали и оказывают мне неоценимую помощь на разных этапах становления, развития и работы тренинг-центра [ravel-kolesov.ru](http://ravel-kolesov.ru): замечательной Москаленко Алене Юрьевне и ее мужу Москаленко Александру Ивановичу, Перевезнюку Ивану Александровичу, Панину Андрею, Рацинской Лане, Коробковой Наталье, Роману Фролову, Алексею Петрову, Корольковым Юле и Денису, Полковниковой Татьяне, Кольцовой Татьяне, Пуговкиной Елене, Оголю Игорю Николаевичу, Зубаковой (Можейко) Наталье Павловне, Анне Нащанской и Ирине Шевченко.

Дорогие друзья, коллеги и близкие! Хочется сказать большое спасибо всем вам, всем хорошим людям, с которыми свела меня жизнь. Спасибо вам за то, что вы появились в моей жизни, участвовали в ней, дарили свое общение и помогали двигаться дальше.

# Предисловие от Тимура Гагина

В своей новой книге Павел Колесов, как всегда, не скупится и щедрой рукой раздает советы и рекомендации. Каждый такой совет сам по себе может улучшить не одну жизнь. В книге же таких советов сотни. Здесь и самые известные и распространенные техники, которые Павел снабдил своими комментариями практика. Здесь и неожиданные модификации, и смелые инновации, и неоднозначные творческие решения. И крепкий профессионал, и начинающий найдут в этой книге по самогипнозу что-то полезное и интересное для себя: как по работе, так и в повседневной жизни. Если крепкий профессионал вряд ли будет поражен новизной материала, то он полностью оценит скрупулезность проделанной работы. Начинающий же заметит, что автор не перегружает текст излишествами и украшениями, а ведет рассказ по существу.

Павел Колесов хорошо известен в профессиональном кругу тем, что напряженно и непрерывно работает, совершенствуется, ищет, находит и воплощает в жизнь. Его рекомендации практичны, его взгляды занимательны, а мировоззрение не отрывается от реальности.

Построение книги очень характерно в вышеописанном смысле. Это подробное, детальное, неторопливое повествование, практическое пособие, а не просто еще одно занима-

тельное чтение. Насыщенность практической пользой у этой книги существенно превышает тот средний уровень, который, к сожалению, устоялся на нашем рынке. Книга Павла — не для саморекламы и привлечения клиентов. Она ценна сама по себе и способна сэкономить читателю немалые деньги, которые иначе такой читатель потратил бы на психотерапевтов, тренеров и индивидуальные занятия. Впрочем, если дочитать книгу до конца, можно найти любопытные рекомендации по увеличению собственного дохода, которые сами по себе способны окупить все затраты на прочтение.

Особенно богата вторая часть книги, которая содержит пошаговое описание техник и богатые комментарии автора. Для тех, кто уже знаком с самогипнозом не понаслышке, именно вторая часть оправдывает потраченные на книгу время и деньги. Именно из-за второй части книга будет не просто однажды прочитана, она станет справочником, подсказкой, она будет находиться под рукой, напоминать и отвечать на вопросы.

Я с удовольствием рекомендую и коллегам, и заинтересованным людям новую книгу Павла Колесова и надеюсь, что он еще не раз встретится с нами как автор все новых и новых увлекательных произведений.

# Предисловие от автора

Чему посвящена эта книга? Тому, как избавиться от хронической усталости и депрессии, тоски и подавленного состояния. И как вернуть радость и счастье в свою жизнь.

Как научиться правильно, технично входить в транс. И как использовать трансовые состояния для восстановления сил и возвращения энергии.

Что делать, чтобы ваше бессознательное всегда вам помогало и поддерживало в ваших начинаниях. Чтобы удача была с вами. Чтобы у вас все получалось. Чтобы вы стали достигателем.

И давайте сразу договоримся о терминах: достигателем мы называем человека, который живет легко и радостно. Точно так же, легко и радостно, он многого достигает. И получает удовольствие от своей жизни каждый день. Достигатель живет в кайф. Попоморщером (противоположность достигателя) мы называем человека, который живет тяжело, нутужно, напряженно. Он добивается своих целей, но ценой огромных сознательных усилий, непрерывно пребывая в напряжении. Попоморщер – от слова «морщить попу», то есть излишне и глупо напрягаться.

Тому, как заставить себя горбатиться на нелюбимой работе, получая сущие гроши, вас научат в любом вузе. Вузы плодят попоморщеров. Мы же в этой книге будем изучать

нечто другое: как возвращать себе легкость и радость жизни – через самогипноз и трансовые техники.

Все, что вам нужно будет, – действовать по предложенным алгоритмам. Регулярно входить в транс по этим правилам. И у вас все получится.

Вам бы хотелось всего за 15–20 минут возвращать себе силы и энергию? Вернуть в жизнь радость и счастье? Получать поддержку от бессознательного в достижении ваших целей? Вы уже хотите организовать себе все это? Тогда перелистните страницу!

# **Часть первая. Современная цивилизация и синдром хронической усталости**

## **Семь причин хронической усталости и депрессии**

Многие люди регулярно сталкиваются с упадком жизненных сил и синдромом хронической усталости. Когда ничего не хочется. Когда с трудом встаешь с постели и заставляешь себя действовать. Когда кажется, что все бессмысленно. Когда без причины плохое настроение. Подобное может произойти с любым человеком. Это синдром выгорания, и существуют объективные психологические и физиологические причины, которые к этому приводят. Все описанное в данной книге опирается на мой многолетний практический опыт.

Однако, прежде чем начать, стоит немного рассказать о себе. Я, Колесов Павел Борисович, провожу тренинги с 2000 года. В далеком 2003 году мне повезло попасть на живой тренинг по эриксоновскому гипнозу. Это позволило мне лучше разобраться в самом себе. Я научился справляться с уста-

лостью и ленью, нежеланием работать над собой и плохим настроением. Я смог постичь основы мотивации личности и разобраться, что лежит в основе синдрома хронической усталости. И в этой книге я подробно описываю результаты своих многолетних исследований и успешной практики.

Одна из причин хронической усталости знакома всем. Ответьте сами себе на вопрос: «Регулярно ли я высыпаюсь?» С недосыпанием сталкивались все. Жизнь вокруг нас динамичная и энергичная, дел много, и времени на все не хватает. В такой ситуации человек легко принимает стандартное решение: «Ну не посплю, лучше сделаю что-нибудь». Важно понимать, что, когда вы не высыпаетесь, вы берете в долг у своего тела. Есть энергетический баланс организма, который при разрушении сложно будет восстановить.

Если решение урезать свой сон связано с работой или личной жизнью, оно вполне оправданно (если это разовая акция). Но когда человек регулярно допоздна смотрит телевизор или играет в компьютерные игры, а затем утром встает с разбитой головой, встает вопрос: зачем человек гробит свое здоровье?

Почему люди не высыпаются – это отдельный вопрос. Как с этим бороться? В медицине есть высказывание: «Болезнь всегда лучше предупреждать, чем лечить». Зачем ждать появления недомогания, когда можно заняться его профилактикой? Так же следует относиться и к недосыпанию.

**Для того чтобы у вас была хорошая**



**физическая форма, выполняйте простое правило: в течение недели выделите минимум один день для полноценного сна без будильника. Неважно, сколько вы проспите. Спите до тех пор, пока организм не подскажет вам, что пора вставать. Перед этим следует отключить телевизор, радио, компьютер, мобильник и звонок на входной двери. Сделайте все таким образом, чтобы до вас нельзя было достучаться. Никак. Для тех, кто живет в одиночку или парой, это легкая задача, если нет детей. В случае если у вас нет возможности соблюсти все необходимые условия дома, можно снять номер в гостинице. Сейчас в регионах сутки в гостинице стоят от 1500 рублей. Для поддержания себя в хорошей форме это правильная инвестиция. Чтобы всегда двигаться вперед в нужном направлении, нужна огромная энергия. Ресурсы организма необходимо восполнять. И здоровый сон – один из лучших способов.**

При хроническом недосыпании человек не высыпается месяцами, а то и годами. Организм может потерпеть от силы год, но потом «в благодарность» за такой график выдает синдром выгорания. И в результате тот, кто не жалел себя, теряет всякое удовольствие от жизни. Организм напоминает о том, что сон является единственным полноценным источником восстановления сил, – и начинает мстить в ответ. Именно отсюда появляются депрессия, упадок сил, нежела-

ние жить, ощущение бессмысленности существования.

Такое состояние является своего рода подсказкой, сигнализирующей, что вы в жизни делаете что-то не так. Первая и самая частая причина синдрома выгорания – это обычное недосыпание. Для того чтобы не было проблем со здоровьем, необходимо как следует выспаться хотя бы раз в неделю. И спать по 8–10 часов.

**Постоянное недосыпание в свое время заставило меня уволиться с работы и открыть свой бизнес. Моя предыдущая работа мне нравилась, но я ненавижу вставать рано утром. Время пятилетнего обучения в вузе я вспоминаю с неудовольствием – приходилось постоянно вставать в полседьмого утра. А для меня принципиально важно: заниматься такими вещами и проектами, которые обеспечивали бы мне свободный график – когда я сам решаю, когда буду вкалывать не покладая рук, а когда отдохну.**

Итак, *первая и главная причина появления синдрома хронической усталости* – чисто физиологическая – банальный недосып. Причем пока вы молоды, на вас недосып действует слабо. В возрасте семнадцати – двадцати двух лет можно всю ночь плясать, а утром пойти на учебу и чувствовать себя нормально. Но вот когда вам уже за тридцать – сорок лет, недосып начинает ощущаться очень остро. Потому что состояние здоровья уже далеко не то, что в молодости.

*Причина номер два* – нехватка витаминов в организме.

Для России тема весьма актуальная. У нас недостаточно солнечных дней в году, что приводит к гиповитаминозу. Весной и летом эта проблема не так ощущается (есть свежие фрукты и овощи), в отличие от осени и зимы. Но даже летом очень часто потребляемые продукты не содержат всех необходимых нам веществ. Значительная часть продуктов, которые мы сейчас едим, – «пустые», выращенные на гидропонике. Поэтому для профилактики гиповитаминоза рекомендуется пить комплексы биологически активных добавок, содержащих витамины и микроэлементы. Зайдите в аптеку и купите.

Что же может произойти в случае отказа от витаминов? Представьте себе, что вы длительное время не меняете машинное масло в автомобиле. Что в таком случае произойдет с двигателем? Он начнет работать хуже, застучит, а то и вообще заклинит. Так может «засбоить» и ваш организм.

**Витамины нужны всем и всегда. Дети нуждаются в микроэлементах еще больше. Разбалансировку организма они переносят хуже взрослых. Из-за нехватки нужных элементов в питании у детей возникает рахит и множество других болезней. Без витаминов у организма пойдут сбои в работе. Возникает синдром хронической усталости. У человека пропадает всякое удовольствие от жизни. Такое состояние очень трудно преодолевается. Поэтому, чтобы его избежать, – пейте витамины!**

**Еще одним хорошим источником витаминов**

**и микроэлементов является перга. Перга – пыльца растений, собранная медоносной пчелой. Она уложена в ячейки сотов, залита медом и законсервирована образующейся молочной кислотой.**

***Третья причина*** депрессии и хронической усталости – нехватка солнечного света. Недостаток витамина D в организме приводит к депрессии. А он в основном вырабатывается только при воздействии солнечных лучей на наше тело. Зимой при отсутствии возможности загорать на улице поможет солярий. Пара недель, от трех до пяти минут в день, придаст телу нужный загар, а вместе с этим снизится и уровень депрессии. Люди, живущие в городах за Полярным кругом, постоянно ходят в солярии. Иначе депрессия начинает давить со страшной силой.

***Четвертая причина*** – нехватка свежего воздуха. Например, зимой люди бывают на улице не более получаса и большую часть времени проводят в квартире, офисе, гараже, транспорте. В итоге организм переклинивает, и человека начинает валить депрессия. Причем не важно, насколько удачно складывается карьера или личная жизнь. Нехватка свежего воздуха приводит к плохому настроению и депрессии и у начинающего менеджера, и у директора.

Решается же эта проблема очень просто. Достаточно каждый день (или через день) в течение часа гулять на свежем воздухе. Городским жителям лучше выйти в парк или вы-

браться на окраину леса. На природе гораздо больше свежего воздуха.

**Пятая причина.** К синдрому хронической усталости приводят и так называемые свободные радикалы. Избавиться от них можно с помощью специальных препаратов. Одними из таких препаратов являются различные антиоксиданты, которые нейтрализуют и обезвреживают свободные радикалы, образующиеся в организме. Они расщепляют их и восстанавливают кислотно-щелочной баланс в организме.

Синдром выгорания вызывает еще одна, **шестая, причина** – зажимы в теле. Это закрытая внутри эмоция, которую вы не выразили, подавили и удержали в себе. Это черная дыра, которая постепенно начинает отнимать у вас силы. В жизни много стрессовых ситуаций. На них следует реагировать естественным образом, не подавляя чувства в себе, а выплескивая свои эмоции наружу. Если вы станете подавлять эмоции и чувства, то у вас начнет скапливаться негативная энергия. И она будет раздирать вас изнутри, пока вы ее не высвободите. Чтобы избавиться от накопленного негатива, можно уйти куда-нибудь в лес, где никто не услышит, и покричать во все горло. Позвольте себе кричать сколько влезет, но не менее пятнадцати минут. Лучше тридцать. До полного опустошения и ощущения, что из вас что-то вышло. Вы почувствуете освобождение и легкость. Женщинам обычно проще проявлять свои чувства и эмоции. Мужчины в этом плане более сдержанны. Но, как это ни странно, выполнение

этого упражнения им дается легче. Также для снятия зажимов в теле помогает Система Устранения Внутренних Конфликтов – отработка травмирующих ситуаций, которые отложились в теле в виде физических зажимов (<http://pavel-kolesov.ru/uvk>).

Следующая, *седьмая, причина* касается психологии человека. Так, возможен случай появления синдрома хронической усталости, который ничем не убирается. Такое происходит, когда человек занимается неинтересным для него делом. Отсутствие любимого дела очень опасно и никак не связано с возрастом. Это одна из самых тяжелых ошибок, какую может совершить человек, – примириться со своей неудачной жизнью.

Если приходит понимание, что старая работа уже не нравится, то ее нужно бросать, даже если вы занимаете очень высокую должность. Нелюбимое дело неизбежно приведет к депрессии. Можно носить маску успешного человека, но себя все равно не обманешь. Всегда необходимо заниматься только тем, что нравится. На эту тему есть даже поговорка: «Рабочий день сокращает жизнь на восемь часов». Именно поэтому, когда мы занимаемся бессмысленной скучной работой, то чувствуем полное опустошение. А на любимой работе человек обогащается на восемь часов.

# **Правильный стресс и спасительная точка отчаяния**

Психология человека – это очень тонкая материя. Кроме ненужных стрессов, губящих нас, есть стрессы полезные. Чтобы действовать, организм должен быть в тонусе. Для этого его регулярно необходимо подвергать правильным стрессам. Займитесь новым хобби, съездите в другую страну или смените круг общения. При этом важно понимать, что при открытии чего-то нового вам будет дискомфортно. Может даже возникнуть кратковременный страх и неуверенность в себе. Это нормальная физиологическая реакция. Дискомфорт не должен вас останавливать. Это все временно. Позже вы начнете получать удовольствие при первом освоении чего-то нового. Не бойтесь идти навстречу свежим впечатлениям!

С помощью долговременных негативных эмоций подсознание дает нам подсказку. Это значит, что в вашей жизни что-то идет неправильно. Подсознание редко прямо передает сигнал. Обычно это взаимодействие косвенное, с помощью эмоций. По своему эмоциональному фону можно определить, правильно ли вы живете. Жизнь должна приносить вам удовольствие во всех сферах. Если вы засыпаете и просыпаетесь со светлыми мыслями, значит, все идет как надо. В свою очередь, состояние выгорания и депрессия без остатка

пожирают человека. Чем дольше находишься в упадке, тем тяжелее выбраться из него. Изменения к лучшему нельзя откладывать на завтра, на «потом».

Депрессивное состояние возникает чаще у мужчин. Это связано с отсутствием мотивирующих целей, что, в свою очередь, приводит к синдрому хронической усталости. Мужчине для счастья нужна большая цель и понимание – зачем идти к этой цели. И она должна быть долгосрочной, с расчетом на будущее. А еще важна правильная словесная формулировка цели. В голове слово «надо» необходимо заменить словом «хочу». Большая грандиозная цель на пределе возможностей, достижению которой не жалко посвятить год или всю жизнь, – вот что нужно мужчине для счастья!

Отсутствие промежуточных результатов на пути к желаемому тоже приводит к депрессии. Как мужчин, так и женщин. Когда есть сильное желание, но нет возможности его достижения. Здесь помогут три простых шага: осознание, принятие, изменение. Первый шаг сводится к осознанию своего положения. Самому себе следует признаться, что в какой-то сфере жизни все нехорошо. Огромное количество людей обожают врать себе и окружающим по этому поводу. Считают, что все у них замечательно. Обман других – это еще полбеда! Хуже, когда человек лжет сам себе.

Постановка любой цели требует правды по отношению к себе. Ответьте самому себе на вопрос, что сейчас на самом деле творится в вашей жизни? Осознайте это! Если вам



НЕ нравится происходящее, убежать от этого бессмысленно. Негатив вас все равно нагонит.

После того как вы это осознали, честно скажите: «Да, сейчас дела обстоят именно так!» Перестаньте себе врать! Врать другим людям – да, иногда приходится, и не всегда это «страшный» грех. Лгать же самому себе – самое глупое и вредное, что можно делать в жизни. Поэтому, даже если вам что-то не нравится, скажите: «Да, это так! Я это вижу! И я это принимаю» или «Я принимаю, что у меня нет отношений (или плохие отношения)», «Я принимаю, что я зарабатываю мало денег», «Я принимаю, что у меня есть лишний вес», «Я принимаю, что жизнь меня не радует», «Я принимаю, что попал в синдром хронической усталости и ничего не хочу».

И только после того, как вы примете свое текущее состояние, вы будете способны его изменить. Спросите себя: «Что я могу сделать прямо сейчас, чтобы приблизить свою мечту? Каков будет мой первый шаг?» И с этого первого шага и начинайте. Это и будет началом изменений в вашей жизни.

Иногда при достижении цели человек попадает в так называемую точку отчаяния. Это когда ты вроде бы уже многое сделал, но на пути возникают неожиданные препятствия, и страшно идти вперед – и боишься отступить. Когда кажется, что весь мир против тебя и тебе никогда не достичь желаемого. Кажется, что все тебе вставляют палки в колеса, а цель – недостижима. И это – очень большой стресс. Большинство людей с таким стрессом справиться не могут. Но

именно в этот момент нужно не сдаваться, выдержать и идти вперед!

**В точке отчаяния проверяется сила вашего желания. Если вы сломаетесь, мечта так и останется мечтой. Но движение через стресс повернет к вам лицом весь мир!**

Чтобы пройти через точку отчаяния, нужно задавать себе всего один вопрос: «Что я могу сделать прямо сейчас для достижения моей цели?» И когда в голову приходит ответ, то идти и просто делать. Да, будет страшно. Будет дискомфортно. Будет неприятно – потому что, скорее всего, вы будете совершать какие-то новые для себя поступки. Но если вы в этот момент сдадитесь – проиграете. До тех пор пока есть возможность и силы делать хотя бы один шаг, вы должны его делать. И только когда вы честно признаетесь себе: «Все, больше я на самом деле не могу ничего сделать!» – вот только тогда можно будет расслабиться. Потому что именно в этот момент мир начнет вам помогать. Мир увидит, что вы в действительности хотите достичь своей цели. И не сдаётесь, и боретесь за свою мечту. Боретесь – со стрессом, обстоятельствами, собственными страхами.

Но чтобы успешно проходить через точку отчаяния, вы должны:

- а) знать про нее;
- б) уметь преодолевать стресс при помощи трансов и самогипноза. Иначе точку отчаяния будет пройти очень сложно,

почти невозможно.

Чтобы поддерживать движение к большой цели, радуйте себя приятными мелочами. Купите себе что-то вкусное, посмотрите на играющих детей или сходите на массаж или в кино. Выпейте чашечку хорошего чая. Полюбуйтесь красивым закатом, можете сходить на расслабляющий массаж – флоатинг. Он придаст вам энергии, восстановит силы. Эти небольшие, но приятные события доставят вам удовольствие в настоящий момент. Они помогут выйти из депрессии. Поэтому для поддержания своей стойкости и решимости ваша прямая задача – делать себе приятно! Организовывать себе маленькие радости – каждый день.

**Больше всего синдрому выгорания подвержены офисные работники. Во время рабочего дня их дергают с разных сторон: телефонные звонки, электронные письма, указания начальства, просьбы коллег – в общем, голова кругом. Нервная система постоянно испытывает стресс. Для работников умственного труда необходим хотя бы небольшой отдых. В этом случае для транса и быстрого релакса отлично подойдет обеденный перерыв. Если есть собственная машина, то можно закрыться в ней на полчаса сна, выключив на время телефон, чтобы никто не отвлекал. Легкая короткая десятиминутная передышка поддержит нервную систему. Одна из моих клиенток, например,**

**договорилась, чтобы ее пускали отдохнуть в каморку вахтера.**

Как мы видим, синдром хронической усталости может быть вызван депрессией, возникшей по самым разным причинам – безответная любовь, потеря работы или долгий напряженный труд без отдыха и отпусков. Если человек попал в такое состояние, ему будет крайне сложно вернуть душевное равновесие.

Самый неудачный способ борьбы с унынием – прием антидепрессантов. Применение этих препаратов в течение даже полугода превратит вас в «наркомана». Современная фармакология хочет, чтобы вы были ее клиентом пожизненно, – многие лекарственные препараты вызывают зависимость.

Еще один способ борьбы с депрессией, который нельзя применять, – алкоголь. Человек выпивает, думая, что у него все пройдет. Но алкоголь – это один из самых сильных депрессантов. Хронические алкоголики не могут выйти из состояния запоя, потому что их начинает мучить похмелье. Это сигнал организма об ухудшении состояния. За пять минут удовольствия приходится расплачиваться полдня, когда болит голова и мучает похмелье. Выход из опьянения сопровождается сильной депрессией. Алкоголь необратимо убивает клетки мозга. Крепко выпивающие люди уже через год-два теряют критичность и способность к осознанию своего состояния. Спиртное нужно исключать из своей жизни. Так

же следует поступить и с курением.

## **Транс – альфа-релаксация для мозга**

При всем вышеперечисленном, главной причиной появления синдрома выгорания является нехватка состояний транса. Человек может принимать витамины в нужном количестве и гулять на свежем воздухе; может загорать и радовать себя кучей приятных мелочей; достигать больших целей и при этом все равно впадать в синдром хронической усталости. Связано это с нейрофизиологией.

У людей есть три разных базовых физиологических состояния: сон, бодрствование и транс. В состоянии бодрствования происходит бета-активность коры головного мозга. Когда человек спит – это состояние гамма-активности коры головного мозга. При вхождении в транс мы говорим об альфа-активности коры головного мозга.

В состояние транса часто можно попасть автоматически. Происходит это, когда вы долго смотрите в одну точку, ни о чем не думая. В это время вы находитесь в альфа-состоянии, или в состоянии транса.

Ежедневная норма пребывания в этом состоянии разная. Это зависит от возраста, группы крови, пола, национальности. В целом цифра колеблется от 30 до 120 минут в день. Состояние транса жизненно необходимо, чтобы в психике не происходило никаких сдвигов и был полный порядок. Это

физиологическая потребность, точно такая же, как сон, еда и естественные отправления. Без этого организм работать не может.

В состоянии транса с человеком происходят три вещи.

- 1) организм омолаживается и восстанавливает свои силы,
- 2) происходит регенерация ран, ушибов и порезов, восстанавливается здоровье, запускаются процессы самоисцеления;
- 3) в трансе осуществляется обработка полученной за день информации.

Люди, к сожалению, не догадываются, насколько важен транс для их здоровья, выживания, красоты и хорошей работы мозга. Без умения осознанно входить в транс говорить о достижении крупных целей не приходится. Организм просто не даст вам «порвать» себя.

Существует понятие «цикл трансов». Как вы думаете, почему в вузах «пара» длится полтора часа? Потому что человек в состоянии активного внимания может находиться максимум 90 минут. Затем нужна коротенькая передышка минут на пятнадцать – необходимо «сходить» в коротенький транс, прервать активную мыслительную деятельность, чтобы позволить мозгу обработать поступившую информацию, переключиться на другую деятельность. У детей с фокусированием внимания дела обстоят хуже, чем у взрослых, поэтому в школе уроки длятся 45 минут.

Транс – это обязательная прослойка между бодрствованием

ем и сном. Без транса войти в состояние заторможенности мозга не получится. Связано это с фазами глубокого и медленного сна. В фазе глубокого сна человек практически не шевелится, дыхание глубокое, глазные яблоки неподвижны. Человек расслабляется и отдыхает. Фазы быстрого сна – это фактически трансы во сне: люди ворочаются и что-то говорят – им снятся сны. Это возможно только в состоянии транса. Поэтому лучше всего просыпаться, когда вы находитесь именно в фазе быстрого сна.

**Выйти из фазы глубокого сна – то же самое, что нырнуть на стометровую глубину, а затем резко вынырнуть. Если вы хотите легко просыпаться утром, сделайте правильный переход из фазы состояния глубокого сна в фазу состояния быстрого сна, а уже затем – бодрствования. Заведите первый будильник на 15 минут раньше, чем вам необходимо встать. Второй будильник – на то время, когда пора подняться. Такой переход – из сна в бодрствование – должен занимать минут 10–15. Поваляйтесь в постели, не спешите вставать! Когда прозвенит первый будильник – начинайте потягиваться, просыпаться, готовиться к новому дню. Тогда вас ждет нормальный подъем. Если будете просыпаться резко, вы сами себе устроите чудовищный стресс. Быстрым подъемом вы разрушаете собственную нервную систему.**

# 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.