

С ростом богатства и власти растут и ожидания: наша жизнь все более комфортна и как только мы получаем то, о чем мечтали, к чему стремились - снова появляется неудовлетворенность и новые “хотелки”. Знакомо ли вам такое?)⠀

⠀

Персидский царь Кир имел 10 000 поваров, которые могли удовлетворить любые его гастрономические прихоти. В наше время в развитых странах почти каждая семья может воспроизвести у себя пиры древних властителей. Но разве приносит нам это больше удовлетворения?)⠀

⠀

Учитывая такой рост ожиданий в наше время, можно предположить, что улучшение качества жизни - неразрешимая задача. И правда, до тех пор, пока мы получаем удовольствие от борьбы за наши цели, нет ничего плохого в том, что желания возрастают. Проблемы начинаются тогда, когда люди настолько сосредотачиваются на своих целях, что перестают получать удовольствие от настоящего.⠀

⠀

Замечали ли вы у себя такое? И как думаете, что необходимо для того, чтобы развить способность получать радость от каждого сиюминутного события? И возможно ли вообще приобрести такой навык?



ЭРИКСОНОВСКИЙ ГИПНОЗ

Многие знают о гипнозе, как о чем-то опасном и магическом). Что ж, виной всему СМИ, которые в свое время сформировали такое вИдение у нас. Но это не означает, что мы обязаны придерживаться этого мнения, не подвергнув его хоть малейшему сомнению и не исследовав эту тему как следует самостоятельно, чем я и занялась недавно из любопытства, которое возникло в ходе чтения Т. Робинсона “Разбуди в себе исполина”. В частности, речь пойдет в нескольких следующих постах именно об Эриксоновском гипнозе.⠀

⠀

На самом деле в гипнозе нет ничего ни мистического ни магического. Все ,что можно делать в гипнозе, можно делать и без него. Просто в гипнозе получается быстрее и сильнее внедрение нужных установок, за счет того, что человек находится в трансе.⠀

⠀

“Транс” - еще одно из пугающих многих слово. Однако важно понимать, что транс - это не потеря сознания и не утрата контроля. (В трансе ежедневно бываем все мы: засыпая и просыпаясь, “уходя в себя” и думая о своем и т.д.) Транс - это способ психического функционирования, при котором задействованы и сознательный и бессознательный уровни, что невозможно в обычном состоянии работы нашего ума в повседневной “бегатне”. Также все то, что делается автоматически, не думая, - делается в трансе. Транс - это внимание, обращенное вовнутрь. Самое простое вхождение в это терапевтическое состояние - что-то вспомнить или представить. Погружаясь в воспоминания или грезы, человек в какой-то мере перестает обращать внимание на окружающее.⠀

⠀

Так в чем же собственно говоря разница между обычным, известным всем нам гипнозом и Эриксоновским? Следующий пост раскроет этот вопрос.⠀

⠀

А вы боитесь гипноза?⠀