

ПРАКТИКА САМОГИПНОЗА

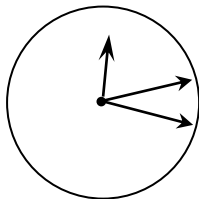
Минимальный срок освоения: 1-2 раза/день, 2-3 недели

1. Подготовка

- а) Выберите место.
- б) Примите решение, на какое время вы планируете погрузиться в транс (5-20 минут).
- в) Определите задачу, с которой вы собираетесь работать.
Возможные задачи (поэтапное освоение):
 1. углубление транса
 2. отдых/ восстановление сил
 3. доступ к разным состояниям (радость, уверенность, ...)
 4. ситуация + ресурсы + когда (экзамен + включенность + Пн, 10-13 часов)
 5. поиск решений/ ответов на вопросы
 6. творчество/ придумки

2. Выполнение

- а) Формулировка задачи, установка времени.



представляем минутную стрелку "как сейчас" – и на том времени, когда хотим выйти из транса

- б) Наведение транса любым из известных вам способов, например:
 1. формат Бэтти Эриксон
 2. наведение через фиксацию взгляда
 3. формат 4-1
 4. наведение через каталепсию руки

3. Фиксация результатов в дневнике

- а) дата, время, с чем работали
- б) результаты сразу после транса
- в) результаты после того, как произошли изменения