



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

ЯН БЕКЕР

ТЫ МОЖЕШЬ ВСЕ, ЧТО ЗАХОЧЁШЬ!

КАК ПОДСОЗНАНИЕ СПОСОБНО ИЗМЕНИТЬ
ЖИЗНЬ В ЛУЧШУЮ СТОРОНУ

БОМБОРА™

Москва 2018

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

УДК 159.9
ББК 88.52
Б42

Jan Becker

Du kannst schaffen, was du willst:
Die Kunst der Selbsthypnose

© 2015 Piper Verlag GmbH, München/Berlin

Бекер, Ян.

Б42 Ты можешь все, что захочешь! Как подсознание способно изменить жизнь в лучшую сторону / Ян Бекер ; [пер. с нем. В. В. Черепанова]. — Москва : Издательство «Э», 2018. — 352 с. — (Психология. Сам себе коуч).

ISBN 978-5-699-95757-6

Измените свое будущее! Ваша жизнь — в ваших руках, и только от вас зависит собственное спокойствие и уверенность. В новой книге Яна Бекера, знаменитого немецкого коуча по саморазвитию, вы найдете лучшие техники и упражнения, которые помогут решить любые проблемы и добиться желаемого, используя невероятную силу подсознания.

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-699-95757-6

© Черепанов В.В., перевод на русский язык, 2018
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2018

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

ИЗ ЭТОЙ КНИГИ ВЫ УЗНАЕТЕ:

- Как скорректировать воспоминания
- Можно ли остановить беспорядочный поток мыслей
- Как викинги программировали себя на успех
- Почему важно доверять интуиции
- Как договориться со своим сознанием
- Где найти мотивацию к обучению
- Как перестать откладывать все на потом

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ

Волк, которого ты кормишь

15

ЧАСТЬ I

ГЛАВА 1

Самогипноз: что это такое? Миф о многозадачности, ежедневный транс и почему вы являетесь творцом своего счастья

19

О ежедневном трансе, или Почему многозадачность — враг самогипноза

21

Ваша энергия течет в том направлении, куда вы направляете ваше внимание и чему открываете свое сердце

23

Как Бенджамин Франклайн, сам того не желая, сформулировал суть действия механизма гипноза

25

Суть гипноза и самогипноза — открыть врата в подсознание

26

Вера — реальность будущего

28

Мозг. Инструкция к применению: от обладателя к пользователю. Создание собственной реальности

29

ГЛАВА 2

Чудеса каждый день: как согреться, думая о тепле, как загипнотизировать себя за несколько секунд и узнать, чего вы добились за прошедший день

32

Тело подчиняется командам наших мыслей

33

Углубление гипнотического транса через действительный опыт

36

Тайное оружие успеха: «Делай так, как будто бы ты уже...»

41

Лучший скоростной гипноз в мире

44

Как вы выглядите, так вы себя и чувствуете: чудесное действие мимики

45

Поздравляю, вы победитель!

48

ГЛАВА 3

Забыть? Вы можете забыть! Почему мы помним гораздо больше, чем мы думаем, но никогда не помним того, что было на самом деле, и почему именно так и должно быть	52
Подсознание — наш ангел-хранитель	52
Большая копилка опыта	56
Воспоминания: вставить недостающие элементы	58
Мы правим наши воспоминания, сами того не замечая	61
Измените фокус своего внимания и решите сами, что вы будете помнить	63

ГЛАВА 4

Как ваше подсознание определяет ваше самоощущение. Кто вы — бесстрашный супергерой или трусливый заяц, и почему стоит взять контроль над собой в свои руки	68
Ограничения в голове: насколько длинен ваш канат?	69
Человек — раб привычек	71
Железная дисциплина — или само(гипноз)	75
Дурные мысли и хорошие мысли — тоже привычка	77
Ты такой, каким ты себя видишь, и можешь добиться всего, чего захочешь	79

ГЛАВА 5

Почему мифы так прочно удерживаются в коллективном бессознательном и как формулы внушения могут проскользнуть в подсознание мимо строгого привратника по имени Сознание	85
Миф о богатом железом шпинате и о том, какое он имеет отношение к гипнозу	86
Внушения из детства остаются с нами на всю жизнь	88
Спокойствие в голове: первый важный шаг на пути к успешному самогипнозу	91
Я мыслю, следовательно, я существую. Правда ли это?	92
Строгий привратник по имени Сознание: как его миновать	96

ГЛАВА 6

Как при помощи взгляда, голоса и одного веселого гимнастического упражнения нажать на кнопку «Стоп!», прекратить беспорядочный поток мыслей в голове и тем самым достичь состояния покоя и счастья	101
Как контролировать мысли при помощи взгляда	102
Лучше мычать, чем молчать	103
Вы не должны думать о том, о чем не хотите	105
Чем сложнее занятие, тем лучше оно расслабляет	107
Экран в голове	110
Ребенок учится ходить, или Разговоры с подсознанием	112

ГЛАВА 7

Удивительный мир внушений: от слепого пассажира собственного подсознания к добной фее, исполняющей желания	117
Вторжение чужих	118
Внушаемость, или Почему рекламные ролики из времен нашего детства имеют такой ностальгический ореол	122
Ты можешь все, что захочешь. Но чего же ты все-таки хочешь?	125
Идеальная установка — образ, заряженный положительными чувствами	126

ГЛАВА 8

Суть мотивации: как эмоции окрыляют нас и почему путь — это не цель	131
Почему о новогодних обещаниях помнят не дольше конца января	132
Самое главное — решиться	136
Попытка не пытка	137
Всегда мыслить позитивно: найдите свою положительную мотивацию	139
Помощь ближнему: не забирать, а отдавать	140
Чего же мы действительно хотим?	142

ГЛАВА 9

Сила слов: как встроить в свою жизнь окрыляющие
внушения, как стать режиссером фильма о собственной
успешной жизни и держать все свои цели в поле зрения,
когда временами становится тухо

145

Шесть золотых правил формулировки установок	145
Как встраивать установки в повседневную жизнь	148
Так вы станете новой личностью и будете больше доверять интуиции	149
Читать — хорошо, писать — еще лучше	151
Как превратить ежедневную тренировку в гипнотический ритуал	153
Как держать цель в поле зрения	155
Счастье — все время двигаться вперед	160
Отправляйтесь в путешествие. Путь — это не цель. Путь — это жизнь	161
Не бросайте начатое, даже когда все идет из рук вон плохо	163
Установки не вырублены в граните. Иногда их нужно пересматривать	165
Отдых в пути разрешается. Капитуляция — нет	166

ГЛАВА 10

Самогипноз для продвинутых: как усилить состояние
расслабленности посредством гипноза, как сделать
внушения долговременными и навсегда связать их
с приятными чувствами

168

Быстрый классик: индукция от мастера на все руки	170
Гипнотические путешествия	171
Станьте художником-декоратором собственного фильма	178
Смена перспективы тренирует мозг	180
Как превратить отвлекающие факторы в помощников	181
Ставьте якорь, но только там, где вам хочется	183

Якорь как ключ для немедленного доступа к приятным ощущениям 184

Якорь как средство экстренной помощи на все случаи жизни 188

Волшебный якорь радости 189

ЧАСТЬ II

ГЛАВА 11

Как повысить энергию при помощи ритуала викингов. Как научиться доверять себе и быть уверенным в себе, чтобы удавалось достигать всего, чего вы хотите 198

Клятва у костра — секретное оружие викингов 199

Маленькая деталь, которая определяет успех 201

Некорректные сравнения — враг уверенности в себе 204

Цель — всего лишь одна точка на оси координат 206

Победитель или финиширующий? Что такое успех, определяете вы сами! 208

Терпение повышает уверенность в себе, любовь и юмор развивают терпение 211

ГЛАВА 12

Красивая жизнь: как избавиться от вредных пристрастий и заменить их полезными и здоровыми привычками 218

Привычки не только осложняют жизнь, но и бывают полезными 219

Возможно все, если очень нужно 221

Как при помощи гипноза сделать самый сложный первый шаг 223

Остерегайтесь запретов, или Почему от диет толстеют 228

Как с умом переключить внимание на другое 232

ГЛАВА 13

Как избавиться от стресса: как блокировать выброс
адреналина и автоматически превратить напряжение
в расслабление

237

Сигнал тревоги в мозге и теле: что делать
с адреналином?

238

Какнейтрализовать заменитель страха

239

Как переключиться из режима «стресс» в режим
«расслабление»

241

Стресс — это не вы

246

Обманите свое подсознание: «Стресс? Конечно нет!»

249

ГЛАВА 14

Как не бояться страха: как сделать большое маленьким
и укротить страх, танцуя с ним танго

253

Измените представление, и турбулентность превратится
в детские качели

254

Когда страх сжимает горло, прежде всего нужно
расслабиться

256

Большие страхи подобны скале, которая преграждает
путь

257

Как трансформировать страх и научиться играть с ним

260

Страхи есть у каждого. Различны лишь проявления

266

Если свекровь монстр. Фобии замещения

268

Когда лучше обратиться за помощью к специалисту

270

Как было бы, если... Ваше подсознание знает ответ

271

ГЛАВА 15

Я уверен, что поправлюсь: как пробудить свои силы
для выздоровления и почему часто подсознание самый
лучший врач

274

Гипнотические установки вместо таблеток

276

Почему вера во что-то гипнотическое работает

277

Самогипноз как универсальное средство

280

ГЛАВА 16

Получай удовольствие от учебы: как эффективнее учиться, находясь на нужной волне, как прямо в уме применять волшебный маркер и как превратить любой экзамен в свой звездный час	288
Понизить уровень фонового шума	289
Как выключить визуальный шум	292
Освободите голову для нужных дел	294
Сила умного повторения	295
Правильная сортировка — полдела сделано.	
Основы расстановки приоритетов	297
Положительная мотивация к обучению: покажите миру, что у вас есть	298

ГЛАВА 17

Больше никаких откладываний: как опьяняющее чувство успеха подстегивает на дальнейшие подвиги, как исключить отвлечение и работать всегда с удовольствием	302
Без желания нет и учения: порочный круг двоичника	302
Почему вы все время все откладываете?	
Причин много — проблема одна	304
Этапы борьбы против синдрома откладывания	306
Как просто обмануть назойливые отвлекающие факторы	312

ГЛАВА 18

Самогипноз в спорте: выше, дальше, быстрее.	
Как добиться того, что вы раньше считали невозможным	315
Тело немедленно реагирует на мысли	315
Как поднять большой вес двумя пальцами.	
Сила представления	318
Ты можешь то, что хочешь. Мысленная тренировка	321

ГЛАВА 19

Лучше во всех отношениях: как при помощи гипнотических уловок оживить угасающий брак и при помощи воображаемого пера зажечь новую страсть

324

Как запустить круговерть положительных мыслей
при помощи нехитрых гипнотических уловок

326

ГЛАВА 20

Миф о непрерывном сне, тайна вечернего йогурта,
или Как просто нормализовать свой сон

334

Кто просыпается, спит нормально

334

Первый и второй сон

336

Засыпание для продвинутых

336

Ритуалы на каждый день

341

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Небольшой подарок напоследок

344

Список литературы

346

ПРЕДИСЛОВИЕ

Волк, которого ты кормишь

Как-то раз один старый индеец-шаман наставлял своих внуков в искусстве врачевания. В каждом из нас, говорил он, как и в любом человеке, сокрыто два волка, которые живут в бесконечной войне друг с другом.

— Один из этих хищников вызывает у человека болезни. Он кормится такими эмоциями, как страх, гнев, зависть, ревность, неуверенность. Другой волк поддерживает здоровье. Он черпает силы из любви, сострадания, смирения, уверенности, счастья, радости и удовлетворения.

Ученики слушали внимательно и прилежно записывали мудрые слова. Закончив рассказ, шаман хотел было продолжить урок, как тут один из мальчиков спросил:

— Постойте, учитель. Вы так и не сказали, какой из волков сильнее.

И тогда шаман ответил:

— Разве это не понятно? Побеждает всегда тот волк, которого ты кормишь.

Мне очень нравится эта история. В ней изложена одна из основных мудростей жизни: дело в том, что мы сами управляем своей судьбой. И поскольку у каждого из нас внутри сидят по два волка, именно мы решаем, какого из них кормить. Наше здоровье, как физическое, так и душевное, определяется нашим образом жизни и тем, каким ощущениям мы даем волю и какие чувства возвращаем в себе.

В этой истории сокрыта еще одна мудрая мысль: наш организм — единое целое, так как человеческое тело неот-