

Лицом к лицу 0003: Сила внушения с Джеффри Мишлавом

Транскрипт видео канала “Можно мыслить иначе” с Джеффри Мишлавом
www.newthinkingallowed.org



Записано 1 марта 2018 г.

Опубликовано на YouTube 4 марта 2018 г.

Copyright © 2020, New Thinking Allowed Foundation

(00:33) Здравствуйте! Я Джеффри Мишлав. Этот выпуск «Лицом к лицу» будет посвящён силе внушения. Если вы смотрите серии «Лицом к лицу» на канале «Можно мыслить иначе» в первый раз, я призываю вас смотреть их по порядку. Это третий выпуск. Я полагаю, что вы сможете почерпнуть больше, если начнёте с первого или второго выпуска. Вы увидите ссылку на них в правом верхнем углу экрана. [www.youtube.com/watch?v=tzt_VubhK6A]

(01:09) Внушение — одна из наиболее мощных сил всей человеческой психологии. Существует обширная литература на такие темы, как разговоры с собой, самооценка, и, в частности, самогипноз. То, как мы говорим сами с собой и то, как другие говорят с нами, производит огромное влияние на то, как выстраивается наша психика.

(01:37) Мне очень повезло в подростковые годы. Мой кузен Стюарт в городке Фон-дю-Лак штата Висконсин, где я вырос, был фокусником-любителем. Он изучал и практиковал гипноз. И меня, подростка, он обучил самогипнозу. Это было очень просто. Кузен загипнотизировал меня и после этого я смог гипнотизировать себя сам.

(02:05) Эффект был огромным, так как на первом курсе — я не знаю, если так сейчас делают — но в то время, в 60-е, мы сдавали экзамен PSAT («предварительный тест способности к обучению»), который был способом спрогнозировать оценки которые вы могли получить в последний год школы, сдавая экзамен SAT («тест способности к обучению»). Оценки мои были хорошими, но не самыми высокими. В выпускном году для SAT я использовал гипноз для того, чтобы подготовить ум, чтобы мышление было чистым и размеренным, память — хорошей, а ответы правильными. Мои оценки существенно подскочили, почти на три стандартных отклонения, и те из вас, кто изучал статистику, поймут, что это довольно неожиданный результат. Как минимум, в то время считалось, что экзамен PSAT очень достоверно предсказывает результаты SAT.

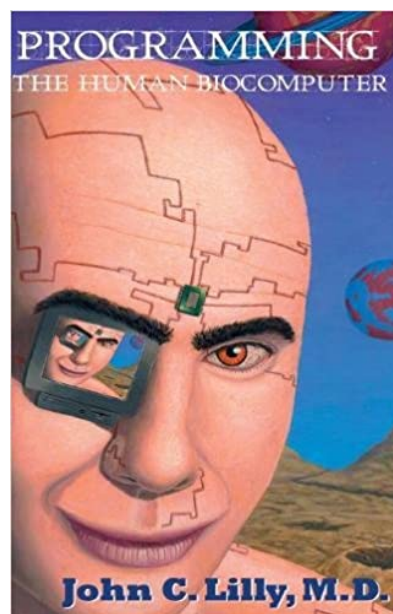
(03:13) С тех пор у меня появилась возможность использовать самогипноз и самовнушение для целого ряда вещей. Это настолько мощная техника, и даже имеются исследования, что вы можете создать себе волдыри на коже используя внушение. Есть много случаев спонтанных ремиссий болезней. В литературе описываются случаи, связанные с увеличением объема памяти,

улучшением интеллекта, отказов от вредных привычек, например, курения, которое на самом деле является серьезной зависимостью.

(03:54) В частности, использование внушения для вашей самооценки: во второй серии мы говорили о важности безусловной любви к себе. Один из способов использовать силу внушения — просто сказать себе: «Я люблю себя безусловно, неважно, что я делаю, что я думаю, говорю или чувствую. Я люблю себя безусловно. Кроме того, я люблю других. У меня есть тёплое, позитивное отношение ко всем остальным людям, всегда». Внушения эти очень просты, как диалог с собой. Но они творят магию. Я это могу сказать из собственного опыта.

(04:54) И, конечно же, в течение дня у вас будут появляться негативные мысли. «Ох, этот человек... что он делает! Отвратительно!» Или, что хуже, такие же мысли про себя. Это привычки, которые можно переломить, используя силу внушения. Внушение можно использовать, чтобы управлять своим весом, можно использовать для артистических выступлений. Я видел людей, уходящих в гипнотический транс и пишущих сонаты в стиле великих композиторов прошлого, Моцарта и Мендельсона.

(05:41) В реальности не существует границ. На самом деле, мне в этот момент вспомнилось фраза, которая стала знаменитой благодаря доктору Джону Лилли, тому самому, кто изобрел камеру сенсорной депривации. Он написал замечательную книгу — «Программирование и метапрограммирование человеческого биокомпьютера». Он говорит, что не существует ограничений у человеческого ума, кроме тех мыслей, которые мы сами себе создали. И необходимо выйти за их рамки.



(06:15) И правда, одна из самых мощных вещей в вашем распоряжении — самовнушение и гипноз. Вероятно, сейчас вы подумываете о них, но не знаете, с чего начать.

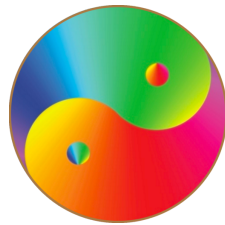
(06:31) Я приготовил то, что я называю, запись с направляемой медитацией, которая в реальности является ещё одной формой гипноза. Я имею в виду, что существует целый спектр переживаний между разговором с собой и направляемой медитацией, но всех их можно уместить в этом спектре. Эту аудиозапись я создал около 30 лет назад. Недавно я обновил её. Весь процесс займёт около 40 минут. Вы можете просто лежать, закрыв глаза и слушать. Можно сидеть и слушать с закрытыми глазами. Однако, если вы не хотите закрывать глаза, я добавил графику. Это будет чудесный опыт. Люди, прошедшие через медитацию, рассказывают о том, что они вошли в волшебное состояние сознания, может не идентичное, но похожее на космическое сознание.

(07:30) Ещё раз — вам это доступно. Если вы посмотрите в верхний правый угол экрана, сейчас, когда я говорю, вы увидите ссылку, которая приведёт вас туда, где вы можете посмотреть

медитацию [www.youtube.com/watch?v=-O2EmFYL8ks]. Она называется «Исцеляя планету своими силами». Она позволит вам выйти на контакт не только со способностью направлять ваши мысли и саму медитацию, но и открыться множеству центров экстрасенсорного осознания — центрам, которые мы называем чакрами, чтобы ощутить затем, как ваш ум путешествует через вселенную. Но, что наиболее важно, чтобы выйти на связь с вашим потенциалом целителя. На этом разрешите завершить этот выпуск «Лицом к лицу». Спасибо, что были со мной (08:18).

(Translated by: Kirill Shirokov)

New Thinking Allowed Foundation



В поддержку бесед на передовом рубеже знаний и открытий с психологом Джеффри Мишлавом

Это и другие видео смотрите на [нашем канале на YouTube](#)