

**УИЛЯМ ХЮИТ**  
**АВТОХИПНОЗА ЗА ПО-ДОБЪР**  
**ЖИВОТ**  
**СЪЗИДАТЕЛНАТА СИЛА НА**  
**СОБСТВЕНИЯ ВИ ГЛАС**

Превод: Славянка Мундрова-Неделчева

[chitanka.info](http://chitanka.info)

Ако желаете да се освободите от негативизма във вашия живот, да привлечете вниманието на важен за вас човек, да разрешите проблемна ситуация, да бъдате по-успешни служебните ви изяви или просто искате да релаксирате, да се освободите от стреса и напрежението — в ръцете ви е средството.

Вие можете да бъдете собствения си хипнотерапевт по програмата за самоусъвършенстване, избрана лично от вас, за да оптимизирате и най-вече да управлявате собствения си живот. Уилям Хюит ви предоставя тази прекрасна възможност.

„Автохипноза за по-добър живот“ е програма за самоусъвършенстване, която съдържа текстове за хипнотични сеанси при 23 проблемни ситуации — лесно и оптимистично разрешими с помощта на автохипнозата.

Записът на всеки от сеансите отнема само 30 минути — просто прочетете текста с ясен, висок глас, после слушайте записа и жънете успехите на собственото ви усъвършенстване.

*„Ние имаме способността да разрешим повечето, дори всички проблеми в живота — нужно е само да знаем как.“*

Уилям Хюит

# 1. ВЪВЕДЕНИЕ

Ние сме в състояние да разрешим повечето, ако не и всички проблеми в живота си, ако знаем как. Самохипнозата е средство, чрез което сами можем да си помогнем в разрешаване на проблемите си по пътя към по-добър живот.

Тази книга предлага реални дословни самохипнотични сценарии за 23 основни ситуации, в които се налага да се решават проблеми. Навярно повечето от тях ще ви бъдат полезни в някой момент от живота.

Трябва само да запишете на касета онзи сценарий за конкретна ситуация, който според вас ще ви помогне. Направете толкова записа на сценария, колкото желаете. Ще ги имате за цял живот и ще ги ползвате толкова пъти, колкото искате. Само седате удобно, включвате магнетофона, затваряте очи и се оставяте на хипнотичното въздействие на своя собствен глас, записан на лентата.

Никак не е сложно, нали?

Не ви трябва хай-фи стереоуредба с много честоти. Просто записвате сценариите с гласа, с който си говорите, на какъвто и да е най-обикновен магнетофон. Не ви трябва и скъпи касети. И скъпите, и евтините вършат еднаква работа. Всеки от 23-те сценария в книгата изисква най-много 30 минути време за записване и идеално се вмести на едната страна на 60-минутна касета.

За някои теми има по два сценария („Сънища“, „Фобии“, „Световният мир“). Може да запишете единия от едната страна на касетата, а другия от другата, за да съберете заедно пълния сценарий за тези теми.

## КАК ДЕЙСТВА САМОХИПНОЗАТА

Хипнозата е метод, който унася съзнанието, за да се отпусне и да престане да мисли, както става при лягане, точно преди сънят да ви овладее.

В състояние на хипноза съзнанието е почти пасивно, но вие не спите. В такъв момент подсъзнанието ви е особено податливо на внушения. Именно то реагира на внушенията и благодарение на него те се проявяват в живота ви.

Подсъзнанието е като послушен слуга — прави само това, което му се каже. То не мисли, не разсъждава, не действа рационално, само следва инструкциите. Но пък съзнанието мисли, разсъждава, действа рационално и често оспорва вашите искания. Затова то трябва да се подложи на релаксация, да го накарате да замълчи, за да не спори с инструкциите, които давате на подсъзнанието.

Този процес се нарича хипноза. Самохипнозата означава вие сами да се хипнотизирате. Когато друг го прави, това е само хипноза. Независимо дали става дума за хипноза или за самохипноза, няма разлика в самия процес и в резултатите от него.

С помощта на самохипнозата, както е описана в тази книга и в другата ми книга „Хипноза за начинаещи“, вие ще успеете да усъвършенствате желаната сфера от живота си, като просто давате преки указания на своето подсъзнание какво трябва да направи.

Абсолютно необходимо е внушенията да се повтарят и да се затвърждават, защото внушеното чрез хипноза обикновено се забравя след една-две седмици и трябва постоянно да повтаряте на подсъзнанието си какво да прави, за да го убедите, че желаете точно това. Необходимо е, защото хората често променят настроенията си и по този начин сигнализират на своето подсъзнание да не ги приема сериозно.

Докато постоянно изпращате внушения на подсъзнанието си и му изтъквате какво искате, внимавайте, защото тези внушения могат наистина да се превърнат в действителност. Самохипнозата е мощно средство, затова добре осъзнавайте какво програмирате в подсъзнанието си чрез нея, защото наистина ще го получите.

Процедурите в тази книга ще ви помогнат да направите с живота си чудеса.

#### ПРАВЕНЕ НА ЗАПИСИТЕ

В началото на всяка глава описвам накратко темата на конкретния запис. След това идва подзаглавието „Сценарий на записа“. Запишете на лентата всичко след това подзаглавие. Когато срещнете в

сценария изрази, изписани с главни букви, например ПАУЗА 30 СЕКУНДИ, не записвайте тези думи. Те са указания за вас, за да спрете да говорите, но лентата да продължи да се върти. Когато четете сценариите, ще видите защо понякога има нужда от специални указания. За да направите полезни самохипнотични записи и успешно да ги използвате, следвайте тези прости инструкции:

Говорете с такъв глас, с който винаги говорите.

Говорете с бързина, която ще ви позволи после да слушате записа без затруднения. Ако говорите много бързо, ще ви е трудно да слушате записа. Ако говорите много бавно, може да се разконцентрирате.

Не се притеснявайте, ако допуснете малки правоговорни грешки, просто продължавайте да записвате. Тези малки грешки няма да ви притесняват, докато слушате записа.

Ползвайте 60-минутна или 90-минутна касета — и двата вида са еднакво подходящи.

Подберете си време и място за правене на записа, като се уверите, че никой няма да ви прекъсва и няма да има досадни странични шумове. Колкото по-тихо, толкова по-добре.

Изключете телефона, докато записвате. Един от законите на Мърфи гласи: „Телефонът винаги звъни, когато записвате сценарий за самохипноза.“

Запишете целия сценарий наведнъж.

#### СЛУШАНЕ НА ЗАПИСА

Подберете времето и мястото така, че да няма изгледи да ви обезпокоят.

Изключете телефона.

Седнете удобно или легнете — както искате. Лично аз предпочитам стол с права облегалка и без странични ръчки. В някои случаи непременно трябва да сте легнали в легло (при записите за сънищата, за безсънието и др.).

Включете магнетофона, слушайте и изпълнявайте инструкциите. Правете това, което ви казва записът.

Сега вече сте готови да правите записи и сами да се хипнотизирате, за да намирате разрешение на проблемите и да усъвършенствате живота си.

## 2. ОБИЧАМ...

Всеки ден вас ви залива истински водопад от отрицателни думи и действия. Поради това много лесно може да се подведете и да започнете да мислите отрицателно.

Този негативизъм се предава чрез всекидневните разговори. Например, ако запитате някого как се чувства, почти сигурно ще ви отговори: „Не мога да се оплача.“ Защо хората трябва да изразяват състоянието си чрез думи като „не мога“ и „оплаквам се“, вместо с положителни съждения? Няма ли да е по-хубаво да кажем: „Добре съм“, когато ни попитат как сме?

Забелязали ли сте, че хората често казват: „Не харесвам това и това“, независимо дали е храна, място или човек? Винаги казват какво не харесват, а не какво харесват. Вслушвайте се в нещата, които чувате, и ще разберете колко точно е това мое наблюдение.

Телевизията е друг източник на негативизъм. Например, вземете една реклама, която казва горе-долу следното: „Дойде сезонът на грипа, затова се подгответе за момента, когато той ще ви хване, като си купите нашия продукт.“ Рекламодателите искат вие да хванете грип, за да спечелят повече пари. Истината е, че няма никакъв сезон на грипа и не сте длъжни да се разболявате.

Вестниците също ви заливат с големи дози негативизъм. Почти всички съобщения в тях изтъкват какво не е наред някъде или с някого. Дълго ще трябва да търсите по страниците им, докато откриете някаква заредена с оптимизъм случка.

Сценарият, който ви предлагам, ще ви помогне със силна доза от най-мощната положителна енергия, която може да съществува в живота — това е любовта. Тя ще изтрие последиците от всички отрицателни влияния. Чрез тази енергия ще получите много любов и късмет. Тя обогатява живота на всеки, когото докосне.

Този и всички записи, посветени на любовта, ще ви помогнат да си създадете такава силна и положителна аура, че целият негативизъм на света няма да е в състояние да я пробие.

Използвайте записа колкото пъти искате, а лично аз ви препоръчвам да го слушате често.

#### СЦЕНАРИЙ ЗА ЗАПИСА, ПОСВЕТЕН НА ЛЮБОВТА

Затворете очи и поемете дълбоко дъх, после издишайте до дъно, докато изпразните дробовите си. Изкарайте целия въздух от тях. Повторете действието. Просто се отпуснете и издишайте. Направете го трети път, но сега задръжте дъх, след като сте напълнили дробовите си с чист, освежаващ и успокояващ въздух. Задръжте така. Не отваряйте очи. Издишайте полека и почувствайте как напълно се отпускате.

Искам сега да си представите, че цялото напрежение, цялата и всичките ви страхове и притеснения се оттичат от вас през темето. Оставете ги да се стекат по лицето и шията, да потекат по раменете, гърдите, талията, хълбоците, бедрата, коленете, прасците, глезените, стъпалата и да стигнат до пръстите на краката. Цялата напрегнатост, скованост и всички ваши страхове и притеснения сега се отцеждат от върховете на пръстите на краката ви, вие все повече се отпускате.

Съсредоточете вниманието си върху пръстите на краката и ги оставете да се отпуснат изцяло. Всеки пръст е вцепенен и тежък. Сега позволете на това вцепенение да завладее стъпалата, глезените, прасците, коленете. Почувствайте го как се качва към бедрата, хълбоците, кръста и нахлува в гърдите ви. Почувствайте как дишате по-леко и по-дълбоко, по-равномерно. Сега позволете на усещането за дълбока релаксация да се плъзне по раменете ви, по целите ръце, по китките и пръстите, а след това да се върне обратно към китките, по цялата дължина на ръцете и в раменете. То се разлива по шията, лицето, брадичката, бузите, дори ушите. Усетете как нахлува дълбоко в очите и клепачите ви. Клепачите ви са тежки и гладки. Влива се във веждите, потича по челото, отива към темето, слиза към врата ви.

Сега от пръстите на краката ви се надига нова тежка вълна. Два пъти по-тежка от първата. Представете си огромна тежест, окачена на всеки пръст от краката ви. Почувствайте тежестта дълбоко и още повече се отпуснете. Това дълбоко усещане за тежест навлиза в стъпалата, глезените, прасците, коленете, изкачва се по бедрата, хълбоците и талията. Навлиза в гърдите ви, релаксира сърцето, белите дробове, прави дишането ви по-интензивно, по-равномерно. Сега дълбокото усещане за тежест се влива в раменете си, прелива по



цялата дължина на ръцете, в китките и пръстите. Връща се обратно по пръстите към китките, тече по цялата дължина на ръцете към раменете и врата. Потича по лицето, в очите, по веждите, челото, темето, стича се по долната част на главата и отива към тила.

Нова тежка вълна се надига от темето ви. Два пъти по-тежка от предишната. Два пъти по-тежка. Представете си огромна тежест на самото ви теме, нещо приятно, вцепенено и тежко. Почувствайте как тежко вцепенение потича по лицето и очите ви, по шията и раменете, стича се по гърдите, талията, хълбоците, бедрата, коленете, влива се в прасците, глезените, стъпалата и пръстите на краката. Вие сте изцяло релаксирани, отпуснати и се чувствате удобно от темето до върха на пръстите на краката.

Искам сега да си представите, че гледате една черна дъска. Представете си един кръг на нея. В кръга ще написваме буквите от азбуката в обратен ред и след като напишете една буква в кръга, веднага трябва да я изтриете оттам и да се отпуснете още по-дълбоко и по-дълбоко.

Сега си представете черната дъска. Представете си кръга. Напишете в него буквата Я. Сега я изтрийте оттам и навлезте по-надълбоко. Напишете Ю в кръга, изтрийте и отидете по-надълбоко. Ъ, изтривате и навлизате още по-надълбоко. Ъ, изтривате. Щ, изтривате. Ш, изтривате. Ч, изтривате. Ц, изтривате. Х, изтривате. Ф, изтривате. У, изтривате. Т, изтривате. С, изтривате. Р, изтривате. П, изтривате. О, изтривате. Н, изтривате. М, изтривате. Л, изтривате. К, изтривате. Й, изтривате. И, изтривате. З, изтривате. Ж, изтривате. Е, изтривате. Д, изтривате. Г, изтривате. В, изтривате. Б, изтривате. А, изтривате. Сега изтрийте кръга и забравете за черната дъска. Просто продължете да релаксирате още по-дълбоко. Почувствайте как потъвате в стола, как умът и тялото ви се носят все по-навътре в релаксацията, все по-надълбоко с всяко вдишване.

Вдишвайки, си представете, че това е чиста и без никакъв мирис упойка. Тя се разлива из тялото ви. Усещате топлина, вцепенение, пощипване и колкото повече я вдишвате, толкова повече искате да я вдишвате, дишането ви става все по-дълбоко и ви донася още от това спокойно, отпускащо, релаксиращо усещане. Оттук нататък до края на сеанса ще се отпускате все повече и повече с всяко следващо вдишване.

Искам сега да си представите как гледате ясно, синьо пролетно небе. Един специално пригоден самолет изписва в това небе името ви с бели, пухкави, леки като облачета букви. Вижте как името ви се носи пухкаво, бяло, подобно на облаче в ясното синьо небе. Сега го оставете да се разтвори. Нека вятърът разпилее името ви в синевата. Забравете за името си. Забравете дори, че имате име. Имената не са важни. Просто продължете да слушате гласа ми и се отпускате все повече и повече.

Искам сега да си представите, че стоите на най-горното стъпало на солидно дървено стълбище. Почувствайте килима под краката си. Той може да е какъвто искате на вид и цвят... измислете си го. Сега протегнете ръка и докоснете парапета. Почувствайте гладкото полирано дърво под пръстите си. Застанали сте само на десет стъпки над етажа под вас. Стълбището слиза с лека извивка към долния етаж. Ей сега ще заслизаме по стълбите. С всяка стъпка надолу вие оставяте тялото си да се отпусне още повече. Когато стигнете долния етаж, ще се озовете още по-надълбоко, отколкото сте били досега. Сега слезте една стъпка на деветото стъпало, леко и без усилие. Почувствайте как навлизате още по-надълбоко. Сега надолу към осмото стъпало, още по-надълбоко. Сега надолу към седмото... шестото... петото... четвъртото... третото... второто... първото. Вече сте на долния етаж. Пред вас има врата. Протегнете ръка и я отворете. От стаята през отворената врата избликва светлина. Влезте в стаята, в светлината през отворената врата. Сега сте вътре, огледайте се. Това е вашата стая, тя може да бъде каквато искате. С каквато и да е големина, форма, цвят. Вътре може да има всичко, което пожелаете. Можете да прибавяте неща, да ги размествате, да ги пренареждате. Вътре може да има всякакви мебели, инсталации, картини, прозорци, килими или каквото искате, защото това е вашето място... вашето най-интимно скрито място и тук вие сте свободни. Свободни да творите, да бъдете това, което сте. Свободни да правите всичко, което поискате, а светлината, която грее в тази стая, е вашата светлина. Почувствайте я как огрява красивите неща във вашата стая. Как грее върху вас. Почувствайте енергията в нея. Сега оставете тази светлина да се разлее из цялото ви тяло. Да влезе и в най-малката пора на кожата ви. Да ви изпълни докрай. Да изтласка всяко съмнение. Да изгони целия страх и

напрежение. Тази светлина ви изпълва. Вие сте чисти и блестящи, сияете от ярката светлина в стаята ви.

Така, както стоите, облени в светлина, във вашата стая, имате възможността да изразите любовта си към много хора и относно много неща.

Въведете майка си в стаята, като помолите мислено тя да дойде там.

**ПАУЗА 5 СЕКУНДИ**

Кажете й мислено следното, точно както го казвам аз: „Мамо, аз не те осъждам. Не притежавам мъдростта да осъждам когото и да било. Ти си ми дала живот, майко, и винаги си правила възможно най-доброто. Обичам те заради това, майко, и те благославям, и те оставям на твоята висша същност.“

Ще престана да говоря за 30 секунди, докато вие изразявате любовта си към майка ви по свой собствен начин.

**ПАУЗА 30 СЕКУНДИ**

Сега въведете баща си в стаята.

**ПАУЗА 5 СЕКУНДИ**

Мислено повторете следното на баща си, както го казвам аз: „Татко, аз не те осъждам. Не притежавам мъдростта да осъждам когото и да било. Ти си ми дал живот, татко, и винаги си правил възможно най-доброто. Обичам те заради това, татко, и те благославям, и те оставям на твоята висша същност.“

Ще спра да говоря за 30 секунди, докато изразявате любовта си към баща ви по свой собствен начин.

**ПАУЗА 30 СЕКУНДИ**

Сега имате възможност да въведете в стаята други хора по ваш избор и да изразите любовта си към тях. Това може да бъдат вашият партньор, братята и сестрите ви, приятели или дори човек, с когото никога не сте се срещали. Въвеждате хората в стаята, като мислено ги извиквате по име и ги посрещате приблизително по следния начин: „Обичам те, благославям те и те оставям на твоята висша същност“ или с други изрази, каквито си изберете. Ще спра да говоря за 90 секунди, докато го правите. Започнете сега.

**ПАУЗА 90 СЕКУНДИ**

Мислено повторете следното на себе си точно така, както го казвам аз: „Изпращам своята любов на всички хора, на които още не

съм я изпратил.“

#### ПАУЗА 5 СЕКУНДИ

Сега можете да изразите любовта си във връзка с много други неща. Повторете следните изказвания на себе си точно така, както ги казвам аз.

„Обичам живота.“

„Обичам всички създания на тази земя, дори да не е необходимо да искам да се сближавам с някои от тях.“

„Обичам всички създания, защото те са част от цялото сътворение, както съм аз, и дават всичко от себе си, за да правят необходимото за ролята си в живота, също като мен.“

„Обичам моята страна, дори с нейните несъвършенства.“

„Обичам себе си ненатрапчиво и като се самооценявам, а не егоистично и самомнително.“

„Обичам себе си дори с моите недостатъци.“

„Обичам всички неща, които не разбирам, както и тези, които разбирам.“

„Любовта е движещата сила на живота ми.“

Сега поемете дълбоко дъх и навлезте още по-надълбоко.

Ще престана да говоря за една минута, докато вие размишлявате над любовта и изразявате любовта си към всичко, което искате.

#### ПАУЗА 60 СЕКУНДИ

Сега поемете дълбоко дъх и навлезте още по-надълбоко.

Вие създадохте мощна аура от любов около себе си, като изразявахте това чувство по положителен начин. Тази аура ще привлича към вас различни форми на любовта. След този сеанс животът ви се обогати и ще продължава да се обогатява, колкото повече изразявате активно любовта чрез мисли, думи, постъпки и действия.

Любовта е движещата сила в живота ви.

Сега поемете дълбоко дъх и се отпуснете.

Всеки път, когато слушате този запис, ще се чувствате превъзходно. И всеки път напълно ще релаксирате. Ще навлизате още по-надълбоко, отколкото сега, и внушенията ще се вкореняват все по-силно в съзнанието ви. Ако си служите добре със записа, ще внасяте все повече любов в живота си на всяко равнище.

Следния път, когато чуete гласа си на записа, ще релаксирате десет пъти по-дълбоко, отколкото сега. Внушенията, които ви дадох, ще продължат да навлизат още по-надълбоко в ума ви.

Когато се събудите, ще се чувствате дълбоко релаксирани и съвършено свежи, жизнени, бодри и пълни с енергия, увереност и любов. Ще имате просто прекрасно усещане. За да се събудите, трябва само да броите с мен от 1 до 5 и на 5 да отворите очи, да се почувствате релаксирани, освежени, бодри и енергични. Ще се чувствате наистина добре. 1... 2... 3... 4... 5.

### 3. НАРИСУВАЙ МИ ЛЮБОВТА

Всеки иска да бъде обичан и да дава любов. Всеки има право на любов. Това е един романтичен запис за двама и той ще ви помогне да осъществите истинската си любов. Благодарение на него ще намерите и привлечете подходящия партньор в любовта. Ако вече сте набелязали някого, благодарение на този запис ще затвърдите връзката с него. Ако нямате предвид конкретен човек, записът ще ви помогне да привлечете вашата сродна душа.

Записът действа на принципа „без вреда за никого“. Следователно, не можете да привлечете желания партньор, като навредите на трети човек. Ако човекът, когото истински обичате, е трайно свързан с друг/друга, ще можете да го привлечете към себе си, но това ще стане така, че третият човек да не бъде оцетен по никакъв начин. Трябва да сте склонни да позволите на висшия разум да направи всичко вместо вас. Не се опитвайте да карате нещата да стават точно така, както смятате, че трябва, защото това ще ви донесе само разочарования.

Можете да използвате записа колкото пъти искате. Препоръчвам да го слушате поне веднъж седмично, а най-добре всеки ден, докато се съберете с този, когото истински обичате, и взаимно се обвържете.

СЦЕНАРИЙ ЗА ЗАПИСА, ПОСВЕТЕН НА РОМАНТИЧНАТА ЛЮБОВ

Затворете очи и поемете дълбоко дъх, издишайте докрай, докато изпразните дробовете си. Изкарайте всичкия въздух. Направете го отново. Просто се отпуснете и издишайте. Още веднъж, но сега задръжте дъх, след като изпълните дробовете си с чист, свеж и успокояващ въздух. Задръжте така. Не отваряйте очи. Сега издишайте полека и почувствайте как все повече релаксирате.

Искам да си представите как цялото напрежение и скованост, всичките ви страхове и тревоги се оттичат през темето ви. Оставете ги да се стекат по лицето и шията, да потекат по раменете, гърдите, талията, хълбоците, бедрата, коленете, прасците, глезените и

стъпалата, да стигнат до пръстите на краката. Цялата напрегнатост и скованост, всички ваши страхове и тревоги сега се отцеждат от върховете на пръстите на краката и вие все повече се отпускате.

Сега искам да си представите, че слагам на всяко от коленете ви по една тежка торба с пясък. Почувствайте как пясъкът притиска надолу коленете ви. Те стават по-тежки и повече се отпускат. В пясъка има едно вещество, което силно ви вцепенява, и сега цялото вцепенение се стича в коленете ви. Те се сковават още повече под тежестта на пясъка. А тежкото, вцепеняващо усещане се стича надолу по прасците, глезените, стъпалата и пръстите на краката. Всичко под коленете ви е вцепенено и още повече се вцепенява под тежестта на пясъка. Сега тежкото сковавашо усещане се надига към бедрата, нахлува в хълбоците, през талията навлиза в гърдите. Влива се в раменете ви, те се сковават и натежават. Потича надолу по цялата дължина на ръцете ви, по китките и пръстите. Връща се нагоре по цялата дължина на ръцете, към раменете и шията. Залива лицето и очите ви. Нахлува във веждите, челото, изкачва се към темето, слиза надолу към тила и врата.

Сега искам да си представите, че гледате една черна дъска. Представете си на нея нарисуван кръг. В кръга ще сложим буквите от азбуката в обратен ред. След като напишете една буква в кръга, веднага я изтрийте от него.

Сега си представете черната дъска. Начертайте мислено кръга. Напишете в него буквата Я. Сега я изтрийте оттам и навлезте по-надълбоко. Напишете Ю в кръга, изтрийте и навлезте по-надълбоко. Ъ, изтривате и навлизате още по-надълбоко. Ъ, изтривате. Щ, изтривате. Ш, изтривате. Ч, изтривате. Ц, изтривате. Х, изтривате. Ф, изтривате. У, изтривате. Т, изтривате. С, изтривате. Р, изтривате. П, изтривате. О, изтривате. Н, изтривате. М, изтривате. Л, изтривате. К, изтривате. Й, изтривате. И, изтривате. З, изтривате. Ж, изтривате. Е, изтривате. Д, изтривате. Г, изтривате. В, изтривате. Б, изтривате. А, изтривате. Сега изтрийте кръга и забравете за черната дъска. Просто продължете да релаксирате още по-дълбоко. Почувствайте как потъвате в стола, как умът и тялото ви навлизат все по-навътре в релаксацията, все по-надълбоко с всяко вдишване.

Докато вдишвате, си представете, че вдъхвате чиста и без никакъв мирис упойка. Тя се разлива из тялото ви. Усещате топлина,

вцепенение, пощипване и колкото повече я вдишвате, толкова повече искате да продължите, дишането ви става все по-дълбоко и ви дава още от това спокойно, отпускащо, релаксиращо усещане. Отсега нататък до края на сеанса ще се отпускате все повече и повече с всяко следващо вдишване.

Сега искам да си представите, че пред вас има две големи огледала, поставени едно до друго. Представете си ги. Те са идентични.

ПАУЗА 5 СЕКУНДИ

Засега огледалото, което виждате отляво, е празно.

Сега се гледайте в дясното огледало. Вижте се в него.

ПАУЗА 5 СЕКУНДИ

Повторете след мен: „Това огледално мое отражение отразява всичко, което предлагам на човека, когото истински обичам.“

Сега окръжете огледалото с червена рамка. Червеното символизира привличането, страстта и дълбочината на любовта.

ПАУЗА 2 СЕКУНДИ

Сега нека червеният цвят да залее цялото огледало и самото то заедно с образа ви да стане червено.

ПАУЗА 5 СЕКУНДИ

Сега образът ви се е изпълнил със страст, привличане и дълбока любов към човека, когото истински обичате. Повторете следното твърдение на себе си точно така, както го казвам аз: „Предлагам своята дълбока любов и страст на човека, когото истински обичам.“ Нека червената рамка и червеният цвят да изчезнат.

Сега обградете със синя рамка това огледало. Синьото олицетворява лоялността, топлотата, верността и трайното приятелство.

ПАУЗА 2 СЕКУНДИ

Оставете синия цвят да изпълни цялото огледало. И огледалото, и образът ви нека станат сини.

ПАУЗА 5 СЕКУНДИ

Образът ви сега се е изпълнил с лоялност, топлина, вяност и трайно приятелство към човека, когото истински обичате. Повторете на себе си следното твърдение точно така, както аз го казвам: „Предлагам лоялност, топлина, вяност и трайно приятелство на



човека, когото истински обичам.“ Нека синята рамка и синият цвят да изчезнат.

Сега обкръжете огледалото със зелена рамка. Зеленото е символ на живота, растежа и обновлението.

ПАУЗА 2 СЕКУНДИ

Сега позволете на зеления цвят да се разлее по цялото огледало, нека и то, и образът ви да станат зелени.

ПАУЗА 5 СЕКУНДИ

Образът ви сега е изпълнен с вечно развиващия се живот и с подновената клетва към човека, когото истински обичате. Повторете следното твърдение на себе си точно така, както го казвам аз: „Предлагам моя живот и подновената си клетва на човека, когото истински обичам.“ Нека зелената рамка и зеленият цвят да изчезнат.

Сега сложете пурпурна рамка на това огледало. Този цвят е символ на духовното единство.

ПАУЗА 2 СЕКУНДИ

Оставете пурпурния цвят да се разлее по цялото огледало. Огледалото и образът ви нека станат пурпурни.

ПАУЗА 5 СЕКУНДИ

Сега образът ви се е изпълнил с духовно единство между вас и човека, когото истински обичате. Повторете след мен: „Предлагам своя дух, за да се съедини с човека, когото истински обичам.“ Нека пурпурната рамка и пурпурният цвят да изчезнат.

Сега обградете огледалото с бяла рамка. Бялото е знакът на истината, съвместимостта, почтеността и цялостността.

ПАУЗА 2 СЕКУНДИ

Оставете белия цвят да се разлее по цялото огледало. Нека огледалото и вашият образ станат искрящо бели.

ПАУЗА 5 СЕКУНДИ

Образът ви е изпълнен с истина, съвместимост, почтеност и цялостност, насочени към човека, когото истински обичате. Повторете следното твърдение на себе си точно така, както го казвам аз: „Предлагам своята истина, почтеност, цялостност и абсолютна съвместимост на човека, когото истински обичам.“ Нека бялата рамка и белият цвят да изчезнат.

Сега обкръжете огледалото със златиста рамка. Златистото е символ на трайното одобрение.

## ПАУЗА 2 СЕКУНДИ

Оставете златистия цвят да се разлее по цялото огледало. Нека то и образът ви станат златисти.

## ПАУЗА 5 СЕКУНДИ

Сега образът ви се е изпълнил с трайното одобрение на вашата любов към човека, когото истински обичате. Повторете следното твърдение на себе си точно така, както го казвам аз: „Предлагам своето трайно одобрение на човека, когото истински обичам.“ Нека това огледало остане обкръжено със златистата рамка.

Вие сътворихте на духовно равнище своето любовно обяснение пред човека, когото истински обичате. Сега повторете мислено след мен: „Предлагам цялата си любов на личността, която истински обичам и която е моята сродна душа.“ Вече е само въпрос на време тази любов да се прояви и в материалния свят.

Сега насочете вниманието си към огледалото, което стои отляво. То е предназначено за човека, когото истински обичате, тоест за вашата сродна душа. Ако вече истински обичате един конкретен човек, създайте мислено неговия образ в огледалото. Гледайте го.

## ПАУЗА 5 СЕКУНДИ

Ако нямате предвид конкретен човек, но искате да намерите своята истинска любов, която и да е тази личност, представете си изображение в огледалото, което да означава следното: „Образът на човека, когото истински обичам.“ Ако успеете да си представите човешки образ в това огледало — чудесно. Запомнете го, защото това е образът на човека, когото истински ще обичате. Ако не успеете да си представите човешки образ, няма нищо страшно, защото умът ви ще се протегне и ще достигне до човека, който ще бъде вашата истинска любов.

Сега си повторете следното твърдение: „Това огледало отразява човека, когото истински обичам, и това, което желая да получа от него.“

Обградете огледалото с червена рамка. Червеното символизира привличането, страстта и дълбочината на любовта.

## ПАУЗА 2 СЕКУНДИ

Оставете червения цвят да изпълни цялото огледало. Нека огледалото и образът на човека, когото истински обичате, станат червени.

### ПАУЗА 5 СЕКУНДИ

Сега образът на този, който е вашата истинска любов, е изпълнен със страст, привличане и дълбока любов към вас. Повторете следното твърдение точно така, както го казвам аз: „Желая дълбока любов и страст от човека, когото истински обичам.“ Нека червената рамка и червеният цвят да изчезнат.

Сега сложете синя рамка на това огледало. Синьото е знак за лоялност, топлина, вяност и трайно приятелство.

### ПАУЗА 2 СЕКУНДИ

Оставете синия цвят да залее цялото огледало. Нека огледалото и образът на този, когото истински обичате, да станат сини.

### ПАУЗА 5 СЕКУНДИ

Сега образът на човека, който е вашата истинска любов, се е изпълнил с лоялност, топлина, вяност и трайно приятелство, предназначени за вас. Повторете следното твърдение на себе си точно така, както го казвам аз: „Желая лоялност, топлина, вяност и трайно приятелство от човека, когото истински обичам.“ Нека синята рамка и синият цвят да изчезнат.

Сега обкръжете огледалото със зелена рамка. Зеленото е знак на живота, растежа и обновлението.

### ПАУЗА 2 СЕКУНДИ

Оставете зеленото да се разлее по цялото огледало. Нека огледалото и образът на вашата истинска любов да станат зелени.

### ПАУЗА 5 СЕКУНДИ

Сега образът в огледалото е изпълнен с вечно растящ живот и подновяваща се преданост към вас. Повторете мислено твърдението: „Желая живота и подновяващата се преданост на човека, когото истински обичам.“ Нека зелената рамка и зеленият цвят да изчезнат.

Сега сложете пурпурна рамка на огледалото. Пурпурното символизира духовното единство.

### ПАУЗА 2 СЕКУНДИ

Сега оставете пурпурния цвят да изпълни цялото огледало. Нека и огледалото, и образът на този, когото истински обичате, да станат пурпурни.

### ПАУЗА 5 СЕКУНДИ

Образът в огледалото сега е изпълнен с духовно единство между вас двамата. Повторете следното твърдение на себе си точно така,

както го казвам аз: „Желая духът на човека, когото истински обичам, да се обедини с моя.“ Нека пурпурната рамка и пурпурният цвят да изчезнат.

Сложете бяла рамка около огледалото. Бялото означава истина, съвместимост, почтеност и цялостност.

ПАУЗА 2 СЕКУНДИ

Сега оставете белия цвят да изпълни цялото огледало. Нека и то, и образът на този, когото истински обичате, да станат искрящо бели.

ПАУЗА 5 СЕКУНДИ

Сега образът на вашата истинска любов се е изпълнил с истина, съвместимост, почтеност и цялостност, насочени към вас. Повторете следното твърдение точно така, както го казвам аз: „Желая истина, почтеност, цялостност и абсолютна съвместимост от човека, когото истински обичам.“ Нека бялата рамка и белият цвят да изчезнат.

Сега сложете златиста рамка на огледалото. Златистото символизира трайното одобрение.

ПАУЗА 2 СЕКУНДИ

Оставете златистия цвят да се разлее по цялото огледало. Нека и то, и образът на човека, който е вашата истинска любов, да станат златисти.

ПАУЗА 5 СЕКУНДИ

Сега образът на този, когото истински обичате, се е изпълнил с трайно одобрение, предназначено за вас. Повторете следното твърдение: „Желая трайно одобрение от човека, когото истински обичам.“ Нека златистата рамка да остане около това огледало.

На духовно равнище вече създадохте онова, което желаете да получите от вашата истинска любов. Сега повторете мислено следното твърдение точно така, както го казвам аз: „Желая цялата любов от човека, когото истински обичам.“ Вече е само въпрос на време кога тази любов ще се прояви и в материалния живот.

Сега разгледайте добре двете огледала със златисти рамки, които стоят едно до друго. Вие сте отдясно. Човекът, когото истински обичате, е отляво.

ПАУЗА 5 СЕКУНДИ

Нека сега двете огледала се слоят в едно огледало със златиста рамка, което отразява вас и онзи, когото истински обичате — двамата един до друг.

Повторете си мислено твърдението: „Това желая, без да вредя на никого... ние двамата да се открием взаимно и да се свържем в трайна любов, която да обогати неговия и моя живот.“

Сега поемете дълбоко дъх и релаксирайте, докато огледалото изчезва от погледа ви.

Това вече е факт. Вие и човекът, когото истински обичате, сте предназначени един за друг в този живот, без да вредите никому. Само трябва време и търпение, докато всичко се разгърне за вас в материалния свят. И това е точно така.

Поемете дълбоко дъх и продължете още по-надълбоко.

За да се пробудите, бройте мислено с мене от 1 до 5. На 5 отворете очи и се събудете. Ще се чувствате фантастично, изпълнени с любов, надежда и оптимизъм. 1... 2... 3... 4... 5. Отворете очи, напълно будни и с чудесно настроение.

## 4. НЕКА ПОСЕЯ ЛЮБОВ

Този запис е посветен на любовта — на всичко, което може да се обозначи с думата любов. Той не е посветен на романтичната любов за двама. Наистина включва и тази тема, но въздействието му е много по-дълбоко и по-мащабно.

Мощните хипнотични внушения в този запис са в състояние на преобразят дните ви чрез силата на любовта и да направят живота ви необикновен, пълен с щастие и удовлетворение.

Дори да изслушате записа един единствен път в живота си, това до известна степен ще ви обогати. Можете да го слушате толкова пъти, колкото искате, а лично аз препоръчвам често да прибегвате до него.

СЦЕНАРИЙ ЗА ЗАПИСА, ПОСВЕТЕН НА ПРЕОБРАЗЯВАЩАТА ЛЮБОВ

Затворете очи, поемете дълбоко дъх, после издишайте, докато изкарате целия въздух. Издишайте докрай. Направете го още веднъж. Просто се отпуснете и издишайте целия въздух. Направете го трети път, но сега задръжте дъха, след като напълните дробовете си с чист, освежаващ и успокояващ въздух. Задръжте го в себе си. Не отваряйте очи. Издишайте бавно и почувствайте как се отпускате още повече.

Искам да си представите как цялото ви напрежение, скованост, всичките ви страхове и притеснения се оттичат от вас през темето ви. Нека потекат по лицето и шията, след това по раменете, гърдите, талията, хълбоците, бедрата, коленете, прасците, глезените и стъпалата, да стигнат чак до пръстите на краката. Цялото напрежение, всички ваши страхове и тревоги сега се отцеждат през върховете на пръстите на краката и вие се отпускате все повече и повече.

Сега искам да си представите, че слагам на всяко от коленете ви по една тежка торба с пясък. Почувствайте как пясъкът ги притиска надолу. Коленете ви стават по-тежки и повече се отпускат. В пясъка има едно силно вцепеняващо вещество, което сега се просмуква в коленете ви. Те се сковават още повече под тежестта на пясъка. А тежкото, сковаващо усещане се стича надолу по прасците, глезените,

стъпалата и пръстите на краката. Краката под коленете ви се вцепеняват все повече и повече под тежестта на пясъка. Сега тежкото вцепенение се надига към бедрата, нахлува в хълбоците, през талията навлиза в гърдите; влива се в раменете ви и те натежават; потича надолу по цялата дължина на ръцете ви, по китките и пръстите; връща се нагоре по цялата дължина на ръцете, към раменете и шията; залива лицето и очите ви; нахлува във веждите, челото, изкачва се към темето, слиза надолу към тила и врата.

Сега искам да си представите, че гледате една черна дъска. На нея си представете нарисован кръг. В кръга ще пишем буквите от азбуката в обратен ред. След като напишете една буква в кръга, веднага трябва да я заличите и да се отпуснете още по-дълбоко и по-дълбоко.

Сега вижте черната дъска. Представете си кръга. Напишете в него буквата Я. Изтрийте я оттам и навлезте по-надълбоко. Напишете Ю в кръга, изтрийте и навлезте по-надълбоко. Ъ, изтривате и навлизате още по-надълбоко. Ъ, изтривате. Щ, изтривате. Ш, изтривате. Ч, изтривате. Ц, изтривате. Х, изтривате. Ф, изтривате. У, изтривате. Т, изтривате. С, изтривате. Р, изтривате. П, изтривате. О, изтривате. Н, изтривате. М, изтривате. Л, изтривате. К, изтривате. Й, изтривате. И, изтривате. З, изтривате. Ж, изтривате. Е, изтривате. Д, изтривате. Г, изтривате. В, изтривате. Б, изтривате. А, изтривате. Сега изтрийте самия кръг и забравете за черната дъска. Продължете да релаксирате още по-дълбоко. Почувствайте как потъвате в стола, как умът и тялото ви навлизат все по-навътре в релаксацията, все по-надълбоко с всяко вдишване.

Вдишвайки, си представете, че сте поели чиста и без никакъв мирис упойка. Тя се разлива из тялото ви. Усещате топлина, вцепенение, пощипване и колкото повече вдишвате, толкова повече искате да я вдишвате, дишането ви става все по-дълбоко и ви дава още от това спокойно, отпускащо, релаксиращо усещане. От този момент до края на сеанса ще се отпускате все повече и повече с всяко следващо вдишване.

Вижте се как лежите на мека зелена поляна, обрасла с трева, а над главата ви грее ярко слънце. Забележете цветята около вас. Лек ветреца разхлажда тялото ви. Вижте как тревата и цветята стърчат на около една стъпка над главата ви. Вижте как ветреца полюшва тревичките. Вдъхнете миризмата на цветята.

Сега станете и погледнете на север. Вижете величествената планина, която се извисява в далечината. Това е Планината на любовта. Нека тръгнем към нея. Вдясно от вас има поток. Наведете се към него, докоснете хладната вода. Отпийте глътка от тази абсолютно чиста, студена и освежаваща вода. Вслушайте се в шумоленето на бързеите на пенливия поток.

Тъй като потокът сякаш извира от Планината на любовта, нека го последваме. Стигаме до едно езерце. Забележете колко е топла водата тук. И понеже на това равнище на мисълта ние сме добри плувци, нека поплуваме. Почувствайте ласките на слънцето. Усетете топлината на водата, която обгръща тялото ви, докато плувате спокойно в потока.

Вече е време да продължим към Планината на любовта. Докато се изкачвате, чуйте как пеят птиците. Усетете аромата на боровете. Вижете скалите край брега вляво от вас. От време на време долината и нашата поляна се мяркат сред дърветата вдясно под нас. Сега сме на половината път до планината. Нека спрем за почивка при скалата вдясно от нас. Оттук виждаме цялата поляна.

ПАУЗА 5 СЕКУНДИ

Сега е време да продължим нагоре към върха на планината. Чуите как катеричките шумолят в короните на дърветата.

Когато стигаме почти до върха, вятърът донеся миризма от кедрови дръвчета. Сега вече сме на върха на Планината на любовта. На хребета има здрава платформа, надвесена над дълбока долина. Близо до платформата виждаме следния надпис: „Застанете тук и помолете за 12-те сили на любовта, като извикате към долината.“

Застанете на платформата. Погледнете надолу към красивата долина. Това е долината на любовта. След малко ще помолите за дванадесетте сили на любовта и ще ги получите. Най-напред почувствайте огромната сила и хармония в гледката. Изразете по свой начин благодарността си, задето сте тук.

ПАУЗА 10 СЕКУНДИ

Сега поемете дълбоко дъх и навлезте по-навътре в себе си.

Вече можете да помолите за първата сила на любовта, като мислено изпратите следния призив точно така, както го казвам аз: „Където има омраза, нека посея любов!“

ПАУЗА 2 СЕКУНДИ

Глас от облаците над вас казва: „Извършено е.“



ПАУЗА 2 СЕКУНДИ

Сега приемете втората сила, като мислено отправите следния призив: „Където има неправда, нека посея прошка!“

ПАУЗА 2 СЕКУНДИ

Гласът от облаците отгоре казва: „Направено е.“

ПАУЗА 2 СЕКУНДИ

Сега приемете третата си сила, като мислено призовете: „Където има съмнение, нека посея вяра!“

ПАУЗА 2 СЕКУНДИ

Гласът казва: „Направено е.“

ПАУЗА 2 СЕКУНДИ

Призовете четвъртата си сила: „Където има отчаяние, нека посея надежда.“

ПАУЗА 2 СЕКУНДИ

Гласът от облаците отговаря: „Направено е.“

ПАУЗА 2 СЕКУНДИ

Призовете петата си сила на любовта: „Където има мрак, нека посея светлина!“

ПАУЗА 2 СЕКУНДИ

Гласът потвърждава: „Направено е.“

ПАУЗА 2 СЕКУНДИ

Призовете шестата си сила: „Където има тъга, нека посея радост!“

ПАУЗА 2 СЕКУНДИ

Призовете седмата си сила: „Където има раздор, нека посея мир!“

ПАУЗА 2 СЕКУНДИ

Гласът от облаците казва: „Направено е.“

ПАУЗА 2 СЕКУНДИ

Призовете осмата си сила: „Където има осъждане, нека посея прошка.“

ПАУЗА 2 СЕКУНДИ

Гласът потвърждава: „Направено е.“ Призовете деветата си сила: „Където има липса, нека бъда този, който дава!“

ПАУЗА 2 СЕКУНДИ

Гласът казва: „Направено е.“ Призовете десетата си сила: „Където няма любов, нека дам моята любов!“

ПАУЗА 2 СЕКУНДИ

Гласът от облаците отговаря: „Направено е.“

ПАУЗА 2 СЕКУНДИ

Призовете единадесетата си сила: „Където има объркване и недоверие, нека посея разбирателство!“

ПАУЗА 2 СЕКУНДИ

Гласът казва: „Направено е.“ Призовете дванадесетата си сила на любовта: „Където има нещастие, нека посея утеха!“

ПАУЗА 2 СЕКУНДИ

Гласът от облаците казва: „Направено е.“

ПАУЗА 2 СЕКУНДИ

Сега вече получихте дванадесетте сили на любовта. Използвайте ги щедро и в замяна ще получите десет пъти повече любов и късмет във вашия живот. И това е точно така.

Сега поемете дълбоко дъх и навлезте още по-навътре.

Ще престана да говоря за една минута, докато вие размишлявате над чудесното и силно преживяване, което изпитахте.

ПАУЗА 60 СЕКУНДИ

Вече е време да слезем от Планината на любовта и да стигнем до нашата поляна. Можете да се върнете там, когато пожелаете. Вижте как слънцето клони към залез зад хълмовете вляво. Ако побързаме, ще можем да слезем от планината преди мръкване. Вече сме на половината път и отново спираме да си починем при нашата скала. Можем да наблюдаваме началото на залеза.

ПАУЗА 3 СЕКУНДИ

Продължете да се спускате надолу. Чуйте цвърченето на малките нощни животинки. Когато приближаваме езерцето, виждаме как слънцето се отразява в огледалната му повърхност. Минаваме край нашето поточе и то е все така хладно и освежаващо. Вече сме се върнали на нашата поляна. И пак легнете във високата трева.

Помиришете отново ароматните цветя. Вижте как тревата и цветята отново придобиват естествената си височина, докато поляната и планината бавно изчезват от погледа.

Сега поемете дълбоко дъх и се отпуснете.

Следващия път, когато чуете гласа ми на записа, ще стигнете десет пъти по-надълбоко, отколкото сега, и внушенията, които

получите, тогава ще навлязат десет пъти по-надълбоко във всяко равнище на съзнанието ви.

Всеки път, когато слушате този запис, любовта в живота ви ще става все по-дълбока и по-явна. Записът ви дава възможност да обогатите своя и живота на всички други хора, с които общувате. Колкото повече го слушате и прилагате силите, които той ви дава, толкова по-богати ще стават вашето съществуване и животът на всички останали хора. И това е точно така.

Сега поемете дълбоко дъх и се отпуснете.

След малко, когато се събудите, ще се почувствате успокоени, напълно освежени, жизнени, бодри и пълни с енергия и увереност. Ще усещате любов към себе си, към всички и към всичко. Ще се чувствате просто прекрасно. За да се събудите, само трябва да броите с мен от 1 до 5 и на 5 да отворите очи освежени, бодри и в прекрасно настроение. Да се почувствате наистина добре. 1... 2... 3... 4... 5.

## 5. МНОГОТО ЛИЦА НА ЛЮБОВТА

Любовта е най-силната и най-положителната от всички енергии. Тя има много измерения. Повечето хора смятат, че любовта е романтичната връзка между двама влюбени, или обичта и привързаността между членовете на семейството. Това наистина са силни свидетелства на любовта, но тя означава много повече.

Тоя запис ви дава възможност да обхванете различните аспекти на любовта и да ги направите част от своя живот. Това ще ви обогати и ще направи живота ви по-добър във всяко отношение. Този запис, както и другите, посветени на любовта, имат за цел да ви превърнат в мощен източник на любов и същевременно във фокус, където тя да се съсредоточава. Когато станете такъв източник и фокус, негативизмът няма да може да ви обсеби.

Можете да слушате тоя запис колкото пъти искате, а лично аз ви препоръчвам често да прибегвате до него.

СЦЕНАРИЙ НА ЗАПИСА, ПОСВЕТЕН НА ВСЕМОГЪЩАТА ЛЮБОВ

Затворете очи и поемете дълбоко дъх. Издишайте докрай, докато съвсем изпразните дробовете си. Направете го още веднъж. Просто се отпуснете, издишайте всичкия въздух. Направете го трети път, но сега задръжте дъха, след като изпълните дробовете си с чист, освежаващ и успокояващ въздух. Задръжте така. Не отваряйте очи. Издишайте бавно и почувствайте как се отпускате още повече.

Съсредоточете вниманието върху коленете си и отпуснете краката под тях. Отпуснете прасците. Отпуснете глезените. Отпуснете стъпалата. Отпуснете и пръстите на краката. Сега всичко под коленете ви е освободено и отпуснато. Отпуснете и бедрата колкото можете повече. Нека просто се отпуснат на стола разхлабени и тежки. Отпуснете хълбоците, отпуснете талията. Сега отпуснете гръдния кош колкото можете повече. Нека дишането ви стане по-леко и по-дълбоко, по-равномерно и по-спокойно. Сега отпуснете раменете. Нека мускулите по раменете ви станат тежки и отпуснати. Още по-

отпуснати, съвсем отпуснати. Отпуснете врата и гърлото. Нека главата просто да клюмне, докато всички вратни мускули се отпускат. Сега лицето — нека стане гладко и отпуснато, челюстта ви да увисне и да се отпусне, зъбите почти да не се докосват. Всичко е гладко, отпуснато и податливо. Отпуснете колкото може повече мускулчетата около клепачите. Почувствайте как клепачите стават по-тежки и по-гладки. Все по-отпуснати и по-отпуснати.

Сега искам да си представите как цялото напрежение, цялата скованост, всичките ви страхове и тревоги изтичат през темето ви. Нека се стекат по лицето и шията, после по раменете, гърдите, талията, хълбоците, бедрата, коленете, прасците, глезените и стъпалата, да стигнат чак до пръстите на краката. Цялата ви напрегнатост и скованост, всички ваши страхове и притеснения сега се отцеждат през върховете на пръстите на краката и вие се отпускате все повече и повече.

Ще направим това упражнение за релаксация още веднъж. Този път искам да се отпуснете изцяло. Няма от какво да се страхувате, непрекъснато ще ме чувате, затова просто премахнете всички задръжки и се оставете да потънете в най-пълна релаксация.

Отново съсредоточете вниманието върху коленете си и отпуснете всичко под тях. Отпуснете прасците. Отпуснете глезените. Отпуснете стъпалата. Отпуснете и пръстите на краката. Сега отпуснете изцяло и бедрата. Почувствайте как хълбоците ви са завладени от цялостно и дълбоко отпускане. Усетете го как се изкачва към талията, навлиза в гърдите, раменете, тежки и отпуснати, напълно отпуснати. Сега това тежко отпуснащо усещане влиза в гърлото и шията ви, плъзва по цялото ви лице. Лицето ви е гладко и отпуснато, напълно спокойно и отпуснато, тежкото отпускане се вмъква в очите и в клепачите ви. Клепачите ви са така тежки и така гладки. Още по-дълбоко отпуснати.

Сега искам да си представите, че гледате една черна дъска. На нея има кръг. Напишете в него буквата Ъ. Сега я изтрийте оттам. Изтрийте и кръга. Забравете за черната дъска и просто още повече се отпуснете.

Съсредоточете вниманието си върху връхчето на носа. Задръжте вниманието си умерено фокусирано върху него, докато в един момент цялото ви внимание бъде насочено към моя глас. Когато дойде този миг, забравете за носа, просто слушайте гласа ми и все повече и по-

дълбоко се отпускайте. И докато се концентрирате върху връхчето на носа си, аз ще ви преведа през четирите по-дълбоки равнища на релаксацията.

Ще ги нарека с буквите от азбуката. Когато стигнете първото равнище — А, ще бъдете десет пъти по-отпуснати, отколкото сте дори в този момент. Тогава от равнище А ще слезем на равнище Б, а когато стигнем там, ще бъдете десет пъти по-спокойни, отколкото сте били преди това. От равнище Б ще слезем по-надолу, към равнище В. Щом стигнете на равнище В, ще бъдете още десет пъти по-отпуснати, отколкото преди. След това от равнище В ще слезем още по-надолу към най-дълбоко равнище на релаксация — Г. Когато стигнете равнище Г, ще сте още десет пъти по-спокойни, отколкото преди. Сега плувате свободно, два пъти по-надълбоко с всяко издишване. Два пъти по-надълбоко с всяко издишване. Китките и пръстите ви са така отпуснати и тежки, стават все по-тежки и по-тежки. Почувствайте как нараства тежестта в китките и пръстите ви. Тежки... по-тежки... още по-тежки, докато станат толкова тежки, че все едно са пълни с олово. И това чувство на дълбоко отпускане и тежест сега плъзва нагоре по ръцете ви. Почувствайте как се изкачва още по-нагоре по ръцете. Потича по раменете, шията, лицето, очите. Залива веждите, челото, изкачва се към темето. Чувството на дълбоко отпускане и тежест потича надолу към тила, стича се отзад по главата ви, слиза по врата. Сега приближавате равнище А.

Вече сте на равнище А и отивате все по-надълбоко. Пет пъти по-надълбоко с всяко издишване. Пет пъти по-надълбоко с всеки дъх. Мисълта ви е неподвижна и спокойна. Сега не мислите за нищо. Твърде отпуснати сте, за да мислите. Твърде удобно сте се разположили, за да мислите. Отпуснатата тежест в мисълта ви потича по лицето и очите. Тече надолу по шията и по гърдите ви. Стича се по талията, хълбоците, бедрата, коленете, прасците, глезените, стъпалата и пръстите на краката. Сега приближавате равнище Б.

Вече сте на равнище Б и плувате все по-надълбоко. Носите се леко и спокойно, идеално отпуснати. Ръцете и китките ви са така отпуснати и тежки, че ги усещате като греди. Ръцете и краката ви са вдървени, сковани, тежки... просто не можете да ги помръднете. Ръцете и краката ви са от олово. Сега приближавате равнище В.

Вече сте на равнище В и плувате още по-надълбоко. Потъвате в стола. Потъвате по-дълбоко и по-дълбоко, идеално отпуснати. И докато плувате още по-надълбоко, ще броя в обратен ред от 15 до 1. Всяко число, което изричам, ще ви отвежда по-дълбоко и по-дълбоко, а когато стигна до 1, ще бъдете на равнище Г. 15... 14... 13... 12... 11... 10... 9... 8... 7... 6... 5... 4... 3... 2... 1, така дълбоко, така сънено, така тежко, така мъгляво.

Сега сте на равнище Г и продължавате да се носите все по-надолу. Вече няма граници... няма граници. Продължете да се носите още по-надълбоко и по-надълбоко, съвършено отпуснати, все по-надълбоко с всяко вдишване.

Докато продължавате да се носите все по-надълбоко, съвършено отпуснати, ви предлагам следните внушения, които ще ви бъдат полезни.

От всички хора в живота ви вие ще бъдете единствените, които никога няма да са губещи. Вие сте единственият отговор на въпросите в своя живот. Вие сте единственото решение на проблемите в своя живот. Така че, за да имате живот, пълен с любов, хармония, спокойствие и удовлетворение, трябва да си го създадете. Любовта е основният фактор, чрез който се създава подобен живот. За да получите любов, трябва да давате любов. Тя трябва да бъде насочена навътре към самите вас и навън към останалите хора. Когато насочвате любовта си към другите, с това изразявате най-дълбока любов и уважение към себе си. Любовта е много повече от романтично чувство към партньора или любовника, много повече от любовта между членовете на семейството или между приятелите. Тя има много лица и затова е извънредно важно да я привлечете колкото се може по-пълно в живота си, за да го обогатите за вечни времена. Внушенията, които следват, ще ви позволят да обгърнете многото лица на любовта. Повторете мислено всяко от тях точно така, както ги казвам аз:

„Ще показвам любовта си, като проявявам търпение, когато по-скоро бих проявил нетърпение.“

„Ще показвам любовта си, като продължа да упорствам, когато по-скоро бих се отказал.“

„Ще показвам любовта си, като се усмихвам, когато по-скоро бих се оплаквал.“

„Ще показвам любовта си, като казвам «благодаря» за всеки комплимент и любезност, отправени към мен, независимо колко незначителни и банални са.“

„Ще показвам любовта си, като подавам ръка за помощ, когато в действителност не съм длъжен или не искам да помагам, като например да отворя вратата пред някого, да помогна да се почисти, когато не съм замърсил, или да отделя време за непознат, който е в затруднение.“

„Ще показвам любовта си, като търся възможности да кажа добра дума или да направя нещо добро, което ще направи деня на някой човек по-хубав.“

„Ще показвам любовта си, като свикна често да казвам «обичам те» на близките си — на семейството и най-добрите си приятели.“

„Ще показвам любовта си, като давам на своя работодател почтено свършена работа всеки ден, дори ако по-скоро бих предпочел да мързелувам.“

„Ще показвам любовта си, като се придържам към истината, дори ако една малка лъжа би ми послужила повече.“

„Ще показвам любовта си, като довеждам докрай всичко, което правя.“

„Ще показвам любовта си, като си държа устата затворена, когато би било по-забавно да поклюкарствам за някого.“

„Ще показвам любовта си, пазейки някоя тайна, когато по-скоро бих я издал.“

„Ще показвам любовта си, като казвам любезна дума, когато би ми било по-лесно да кажа нещо неприятно.“

„Ще показвам любовта си, като се държа мило, когато по-скоро бих се държал грубо.“

„Ще показвам любовта си, като прощавам на себе си и на другите, вместо да осъждам.“

„Ще показвам любовта си, като мисля за другите, вместо да ги игнорирам.“

„Ще показвам любовта си, като давам приятелството си на онези, които нямат приятели и са самотни.“

„Ще показвам любовта си, като бъда заангажиран, вместо да обръщам гръб или да се оправдавам.“



„Ще показвам любовта си, като изразявам с мисъл, думи и действия състоянието МОГА вместо НЕ МОГА.“

„Ще показвам любовта си, като изисквам откритост и справедливост за себе си и за другите.“

„Ще показвам любовта си, като съдя с разбиране, вместо с предразсъдъци.“

„Ще показвам любовта си, като правя поне по едно добро дело всеки ден, без да съм длъжен, просто защото искам да го направя и защото се чувствам добре от това.“

„Ще показвам любовта си, като си сдържам нервите, когато по-скоро бих ги отпуснал на воля.“

„Ще показвам любовта си, като не предприемам каквото и да било съзнателно действие, което би могло да застраши или да навреди на мен или на друг човек.“

„Ще показвам любовта си, като проявявам предпазливост и здрав разум във всичките си действия.“

„Ще показвам любовта си, като не допускам никой човек и никоя институция да злоупотребява с мен, да ме третира лошо, да се държи грубо или да ме прави на глупак.“

„Ще показвам любовта си, като не злоупотребявам с никой друг човек, не го третирам лошо, не се държа грубо с него и не го правя на глупак.“

Сега поемете дълбоко дъх и навлезте още по-надълбоко.

Току-що се запознахте с някои от много лица на любовта.

Направете ги част от своето всекидневие. То ще приеме новите измерения на радостта и успеха. И това е точно така.

Повторете си мислено следващото внушение точно така, както го казвам аз: „Задължавам се пред себе си всеки ден все повече да правя лицата на любовта част от живота си. Осъзнавам, че истинската любов означава изцяло да се посветя на обогатяването на живота... на моя и на всички, с които се свързвам. Задължавам се да направя любовта доминираща сила в живота си.“

Всеки път, когато слушате този запис, ще се чувствате прекрасно. И напълно ще релаксирате. Ще навлизате още по-надълбоко, отколкото сега, и внушенията ще се вкоренят в съзнанието ви. Ако използвате правилно този запис, ще внасяте все повече любов в живота си на всяко негово равнище.

Следния път, щом чуete гласа ми на запис, ще релаксирате десет пъти по-дълбоко, отколкото сега. Внушенията, които ви дадох, ще навлизат още по-дълбоко и по-дълбоко в съзнанието ви.

След малко, когато се събудите, ще се почувствате напълно освежени, жизнени, бодри и пълни с енергия, увереност и любов. Усещането е просто прекрасно. За да се събудите, само трябва да броите с мен от 1 до 5 и на 5 да отворите очи, да се почувствате релаксирани, освежени, бодри и в прекрасно настроение. Да се почувствате наистина добре. 1... 2... 3... 4... 5.

## 6. ЗАПОМНЯЙТЕ И ТЪЛКУВАЙТЕ СЪНИЩАТА СИ

Този запис ще ви помогне да си припомните сънищата и да ги тълкувате. Пуснете го вечерта, преди да си легнете, и докато заспите, го слушайте. Магнетофонът ще спре автоматично, щом дойде краят на лентата.

Дръжте хартия и молив до леглото, защото може да се събудите посреднощ и да си спомните какво сте сънували. В такъв случай запишете веднага всичко, докато ви е още прясно. Ако изчакате, може да забравите някои важни подробности.

Щом се събудите сутринта, запишете всичко, което си спомняте, че сте сънували. Може да се събудите и през нощта и да си спомните съня. В такъв случай ще заспите отново и ще сънувате много повече неща, които ще успеете да си спомните, когато се събудите сутринта. Бъдете сигурни, че внимателно записвате всичко, защото това подсказва на съзнанието ви, че сериозно сте се заели да запомните и да тълкувате сънищата си.

Ако не можете веднага да разберете какво означава сънят, докато го записвате на хартия, мислено си кажете: „Искам да разбера значението на този сън.“ Или ще го разберете в същия миг, или малко по-късно ще ви проблесне като светкавица.

Когато си спомните някой сън и го разтълкувате, кажете „благодаря“ на своя ум.

Запомнянето и тълкуването на сънищата е въпрос на тренировка на мозъка. Отначало може да получите откъслечни резултати, но с времето, ако упорствате, ще постигнете доста повече. Пускайте си този запис всяка вечер или колкото можете по-често, докато умът ви свикне да получава задоволителни резултати.

Другият запис, посветен на съня (в следващата глава), ще научи съзнанието ви да разрешава проблеми с помощта на съня. Затова е добре да свикнете да запомняте и да тълкувате сънищата и след това да очаквате резултати от решаването на проблемите.

Сънищата са извънредно важни за нашето умствено и физическо равновесие. Те са източник на развлечение и на важни сведения, представляват и канал, по който надсъзнанието ни се свързва с нас. Айнщайн е видял насън своята теория на относителността.

Понякога сънищата ни могат да бъдат изтълкувани буквално. Например, може да сънувате, че в близко бъдеще ще пътувате със самолет до Париж, и да ви се случи точно това.

Друг път сънищата представляват символи. Например, може да сънувате, че една черна мечка заплашва живота ви. Мечката може да бъде символ на силния черен тютюн, към който сте пристрастени. Сънят предупреждава, че тютюнът застрашава живота ви.

Понякога сънят е отчасти символичен и отчасти буквален, но във всички случаи вашият ум може да го изтълкува съвсем точно. Ако се научите как да запомняте и да тълкувате сънищата си, ще постигнете нови хоризонти в познанието и житейския опит.

Сега просто слушайте записа и следвайте инструкциите. Не се борете със съня. Ако ви се доспи, когато записът все още не е свършил, заспете. Подсъзнанието ви ще продължи да поема информацията, защото то никога не спи.

#### СЦЕНАРИЙ НА ЗАПИСА, ПОСВЕТЕН НА ЗАПОМНЯНЕТО НА СЪНИЩАТА

Затворете очи и поемете дълбоко дъх. Започнете да се отпускате.

Искам да си представите как цялото напрежение и скованост, всичките ви страхове, комплекси и притеснения постепенно изтичат от върха на главата ви. Нека потекат по лицето и шията, после по раменете, гърдите, талията, хълбоците, бедрата, коленете, прасците, глезените и стъпалата, чак до пръстите на краката. Притесненията, комплексите, всички ваши страхове и тревоги сега се отцеждат през върховете на пръстите на краката и вие се отпускате все повече и повече.

Искам сега да си представите, че слагам на всяко от коленете ви по една тежка торба с пясък. Почувствайте как той притиска надолу коленете ви. Те стават по-тежки и повече се отпускат. В пясъка има вещество, което ви сковава, и сега цялото вцепенение се стича в коленете ви. Те се сковават още повече под тежестта на пясъка. А тежкото, вцепеняващо усещане се стича надолу по прасците, глезените, стъпалата и пръстите на краката. Всичко под коленете ви е

вцепенено и още повече се сковава под тежестта на пясъка. Сега тежкото усещане се надига към бедрата, нахлува в хълбоците, през талията навлиза в гърдите. Влива се в раменете ви, те се вцепеняват и натежават. Вцепенението потича надолу по цялата дължина на ръцете ви, по китките и пръстите. Връща се нагоре по цялата дължина на ръцете, към раменете и шията. Залива лицето и очите. Нахлува във веждите, челото, изкачва се към темето, слиза надолу към тила и врата.

Докато вдишвате, си представете, че вдъхвате чиста и без никакъв мирис упойка. Тя се разлива из тялото ви. Усещате топлина, вцепенение, пощипване и колкото повече я поглъщате, толкова повече искате да я вдишвате, дишането ви става все по-дълбоко и ви дава още от това спокойно, отпускащо, релаксиращо усещане. От този момент до края на сеанса ще се отпускате все повече и повече с всяко следващо вдишване.

Предстои ви спокойна нощ, изпълнена с мирен сън, в който има много сънища, важни за вас. И когато се събудите от нощния си сън, ще си спомните с подробности всичко, което сте сънували.

Щом се събудите, опишете подробно всичко, което си спомняте, че сте сънували. Вашият ум ще ви позволи да осъзнаете какво означават тези сънища. Ще запишете и значението им.

Сега повторете следващите внушения на себе си точно така, както ги казвам аз:

„Тази нощ искам да сънувам и ще сънувам.“

„Щом се събудя, ще си спомня сънищата си и ще запиша запомненото.“

„Искам да разбера какво е значението на моите сънища и ще разбера какво означават те.“

„Ще запиша значението на своите сънища, когато се събудя.“

Сега се отпуснете и се понесете към мирния, спокоен сън. Докато се носите все по-надълбоко, ще броя от 10 до 1. С всяко следващо число ще достигате до по-дълбоко равнище на съзнанието.

10, почувствайте как отивате по-надълбоко, 9, още по-надълбоко. 8, още и още по-надълбоко, 7... 6... 5... 4... 3... още и още по-надълбоко, 2... 1.

Тази нощ, докато спите спокойно, ще сънувате сънища.

Щом се събудите, ще помните сънищата и ще ги изтълкувате. Щом се събудите, ще запишете всички подробности от сънуването,

което си спомните.

Ако не успеете веднага да разберете значението на сънищата, просто трябва мислено да си кажете: „Искам да си спомня какво сънувах тази нощ и да разбера какво означава то.“

Възможно е в същия момент да си спомните сънуването и да го разтълкувате. Може това да се случи и в различни други моменти от деня. Когато и да дойде проблясъкът, веднага го запишете.

Сега повторете мислено следващите внушения на себе си точно така, както ги казвам аз:

„Тази нощ ще сънувам и щом се събудя, ще си спомня съня.“

„Ще запиша всичко, което си спомням от съня, щом се събудя.“

„Съзнанието ще ми подсказва какво означават сънищата ми и ще запиша и тяхното значение.“

„Тренирам своето съзнание винаги да запомня сънищата си и винаги да ми дава тяхното значение.“

„Благодарен съм, че имам такова великолепно съзнание.“

„Благодарен съм, че сънувам сънища, които мога да запомня и които ми дават информация.“

Сега ще започна да броя от 5 до 1. С всяко следващо число ще навлизате още по-надълбоко, отколкото преди. 5, десет пъти по-надълбоко. 4, по-дълбоко, по-дълбоко, по-дълбоко. 3, още по-дълбоко. 2, почувствайте как навлизате още по-дълбоко. 1, много надълбоко, много отпуснати.

Тази нощ ще сънувате сънища. Когато се събудите, ще си спомните какво сте сънували и ще разберете значението му. Ще запишете всичко, което помните за сънищата си.

Ще научите ума си да пренася вашите сънища и значението им до вашето съзнание.

Сега си повторете мислено следващите внушения:

„Тренирам ума си да ми помага да схвана и разбера моите сънища. Той ще ми се подчинява и ще ми дава това, което желая.“

„Тази нощ ще сънувам сънища. Ще си ги спомня и ще ги разбера, щом се събудя. Ще запиша всичко, което си припомня.“

„Благодарен съм, че имам този чудесен дар да сънувам.“

Сега ще започна да броя в обратен ред от 99. Просто се отпуснете и нека числата ви унесат в дълбок сън, изпълнен със сънища.

99... 98... 97... 96... (продължете да правите записа, докато стигнете до 1 или докато касетата свърши — все едно).

## 7. ИЗПОЛЗВАЙТЕ СЪНИЩАТА ЗА РАЗРЕШАВАНЕ НА ПРОБЛЕМИ

Сега, когато вече сте тренирали съзнанието си да запомня сънищата ви и да ви казва какво означават, сте готови да отидете още по-напред, към следващата стъпка. С този запис ще тренирате съзнанието си, за да ви дава решенията на вашите проблеми.

Ето какво трябва да направите, за да си помагате със сънищата си, когато решавате проблеми:

Първо релаксирайте и променете състоянието на съзнанието си, самохипнотизирайте се.

Кажете на своя ум, че искате насън да получите информация, която ще даде най-доброто решение на проблема, за който мислите.

Мислено изложете проблема, който искате да решите.

Кажете на своя ум, че искате да запомните сънищата си и да разберете изцяло информацията, която съдържат.

Легнете да спите.

Когато се събудите, запишете всичко, което си спомните от сънуването. Може да получите решението на проблема веднага, то може да ви се яви по-късно като проблясък или по някакъв друг начин.

Може да стигнете до цялостното решение или да получите информация, която ще ви помогне.

Когато си припомните съня и разберете информацията в него, или получите решението на проблема, мислено кажете „благодаря“ на своята висша същност.

Сега направете всичко това в сеанса по самохипноза, преди да си легнете да спите.

Слушайте записа и следвайте инструкциите. Ясно изложете в ума си проблема, който искате да решите.

Не се борете със съня. Ако ви се доспи, а записът още не е свършил, заспете. Подсъзнанието ви ще продължи да усвоява информацията. Магнетофонът ще се изключи автоматично, когато дойде краят на лентата.



Затворете очи. Вдишайте дълбоко и се отпуснете.

Сега искам да си представите, че всички проблеми, напрежение, комплекси, страхове и тревоги изтичат от вас през върха на главата. Нека запълзят надолу по лицето и шията, да потекат по раменете, гърдите, талията, хълбоците, бедрата, коленете, прасците, глезените, стъпалата, да стигнат до пръстите на краката. Цялата ви напрегнатост, скованост и всички ваши страхове и тревоги сега изтичат през върховете на пръстите на краката ви и вие все повече се отпускате.

Искам сега да си представите, че слагам на всяко от коленете ви по една тежка торба с пясък. Почувствайте как коленете са притиснати надолу. Те стават по-тежки и още повече се отпускат. В пясъка има едно вещество, което силно ви сковава, и сега цялото това вцепенение се стича в коленете ви. Те се сковават още повече под тежестта на пясъка. А тежкото, вцепеняващо усещане се стича надолу по прасците, глезените, стъпалата и пръстите на краката. Всичко под коленете ви е сковано и още повече се сковава под тежестта на пясъка. Сега тежкото вцепеняващо усещане се надига към бедрата, нахлува в хълбоците и през талията навлиза в гърдите. Влива се в раменете ви, те се вцепеняват и натежават. Потича надолу по цялата дължина на ръцете ви, по китките и пръстите. Връща се нагоре по цялата дължина на ръцете, към раменете и шията. Залива лицето и очите ви. Нахлува в клепачите, челото, качва се към темето, слиза надолу към тила и врата.

Докато вдишвате, си представете, че вдъхвате чиста и без никакъв мирис упойка. Тя се разлива из тялото ви. Усещате топлина, вцепенение, пощипване и колкото повече я вдишвате, толкова по-дълбоко спокойствие усещате. Дишането ви става все по-дълбоко и ви дава още от това спокойно, отпускащо, релаксиращо усещане. От този миг нататък до края на сеанса ще се отпускате все повече и повече с всяко следващо вдишване.

Тази нощ ще използвате сънищата си, за да решите проблема, за който мислите.

Повторете следващите две внушения точно така, както ги казвам аз:

„Искам да открия най-доброто решение на моя проблем.“

„Искам тази нощ в съня си да получа информация, която ще разбера и която ще ме отведе до решението на моя проблем.“

Сега ще престана да говоря за 60 секунди, докато вие мислено дефинирате и излагате проблема, за който искате вашите сънища да ви дадат най-доброто решение.

ПАУЗА 60 СЕКУНДИ

Вече изложихте проблема, на който искате да намерите решение насън.

Ще започна да броя от 10 до 1. Всяко следващо число, което казвам, ще ви отвежда на още по-дълбоко равнище на релаксация.

10, почувствайте как отивате по-надълбоко, 9, още по-надълбоко, 8, по-дълбоко и по-дълбоко, 7... 6... 5... 4... 3... по-дълбоко и по-дълбоко... 2... 1.

Тази нощ, докато спите спокойно, ще сънувате сънища. В тях ще има информация, която ще ви отведе до решението на проблема, за който мислите. Когато се събудите, ще си спомните какво сте сънували и ще разберете значението му. Ще получите информацията, която ви е необходима за решаване на проблема ви. Внимателно ще запишете сънищата си и значението им, за да можете после да помислите и да намерите търсеното решение.

Повторете си мислено следващите две внушения точно така, както ги казвам аз:

„Тази нощ ще сънувам сънища и когато се събудя, ще ги запомня и ще ги разбера.“

„Това, което сънувам тази нощ, ще ми даде информацията, от която имам нужда, за да реша проблема, за който мисля.“

Сега ще спра да говоря за 30 секунди, докато вие мислено излагате проблема, чието решение искате да получите насън.

ПАУЗА 30 СЕКУНДИ

Проблемът, който току-що изложихте мислено, ще бъде решен в съня ви тази нощ.

Ще се събудите с пълен спомен за всичко, което сте сънували, и за значението му. Ще запишете всичко, което си спомните. Ще разберете кое е най-доброто решение на вашия проблем, когато проучите всичко записано.

Сега ще броя в обратен ред от 5 до 1. С всяко следващо число вие ще навлизате десет пъти по-надълбоко отпреди. 5, десет пъти по-

надълбоко, 4, по-дълбоко, по-дълбоко, по-дълбоко, 3, още по-дълбоко. 2, почувствайте как навлизате още по-надълбоко. 1, много надълбоко, много отпуснати.

Повторете мислено на себе си следните внушения точно така, както ги казвам аз:

„Аз тренирам съзнанието си да ми дава решения на моите проблеми чрез сънищата ми, докато спя.“

„Благодарен съм, че имам такова великолепно съзнание.“

„Благодарен съм, че сънувам сънища, които мога да запомня и да разбера, сънища, които ми дават ценна информация за решаване на проблемите.“

Сега ще спра да говоря за 15 секунди, докато вие мислено излагате проблема, на който искате да намерите решение в съня си.

ПАУЗА 15 СЕКУНДИ

Ще получите най-доброто решение на проблема, който току-що изложихте, тази нощ в съня си.

Когато се събудите, запишете всичко, което си спомняте от сънищата си. Запишете и значението им. След това помислете над записаното и ще намерите информацията, която ви е необходима, за да разрешите проблема по най-добрия за вас начин.

Сега повторете мислено следващите внушения точно така, както ги казвам аз:

„Тази нощ ще сънувам сънища, които ще ми дадат информацията, необходима за разрешаването на проблема, за който мисля.“

„Щом се събудя, ще запиша всичко и ще узная всичко, което ми е необходимо, за да разреша проблема.“

„Благодарен съм за великолепната дарба да сънувам.“

Сега започвам да броя в обратен ред от 99. Просто се отпуснете, нека числата ви унесат в дълбок сън, в който ще сънувате сънища, съдържащи ценната и желана от вас информация.

99... 98... 97... 96... 95... (бройте в обратен ред, докато стигнете до 1 или докато касетата свърши — няма значение).

## 8. ТВЪРДЕНИЯ ЗА ЗРЕЛИ ХОРА

Този запис е предназначен да се използва преди лягане. Докато потъвате в съня, записът ще програмира голям брой мощни, положителни, градивни, полезни и успешни внушения на няколко равнища в подсъзнанието ви, за да получите възможността да обогатите всестранно живота си.

Всички чудеса започват в мисълта. Този запис зарежда различни равнища от подсъзнанието ви с чудотворни внушения. Слушайте го всяка вечер или колкото може по-често и наблюдавайте как се променя животът ви, докато вършите чудесата, които искате да се случат. Записът наистина действа, затова го използвайте често.

Магнетофонът ще спре автоматично, когато лентата свърши, затова не се опитвайте да оставате будни, за да го изключите. Просто се унесете в сън, докато слушате. Записаните послания ще продължат да въздействат на подсъзнанието ви дори когато спите.

Можете да слушате записа винаги, не само преди лягане.

СЦЕНАРИЙ НА ЗАПИСА, ПОСВЕТЕН НА ТВЪРДЕНИЯТА ЗА ЗРЕЛИ ХОРА

Затворете очи и поемете дълбоко дъх. Започнете да се отпускате.

Искам сега да си представите как цялото напрежение и цялата скованост, всичките ви страхове и тревоги се оттичат от вас през темето ви. Нека потекат по лицето и шията, след това по раменете, гърдите, талията, хълбоците, бедрата, коленете, прасците, глезените и стъпалата, да стигнат до пръстите на краката. Цялата ви напрегнатост и скованост, всички ваши страхове и притеснения сега се отцеждат през върховете на пръстите на краката, вие се отпускате все повече и повече.

Сега искам да си представите, че слагам на всяко от коленете ви по една тежка торба с пясък.

Почувствайте как пясъкът притиска надолу коленете ви. Коленете ви стават по-тежки и повече се отпускат. В пясъка има вещество, което ви успокоява силно, и сега цялата скованост се стича в

коленете ви. Те се вцепеняват още повече под тежестта на пясъка. А тежкото, сковаващо усещане се стича надолу по прасците, глезените, стъпалата и пръстите на краката. Всичко под коленете ви е вцепенено и още повече се вцепенява под тежестта на пясъка. Сега тежкото вцепеняващо усещане се надига към бедрата, нахлува в хълбоците и през талията навлиза в гърдите. Влива се в раменете ви, те се сковават и стават тежки. Потича надолу по цялата дължина на ръцете ви, по китките и пръстите. Връща се нагоре по цялата дължина на ръцете, към раменете и шията. Залива лицето и очите ви. Нахлува в клепачите, челото, качва се към темето, слиза надолу към тила и врата.

Докато вдишвате, си представете, че вдъхвате чиста и без никакъв мирис упойка. Тя се разлива из тялото ви. Усещате топлина, вцепенение, пощипване и колкото повече я вдишвате, толкова повече искате да продължавате. Дишането ви става все по-дълбоко и ви дава още от това спокойно, отпускащо, релаксиращо усещане. От този миг до края на сеанса ще се отпускате все повече и повече с всяко следващо вдишване.

Докато навлизате все по-надълбоко с всяко вдишване, ви предлагам следващите внушения, които ще ви бъдат от полза.

Повторете мислено на себе си следващите три внушения точно така, както ги казвам аз:

„Всеки ден във всяко възможно отношение аз ставам по-добър, по-добър и по-добър.“

„Положителните мисли ми донасят ползата и предимствата, които желая.“

„Напълно контролирам всяка сфера от живота си.“

Ще започна да броя в обратен ред от 10 до 1. Всяко следващо число, което казвам, ще ви отвежда на още по-дълбоко равнище на релаксация. 10, почувствайте как отивате по-надълбоко, 9, още по-надълбоко, 8, по-дълбоко и по-дълбоко, 7... 6... 5... 4... 3... по-дълбоко и по-дълбоко... 2... 1. Сега сте на най-дълбокото равнище на съзнанието. Предлагам ви следващите внушения, които ще ви бъдат от полза.

Вие сте добър и ценен човек. Ценен сте точно толкова, колкото и всеки друг.

Вие имате прекрасен ум и сега се учите да го използвате в по-голяма степен и по специален начин, за да обогатите живота си.

Вие контролирате собствения си живот и можете да направите всичко, което решите да направите.

Вие ще имате абсолютен успех и ще се радвате на успеха си.

Вашата аура излъчва силата и цветовете, които вие избирате, чрез вашето умствено, физическо и емоционално програмиране.

Вие избирате да бъдете в такова положително, здравословно и уравновесено състояние, че аура ви да е мощна, чиста и сияеща от добронамерената енергия, която желаете.

Сега поемете дълбоко дъх и навлезте още по-надълбоко.

Повторете на себе си следващите внушения заедно с мене точно така, както ги казвам аз:

„Поемам пред себе си задължението да обогатявам живота си, като съзнателно използвам по-ефективно умствените си способности. Прибягването до този запис за самохипноза, за да програмирам съзнанието си с благотворни твърдения, е един от начините, по които по-ефективно използвам своите умствени способности.“

„Посвещавам се на създаването на по-добър живот за себе си и за всички, с които си взаимодействам.“

„Създавам в себе си източник на любов, успех и щастие, за да извлека полза за себе си и да излъчвам полза за другите.“

Сега ще започна да броя в обратен ред от 5 до 1. С всяко следващо число ще отивате на още по-дълбоко равнище на съзнанието. 5, почувствайте как навлизате по-надълбоко. 4, по-дълбоко и по-дълбоко. 3, още по-дълбоко. 2, още по-дълбоко. 1, сега сте на най-дълбокото равнище на съзнанието.

Предлагам ви следващите внушения за ваша полза.

Можете да помагате да се постига и разпространява доброто здраве, като всеки ден казвате и мислите следните думи: „Всеки ден във всяко отношение ставам по-добър, по-добър и по-добър.“

Вие сте това, което мислите. Сега задавате команда на мисълта си винаги да ви кара да ръководите живота си по такъв начин, че да сте щастливи и здрави. Вие ще слушате и ще се подчинявате на благотворните команди на своето съзнание.

Ще усещате естествената свобода да обичате в мисълта си и няма да изпитвате страх или отхвърляне.

Когато правите секс с партньор, който има желание за това, вие лесно и бързо ще бъдете стимулирани и ще се възбудите. Ще се

наслаждавате докрай на сексуалното изживяване и ще доставите удоволствие както на себе си, така и на партньора си.

Вие сте красива, интелигентна и ценена личност. Всеки ден от този миг нататък ще бъдете все по-ценни за себе си и околните. Ще бъдете уверени, спокойни, умерени, очарователни, оптимисти и непоколебими в решителността си да правите това, което сте решили, за своето собствено щастие.

Докато работите, ще се чувствате уравновесени и спокойни. Независимо какво се случва, вие ще овладеете всяка ситуация хладнокръвно, тактично, без притеснение, без никакво напрежение.

Ще започна да броя в обратен ред от 10 до 1. Представяйте си образно всяко следващо число, докато ги изричам, и когато стигна до 1, вие ще бъдете на още по-дълбоко равнище на съзнанието, отколкото сте сега.

10... 9... 8... 7... 6... 5... 4... 3... 2... 1. Сега сте на най-дълбокото равнище на съзнанието. Докато продължавате да навлизате още по-надълбоко с всяко вдишване, ви предлагам следващите внушения, които ще са ви от полза.

Всеки ден силата на волята ви ще става все по-голяма и по-голяма.

Няма да позволявате на други хора или на обстоятелствата да управляват живота ви. Вие контролирате живота си и искате това да бъде точно така.

Няма да позволите да бъдете обезпокоени от никого, от нищо и от никакви обстоятелства. Нищо не може да ви притесни, ако не му позволите.

Дълбоко уважавате своите права и правата на другите хора. Съзнавате, че никой няма право да ви лишава от вашите права. Съзнавате и че нямате право да лишавате някого от неговите права.

Желаете да получавате повече любов и да давате повече любов, защото знаете, че любовта е най-мощната и най-благотворната сила.

Задължавате се да се изпълните с повече любов, като проявявате повече търпение, повече разбиране, като прощавате повече и бъдете по-внимателни в думите и постъпките си, като бъдете по-открити и по-честни.

Сега поемете дълбоко дъх и навлезте още по-надълбоко.

Всеки път, когато чуete гласа ми на този или на друг запис, ще навлизате още по-надълбоко, отколкото досега, и внушенията, които ви давам, ще навлизат още по-дълбоко и по-дълбоко в съзнанието ви за ваша полза. И това е точно така.

Докато продължавате да навлизате все по-надълбоко с всяко вдишване, ви предлагам следващите внушения във ваша полза.

Вие сте успял човек и се радвате на успеха си. Част от него се дължи на способността ви да управлявате рационално времето си. Вие планирате графиците и проектите си и изпълнявате плановете си веднага, без да позволявате да ви разсейват.

Вие сте способни и работоспособни и творческата ви мисъл знае какво да прави. Вашата творческа мисъл ще намери начин да ви насочи към най-подходящите условия и ситуации, за да извлечете най-много предимства от своите способности.

Изпълнени сте с обич, привличате любов и късмет към себе си.

Когато се любите, го вършете леко и въодушевено, открито и нежно, с много жар за взаимно удоволствие на вас и партньора ви.

Срещите с партньор, който е склонен да се люби с вас, ви стимулират лесно и здравословно. Вие обичате да се любите. Обичате да давате и да получавате любов.

Решени сте да живеете така, както решите, че е най-добре за вас. Разбирате, че никой друг няма право да решава какво да правите или как да живеете. Осъзнавате, че единственото ви ограничение е, че нямате право да правите или да казвате нещо, което да лишава другите от правата им.

Сега сте много релаксирани и ще продължите всеки ден да релаксирате още повече. Винаги ще бъдете ведри и спокойни, независимо става около вас. Каквото и да ви се случва, вие ще сте в състояние да намирате изход спокойно, зряло и с чувствителност. Защото сега се контролирате и не сте притеснени от никого, от нищо и от никаква ситуация.

Всеки ден ще виждате, че нагласата ви става все по-философска и не се тревожите за житейските проблеми.

Вие харесвате това, което сте, и обичате личността, в която се превръщате.

Вие обичате живота.



Всеки ден ставате все повече онази личност, която наистина искате да бъдете.

Всеки ден ставате все по-добри и по-добри.

Решени сте да постигнете целите си и да живеете така, както искате.

Вие сте успял човек и се радвате на успеха си.

Няма да се поддадете на изкушенията, за които сте сигурни, че противоречат на най-съкровения ви интереси. Ще държите твърдо на всичките си решения.

Вие сте добър, ценен, волеви човек и се харесвате.

Всеки ден ставате все по-силни и по-добри във всичко.

Притежавате превъзходен ум и от днес нататък ще го използвате по-ефективно.

Уверени сте, че всичко в живота ще работи за вас, и това ви кара да се чувствате добре.

Можете да говорите и да мислите толкова умно, колкото и всеки друг, чувствате се уверени във всяка ситуация.

Ще приемате хората такива, каквито са. Ще излъчвате топлина и ще виждате как хората ви отвърщат със същото.

Вие сте най-важният човек във вашия свят и няма да позволите на никого и на нищо да ви отнеме това качество.

Няма да позволите на нищо и никого да определя как да се чувствате. Вие се контролирате и избирате да бъдете щастливи, важни и ценни.

Усещате, че можете да не се намесвате в никоя дейност, която е потенциално вредна за вас в каквото и да било отношение.

Желаете да имате дълъг, изпълнен със здраве и щастие живот и умът ви ще насочва вашите действия и мисли по такъв начин, че да реализирате тази цел.

Всеки ден ще се чувствате все по-релаксирани, но и бодри.

Разбирате, че страхът е единственият враг на човека, и няма да позволите на никакъв страх да повлияе върху живота ви.

Няма да отлагате нещата, които трябва да направите.

Сега поемате задължението към себе си да не отлагате за утре онова, което можете да направите днес.

Вече никога няма да бъдете роб — на някого или на някаква работа. Вие сте собственият си господар и напълно се контролирате.

Когато работите, влагате всичко от себе си. Работите почтено срещу парите, които получавате.

Изпитвате силен интерес към работата си и сте много ентузиазирани да дадете най-доброто от себе си.

Поемате задължението да постигнете тотален успех и да му се радвате без остатък. Ще позволите на творческата си мисъл да ви доведе до този успех.

Ще постигнете успеха си, без да навредите на някого.

Вие създавате аура, която излъчва любов, цялостност, почтеност и равновесие. Тя ще привлича към вас всички неща, които са ви от полза и ви носят щастие и успех.

Благополучието е действителност във вашето мисловно и духовно равнище. Необходими са само време, настойчивост, търпение, практика и упоритост, за да могат целите ви да станат действителност във физическия свят. И това е точно така.

Сега ще се унесете в спокоен, отпускащ сън. Докато спите, всички внушения, получени от този запис, ще продължат да навлизат още по-надълбоко и по-надълбоко в съзнанието ви, докато проникнат във всяка част от него.

Когато сутринта се събудите, ще бъдете напълно освежени. Ще се чувствате уверени, щастливи и благонамерени. Когато утре се заемете с всекидневните си дейности, ще започнете да чувствате ползата от внушенията, които получихте тази вечер. Използвайте често този запис и ще получавате повече и по-стойностни блага.

Сега заспете.

## 9. КОНТРОЛИРАНЕ НА ФОБИИТЕ И СТРАХОВЕТЕ (ПЪРВИ ЗАПИС)

В първия запис (сценарият в тази глава) и във втория запис (сценарият от следващата глава) има самохипнотични процедури, с чиято помощ ще се освободите от страха или фобията си. Трябва да запишете и да използвате двата сценария според инструкциите, за да имате пълна програма за борба срещу страховете и фобията.

Фобията е натрапчив, ненормален или нелогичен страх от конкретно нещо или ситуация. Независимо от какво точно се страхувате, тези два сценария ще ви помогнат да надвиете фобията, защото разглеждат ситуацията, вземайки предвид страха като цяло, а не само отделни негови специфични признаци.

Нека поговорим за страха.

Страхът, който преживявате, си е чисто ваше творение. Не сте се родили със страх от височина, от открито пространство, от затворено пространство, от самолет, от асансьор или от каквото и да е. Вие сте създали страха, от който сега искате да се отървете. Не мислете, че някой човек или някаква ситуация ви е накарала да се страхувате, защото това просто не е така. Вие сте избрали да реагирате на някого или на нещо по такъв начин, че да се породи страх. Той е ваше създание и първата, най-главната стъпка в разрешаването на проблема е да поемете отговорността за това, че сте го създали.

Тъй като вие сте създали страха, вие притежавате и силата да го овладеете. Създанието никога не може да бъде по-силно от създателя си. Следователно вие като създател сте по-силни от страха, който сте сътворили.

Тук е тайната на способността ви напълно да изгоните страха от живота си, ако наистина искате да го направите. Двата самохипнотични сценария ще ви покажат точно по какъв начин да постигнете това.

Първо трябва да видите страха такъв, какъвто е той в действителност — малодушен, лаком дребосък. Малодушният напада

в гръб, крие се из гъсталаците, откъдето може да изскочи и да ви завари неподготвени. Така прави и страхът — напада ви коварно и малодушно. Той е лаком, защото иска да ви ограби радостта от живота. Вие сте се родили с правото да живеете радостно, а този коварен, малодушен и лаком дребосък иска да ви ограби всичко това. Страхът е джудже, само вашето емоционално състояние му придава гигантски размери.

Сега ще дадем име на този лаком пигмей. Нека го наречем ЛАПИ — тоест „ЛАком ПИГмей“. Когато използвам думата ЛАПИ, разбирайте конкретния страх, който искате да овладеете. Няма значение дали страдате от агорафобия, клаустрофобия, акрофобия, некрофобия или друг страх или фобия, името на този страх е ЛАПИ. Сега започнете да мислите за своя нежелан страх като за ЛАПИ.

Ще се научите как да унищожите ЛАПИ в самохипнотичен сеанс по втория сценарий (следващата глава).

В създаването на ЛАПИ участват много фактори. Реагирали сте емоционално. Позволили сте си да излезете от равновесие. Разрешили сте си да излъчвате непривлекателен образ. Постъпвали сте неадекватно в стресови ситуации. Оставили сте самоувереността си да отслабне. Вероятно сте се научили да живеете с ЛАПИ, като сте го превърнали в навик.

Самохипнотичният сеанс от първия запис (настоящата глава) работи върху релаксацията, самоконтрола, натрупването на самоувереност и възвръщането на равновесието ви. Вторият запис (следващата глава) е сценарий за самохипнотичен сеанс, който ви позволява да унищожите ЛАПИ и да закрепите положителния си образ.

Можете да използвате всеки запис или и двата толкова пъти, колкото искате. Препоръчвам ви да слушате и да правите двата хипнотични сеанса седем дни един след друг. Всеки ден най-напред слушайте първия запис, след това втория. Може да пуснете втория веднага след първия или след известно време — това няма никакво значение. Може да ви се стори уместно да си починете един час между двата сеанса, за да имате време да станете и да се поразходите или да направите малко гимнастика.

След една седмица сменете режима. Осем последователни дни правете сеансите по следния начин — единия ден слушайте първи

запис, на следващия ден втори запис и така нататък.

Дотогава може да установите, че сте унищожили ЛАПИ. В такъв случай прекратете сеансите. Ако ЛАПИ пак покаже лакомата си муцуна, започнете отново със сеансите, докато със сигурност установите, че сте го унищожили.

Във всеки случай, сами решавайте колко често и кога да ги провеждате, защото именно вие си имате работа с ЛАПИ. Тези сеанси ви дават оръжието, с което да го унищожите. Направете го!

#### СЦЕНАРИЙ НА ЗАПИСА, ПОСВЕТЕН НА КОНТРОЛИРАНЕТО НА СТРАХА

Затворете очи и поемете дълбоко дъх, след това издишайте до дъно, докато изпразните дробовите си. Изкарайте целия въздух от тях. Сега още веднъж. Просто се отпуснете и издишайте целия въздух. Направете го и трети път, но сега задръжте дъх, след като сте напълнили дробовите си с чист, освежаващ и успокояващ въздух. Задръжте. Не отваряйте очи. Издишайте леко и почувствайте как напълно се отпускате.

Съсредоточете вниманието върху коленете си. Отпуснете всичко под коленете. Отпуснете прасците. Отпуснете глезените. Отпуснете стъпалата. Отпуснете и пръстите на краката. Сега всичко под коленете ви е освободено и отпуснато. Отпуснете и бедрата колкото може повече. Просто да се отпуснат на стола разхлабени и тежки. Отпуснете хълбоците, отпуснете талията. Сега отпуснете гръдния кош колкото може повече. Нека дишането ви стане по-леко и по-дълбоко, по-равномерно и по-релаксирано. Отпуснете раменете. Нека мускулите по раменете ви станат тежки и отпуснати. Още по-отпуснати, съвсем отпуснати. Отпуснете врата и гърлото. Нека главата да клюмне, докато всички вратни мускули се отпускат. Сега отпуснете лицето си колкото може повече. Нека то стане гладко и спокойно, релаксирано и податливо. Разхлабете челюстта, зъбите почти да не се докосват. Всичко е гладко, отпуснато и податливо. Отпуснете колкото може повече мускулчетата около клепачите. Почувствайте как клепачите стават по-тежки и по-гладки. Все по-отпуснати и по-отпуснати.

Искам да си представите как цялото напрежение, цялата скованост, всичките ви страхове и тревоги се оттичат от вас през темето ви. Нека се стекат по лицето и шията, после по раменете, гърдите, талията, хълбоците, бедрата, коленете, прасците, глезените и

стъпалата, да стигнат чак до пръстите на краката. Цялата ви напрегнатост и скованост, всички ваши страхове и притеснения сега се оттеждат през върховете на пръстите на краката и вие се отпускате все повече и повече.

Ще направим това упражнение за релаксация още веднъж. Този път искам да се отпуснете изцяло, още по-цялостно и по-пълно отпреди.

Съсредоточете вниманието отново върху коленете си и отпуснете всичко под коленете. Отпуснете прасците. Отпуснете глезените. Отпуснете стъпалата. Отпуснете и пръстите на краката. Сега всичко под коленете ви е освободено и отпуснато. Отпуснете и бедрата колкото може повече. Просто да се отпуснат на стола разхлабени и тежки. Отпуснете хълбоците, отпуснете талията. Почувствайте как спокойствието нахлува в гръдния ви кош. Отпуснете жизненоважните органи в гърдите — сърцето, белите дробове, позволете на дишането да стане по-интензивно, по-равномерно, все по-релаксирано. Сега отпуснете раменете още повече. Още по-дълбоко релаксирани. Отпуснете врата и гърлото. Сега разхлабете лицевите мускули. Нека лицето е гладко и отпуснато, релаксирано и цялото податливо. Отпуснете колкото може повече мускулчетата около клепачите. Почувствайте как клепачите стават по-тежки и по-гладки. Все по-отпуснати и по-отпуснати.

Ще направим упражнението за релаксация още веднъж. Този път искам да се отпуснете изцяло. Няма от какво да се страхувате, непрекъснато ще ме чувате, затова премахнете всички задръжки и се оставете да потънете в най-пълна релаксация.

Отново съсредоточете вниманието върху коленете си и отпуснете всичко под тях. Отпуснете прасците. Отпуснете глезените. Отпуснете стъпалата. Отпуснете и пръстите на краката. Сега отпуснете изцяло и бедрата. Почувствайте как хълбоците ви са завладени от цялостно и дълбоко отпускане. Усетете го как се изкачва към талията, навлиза в гърдите, раменете, тежки и отпуснати, напълно отпуснати. Сега това тежко сковаващо усещане влиза в гърлото и шията ви, плъзва по цялото ви лице. Лицето ви е гладко и отпуснато, напълно податливо и отпуснато, тежкото отпускане се вмъква в очите и в клепачите ви. Клепачите ви са така тежки и така гладки. Още по-дълбоко отпуснати.

Искам сега да си представите, че гледате една черна дъска. На нея има кръг. Напишете в него буквата Б. Сега я изтрийте оттам. Изтрийте и кръга. Забравете за черната дъска и още повече се отпуснете.

Съсредоточете вниманието си върху връхчето на носа си. Задръжте вниманието си умерено фокусирано върху него, докато в един момент цялото ви внимание бъде насочено към моя глас. Когато дойде този миг, забравете за носа си, просто слушайте гласа ми и все повече и по-дълбоко се отпускате. И докато държите вниманието си умерено съсредоточено върху връхчето на носа си, аз ще ви поведат през четирите по-дълбоки равнища на релаксацията.

Ще ги нарека с буквите от азбуката. Когато стигнете първото равнище — А, ще бъдете десет пъти по-релаксирани, отколкото сте в този момент. Тогава от равнище А ще слезем на равнище Б, а когато стигнем там, ще бъдете десет пъти по-релаксирани, отколкото преди това. От равнище Б ще слезем по-надолу, към равнище В. Щом стигнете на равнище В, ще бъдете още десет пъти по-релаксирани, отколкото преди. След това от равнище В ще слезем още по-надолу към най-дълбоко равнище на релаксация — Г. Когато стигнете равнище Г, ще сте още десет пъти по-релаксирани, отколкото преди. Сега плувате свободно, два пъти по-надълбоко с всяко издишване. Два пъти по-надълбоко с всяко издишване. Китките и пръстите ви са така отпуснати и тежки, стават все по-тежки и по-тежки. Почувствайте как нараства тежестта в китките и пръстите ви. Тежки... по-тежки... още по-тежки, докато станат толкова тежки, че все едно са пълни с олово. И това чувство на дълбоко отпускане и тежест сега плъзва нагоре по ръцете ви. Почувствайте как се изкачва още по-нагоре по ръцете. Потича нагоре по раменете, шията, лицето, очите. Залива веждите, челото, изкачва се към темето. Чувството на дълбоко отпускане и тежест потича надолу към тила, стича се отзад по главата ви, слиза по врата. Сега приближавате равнище А.

Вече сте на равнище А и навлизате все по-надълбоко. Пет пъти по-надълбоко с всяко издишване. Пет пъти по-надълбоко с всеки дъх. Мисълта ви е неподвижна и спокойна. Не мислите за нищо. Твърде отпуснати сте, за да мислите. Твърде удобно сте се разположили, за да мислите. Отпуснатата тежест в мисълта ви потича по лицето и очите. Тече надолу по шията и по гърдите ви. Стича се по талията, хълбоците,

бедрата, коленете, прасците, глезените, стъпалата и пръстите на краката. Сега приближавате равнище Б.

Вече сте на равнище Б и плувате все по-надълбоко. Носите се леко и спокойно, идеално отпуснати. Ръцете и китките ви са така отпуснати и тежки, че ги усещате като греди. Ръцете и краката ви са вдървени, сковани, тежки... не можете да ги помръднете. Ръцете и краката ви са като от олово. Наближавате равнище В.

Вече сте на равнище В и навлизате още по-надълбоко. Потъвате в стола. Потъвате по-дълбоко и по-дълбоко, идеално отпуснати. И докато плувате още по-надълбоко, ще броя в обратен ред от 15 до 1. Всяко число, което изричам, ще ви отвежда по-дълбоко и по-дълбоко, а когато стигна до 1, ще бъдете на равнище Г. 15, по-надълбоко, 14, още по-надълбоко, 13... 12... 11... 10... 9... 8... 7... 6, отпуснете се изцяло 5... 4... 3... 2... 1, така дълбоко, така сънено, така тежко, така мъгляво.

Сега сте на равнище Г и продължавате да се носите все по-надолу. Вече няма граници... няма граници. Продължете да се носите още по-надълбоко и по-надълбоко, съвършено отпуснати, все по-надълбоко с всяко вдишване.

Докато продължавате да се носите все по-надълбоко, съвършено отпуснати, ви предлагам следните внушения, които ще ви бъдат полезни.

Сега релаксирате все повече и повече и ще продължите да релаксирате още повече всеки ден. Винаги ще бъдете ведри и спокойни, независимо какво става наоколо. Можете да контролирате всичко, което се случва, спокойно, зряло и като проявявате чувствителност. Защото все по-добре се научавате да контролирате собствения си живот. Вече няма да позволявате на други хора или на събития, или на страхове да ви притесняват или да ви причиняват стрес. Вие се контролирате и това ви харесва. Ще бъдете спокойни, уверени и винаги ще се владеете. Вие контролирате и всичките си емоции.

Учете се да релаксирате... да се освобождавате от всички тревоги и да релаксирате, да не се безпокоите. Защото сега контролирате всички аспекти от живота си. Вече няма да позволите на тревогата, напрежението или нервността да ви спъват. Ще забележите, че всеки ден все повече релаксирате. Ще усетите как ставате все по-спокойни и се контролирате повече отпреди.



Всеки ден ще забелязвате, че поведението ви става все по-философско и не изпитвате сериозни притеснения за всекидневните житейски проблеми.

Сега повторете следващите внушения на себе си точно така, както ги казвам аз:

„Всеки ден във всяко отношение ставам по-добър, още по-добър и все по-добър.“

„Винаги ще съм ведър и спокоен, независимо какво се случва. Ще се справям с всички проблеми, но с разбиране и чувство.“

„Уверен съм, че всичко в живота ми ще действа в моя полза, уверен съм в себе си и поетия път.“

„Никога повече няма да бъда роб на никакви страхове. Аз контролирам живота си и искам да бъде така.“

Сега поемете дълбоко дъх и се отпуснете.

Представете си, че седите на голяма скала, надвиснала над океана, а водата е на пет-шест метра под вас... чуйте как океанът с грохот се удря в скалата под вас... усетете соления мирис на вятъра, който облъхва лицето ви... Забележете контраста между вашата скала и пясъчния плаж.

Наблюдавайте чайките в небето над вас... Вижте ги как се гмуркат за храна в морето... Забележете и другите птици около вас. Те се радват на живота, носят се във въздуха, пеят щастливо.

Погледнете зад вас и вижте една каравана на плажа... тръгнете надолу към нея... утъпканата пътека показва колко много хора са се катерили до вашата скала преди вас... тези древни скали като че ли ви убеждават колко хубав е животът, а сега хармонията с природата сякаш ви залива с благодат... камъните и скалите образуват нещо като естествени стъпала от средата на пътеката... връщате се към караваната... пясъкът е топъл и ви примамва... ласкавото слънце е така приятно... събуйте обувките и чорапите. Оставете ги на пясъка, където можете да ги вземете на връщане. Сега довършете разходката си по плажа боси... почувствайте как топлият пясък се процежда през пръстите на краката ви... усетете как ветрецът ви гали, докато вървите по плажа... сега сте на мокрия пясък... почувствайте хладната му твърдост под краката си... забележете колко е различен от топлия сух пясък, по който стъпвахте преди миг... погледнете величествения развълнуван океан пред вас. Той се простира докъдето ви очи виждат.

Една спокойна вълна идва към брега и се разбива до краката ви. Почувствайте я как ви придърпва, докато се връща към океана. Този океан е безбрежната шир на никога несвършващия живот и съзнание. Нагазете във водата, докато стигне до коленете ви. Безкрайният океан, част от който сте вие, съдържа цялата сила, от която ще имате нужда в живота си. Почувствайте как силата идва от вълните, залива стъпалата и краката ви, донасяйки ви любов и желание за живот, смелост и вяра. Застанете и оставете този безценен дар да изпълни цялото ви тяло. Да нахлуе в стъпалата ви. Вътре в тялото ви. Да нахлуе във врата и в главата ви. Изпълва ви безкраят на съзнанието и живота. Усещате как трептите от любов към живота и към всичко. Величествено спокойствие се разстила върху вас. Смелостта е изпълнила всяка страна от вашата същност. Знаете, че можете да се овладеете всичко с чувствителност и добронамереност. Изобщо не се страхувате. Не се страхувате. И това е точно така. Неизмерима вяра бушува във вас. Няма място за никакво съмнение и вие не изпитвате никакви съмнения. Получили сте вяра, смелост, сила и желание за живот от неизчерпаемия извор на добротата. Сега се върнете на плажа, там, където случайната вълна е обляла глезените ви. Наведете се и напишете с пръст в мокрия пясък следното послание: „Обичам.“ След това под тези думи напишете имената на всички изключителни хора, на които искате да изпратите любовта си. Бъдете уверени, че сте написали там и своето име. Ще спра да говоря, докато пишете имената.

#### ПАУЗА 60 СЕКУНДИ

Ако още не сте написали своето име, бързо го напишете. Сега една вълна от безкрайния океан отмива вашето послание и облива глезените ви. Вълната се отдръпва и оставя след себе си гладък пясък. Посланието на вашата любов е отнесено в безкрая на универсалното съзнание, където се е превърнало в действителност. Наведете се и отново пишете в мокрия пясък. Този път напишете: „Прощавам“ и най-напред напишете собственото си име, а след това имената на всички, които според вас са ви навредили по някакъв начин. Давам ви време да го направите.

#### ПАУЗА 60 СЕКУНДИ

Сега в края на списъка напишете следните думи: „И ВСИЧКИ ДРУГИ“. Една друга вълна от океана на безкрайното съзнание отмива посланието и облива глезените ви. Отдръпвайки се, тя отнася със себе

си вашето послание за прошка, което вече е станало действителност. Вече сте се очистили от вината, обвинението и неприязънта. Изпълнили сте живота си с любов, смелост, вяра и жар. Вече сте в равновесие и в хармония с всичко. Готови сте да служите цялостно и успешно.

Сега отново застанете с лице към океана на живота. Обърнете глава надясно и огледайте плажа... това е посоката на миналото. Недалеч от вас в тази посока виждате отворена врата. Сега обърнете глава наляво и огледайте плажа в тази посока... това е посоката на бъдещето. Там недалеч от вас има затворена врата.

Сега погледнете назад към безкрая на живота и съзнанието. Ветрецьт от океана ви подсказва какво трябва да направите точно сега... трябва да затворите вратата на миналото и да отворите вратата към бъдещето. Затова се обърнете надясно и идете до отворената врата на миналото. На нея има голям надпис „МИНАЛО“. Един ключ виси на гвоздей над горния праг на вратата. Вземете ключа. Надникнете за миг през отворената врата... виждате всичките си грешки, цялата тъга и пропиляната енергия, които някога са били част от живота ви. Сега здраво затворете вратата и я заключете с ключа. Обърнете се и го хвърлете далеч във водата, за да не може никой да го намери. Затворихте и заключихте вратата към всички отрицателни аспекти на миналото си. Вече никога няма да надникнете през тази врата. Това, което се е случвало зад нея, е безвъзвратно отминало. В настоящия миг това вече не сте вие. Ако някога решите да влезете през вратата на миналото си, за да се върнете в някогашния живот, ще го направите безпроблемно. Просто вие току-що заключихте вратата към миналото, за да не позволите на всичко лошо от миналото да нахлуе в бъдещето и да повлияе отрицателно на живота ви.

Сега се обърнете и тръгнете по пясъка към заключената врата на бъдещето... приближавайки, виждате надписа над нея: „БЪДЕЩЕ“. Златен ключ виси над горния праг. Вземете го и отключете вратата. Отворете я широко и надникнете през нея. Виждате себе си такъв, какъвто наистина искате да бъдете и в какъвто се превръщате в момента. Виждате сияние и светлина. Виждате успех и хармония. Постойте така и няколко мига погледайте бъдещето си.

**ПАУЗА 10 СЕКУНДИ**

Отворихте вратата към своето бъдеще... към новите надежди... към новите постижения и разбиране... към новото си „АЗ“. Изпитайте приятно чувство, мислейки за себе си.

Сега се върнете към мястото, където си оставихте обувките и чорапите. Вземете раковината, лежаща на пясъка пред вас, и я долепете до ухото си, за да чуете нейното послание.

#### ПАУЗА 5 СЕКУНДИ

Обърнете се, за да погледнете още веднъж океана и да се сбогувате с него... време е да се върнете, да обуете чорапите и обувките си... да се изкачите по стълбите на живота... към върха на скалата. Вече сте изтеглили от необятната шир любовта и очарованието на живота... благодарете специално на хората, които са били внимателни с вас, докато океанът постепенно изчезва от погледа ви.

Току-що преживяхте променено състояние на съзнанието, което ви донесе умствено и емоционално равновесие. Получихте това ценно средство, с което да обогатите живота си. Използвайте го всеки ден, за да бъдате дните ви щастливи. В този момент вие поемате задължение пред себе си. Задължавате се от този миг нататък да живеете освободени от всякакъв негативизъм и да направите живота си положително, щастливо и удовлетворяващо преживяване, освободено от каквото и да било страх. Вие единствени избирате дали да го направите или не. Защото сега се контролирате. Можете да направите каквото поискате. Каквото и да решите да направите, можете да го постигнете и ще го постигнете. Ще имате пълен успех и ще му се радвате. Ще се наслаждавате на себе си като положителна, ценна личност, каквато искате да бъдете все повече всеки ден.

Сега поемете дълбоко дъх и навлезте още по-надълбоко.

Всеки път, когато слушате този запис, ще се чувствате просто чудесно. И всеки път напълно ще релаксирате. Ще навлизате още по-надълбоко, отколкото сега, и внушенията ще навлизат все по-надълбоко в ума ви. Ако използвате добре този запис всеки ден, ще контролирате изцяло живота си. Ще можете да разсеете всеки страх. Да премахвате всяко напрежение. Ще отстранявате всяко чувство за неадекватност. Ще правите нещата все по-добре, всеки ден ще се чувствате добре. Вие сте интелигентна и стойностна личност. Всеки ден отсега нататък все повече ще се превръщате в личността, която

наистина искате да бъдете. Ще бъдете уверени, релаксирани, умерени, ведри, оптимисти и твърди в решимостта си да правите това, което искате, за да бъдете щастливи. Ще бъдете напълно освободени от всякакъв страх. И това е така.

Другия път, когато чуete гласа ми на запис, ще можете да релаксирате десет пъти по-дълбоко, отколкото сега. И внушенията, които ви дадох, ще продължат да навлизат още по-надълбоко в съзнанието ви.

След малко, когато се събудите, ще се почувствате много отпочинали, напълно освежени, жизнени, бодри и пълни с енергия и увереност. Ще се чувствате просто прекрасно. За да се събудите, само трябва да броите с мен от 1 до 5 и на 5 да отворите очи, да се усетите релаксирани, освежени, бодри и в прекрасно настроение. Да се почувствате наистина добре. 1... 2... 3... 4... 5.

## 10. КОНТРОЛИРАНЕ НА ФОБИИТЕ И СТРАХОВЕТЕ (ВТОРИ ЗАПИС)

Ако още не сте прочели предишната глава (първия запис, посветен на контролирането на фобии и страховете), прочетете я сега, защото в нея има сведения, които ще ви трябват за тази глава.

Вторият запис е посветен на вашия специфичен страх и от този миг нататък ще можете да се освободите от него.

Вземете лист и молив и напишете названието на специфичния страх, който искате да овладеете. Няма нужда да описвате всички негови аспекти. Просто го идентифицирайте. Например: страх от височина, от открити пространства, от котки, от тъмното. Просто назовете точното име на това, от което ви е страх.

Дръжте листа на удобно място, защото при този самохипнотичен сеанс ще се налага от време на време да отваряте за кратко очи и да прочитате името на конкретния си страх.

Специално в този сеанс ще трябва да изпълните и физически действия. Ще ви бъде дадено указание да изпълнете напред едната си ръка с дланта нагоре, да насочите показалеца на другата ръка към дланта и в същото време да щракнете с пръсти. Трябва да направите това реално, а не мислено. Не е достатъчно само да си помислите, трябва наистина да го направите.

Този сценарий ще програмира в ума ви това реално физическо действие като метод за унищожаване на вашия страх. Щом прочетете само хипнотичния сценарий, ще разберете. Това е жизненоважен, изпитан и проверен метод, който действа. Идеята е следната: когато почувствате, че страхът ви атакува, локализирайте го на дланта на едната си ръка, докато го сочите и щраквате с пръстите на другата. Всяко щракване намалява страха наполовина. Като щракнете няколко пъти, страхът изчезва съвсем.

Някои хора не могат да щракат с пръсти. Ако вие сте от тях, вместо да щракате, кажете на глас „КРАЙ“. По-нататък в самия сценарий ще научите каква е конкретната процедура.

Важното е да направите това действие реално, физически да го извършите. Ако сте сред хора и страхът се обади, трябва веднага да го сложите на дланта си, да го посочите с показалеца и да щракнете с пръсти (или да кажете на глас „КРАЙ“).

Не се притеснявайте какво ще си кажат хората, ако ви видят да го правите. Ако не поемете задължението да направите това просто действие където и когато се наложи, значи не поемате задължението да овладеете страха си.

От този миг нататък ще назовавам вашия страх ЛАПИ, както се уговорихме в предишната глава.

Втълпете си, че ще смалявате ЛАПИ, като го посочвате и щраквате с пръсти (или кажете на глас „КРАЙ“), когато и да се появи. Ако не сте склонни да поемете това задължение, значи не искате сериозно да овладеете ЛАПИ.

Хората, които не могат да си служат с някоя от ръцете си, могат да сложат ЛАПИ на дланта на действащата ръка и да кажат на глас „КРАЙ“, като насочат поглед към дланта си. Ако не можете да си служите и с двете ръце, сложете ЛАПИ на скута си, погледнете натам и кажете „КРАЙ“. С други думи, ако имате физически ограничения, използвайте творческото си въображение, за да пригледите сценария така, че да бъде приложим и за вас.

Ако нямате физически ограничения, следвайте сценария буквално без никакви промени, без отклонения от реалните физически действия.

#### СЦЕНАРИЙ НА ВТОРИЯ ЗАПИС, ПОСВЕТЕН НА КОНТРОЛИРАНЕТО НА СТРАХА

Затворете очи и поемете дълбоко дъх, после издишайте докрай, докато изпразните дробовите си. Изкарайте целия въздух. Сега още веднъж. Просто се отпуснете и издишайте целия въздух. Направете го и трети път, но задръжте дъх, след като сте напълнили дробовите си с чист, освежаващ и успокояващ въздух. Задръжте. Не отваряйте очи. Издишайте полека и почувствайте как напълно се отпускате.

Искам да си представите, че цялото ви напрежение, цялата скованост и всичките ви страхове и тревоги се оттичат от вас през темето. Нека потекат надолу по лицето и шията, по раменете, гърдите, талията, хълбоците, бедрата, коленете, прасците, глезените, стъпалата, да стигнат до пръстите на краката. Цялата ви напрегнатост, скованост

и всички ваши страхове и тревоги сега изтичат през върховете на пръстите на краката ви и вие все повече се отпускате.

Съсредоточете внимание върху пръстите на краката. Нека се отпуснат изцяло. Всеки пръст е отпуснат и тежък. Сега нека отпускането да навлезе в стъпалата, да плъзне по глезените, прасците, коленете. Почувствайте го как завладява бедрата, хълбоците, талията, пълзи още по-нагоре към гърдите. Почувствайте как дишането ви става по-леко и по-дълбоко, по-равномерно и по-релаксирано. Сега нека дълбокото релаксиращо усещане да навлезе в раменете ви, нека се спусне по цялата дължина на ръцете, в китките и пръстите, да потече обратно към китките, после по цялата дължина на ръцете и по раменете. Влива се в шията, потича по лицето, брадичката, бузите, дори ушите ви са отпуснати. Клепачите ви са така тежки и така гладки. Спокойствие залива веждите, челото, изкачва се към темето, потича надолу към тила, стича се отзад по главата ви, слиза по врата.

Сега от пръстите на краката се надига нова тежка вълна. Два пъти по-тежка от първата. Представете си огромна тежест на всеки пръст на краката. Почувствайте тежестта дълбоко и се отпуснете още повече. Дълбокото усещане за тежест се изкачва в стъпалата, прасците, коленете, навлиза в бедрата, хълбоците, талията. Влива се в гърдите ви, релаксира сърцето, белите дробове, дишането ви става по-интензивно, по-равномерно, все по-релаксирано. Сега дълбокото тежко усещане плъзва по раменете ви, по цялата дължина на ръцете, влиза в китките и пръстите. Изкачва се обратно по цялата дължина на ръцете, в раменете и шията. Разлива се по лицето ви, в очите, веждите, челото, изкачва се към темето, слиза надолу към тила.

Нова тежест се надига от темето ви. Два пъти по-голяма отпреди. Два пъти по-голяма. Представете си огромна тежест на темето ви, мека, отпусната и тежка. Почувствайте как тежкото отпускане пълзи надолу по лицето ви, в очите, по шията и раменете, да се стича в гърдите, талията, хълбоците, бедрата, коленете, прасците, глезените, стъпалата и пръстите на краката. Дълбоко релаксирани, отпуснати и тежки, чувствате се удобно от темето до върха на пръстите на краката.

Искам сега да си представите, че гледате една черна дъска. Представете си на нея един кръг. В него ще написваме буквите от азбуката в обратен ред. Щом напишете една буква, веднага трябва да я изтриете и да се отпуснете още по-дълбоко и по-дълбоко.



Сега си представете черната дъска. Представете си кръга. Напишете в него буквата Я. Сега я изтрийте оттам и навлезте по-надълбоко. Напишете Ю в кръга, изтрийте и отидете по-надълбоко. Ъ, изтривате и навлизате още по-надълбоко. Щ, изтривате. Ш, изтривате. Ч, изтривате. Ц, изтривате. Х, изтривате. Ф, изтривате. У, изтривате. Т, изтривате. С, изтривате. Р, изтривате. П, изтривате. О, изтривате. Н, изтривате. М, изтривате. Л, изтривате. К, изтривате. Й, изтривате. И, изтривате. З, изтривате. Ж, изтривате. Е, изтривате. Д, изтривате. Г, изтривате. В, изтривате. Б, изтривате. А, изтривате. Сега изтрийте кръга и забравете за черната дъска. Просто продължете да релаксирате още по-дълбоко. Почувствайте как потъвате в стола, как умът и тялото ви се носят все по-навътре в релаксацията, все по-надълбоко с всяко вдишване.

Докато вдишвате, си представете, че това е чиста и без никакъв мирис упойка. Тя се разлива из тялото ви. Усещате топлина, вцепенение, пощипване и колкото повече я вдишвате, толкова повече искате да я вдишвате, дишането ви става все по-дълбоко и ви донася още от това спокойно, отпускащо, релаксиращо усещане. От този момент нататък до края на сеанса ще се отпускате все повече и повече с всяко следващо вдишване.

Искам сега да си представите как гледате ясно, синьо пролетно небе. Един специален самолет изписва в това небе името ви с бели букви, пухкави, прилични на облачета. Вижете как името ви се носи пухкаво, бяло, подобно на облаче в ясното синьо небе. Сега го оставете да се разпръсне. Нека вятърът разпилее името ви в синевата. Забравете за името си. Забравете дори, че имате име. Имената не са важни. Просто продължете да слушате гласа ми и се отпускате все повече и повече.

Сега искам да си представите, че стоите на най-горното стъпало на солидно дървено стълбище. Усетете килима под краката си. Той може да е от всякакъв вид и цвят... измислете си го. Сега протегнете ръка и докоснете парапета.

Почувствайте гладкото полирано дърво под пръстите си. Застанали сте на десет стъпки над етаж под вас. Стълбището слиза с лека извивка към долния етаж. Сега ще заслизаме по стълбите. С всяка стъпка надолу вие оставяте тялото си да се отпусне още повече. Когато стигнете долния етаж, ще се озовете още по-надълбоко, отколкото

досега. Сега слезте една стъпка на деветото стъпало, леко и без усилие. Почувствайте как навлизате още по-надълбоко. Сега надолу към осмото стъпало, още по-надълбоко. Сега надолу към седмото... шестото... петото... четвъртото... третото... второто... първото. Вече сте на долния етаж. Пред вас има врата. Протегнете ръка и отворете вратата. От стаята през отворената врата избликва светлина. Влезте в стаята, в светлината през тази отворена врата. Сега сте в стаята. Огледайте се. Това е вашата стая, тя може да бъде всякаква. С каквато и да е големина, форма, цвят. Вътре може да има всичко, което поискате. Прибавяйте неща, размествайте, пренареждайте. Можете да избирате всякакви мебели, инсталации, картини, прозорци, килими или каквото искате, защото това е вашето място... вашето най-интимно скрито място и тук вие сте свободни. Свободни сте да творите, да бъдете това, което сте. За правите всичко, което поискате, а светлината, която грее в тази стая, е вашата светлина. Вижте как светлината навсякъде около вас огрява красивите неща във вашата стая. Как грее върху вас. Почувствайте енергията в нея. Сега нека тази светлина да се разлее из цялото ви тяло. Да влезе и в най-малката пора на кожата ви. Да ви изпълни докрай. Да изгони всяко съмнение. Да премахне целия ви страх и напрежение. Тази светлина ви изпълва. Вие сте чисти и блестящи, сияете от ярката светлина в стаята ви.

Докато стоите под светлината във вашата стая, искам да отворите очи и да прочетете името на своя страх, което сте написали на листа. Когато отворите очи, няма да се събудите. Няма да се събудите. Ще спра да говоря за петнадесет секунди, докато вие прочитате името на страха, който сте идентифицирали. Сега отворете очи и прочетете написаното на листа.

#### ПАУЗА 15 СЕКУНДИ

Сега затворете очи. Поемете дълбоко дъх и навлезте още по-надълбоко. Вече идентифицирахте страха в съзнанието си. Сега ще му дадем име. Ще го наречем ЛАПИ. Повторете на себе си точно така, както го казвам аз: „Нарекох моя страх ЛАПИ. ЛАПИ е лаком пигмей, от който искам напълно да се освободя и имам намерение да се освободя от ЛАПИ точно сега.“

#### ПАУЗА 2 СЕКУНДИ

Сега искам да си представите как изглежда ЛАПИ. Придайте му характерна външност. Например малки, зелени, блестящи очички.

Лукаво изражение. Изобщо каквото и да е. Ще спра да говоря за една минута, докато вие създавате външността на своя ЛАПИ.

ПАУЗА 60 СЕКУНДИ

Вече знаете точно как изглежда ЛАПИ. Сега извършете истинско действие, протегнете ръка с дланта нагоре и поставете ЛАПИ на нея. Не отваряйте очи. Представете си ЛАПИ дребен, слаб и безобиден в светлината на вашата стая. Лесно го държете в ръката си.

Сега протегнете другата ръка и посочете ЛАПИ с показалец.

След малко ще ви помоля действително да щракнете с пръсти и да видите как ЛАПИ се смалва наполовина. Ако не можете да щракате с пръсти, когато кажа „щракнете“, казвате на глас „КРАЙ“.

Готови ли сте? Щракнете веднъж с пръсти и вижте как ЛАПИ се смалва наполовина.

ПАУЗА 3 СЕКУНДИ

Пак щракнете и вижте как ЛАПИ се смалва наполовина от сегашните си размери.

ПАУЗА 3 СЕКУНДИ

Пак щракнете и вижте как ЛАПИ се смалва още наполовина.

ПАУЗА 3 СЕКУНДИ

Сега ще спра да говоря за трийсет секунди, докато вие продължите да щракате с пръсти и ЛАПИ да се свива, докато съвсем изчезне. Започнете да щракате.

ПАУЗА 30 СЕКУНДИ

Много добре. Когато ЛАПИ се свие дотолкова, че можете да го смачкате в шепата си, го изтърсете в кофата за боклук или го хвърлете на пода и го стъпчете, ако искате окончателно да се освободите от тази напаст.

Вече го унищожихте. Когато ЛАПИ отново даде признаци на живот, можете физически да се освободите, като отворите дланта си и видите ЛАПИ на нея, или като си го представите там, а може да вземете ЛАПИ, да го сложите на дланта си и физически (не мислено) да го посочите с показалеца си и да щракате с пръсти, докато той изчезне. Всеки път, когато щракнете, ЛАПИ ще се смалва наполовина. Вместо да щракате, може да кажете на глас „КРАЙ“.

В бъдеще, където и да сте, каквото и да правите, можете да унищожите ЛАПИ с метода, който току-що изпробвахте и вече сте програмирали в съзнанието си. Няма нужда да затваряте очи, освен ако

не искате да го направите. В мига, когато сложите ЛАПИ на дланта си и започнете да го сочите с показалеца си и да щракате с пръсти, съзнанието ви веднага ще премине в променено състояние, за да унищожи ефективно ЛАПИ. И това е така. Както и да е, трябва физически да отворите длан пред себе си, да сложите ЛАПИ на нея, да го посочите физически и действително да щракате с пръсти или да казвате на глас „КРАЙ“.

Вече разполагате с действен и резултатен метод да премахнете ЛАПИ. Само трябва да го прилагате в действителност, докато успеете да овладеете ЛАПИ.

Сега поемете дълбоко дъх и се отпуснете.

Докато стоите така под светлината на вашата стая, искам да си представите една картина — да видите мечтаната представа за себе си. Не каквито някой друг иска да бъдете, а това, което самите вие искате да бъдете. Вижте своя образ как стои пред вас под светлината. Вижте израза на спокойна увереност на лицето на вашия образ. Забележете колко спокоен и свободен е той. Ще спра да говоря за една минута, докато вие давате на образа си всичките желани качества и изглед.

ПАУЗА 60 СЕКУНДИ

Сега си представете как вашият образ прави тези неща, които в миналото ЛАПИ ви е пречел да правите. Вашият образ ги прави с радост и е щастлив от тази нова свобода. След малко ще спра да говоря за една минута, докато вие си представяте как вашият образ прави нещата, които ЛАПИ често ви е пречел да правите в миналото. Ако ЛАПИ се появи, нека вашият образ го унищожи чрез процедурата, която научихте преди малко. Направете го сега. Имате една минута.

ПАУЗА 60 СЕКУНДИ

Забележете тържествуващия и самоуверен израз на лицето на вашия образ. Това е истинската ви същност. Приближете се до своя образ. Сега влезте в него. Слейте тялото си с него. Вашето най-добро „АЗ“ сега е жива част от вас. Все по-силно с всеки изминал ден.

Отсега нататък ще бъдете все повече онази личност, която наистина искате да бъдете. Независимо какво става около вас, вие ще се справите спокойно, уверено, емоционално ангажирани. И ще се чувствате добре. Ще имате цялата енергия, която можете да използвате всеки ден. Ще ви бъде много лесно да оставате в пълен контакт с всяка сфера от своя живот. Лесно ще разсейвате страховете, тревогите,

съмненията и смущенията. Бързо и лесно ще унищожавате ЛАПИ и ще го овладявате. Вие напълно контролирате живота си. И това е така.

Сега огледайте за последен път своята стая. Можете да се върнете тук винаги, щом пожелаете. Можете да дойдете тук по каквото и да е повод... да се молите... да се съветвате с висшия разум... да си поставяте цели... да медитирате... да творите... да учите... да разрешавате проблеми... да променяте своята представа за себе си. Няма граници за това, което правите в своята стая. Няма граници.

Току-що променихте състоянието на съзнанието си и навлязохте дълбоко в себе си, във вътрешното, заредено със сила и творчество място, което можете да използвате за практически и духовни цели. Получихте това ценно средство, с което да усъвършенствате живота си. Използвайте го всеки ден и начертайте живота си такъв, какъвто искате да бъде. Само вие можете да изберете дали да го направите или не. Защото сега се контролирате. И каквото и да решите да направите, вие го можете. Каквото и да си поставите за цел, можете да го постигнете и ще го постигнете. Ще имате абсолютен успех и ще му се радвате.

Следващия път, когато чуете гласа ми на записа, ще се отпуснете десет пъти по-надълбоко, отколкото сега. Внушенията, които ви давам, тогава ще навлязат десет пъти по-надълбоко във всяко равнище на съзнанието ви.

След малко, когато се събудате, ще се почувствате отпочинали и ще бъдете напълно освежени, жизнени, бодри и пълни с енергия и увереност.

Ще се чувствате прекрасно. За да се събудите, трябва да броите с мен от 1 до 5 и на 5 да отворите очи, да се усетите релаксирани, освежени, бодри и в прекрасно настроение. Да се почувствате наистина добре. 1... 2... 3... 4... 5.

#### ЩРАКНЕТЕ С ПРЪСТИ

Отворете очи, напълно будни, чувствате се добре, по-добре отпреди. И това е така!

## 11. КОНТРОЛИРАНЕ НА БЕЗСЪНИЕТО

Този запис ще ви помогне да се отървете от безсънието, а нощите ви да станат спокойни, приятни и релаксиращи.

Когато съзнанието ви е необучено, то отказва да релаксира, не позволява и на тялото ви да направи същото. Поради това вие заспivate трудно, а понякога дори не можете да заспите.

Необходимо е да приучите съзнанието си да прави онова, което искате и когато поискате, за да можете да контролирате съня си.

С помощта на самохипнозата този запис ще научи съзнанието ви да ви позволява да заспivate тогава, когато пожелаете.

Всяка вечер пускайте записа и следвайте инструкциите. Ако лентата свърши и не сте заспали, пуснете я отново и продължете да слушате. Колкото повече слушате, толкова по-бързо ще заспivate. След време може дори да нямате нужда от записа, защото съзнанието ви ще се научи да ви оставя да заспите, когато искате.

Възможно е записът да ви приспи още от първия път. Това може да отнеме и повече време. Всичко зависи от вас и от това, колко сериозен проблемът ви с безсънието. Ако упорствате и слушате записа всяка вечер, ще победите безсънието.

Не се тревожете за изключването. Оставете се на съня. Магнетофонът ще се изключи автоматично, щом лентата свърши. Инструкциите ще влизат дълбоко в подсъзнанието ви и насън. Така ще имате полза от записа и когато съзнанието ви спи.

### СЦЕНАРИЙ НА ЗАПИСА, ПОСВЕТЕН НА БЕЗСЪНИЕТО

Затворете очи. Вдишайте дълбоко и се отпуснете.

Сега искам да си представите как гледате ясно, синьо пролетно небе. Един специален самолет изписва в небето името ви с бели букви, пухкави като облачета. Вижте как името ви се носи леко, ефирно, като облаче в ясното синьо небе. Сега го оставете да се разпръсне. Нека вятърът разпилее името ви в синевата. Забравете за името си.

Забравете дори, че имате име. Имената не са важни. Просто продължете да слушате гласа ми и се отпускайте все повече и повече.

Съсредоточете вниманието върху коленете си. Отпуснете всичко под коленете. Отпуснете прасците. Отпуснете глезените. Отпуснете стъпалата. Отпуснете и пръстите на краката. Сега всичко под коленете ви е свободно и отпуснато. Отпуснете и бедрата колкото може повече. За се отпуснат на стола разхлабени и тежки. Отпуснете хълбоците, отпуснете талията. Сега отпуснете гръдния кош колкото може повече. Нека дишането ви стане по-леко и по-дълбоко, по-равномерно и по-спокойно. Отпуснете раменете. Мускулите на раменете ви да станат тежки и отпуснати. Още по-отпуснати, съвсем отпуснати. Отпуснете врата и гърлото. Нека главата да клюмне, докато всички вратни мускули се отпускат. Отпуснете лицето си колкото може повече. Нека стане гладко и отпуснато, спокойно и податливо, разхлабете челюстта, зъбите почти да не се докосват. Всичко е гладко, отпуснато и податливо. Отпуснете колкото може повече мускулчетата около клепачите. Почувствайте как клепачите стават по-тежки и по-гладки. Все по-отпуснати и по-отпуснати.

Искам да си представите как цялото напрежение, цялата скованост, всичките ви страхове и тревоги изтичат от вас през темето ви. Нека се стекат по лицето и шията, след това по раменете, гърдите, талията, хълбоците, бедрата, коленете, прасците, глезените и стъпалата, да стигнат до пръстите на краката. Цялата ви напрегнатост и скованост, всички ваши страхове и тревоги сега се отцеждат през върховете на пръстите на краката и вие се отпускате все повече и повече.

Ще направим това упражнение за релаксация още веднъж. Сега искам да се отпуснете изцяло, още по-цялостно и по-пълно отпреди.

Съсредоточете вниманието пак върху коленете си и отпуснете всичко под тях. Отпуснете прасците. Отпуснете глезените. Отпуснете стъпалата. Отпуснете и пръстите на краката. Сега всичко под коленете ви е освободено и отпуснато. Отпуснете и бедрата колкото може повече. Просто да се отпуснат на стола разхлабени и тежки. Отпуснете хълбоците, отпуснете талията. Почувствайте как отпускането нахлува в гръдния кош и залива сърцето, белите дробове, позволете на дишането да стане по-интензивно, по-равномерно, все по-релаксирано. Сега отпуснете раменете още повече. Още по-дълбоко релаксирани.

Отпуснете врата и гърлото. Сега отпуснете лицето си колкото може повече. Нека стане гладко и отпуснато, релаксирано и цялото податливо. Отпуснете колкото може повече мускулчетата около клепачите. Почувствайте как клепачите стават по-тежки и по-гладки. Все по-отпуснати и по-отпуснати.

Ще направим упражнението за релаксация още веднъж. Този път искам да се отпуснете изцяло, така че умът и тялото ви да се унесат в блажен сън. Не се борете със съня. Просто слушайте гласа ми, докато премахвате всички задръжки и се оставяте да потънете в съвършено отпускане и в съвършен сън.

Отново съсредоточете вниманието върху коленете си и отпуснете всичко под тях. Отпуснете прасците. Отпуснете глезените. Отпуснете стъпалата. Отпуснете и пръстите на краката. Сега отпуснете изцяло и бедрата.

Почувствайте как хълбоците ви са завладени от цялостно и дълбоко отпускане. Усетете го как се изкачва към талията, навлиза в гърдите, раменете, тежки и отпуснати, напълно отпуснати. Сега това тежко сковаващо усещане влиза в гърлото и шията ви, потича по цялото ви лице. Лицето ви е гладко и отпуснато, напълно податливо и отпуснато, тежкото отпускане се вмъква в очите и в клепачите ви. Клепачите ви са така тежки и така гладки. Още по-дълбоко отпуснати.

Всеки мускул в тялото ви е спокоен и сънлив. Всяка клетка в тялото ви е дълбоко релаксирана и иска да заспи. Съзнанието ви е релаксирано и сънливо. Лекият воал на спокойния сън се спуска над цялото ви тяло и вие потъвате в съня. Усетете сънливостта. Усетете как се унасяте в сън. Заспете. Спете. Спете. Спете.

Искам сега да си представите, че гледате една черна дъска. Представете си един кръг на нея. В него ще пишем буквите от азбуката в обратен ред и след като напишете една буква, веднага трябва да я изтриете оттам и да се отпуснете още по-дълбоко и по-дълбоко, да потънете в съня.

Сега си представете черната дъска. Представете си кръга. Напишете в него буквата Я. Изтрийте я оттам и навлезте по-надълбоко. Напишете Ю в кръга, изтрийте и отидете по-надълбоко. Ъ, изтривайте и навлизате още по-надълбоко. Ъ, изтривайте. Щ, изтривайте. Ш, изтривайте. Ч, изтривайте. Ц, изтривайте. Х, изтривайте. Ф, изтривайте. У, изтривайте. Т, изтривайте. С, изтривайте. Р, изтривайте. П, изтривайте. О,



изтривате. Н, изтривате. М, изтривате. Л, изтривате. К, изтривате. Й, изтривате. И, изтривате. З, изтривате. Ж, изтривате. Е, изтривате. Д, изтривате. Г, изтривате. В, изтривате. Б, изтривате. А, изтривате. Сега изтрийте кръга и забравете за черната дъска. Просто продължете да релаксирате още по-дълбоко. Усетете как потъвате в дълбок сън. Умът и тялото ви се унасят още по-дълбоко в релаксиращ сън, още по-дълбоко с всяко вдишване.

Искам сега да си представите, че слагам на всяко от коленете ви по една тежка торба с пясък. Почувствайте как пясъкът притиска надолу коленете ви. Коленете ви стават по-тежки и се отпускат още. В пясъка има едно вещество, което силно ви вцепенява, и сега цялото вцепенение се стича в коленете ви. Коленете ви се сковават още повече под тежестта на пясъка. А тежкото усещане се стича надолу по прасците, глезените, стъпалата и пръстите на краката. Всичко под коленете ви е вцепенено и още повече се вцепенява под тежестта на пясъка. Сега тежкото сковавашо усещане се надига към бедрата, нахлува в хълбоците, през талията навлиза в гърдите. Влива се в раменете, те се сковават и натежават. Потича надолу по цялата дължина на ръцете ви, по китките и пръстите. Връща се нагоре по цялата дължина на ръцете, към раменете и шията. Залива лицето и очите ви. Нахлува във веждите, челото, изкачва се към темето, слиза надолу към тила и врата.

Цялото ви тяло сега е тежко, отпуснато и сънливо. Заспете. Спете. Спете.

Докато вдишвате, си представете, че това е чиста и без никакъв мирис упойка. Тя се разлива из тялото ви. Усещате топлина, вцепенение, пощипване и колкото повече я вдишвате, толкова повече искате да я вдишвате, дишането ви става все по-дълбоко и ви дава още от това спокойно, отпускащо, релаксиращо усещане. От този момент до края на сеанса ще се отпускате все повече и повече с всяко следващо вдишване. Заспете. Спете. Спете.

Докато потъвате все по-дълбоко и по-дълбоко в релаксация и сън, само слушайте гласа ми и аз ще ви поведем към най-спокойния нощен сън, който някога сте имали. И това е така.

Ще ви поведем през четирите по-дълбоки едно от друго равнища на релаксацията и към най-дълбокия и най-спокоен сън.

Ще нарека тези равнища с буквите от азбуката. Когато стигнете първото равнище — А, ще бъдете десет пъти по-отпуснати и сънливи, отколкото сте дори в този момент. После от равнище А ще слезем на равнище Б, а когато стигнем там, ще бъдете десет пъти по-спокойни и сънливи, отколкото сте били преди това. От равнище Б ще слезем по-надолу, към равнище В. Щом стигнете на равнище В, ще бъдете още десет пъти по-отпуснати и сънливи, отколкото преди. След това от равнище В ще слезем още по-надолу към най-дълбоко равнище на релаксация и сън — Г. Когато стигнете равнище Г, ще сте още десет пъти по-спокойни и сънливи, отколкото преди. Сега плувате свободно, два пъти по-надълбоко с всяко издишване. Два пъти по-надълбоко с всяко издишване. Китките и пръстите ви са така отпуснати и тежки, стават все по-тежки и по-тежки. Почувствайте как нараства тежестта в китките и пръстите ви. Тежки... по-тежки... още по-тежки, докато станат толкова тежки, че все едно са пълни с олово. Чувството на дълбоко отпускане и тежест сега плъзва нагоре по ръцете ви. Почувствайте как се изкачва още по-нагоре по ръцете. Качва се по раменете, шията, лицето, очите. Залива веждите, челото, изкачва се към темето. Чувството на дълбоко отпускане и тежест потича към тила, стича се по главата ви, слиза по врата. Наближавате равнище А.

Вече сте на равнище А и отивате все по-надълбоко. Пет пъти по-надълбоко с всяко издишване. Пет пъти по-надълбоко с всеки дъх. Мисълта ви е неподвижна и спокойна. Не мислите за нищо. Много сте отпуснати, за да мислите. Твърде удобно сте се разположили, за да мислите. Отпуснатата тежест в мисълта ви потича по лицето и очите. Тече надолу по шията и по гърдите ви. Стича се по талията, хълбоците, бедрата, коленете, прасците, глезените, стъпалата, пръстите на краката. Наближавате равнище Б.

Вече сте на равнище Б и плувате все по-надълбоко. Носите се леко и спокойно, съвсем отпуснати. Ръцете и китките ви са толкова отпуснати и тежки, че ги усещате като греди. Ръцете и краката ви са вдървени, сковани, тежки... не можете да ги мръднете. Ръцете и краката ви са от олово. Наближавате равнище В.

Вече сте на равнище В и плувате още по-надълбоко. Потъвате в стола. Потъвате по-дълбоко и по-дълбоко, идеално отпуснати. И докато плувате още по-надълбоко, ще броя в обратен ред от 15 до 1. Всяко число, което изричам, ще ви отвежда по-дълбоко и по-дълбоко, а

когато стигна до 1, ще бъдете на равнище Г. 15, по-надълбоко, 14, още по-надълбоко, 13... 12... 11... 10... 9... 8... 7... 6, не обръщайте внимание на нищо, 5... 4... 3... 2... 1... 1... 1, така дълбоко, така сънено, така тежко, така мъгляво.

Сега сте на равнище Г и продължавате да потъвате във все по-дълбок сън. Вече няма граници... няма граници. Продължете да се носите още по-надълбоко и по-надълбоко в свършен сън, по-дълбоко с всяко вдишване.

Докато продължавате да потъвате все по-дълбоко в идеален сън, ще ви дам някои внушения, които ще са ви от полза.

Тези състояния на дълбока релаксация са много благотворни за вашето психическо и физическо здраве.

Сега учите съзнанието си да релаксира и да заспива тогава, когато искате да заспите. Съзнанието ви реагира свършено, като затихва, когато вие бързо потъвате в здравословен, отпускащ и успокояващ сън.

Вие се учите да релаксирате... да се освобождавате от всяка тревога, да релаксирате и да се отпускате. Защото вие контролирате всички сфери от живота си. Вече няма да позволите на тревогите, напрежението или нервността да създават препятствия пред вас. Всеки ден ще забелязвате как все повече релаксирате. Ще видите, че ставате по-спокойни, и се контролирате повече отпреди.

Всеки ден ще усещате, че нагласата ви става все по-философска и не се тревожите за дребните житейски проблеми.

Този запис тренира ума и тялото ви, така че скоро ще бъдете в състояние да заспите бързо и лесно, без да е необходимо да слушате записа. И това е така.

Следващия път, когато чуете гласа ми на записа, ще се отпуснете десет пъти по-надълбоко, отколкото сега. Внушенията, които ви давам, тогава ще навлязат десет пъти по-надълбоко в съзнанието ви.

Тази вечер ще бъде за вас спокойна, пълна с отмора и сънят ви ще бъде точно като съня на новородено. Когато се събудите на сутринта, ще бъдете напълно освежени физически, умствено и емоционално. Ще бъдете пълни с енергия и ентузиазъм. Всеки път, когато слушате този запис, ще релаксирате десет пъти по-дълбоко отпреди и всеки път ще заспите десет пъти по-бързо и по-дълбоко. И това е така. Сега съзнанието ви разбира, че когато си легнете, вие

желаете да заспите бързо и да спите дълбоко. Съзнанието ще ви помага, като веднага ви даде пълна релаксация.

Сега се отпуснете и потънете в мирен, спокоен сън. Докато се носите все по-надълбоко в съня, ще започна да броя в обратен ред от 99. С всяко число, което изричам, още повече ще релаксирате умствено, физически и емоционално. Всяко число, което изричам, ще ви води към още по-дълбоко равнище на съня.

Просто се отпуснете и нека числата ви унесат в дълбок сън.

99, спете. 98, спете. 97, спете, 96, спете, 95, спете (продължете да броите в обратен ред, докато стигнете до 1 или докато касетата свърши, няма значение).

## 12. УСПЕХИ В РАБОТАТА

Този запис ще промени състоянието на съзнанието ви, за да успеете да възприемете хипнотични внушения, които ще ви осигурят успехи в работата, в отношенията с колегите и най-общо казано, ще оптимизира поведението ви на работното място. Внушенията ще бъдат програмирани на няколко равнища на съзнанието ви, за да постигнете по-големи и по-бързи резултати.

Тази запис не може да ви накара да направите нещо, което наистина не искате да правите. Ако искрено и истински искате да постигнете кариера, която да е успешна, продуктивна, пълна с радости и задоволство, записът ще ви помогне да направите чудеса.

Може да го използвате толкова често, колкото желаете. Вероятно ще бъде много добре да го слушате поне по веднъж на ден, докато констатираме, че положението на работното ви място е задоволително и върви в набеязаната от вас посока. След това може да го слушате по-рядко, ако решите.

Можете да използвате този запис самостоятелно и ще имате добри резултати. Може да го комбинирате със записа, посветен на определянето на цели и самоконтрола (следващата глава).

Ако решите да прилагате двата заедно, ги редувайте, единия ден слушайте запис за успех в работата, а на следващия ден — този за определянето на цели.

За записа, посветен на определянето на цели и самоконтрола, ще трябва да програмирате целта си приблизително така: „Искам да изпълнявам всичките си служебни задължения и да осъществявам междуличностните си връзки с такава цялостност и въодушевление, че да осигуря финансовия си успех и да постигна максимално желаното от мен равнище на удовлетвореност от себе си.“ Или вземете формулировка, която най-много отговаря на желанията ви.

СЦЕНАРИЙ НА ЗАПИСА, ПОСВЕТЕН НА УСПЕХА В РАБОТАТА

Затворете очи и поемете дълбоко дъх, после издишайте до дъно, докато изпразните дробовите си. Изкарайте целия въздух. Повторете действието. Просто се отпуснете и издишайте целия въздух. Направете го трети път, но сега задръжте дъх, след като сте напълнили дробовите си с чист, освежаващ и успокояващ въздух. Задръжте така. Не отваряйте очи. Издишайте полека и почувствайте как напълно се отпускате.

Сега искам да си представите, че цялото ви напрежение, цялата скованост и всичките ви страхове и притеснения се оттичат от вас през темето. Оставете ги да потекат по лицето и шията, след това по раменете, гърдите, талията, хълбоците, бедрата, коленете, прасците, глезените, стъпалата, да стигнат до пръстите на краката. Цялата ви напрегнатост, цялата скованост и всички ваши страхове и тревоги сега се отцеждат от върховете на пръстите на краката ви и вие все повече се отпускате.

Съсредоточете вниманието си върху пръстите на краката и им позволете да се отпуснат изцяло. Всеки пръст е вцепенен и тежък. Оставете това вцепенение да завладее стъпалата, глезените, прасците, коленете. Почувствайте го как се качва към бедрата, хълбоците, кръста и нахлува в гърдите ви. Почувствайте как дишате по-леко и по-дълбоко, по-равномерно и по-релаксирано. Сега позволете на усещането за дълбока релаксация да тръгне по раменете ви, по целите ръце, по китките и пръстите, а след това да се върне обратно към китките, по цялата дължина на ръцете и в раменете. Разлива се по шията, лицето, брадичката, бузите, дори ушите ви са релаксирани. Усетете как нахлува дълбоко в очите и клепачите ви. Клепачите ви са тежки и гладки. Влива се във веждите, потича по челото, отива към темето, слиза към врата ви.

Сега от пръстите на краката ви се надига нова тежка вълна. Два пъти по-тежка от първата. Представете си огромна тежест, окачена на всеки пръст от краката ви. Усетете тежестта дълбоко и още повече се отпуснете. Това дълбоко усещане за тежест навлиза в стъпалата, глезените, прасците, коленете, изкачва се по бедрата, хълбоците и талията. Влиза в гърдите ви, релаксира сърцето, белите дробове, прави дишането ви по-интензивно, по-равномерно и все по-релаксирано. Сега дълбокото усещане за тежест се влива в раменете си, прелива по цялата дължина на ръцете, в китките и пръстите. Връща се обратно по

пръстите към китките, тече по цялата дължина на ръцете към раменете и врата. Потича по лицето, в очите, по веждите, челото, темето, стича се по долната част на главата и отива към тила. Вие сте изцяло релаксирани, отпуснати, чувствате се удобно от темето до върха на пръстите на краката.

Искам сега да си представите, че гледате една черна дъска. Представете си един кръг на нея. В кръга ще пишем буквите от азбуката в обратен ред и след като напишете една буква в него, веднага трябва да я изтриете оттам и да се отпуснете още по-дълбоко и по-дълбоко.

Сега си представете черната дъска. Представете си кръга. Напишете буквата Я. Сега я изтрийте оттам и навлезте по-надълбоко. Напишете Ю в кръга, изтрийте и отидете по-надълбоко. Ъ, изтривате и навлизате още по-надълбоко. Ъ, изтривате. Щ, изтривате. Ш, изтривате. Ч, изтривате. Ц, изтривате. Х, изтривате. Ф, изтривате. У, изтривате. Т, изтривате. С, изтривате. Р, изтривате. П, изтривате. О, изтривате. Н, изтривате. М, изтривате. Л, изтривате. К, изтривате. Й, изтривате. И, изтривате. З, изтривате. Ж, изтривате. Е, изтривате. Д, изтривате. Г, изтривате. В, изтривате. Б, изтривате. А, изтривате. Сега изтрийте кръга и забравете за черната дъска. Продължете да релаксирате още по-дълбоко. Почувствайте как потъвате в стола, как умът и тялото ви се носят все по-навътре в релаксацията, все по-надълбоко с всяко вдишване.

Докато се носите така леко и приятно, все по-дълбоко релаксирани с всяко вдишване, ви предлагам следните внушения, които ще ви бъдат полезни.

Ще усещате интензивен интерес към своята работа и ще чувствате огромен подтик да давате най-доброто от себе си.

Ще овладявате всички работни ситуации много спокойно, с чувство и без никакво напрежение.

Ще служите почтено и искрено на клиентите и работодателя си, като знаете, че в резултат ще бъдете възнаградени.

Всеки ден ще виждате, че се настройвате все по-философски и нямате сериозни тревоги за малките житейски проблеми.

Сега повторете следните внушения на себе си точно така, както ги казвам аз:

„Аз ставам все по-добър, по-добър и по-добър всеки ден във всички отношения.“

„Ангажиран съм с внушенията, които току-що получих.“

„Знам, че ще имам успех.“

Поемете дълбоко дъх и още повече се отпуснете.

Сега ще започна да броя от 15 до 1. Всяко число, което изричам, ще ви отвежда по-дълбоко и по-дълбоко, а когато стигна до 1, ще бъдете на много по-дълбоко равнище на съзнанието.

15, почувствайте как навлизате по-дълбоко, 14, още по-дълбоко, 13, по-дълбоко и по-дълбоко, 12... 11... 10... 9... 8... 7... 6... 5... 4... 3... 2... 1. Сега сте на много дълбоко равнище на съзнанието и отивате още по-дълбоко с всяко вдишване.

Дишате равномерно и навлизате още по-надълбоко.

Докато продължавате да потъвате в още по-дълбоките равнища на съзнанието, ви предлагам внушения, които ще ви бъдат полезни.

През работно време ще се чувствате спокойни и релаксирани. Независимо какво става, вие ще овладявате ситуацията спокойно, с чувство и без никакво напрежение.

Ще се отнасяте към всичките си колеги с уважение и искрено приятелство, като знаете, че в замяна ще получите уважение и искрено приятелство.

Вие сте успяла личност и се радвате на успеха си. Част от него е и способността ви да разпределяте рационално времето си. Планирайте графици и проектите си и решавате проблемите си веднага, без да позволявате да ви разсейват.

През часовете, прекарани на работното място, ще се чувствате силно и интензивно концентрирани в работата си. Ще работите много бързо и извънредно енергично.

Сега поемете дълбоко дъх и още повече се отпуснете.

Повторете следващите внушения на себе си точно така, както ги казвам аз.

„Ставам все по-добър, по-добър и по-добър всеки ден във всички отношения.“

„Чистосърдечно съм ангажиран с всички внушения, които току-що получих. И това е така.“

Сега ще започна да броя от 10 до 1. Представяйте си всяко число, което казвам, и когато стигнете до 1, ще бъдете на още по-дълбоко



равнище на съзнанието, отколкото сте сега.

10... 9... 8... 7... 6... 5... 4... 3... 2... 1. Сега сте на още по-дълбоко равнище на съзнанието. Докато продължавате да се носите все по-надълбоко с всяко вдишване, ви предлагам следните внушения, които ще са ви полезни.

Ще вземате лесно решения на работното място и ще усещате голяма увереност в решенията, които вземате.

Вие сте способни и работоспособни и творческият ви ум знае какво можете да правите. Вашият творчески ум ще намери начин да ви насочи към най-подходящите условия и ситуации, за да извлечете най-голяма полза от вашите способности.

Вие силно желаете да получите пълна награда за ценните си усилия, но не искате да получавате нещо за нечия сметка. Искате да постигнете абсолютен успех, без да вредите никому.

Сега повторете следващите внушения точно така, както ги казвам аз:

„Поемам абсолютен ангажимент към всички внушения, които получавам от този запис.“

„Поемам абсолютен ангажимент да се отнасям към своя работодател, към колегите и клиентите си с достойнство, уважение, искрена топлина, приятелство и цялостност.“

„Поемам ангажимент към своя тотален успех и се задължавам цялостно да му се радвам. Ще позволя на своя творчески ум да ме насочи към този успех.“

Сега поемете дълбоко дъх и се отпуснете още повече.

Искам да си представите себе си. Вижте се такива, каквито наистина искате да бъдете. Жизнени и енергични, под пълен контрол, спокойни и уверени, доказани професионалисти в работата си. Това сте вие. Това е истинската ви същност. Това е личността, която наистина можете да бъдете. В този миг вие си обещавате... задължавате се да постигнете хармонията на завършена личност. Това задължение ще бъде с вас и всеки ден ще става все по-силно. Отсега нататък всеки ден ще ставате все повече онази личност, която наистина искате да бъдете. Ще бъдете релаксирани и спокойни, независимо какво се случва край вас. Ще се справяте с всички проблеми и ситуации решително, ангажирано и с чувство. Ще имате цялата енергия, която ви трябва всеки ден. И ще ви бъде много лесно да

постигате успехите, удовлетворението и щастието, които искате и които заслужавате. Защото вие сте творение на собствения си модел на мислене. Мислете за успеха и ще имате успех. Мислете за красотата и ще станете красива личност. Мислете за силата и ще станете силни.

Мислете положително и градивно и животът ви ще стане положително и градивно преживяване. Тези елементи са вашият нов образ... новото ви „АЗ“ ... все по-силно с всеки изминал ден.

Сега вие се учите изцяло да контролирате всяка сфера от живота си. Винаги ще бъдете релаксирани и спокойни.

Вие сте това, което сте, и се контролирате.

След малко ще започна да броя в обратен ред от 10 до 1. Мислете за всяко число, докато ги изричам, и позволете на всяко следващо число да ви отведе още по-дълбоко. 10... 9... 8... 7... 6... 5... 4... 3... 2... 1. Сега сте дълбоко релаксирани. Можете да си дадете следващите внушения. Казвайте думите на себе си точно така, както ги казвам аз:

„Винаги ще бъда релаксиран и спокоен, независимо какво става. Мога да се справя с всичко, което става, като проявявам чувствителност и съм спокоен.“

„Мисля само за настоящето и бъдещето.“

„Настроен съм оптимистично и положително към живота си и към работата си.“

„Обичам живота и работата си.“

„Ставам все по-философски настроен и не се притеснявам сериозно за малките житейски проблеми, защото знам, че мога да се справя с всичко по такъв начин, че да се получат полезни неща.“

„Притежавам огромна и интензивна способност за концентрация в работата си.“

„Уверен съм, че всичко в живота ми ще работи в моя полза и харесвам посоката, в която се развива животът ми.“

Сега поемете дълбоко дъх и се отпуснете още повече.

Всеки път, когато слушате този запис, ще се чувствате превъзходно. И всеки път напълно ще релаксирате. Ще навлизате още по-надълбоко, отколкото сега, и внушенията ще се вкореняват все по-силно в съзнанието ви. Ако си служите добре със записа, ще имате идеален контрол над живота си и над успехите в работата. Можете да прогоните всеки страх. Можете да разсеете всяко напрежение. Можете да се отървете от всяко чувство за неадекватност. Ще продължавате да

работите все по-добре и по-добре, с всеки изминал ден ще се чувствате все по-приятно. Вие сте интелигентна и ценна личност. И всеки ден отсега нататък ще ставате все повече онази личност, която наистина искате да бъдете. Ще бъдете уверени, релаксирани, умерени, очарователни, оптимисти и непоколебими в решението си да правите необходимото, за да постигнете щастието си.

Следващия път, когато чуete гласа ми на записа, ще навлезете десет пъти по-надълбоко, отколкото сега, и внушенията, които получите, тогава ще навлязат десет пъти по-надълбоко в ума ви.

След малко, когато се събудите, ще се почувствате много релаксирани и ще бъдете съвсем освежени, жизнени, бодри и пълни с енергия и увереност. Ще се чувствате просто прекрасно. За да се събудите, само трябва да броите с мен от 1 до 5 и на 5 да отворите очи, да се усетите релаксирани, освежени, бодри и в прекрасно настроение. Да се почувствате наистина добре. 1... 2... 3... 4... 5.

## 13. ОПРЕДЕЛЯНЕ НА ЦЕЛИ И САМОКОНТРОЛ

Ще ви се иска често да слушате този запис — самостоятелно или заедно с някой от другите. Ако го използвате заедно с друг, програмирайте на този запис конкретната цел, която искате да постигнете, и го редувайте с другия. Например, ако използвате този запис, посветен на постигане на целите, заедно със записа за контролиране на храненето, единия ден слушайте единия запис, а на следващия ден — другия. Във връзка с храненето програмирайте конкретна цел на записа за определяне на цели, като например: „Искам да имам самоконтрол, за да спазвам диетата, която сам съм си определил, и искам да сваля излишното тегло, за да не бъда повече дебел.“ Или, ако искате да спрете пушенето, може да си определите целта приблизително така: „Искам напълно да се откажа от тютюна под всичките му форми и да стана непушач.“ Практически можете да използвате този запис заедно с всеки друг, за да затвърдите програмирането си.

Този запис, посветен на определянето на цели и самоконтрола, действа резултатно и взет самостоятелно, когато определяте и реализирате всичките си цели.

Записът укрепва и самоконтрола, необходим за постигане на всичко, което желаете. Използвайте го често за всички цели, и малки, и големи. Ето някои примери: да се усмихвате по-често, да подобрите резултатите в работата си, да станете по-дружелюбни, да се отървете от плахостта, да намерите нова работа, да спечелите повече пари, да четете и да учите по-резултатно. Има безкрайно много възможности.

Ето как трябва да използвате записа. Първо напишете една конкретна цел на лист хартия и дръжте листа близо до себе си по време на хипнотичния сеанс. Може да си напишете две цели, ако са тясно свързани помежду си.

Ако имате много цели, настоятелно ви препоръчвам да работите върху тях в отделни хипнотични сеанси с интервал най-малкото един

час. Няма ограничение за броя на целите, които да програмирате, но работете с тях поотделно. Ако направите така, резултатите ще бъдат по-забележими. Когато добиете повече опит, ще започнете да групирате целите в един и същи сеанс. Но за начинаещи се препоръчва да работят с една, най-много две цели наведнъж.

Използвайте записа толкова често, колкото искате. Прилагайте го веднъж седмично за всяка отделна цел, докато я постигнете.

В един момент от този самохипнотичен сеанс ще получите указание да отворите очи и да прочетете целта, която сте написали на листа. Докато правите това, в записа ще има двеминутна пауза. Ако прочетете написаното преди да е свършила паузата, прочетете го пак. Четете, докато записът ви каже пак да затворите очи.

Ако по някаква причина не сте в състояние да напишете целите си или да ги прочетете, когато записът ви даде това указание, просто дръжте очите си затворени и мислено повтаряйте целите си, докато трае паузата.

#### СЦЕНАРИЙ НА ЗАПИСА, ПОСВЕТЕН НА ОПРЕДЕЛЯНЕТО НА ЦЕЛИ И САМОКОНТРОЛА

Затворете очи и поемете дълбоко дъх, после издишайте до дъно, докато изпразните дробовите си. Изкарайте целия въздух от тях. Повторете действието. Отпуснете се и издишайте целия въздух. Направете го трети път, но сега задръжте дъх, след като сте напълнили дробовите си с чист, освежаващ и успокояващ въздух. Задръжте така. Не отваряйте очи. Издишайте лека и почувствайте как напълно се отпускате.

Сега искам да си представите, че цялото ви напрежение, цялата скованост и всичките ви страхове и притеснения изтичат от вас през темето. Оставете ги да се стекат по лицето и по шията, да потекат по раменете, гърдите, талията, хълбоците, бедрата, коленете, прасците, глезените, стъпалата, да стигнат до пръстите на краката. Цялата ви напрегнатост, цялата скованост и всички ваши страхове и притеснения сега се отцеждат от върховете на пръстите на краката ви и вие все повече се отпускате.

Съсредоточете вниманието си върху пръстите на краката и ги оставете да се отпуснат изцяло. Всеки пръст е вцепенен и тежък. Сега позволете на това вцепенение да завладее стъпалата, глезените, прасците, коленете. Почувствайте го как се качва към бедрата,

хълбоците, кръста и нахлува в гърдите ви. Усетете как дишате по-леко и по-дълбоко, по-равномерно и по-релаксирано. Сега позволете на усещането за дълбока релаксация да се плъзне по раменете ви, по целите ръце, по китките и пръстите, а след това да се върне обратно към китките, по цялата дължина на ръцете и в раменете. То се разлива по шията, лицето, брадичката, бузите, дори ушите ви са релаксирани. Усетете го как нахлува дълбоко в очите и клепачите ви. Клепачите ви са тежки и гладки. Влива се във веждите, потича по челото, отива към темето, слиза към врата.

Сега от пръстите на краката ви се надига нова тежка вълна. Два пъти по-тежка от първата. Представете си огромна тежест, окачена на всеки пръст от краката ви. Почувствайте тежестта дълбоко и още повече се отпуснете. Дълбокото усещане за тежест навлиза в стъпалата, глезените, прасците, коленете, изкачва се по бедрата, хълбоците и талията. Влиза в гърдите ви, релаксира сърцето, белите дробове, прави дишането ви по-интензивно, по-равномерно и все по-релаксирано. Сега дълбокото усещане за тежест се влива в раменете си, почита по цялата дължина на ръцете, в китките и пръстите. Връща се обратно по пръстите към китките, тече по цялата дължина на ръцете към раменете и врата. Плъзва по лицето, в очите, по веждите, челото, темето, стича се по долната част на главата и отива към тила.

Нова тежка вълна се надига от темето ви. Два пъти по-тежка от предишната. Два пъти по-тежка. Представете си огромна тежест на самото ви теме, нещо приятно, сковано и тежко. Почувствайте как тежко вцепенение потича по лицето и очите ви, по шията и раменете, стича се по гърдите, талията, хълбоците, бедрата, коленете, влива се в прасците, глезените, стъпалата и пръстите на краката. Вие сте изцяло релаксирани, отпуснати и се чувствате удобно от темето до върха на пръстите на краката.

Искам сега да си представите, че гледате една черна дъска. Представете си на нея кръг. В него ще написваме буквите от азбуката в обратен ред и след като напишете една буква в кръга, веднага трябва да я изтриете оттам и да се отпуснете още по-дълбоко и по-дълбоко.

Сега си представете черната дъска. Представете си кръга. Напишете буквата Я. Сега я изтрийте оттам и навлезте по-надълбоко. Напишете Ю в кръга, изтрийте и отидете по-надълбоко. Ъ, изтривайте и навлизате още по-надълбоко. Ъ, изтривайте. Щ, изтривайте. Ш,

изтривате. Ч, изтривате. Ц, изтривате. Х, изтривате. Ф, изтривате. У, изтривате. Т, изтривате. С, изтривате. Р, изтривате. П, изтривате. О, изтривате. Н, изтривате. М, изтривате. Л, изтривате. К, изтривате. Й, изтривате. И, изтривате. З, изтривате. Ж, изтривате. Е, изтривате. Д, изтривате. Г, изтривате. В, изтривате. Б, изтривате. А, изтривате. Сега изтрийте кръга и забравете за черната дъска. Продължете да релаксирате още по-дълбоко. Почувствайте как потъвате в стола, как умът и тялото ви се носят все по-навътре в релаксацията, все по-надълбоко с всяко вдишване.

Вдишвайки, си представете, че това е чиста и без никакъв мирис упойка. Тя се разлива из тялото ви. Усещате топлина, вцепенение, пощипване и колкото повече я вдишвате, толкова повече искате да я вдишвате, дишането ви става все по-дълбоко и ви донася още от това спокойно, отпускащо, релаксиращо усещане. От този момент до края на сеанса ще се отпускате все повече и повече с всяко следващо вдишване.

Сега искам да си представите как гледате ясно, синьо пролетно небе. Специално пригоден самолет изписва в това небе името ви с бели, пухкави като облачета букви. Вижте как името ви се носи ефирно и леко в ясното синьо небе. Сега го оставете да се разтвори. Нека вятърът разпилее името ви в синевата. Забравете за името си. Забравете дори, че имате име. Имената не са важни. Просто продължете да слушате гласа ми и се отпускайте все повече и повече.

Искам сега да си представите, че стоите на най-горното стъпало на солидно дървено стълбище. Усетете килима под краката си. Той може да е всякакъв на вид и цвят... измислете си го. Сега протегнете ръка и докоснете парапета. Почувствайте гладкото полирано дърво под пръстите си. Стойте само на десет стъпки над етажа под вас. Стълбището слиза с лека извивка към долния етаж. Сега ще заслизаме по стълбите. С всяка стъпка надолу вие оставяте тялото си да се отпусне още повече. Когато стигнете долния етаж, ще се озовете още по-надълбоко, отколкото сте били досега. Сега слезте една стъпка на деветото стъпало, леко и без усилие. Усетете как навлизате още по-надълбоко. Сега надолу към осмото стъпало, още по-надълбоко. Сега още по-надолу към седмото... шестото... петото... четвъртото... третото... второто... първото. Вече сте на долния етаж. Пред вас има врата. Протегнете ръка и отворете вратата. От стаята през отворената

врата бликва светлина. Влезте в стаята през снопа светлина от отворената врата. Вече сте в стаята, огледайте се. Това е вашата стая, тя може да бъде каквато искате. С всякаква големина, форма, цвят. Вътре може да има всичко, което поискате. Може да прибавяте неща, да ги размествате, да ги пререждате. Изберете си харесвани от вас мебели, картини, прозорци, килими или каквото искате, защото това е вашето място... вашето най-интимно скрито място, тук вие сте свободни. Свободни да творите, да бъдете това, което сте. Свободни сте да правите всичко, което поискате, а светлината, която грее в тази стая, е вашата светлина. Почувствайте светлината навсякъде около вас как огрява красивите неща в стаята ви. Как грее върху вас. Почувствайте енергията в нея. Сега оставете тази светлина да се разлее из цялото ви тяло. Да влезе и в най-малката пора на кожата ви. Да ви изпълни докрай. Да изтласка всяко съмнение. Да изгони целия ви страх и напрежение. Тази светлина ви изпълва. Вие сте чисти и блестящи, сияете от ярката светлина в стаята ви.

Така, както стоите, облени в светлина, във вашата стая, искам да програмирате конкретната цел, която сте си намислили или сте написали на лист хартия, преди да започнете сеанса.

След малко ще ви помоля да отворите очи и да прочетете целта, която сте написали на листа. Когато отворите очи, няма да се събудите. Няма да се събудите. Ще спра да говоря за две минути, докато се съсредоточавате върху целта си. Сега отворете очи и прочетете целта.

ПАУЗА 120 СЕКУНДИ

Затворете очи. Поемете дълбоко дъх и навлезте още по-надълбоко. Целта ви е да отивате още по-дълбоко и по-дълбоко с всяко вдишване.

Искам сега да си представите вашата цел. Вижте се така, както ще изглеждате, когато целта ви бъде постигната. Вижте във въображението си как целта ви е постигната. Ще спра да говоря за една минута, докато го правите.

ПАУЗА 60 СЕКУНДИ

Сега поемете дълбоко дъх и навлезте още по-навътре.

Целта ви вече е действителност на умствено и духовно равнище. Необходими са само време, упоритост, търпение, практика и постоянство, докато стане действителност и във физическия свят. И това е така.



Сега ще започна да броя в обратен ред от 10 до 1. Представяйте си всяко число и го изричайте мислено с мене, докато ги казвам. Нека всяко число ви отведе още по-надълбоко.

10, почувствайте как навлизате още по-надълбоко, 9, още по-надълбоко, 8... 7... 6... по-дълбоко и по-дълбоко... 5... 4... 3... 2... 1. Сега сте на много дълбоко равнище на съзнанието. Можете да си дадете следващите внушения. Повтаряйте ги на себе си точно така, както ги казвам аз:

„Всеки ден самоконтролът ми става все по-силен и по-силен.“

„Решен съм да постигна целите си и да живея точно така, както искам.“

„Няма да позволя на хора или на обстоятелства да управляват живота ми. Аз контролирам живота си и искам да бъде така.“

„Няма да се поддавам на изкушенията, които знам, че са противоположни на онова, което искам. Ще държа твърдо на всичките си решения. Няма да се подлъжа от нищо, което наистина не искам или от което нямам нужда.“

„Аз съм добра, ценна и волева личност и това ми харесва. Всеки ден ставам все по-добър и по-силен във всяко отношение.“

Сега поемете дълбоко дъх и още повече се отпуснете.

Всеки път, когато слушате този запис, ще релаксирате десет пъти по-дълбоко, отколкото сега, и внушенията, които получавате от записа, ще бъдат по-силни и ще навлизат по-дълбоко в съзнанието ви през цялото време. Защото сега вие се контролирате. Каквото и да поискате да направите, ще го направите. Каквото и да искате да постигнете, ще го постигнете. Ще имате тотален успех и ще му се радвате. Ще се радвате и на своя самоконтрол, растящ с всеки изминал ден, ще се радвате и когато вкусвате плодовете на осъществените си цели.

Сега поемете дълбоко дъх и се отпуснете.

След малко, когато се събудите, ще се почувствате отпочинали, напълно освежени, жизнени, бодри, изпълнени с енергия, увереност и любов. Ще се чувствате просто прекрасно. За да се събудите, само трябва да броите с мен от 1 до 5 и на 5 да отворите очи, да се усетите релаксирани, освежени, бодри и в прекрасно настроение. Да се почувствате наистина добре. 1... 2... 3... 4... 5.

## 14. ТВОРЧЕСКО ФАНТАЗИРАНЕ

Това е малко по-различен запис. Той учи ума ви да фантазира по-ефективно. Фантазирането е ключът, с който самохипнозата и работата върху психиката дават по-бързи и по-трайни резултати. Макар че досега не съм го споменавал в тази книга, самохипнозата е извънредно резултатен метод, с който можете да развивате вродените си психически способности. На практика някои от процедурите наистина ви отвеждат в сферата мисловните способности и ви позволяват да осъществявате някои психически действия, като например телепатия. Примери за това са записите, посветени на любовта и на световния мир. Щом можете да нарисувате мисления образ на нещо, то се постига много по-лесно.

Този запис е много полезен и много забавен. Ще се научите да виждате в цветове, да си представяте форми, да създавате сцени, да си измисляте конкретни предмети и да променяте нещата.

Малко са хората, които са свикнали да фантазират. Това се научава. Така че не бива да изпадате в униние, ако не успявате да фантазирате перфектно още от самото начало. Ако мисловните ви картини не се материализират или са неясни, използвайте въображението си: представете си, че картините, цветовете и формите съществуват и продължете да слушате записа. Постепенно ще започнете да виждате такива цветове, форми и картини, каквито искате. Някои хора могат мигновено да започнат да фантазират. На други им е необходимо повече време и много настойчивост. Запомнете, че упражнявате ума си, а той понякога може да се държи като капризно дете. На капризните деца е необходимо да се повтаря много пъти, докато се получи желаната реакция. Така е и с ума ви.

Можете да слушате този запис толкова често, колкото искате. Това е добро упражнение.

СЦЕНАРИЙ НА ЗАПИСА, ПОСВЕТЕН НА ТВОРЧЕСКОТО ФАНТАЗИРАНЕ

Протегнете дясната ръка и левия крак и се отпуснете. Сега протегнете лявата ръка и десния крак и пак се отпуснете. Сега протегнете двете ръце и двата крака... изцяло... и се отпуснете. Свийте ръцете и краката в удобно положение и затворете очи.

За да направите балонно вдишване, поемете въздух през носа и вижте как към вас се приближава един балон. За да направите балонно издишване, издишайте през устата и издухайте балона. А когато отидете на любимото си място, помнете, че трябва да бъдете много тихи и да стоите много мирно.

Сега вижте пред себе си един червен балон. Направете балонно вдишване с носа и вижте как балонът идва към вас. Сега издухайте червения балон, като издишате през устата.

Вижте пред себе си оранжев балон. Направете балонно вдишване през носа, вижте оранжевия балон да се приближава към вас. Сега го издухайте, като издишате през устата.

Вижте жълт балон. Направете балонно вдишване и вижте как жълтият балон се доближава към вас. Сега го издухайте.

Вижте зелен балон. Направете балонно вдишване през носа и нека зеленият балон да се доближи към вас. Сега го издухайте.

Вижте син балон. Направете балонно вдишване и вижте как синият балон се приближава към вас. Сега го издухайте.

Сега поемете дъх и вижте числото 10. Задръжте дъха си и вижте числото 9. Издишайте и вижте числото 8. Вдишайте и вижте числото 7. Задръжте дъха си и вижте числото 6. Издишайте и вижте числото 5. Вдишайте и вижте числото 4. Задръжте дъха си и вижте числото 3. Издишайте и вижте числото 2.

Сега вижте числото 1 завързано за пурпурен балон. Сграбчете числото и се пренесете на своето любимо място. То може да е навсякъде, където ви харесва, защото е вашето място, най-интимно за вас кътче. Ще спра да говоря за 30 секунди, докато вие се пренасяте на любимото си място. Създайте го и го вижте.

#### ПАУЗА 30 СЕКУНДИ

Направете балонно вдишване и ще се почувствате чудесно. Ще се отморите още повече на любимото си място. Когато искате да си спомните нещо, направете балонно вдишване и вижте отговора зад очите си. Когато трябва да отговорите за себе си, направете балонно вдишване. Ще успеете да направите всичко, каквото смятате, че сте в

състояние да направите. Прегърнете се одобрително заради това, че сте изключителен човек. Сега прегърнете мислено някой изключителен човек.

#### ПАУЗА 3 СЕКУНДИ

Сега овладяваме творческата визуализация, за да постигаме значими резултати чрез игра на въображението.

Вече е време да напуснете любимото си място и да седнете на специалното кресло, където ще се упражнявате във фантазиране. За да тръгнете точно сега, направете балонно вдишване през носа. Вижте един бял балон, нашарен с ивици в любимите ви цветове. Хванете се за раирания балон и направете балонно издишване. Раираният балон ви отнася към голямо, удобно кресло. Сنيшава ви към креслото. Сега пуснете раирания балон и го вижте как се отдалечава и изчезва.

Сега разгледайте креслото, на което седите. То е от меко, синьо кадифе. Вижте го. На ръчките му има специални бутони за управление. Като ги натискате, ще можете да правите определени неща, както ще видите след малко.

Искам да натиснете бутона, който е на лявата ръчка на креслото. Пред вас се спуска една черна дъска и можете да я докоснете. На лавичката ѝ има гъба и няколко парчета тебешир. Отделете един миг, за да огледате детайлите на черната дъска.

#### ПАУЗА 2 СЕКУНДИ

Сега вземете парче тебешир и нарисуйте триъгълник на черната дъска. Напишете числото 3 в триъгълника. Разгледайте добре триъгълника с числото 3, написано в него.

#### ПАУЗА 2 СЕКУНДИ

Вземете гъбата и изтрийте триъгълника и числото. Разгледайте отново черната дъска.

#### ПАУЗА 2 СЕКУНДИ

Сега нарисуйте квадрат на черната дъска. Напишете числото 4 в квадрата. Разгледайте квадрата с числото 4, написано в него, и след миг го изтрийте от черната дъска, съвсем да изчезне.

#### ПАУЗА 2 СЕКУНДИ

Сега нарисуйте кръг на черната дъска. Напишете малкото си име в кръга. Разгледайте кръга и името си в него.

#### ПАУЗА 2 СЕКУНДИ

Сега изтрийте всичко.

Натиснете отново бутона и наблюдавайте как черната дъска се издига и изчезва от погледа ви.

Учете се да създавате форми по желание и да ги премахвате отново по желание.

След малко ще ви помоля да натиснете бутона на дясната ръчка на креслото ви. Когато го натиснете, откъм дясната страна на главата ви една по една ще влязат седем цветни топки, ще преминат през главата ви точно зад очите ви и ще излязат през лявата страна на главата ви.

Сега натиснете бутона на дясната ръчка на креслото си и наблюдавайте цветните топки. Червена топка влиза от дясната страна на главата ви. Наблюдавайте я как се носи през главата ви точно зад очите ви и излиза от лявата част на главата ви.

ПАУЗА 2 СЕКУНДИ

Сега влиза оранжева топка. Наблюдавайте я как се носи през главата ви и излиза.

ПАУЗА 2 СЕКУНДИ

Сега влиза жълта топка. Наблюдавайте я.

ПАУЗА 1 СЕКУНДА

Сега влиза зелена топка и се носи през главата ви. Наблюдавайте я.

ПАУЗА 1 СЕКУНДА

Сега повторете упражнението със светлосиня топка.

ПАУЗА 1 СЕКУНДА

Сега тъмносиня топка.

ПАУЗА 1 СЕКУНДА

Сега пурпурна топка прекосява главата ви и се изгубва.

Натиснете пак същия бутон и топките пак ще се понесат през главата ви, но в обратен ред, отляво надясно. Натиснете бутона.

Идва пурпурната топка. Следва тъмносинята топка; после светлосинята. Следва зелената топка; следва жълтата, после оранжевата топка. Следва червената топка.

Вече всички цветни топки са си отишли. Умът ви се е научил да вижда цветовете в ярки оттенъци, които се сменят бързо.

Искам да си представите, че в задната част на главата ви има диапроектор. Можете да го управлявате, като натискате бутоните на креслото. Когато натиснете някой бутон, диапроекторът в главата ви

ще прожектира диапозитив на един екран през вас. Екранът може да бъде на вътрешната повърхност на челото ви или извън вас, на 30–40 см пред затворените ви очи.

След малко, когато ви помоля, прожектирайте на екрана диапозитив, представящ фасадата на жилището ви. Вие много пъти сте виждали фасадата на жилището си. Знаете точно как изглежда. Сега натиснете бутона и прожектирайте диапозитива на фасадата на вашето жилище. Разгледайте го подробно. Отбележете всички цветове, архитектурата, всичко. Можете да изчистите изображението, като нагласите фокуса на диапроектора.

ПАУЗА 5 СЕКУНДИ

Сега отново натиснете бутона и прожектирайте диапозитив на любимото си животно. Разгледайте го. Отбележете формата. Цвета. Всички подробности. Ако трябва, нагласете го на фокус.

ПАУЗА 5 СЕКУНДИ

Натиснете отново бутона и прожектирайте диапозитив на човек, когото много обичате. Познавате добре това лице. Изследвайте всяка подробност от него. Дайте си достатъчно време. Нагласете изображението на фокус, ако трябва.

ПАУЗА 5 СЕКУНДИ

Пак натиснете бутона и изключете за малко диапроектора.

Току-що се научихте как да прожектирате картини в ума си.

Искам сега да си представите, че пред вас има правоъгълна кухненска маса. Използвайте въображението си, за да я създадете.

Сега сложете синя покривка на масата.

Сложете един пъпеш върху покривката. Вижете как жълтата му кора контрастира със синята покривка. Сложете на масата голям нож. Вземете ножа и разрежете пъпеша на две. Разгледайте сочната светлооранжева вътрешност на плода. Забележете семената, събрани накуп във вътрешността на всяка половинка от него. Отбележете контраста между оранжевия плод и синята покривка.

Сега махнете пъпеша и покривката. Застелете масата с червена покривка. На нея сложете една зелена маруля. Отбележете контраста между зелената маруля и червената покривка. Махате марулята и покривката.

Сега постелете покривка на черни и бели квадрати. В средата на масата сложете ваза с червени и жълти рози. Разгледайте постановката.

Отбележете подробностите. Колко червени рози има? Колко жълти? Какъв цвят е вазата? От какво е направена?

Сега се учите да си представяте по-сложни картини и да анализирате детайлите в тях.

Нека масата и това, което е на нея, да изчезнат.

Искам да си представите, че сте на конни състезания. Вижте се как седите на трибуните. Мястото ви е добро. Забележете хората наоколо. Пред вас. Зад вас. От двете ви страни.

Погледнете надолу към състезателното трасе. На него има четири коня. Те се изправят на задните си крака, перчат се преди старта. Един едър черен кон с червена подложка под седлото, на нея има жълт номер 1. Разгледайте този кон. Вземете бинокъла от скута си и го насочете към коня, за да го видите по-ясно. Изследвайте всеки детайл.

ПАУЗА 5 СЕКУНДИ

Сега насочете вниманието си към едрия кафяв кон, чието седло е сложено върху оранжева подложка с черен номер 2 на нея. Разгледайте този кон с бинокъла си, за да го видите по-ясно. Анализирайте всеки детайл.

ПАУЗА 2 СЕКУНДИ

Сега насочете бинокъла към сивия кон със синя подложка под седлото и златист номер 3 на нея. Разгледайте го внимателно и отбележете всички детайли.

ПАУЗА 5 СЕКУНДИ

Сега погледнете към червеникавия кон с бяла подседлена подложка и зелен номер 4. Разгледайте внимателно този кон.

ПАУЗА 5 СЕКУНДИ

Сложете бинокъла обратно в скута си и погледнете отдалече всичките четири коня. Вижте как се изправят на задните си крака.

Сега те се нареждат един до друг на стартовата линия. Изберете си този, който ще спечели.

Даден е сигналът за започване на състезанието и конете се втурват напред. Гледайте ги как бягат. Кой е начело?

Конете вземат далечния завой. Кой излиза първи там? Кой е втори? Кой е трети? Кой кон е на четвърто място?

Сега се приближават към финала. Събрани са в плътна група, всеки се стреми да изскочи начело. Един кон излиза напред и първи

пресича финалната линия. Кой кон спечели състезанието? Вашият ли?

Нека оставим конете и хиподрума да изчезнат.

Вие се учите как да създавате сложни сцени, в които има действие, цвят, детайли.

Финалното ви упражнение по фантазиране ще бъде върху една още по-раздробена и по-сложна сцена.

Поемете дълбоко дъх и още повече се отпуснете.

Вижте се как лежите на меса, зелена поляна, обрасла с трева, под яркото слънце. Забележете цветята покрай главата ви. Лек ветрец разхлажда тялото ви. Забележете тревата и цветята, които се издигат на около педя над главата ви. Вижте как ветрецът полюлява тревичките насам-натам. Помиришете уханието на цветята.

Сега станете и погледнете на север. Вижте величествената планина, която започва в края на поляната. Вдясно от вас има поток. Наведете се и вижте хладната вода. Отпийте глътка от тази съвършено чиста, студена и освежителна вода. Вслушайте се в ромона на бързеите в този пенлив поток.

Тъй като потокът, изглежда, води началото си от планината, нека го последваме. Стигаме до едно езерце, от което извира поточето. Вижте колко топла е водата тук. И тъй като на това равнище на мисълта сме добри плувци, нека поплуваме. Почувствайте ласката на слънцето. Усетете топлината на водата, която обгръща тялото ви, докато плувате спокойно в потока.

Време е да продължим към планината. Докато се изкачвате, послушайте как пеят птиците. Вдъхнете аромата на боровете. Вижте скалите край брега вляво от вас. От време на време долината и нашата поляна се мяркат сред дърветата вдясно под нас. Сега сме изминали половината път до планината. Да спрем и да си починем при скалата вдясно. Оттук виждаме цялата поляна. Време е вече да продължим нагоре към върха на планината. Чуйте как катеричките шумолят в короните на дърветата.

Щом стигаме почти до върха, вятърът донася миризма от кедрови дръвчета. Вече сме на върха на планината. От другата страна виждаме дълбок каньон. На върха на нашата планина има надпис. Той гласи: „Извикайте въпросите, на които най-много искате да получите отговор, към каньона долу, и вижте отговорите, написани в небето над



вас.“ Така че извикайте вашия въпрос... и вижте отговора в небето над вас. Задайте друг въпрос. Вижте и неговия отговор в небето.

Вече е време да се върнем към нашата поляна. Вижте как слънцето започва да залязва зад хълмовете вляво. Ако побързаме, ще слезем от планината, преди да се стъмни. Вече сме на половината път и отново спираме да си починем при нашата скала. Можем да наблюдаваме началото на залеза. Започнете да се спускате надолу. Чуйте гласовете на малките нощни животинки. Когато минаваме край езерцето, виждаме как слънцето се отразява в огледалната му повърхност. Минаваме край нашето поточе. То е все така хладно и освежаващо. Вече сме се върнали на нашата поляна. Легнете във високата трева. Усетете отново дъха на ароматните цветя. Вижте как тревата и цветята добиват естествената си височина, докато нашата поляна и планината бавно се стопяват.

Сега поемете дълбоко дъх и се отпуснете.

Всеки път, когато слушате този запис, ще фантазирате все по-умело, по-задълбочено и по-ярко, отколкото преди. Всеки път, когато слушате записа, ще можете да фантазирате по-бързо отпреди, картините ще бъдат по-сложни и по-пълни. И това е така. Ще виждате всичко в цветове и ще имате съвършен контрол над създаването на всяка мисловна картина, която пожелаете. Вие упражнявате ума си да фантазира съвършено и всеки път, когато слушате този запис, ставате все по-добри във въображаемата визуализация.

След малко, когато се събудите, ще се почувствате много спокойни и ще бъдете напълно освежени, жизнени, бодри и пълни с енергия и увереност. Ще се чувствате направо прекрасно. За да се събудите, само трябва да броите с мен от 1 до 5 и на 5 да отворите очи, да се усетите релаксирани, освежени, бодри и в прекрасно настроение. Да се почувствате наистина добре. 1... 2... 3... 4... 5.

## 15. ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ НА ВЪТРЕШНОТО РАВНОВЕСИЕ

Този запис ще предизвика промяна в състоянието на съзнанието ви, от което ще се почувствате дълбоко релаксирани и спокойни. Докато сте в това състояние, ще преминете през една чудесна процедура, която ще възстанови равновесието ви.

Какво означава да възстановите равновесието си?

Чисто и просто да се освободите от целия боклук, който задръства ума и духа ви, за да си разчистите терена, така да се каже. Ще овладеете проявите на негативизма, като например вина, омраза, гняв и други подобни, ще ги замените с любов, вяра, прошка...

Вие затваряте вратата към отрицателните аспекти от миналото си и отваряте нова страница от своя живот към блестящото, ново и обещаващо бъдеще. Човек може да гледа на миналото си или по здравословен и благотворен начин, или, напротив, по нездравословен и вреден. Хората, които извличат поуки от миналия си опит, за да могат по-добре да се справят с настоящето, използват миналото по здравословен и благотворен начин. Тези, които са се вкопчили в миналото си и мисълта им продължава да живее в него, като не им позволява да се радват на настоящето, използват миналото по нездравословен начин. Процесът на възвръщане на равновесието се състои и в това, да затворите вратата на миналото, за да живеете в настоящето по такъв начин, че да си осигурите блестящо бъдеще. Преминаването през тази процедура не ви пречи да се върнете в миналото посредством хипнотична регресия. Процесът на установяване на равновесие просто ви дава правилната гледна точка към вашето минало.

Защо е толкова важно да бъдем в равновесие?

Защото животът е пълен с потенциални богатства, които само чакат да ги вземете. Но няма да можете да го сторите, ако сте извън равновесие, просмукани от надмощието на негативизма. В нематериалния свят подобните неща се привличат. Това означава, че

ако у вас преобладава негативизмът, в живота ви ще се случват негативни неща. И обратното, ако ви владеят положителни енергии, ще ви се случват положителни неща.

Запитвали ли сте се някога защо някои хора като че ли непрекъснато са преследвани от бедност, малшанс, болести и други нещастия, докато други като че ли водят вълшебен живот, преизпълнен с всякакъв вид награди? Ако можете да погледнете в умовете на всеки от двата вида хора, щяхте да намерите два съвсем различни модела на мислене. Първият е изпълнен със страхове, ненавист, отмъстителност, ревност, усещане за малоценност, за вина и други подобни. Вторият модел почти никак не прилича на първия. В него ще срещнете ярна самооценка, прошка, любов, доверие и други такива качества. Само от вас зависи кой от двата вида хора искате да бъдете. С две думи: можете да бъдете или победители, или губещи.

Този запис ви отвежда към първата значителна стъпка, която ще ви позволи да станете победители в живота.

Можете да го използвате толкова често, колкото искате. Той ви кара да се чувствате прекрасно и поддържа равновесието у вас.

#### СЦЕНАРИЙ НА ЗАПИСА, ПОСВЕТЕН НА ЛИЧНОТО РАВНОВЕСИЕ

Затворете очи и поемете дълбоко дъх, после издишайте докрай, докато изпразните дробовете си. Изкарайте целия въздух от тях. Сега още веднъж. Просто се отпуснете и издишайте целия въздух. Направете го и трети път, но вече задръжте дъх, след като сте напълнили дробовете си с чист, освежаващ и успокояващ въздух. Задръжте. Не отваряйте очи. Издишайте полека и усетете как напълно се отпускате.

Сега искам да си представите как цялото напрежение, скованост, всичките ви страхове и тревоги изтичат от вас през темето ви. Нека потекат по лицето и шията, после по раменете, гърдите, талията, хълбоците, бедрата, коленете, прасците, глезените и стъпалата, да стигнат до пръстите на краката. Цялата ви напрегнатост и скованост, всичките ви страхове и притеснения сега се отцеждат през върховете на пръстите на краката и вие се отпускате все повече и повече.

Съсредоточете вниманието върху пръстите на краката. Нека се отпуснат изцяло. Всеки пръст е отпуснат и тежък. Нека сега отпускането да навлезе в стъпалата, да се качи по глезените, прасците,

коленете. Почувствайте го как завладява бедрата, хълбоците, талията, пълзи още по-нагоре към гърдите. Усетете как дишането ви става по-леко и по-дълбоко, по-равномерно и по-релаксирано.

Нова тежест се надига от темето ви. Два пъти по-голяма отпреди. Два пъти по-голяма. Представете си огромна тежест на темето ви, мека, отпусната и тежка. Усетете я как пълзи надолу по лицето ви, в очите, по шията и раменете, как се стича в гърдите, талията, хълбоците, бедрата, коленете, прасците, глезените, стъпалата и пръстите на краката. Дълбоко релаксирани, отпуснати и тежки, чувствате се удобно от темето до върха на пръстите на краката.

Представете си, че на темето си имате вентил. Голям непробиваем балон е прикрепен към вентила. Балонът не е надут. След малко ще ви помоля да отворите вентила и целият негативен боклук във вашето тяло, ум и душа да излезе през него и да изпълни балона. Сега искам да посегнете и да отворите изцяло вентила на темето си. Отворете го докрай.

Много добре. Сега си представете, че изпитвате огромно налягане в долната повърхност на стъпалата си. Позволете на това мощно налягане да се надигне нагоре в целите стъпала, да отиде в глезените, изтласквайки пред себе си целия отрицателен боклук. Боклукът се изтласква нагоре към балона. Балонът започва да се пълни. Налягането пълзи уверено нагоре по прасците, коленете, бедрата и хълбоците ви. Боклукът бързо бива изтласкван нагоре към балона, а той все повече се пълни. Налягането продължава да се изкачва към талията и гърдите ви, изблъсквайки пред себе си всички отрицателни енергии. Балонът става по-голям. Налягането продължава да се издига по гърдите, гърлото и лицето ви, стига до самото ви теме, изтласквайки всяка частица отрицателна енергия въвн от ума, тялото и душата ви, право към балона.

Вижте балона изпълнен с черния, отвратителен негативен боклук, който преди това е бил във вас.

Сега посегнете и затворете вентила, за да не позволите на негативния боклук в него да се върне обратно във вас. Завържете добре гърлото на балона със здраво въже и го стегнете. Сега откачете балона от вентила, за да полети завинаги в космоса и никога да не се върне на земята. Наблюдавайте как балонът литва нависоко и се изгубва. Тъй като е непробиваем, отрицателният му товар никога няма да се

освободи оттам и да причини вреда на някого. Почувствайте колко сте облекчени и успокоени сега, когато сте се освободили от целия този отблъскващ, негативен товар. Вече сте освободени от него и това ви ощастливява.

Искам сега да си представите, че гледате една черна дъска. Представете си един кръг на нея. В него ще пишем буквите от азбуката в обратен ред и след като напишете една буква, веднага трябва да я изтриете оттам и да се отпуснете още по-дълбоко и по-дълбоко.

Сега си представете черната дъска. Представете си кръга. Напишете в него буквата Я. Изтрийте я оттам и навлезте по-надълбоко. Напишете Ю в кръга, изтрийте и отидете по-надълбоко. Ъ, изтривате и навлизате още по-надълбоко. Ъ, изтривате. Щ, изтривате. Ш, изтривате. Ч, изтривате. Ц, изтривате. Х, изтривате. Ф, изтривате. У, изтривате. Т, изтривате. С, изтривате. Р, изтривате. П, изтривате. О, изтривате. Н, изтривате. М, изтривате. Л, изтривате. К, изтривате. Й, изтривате. И, изтривате. З, изтривате. Ж, изтривате. Е, изтривате. Д, изтривате. Г, изтривате. В, изтривате. Б, изтривате. А, изтривате. Сега изтрийте кръга и забравете за черната дъска. Просто продължете да релаксирате още по-дълбоко. Усетете как потъвате в дълбок сън. Умът и тялото ви се унасят още по-дълбоко в релаксиращ сън, още по-дълбоко с всяко вдишване.

Докато вдишвате, си представете, че това е чиста и без никакъв мирис упойка. Тя се разлива из тялото ви. Усещате топлина, вцепенение, пощипване и колкото повече я вдишвате, толкова повече искате да я вдишвате, дишането ви става все по-дълбоко и ви дава още от това спокойно, отпускащо, релаксиращо усещане. От този момент до края на сеанса ще се отпускате все повече и повече с всяко следващо вдишване.

Сега искам да си представите как гледате ясно, синьо пролетно небе. Специално пригоден самолет изписва в това небе името ви с бели, пухкави, приличащи на облачета букви. Вижте как името ви се носи пухкаво, бяло, като облаче в ясното синьо небе. Сега го оставете да се разтвори. Нека вятърът разпилее името ви в синевата. Забравете за името си. Забравете дори, че имате име. Имената не са важни. Просто продължете да слушате гласа ми и се отпускайте все повече и повече.

Представете си, че седите на голяма скала, издадена над океана, водата се блъска на пет-шест метра под вас... чуйте как океанът с грохот се удря в скалата под вас... почувствайте соления мирис на вятъра, който облъхва лицето ви... Забележете контраста между вашата скала и плажа на-нататък.

Забележете чайките в небето над вас... Вижте как се гмуркат за храна в морето... Забележете и другите птици около вас. Те се радват на живота, носят се във въздуха, пеят щастливо.

Погледнете зад вас и вижте, че на плажа има една каравана... тръгнете надолу към нея... утъпканата пътека показва колко много хора преди вас са се катерили до вашата скала... тези древни скали сякаш ви говорят колко хубав е животът, а сега, когато сте в хармония с природата, това като че ли е благодат, изливаща се върху вас... камъните и скалите образуват нещо като естествени стъпала от средата на пътеката... връщате се към караваната... пясъкът е топъл и ви примахва... ласкавото слънце е толкова приятно... събуйте обувките и чорапите. Оставете ги на пясъка, където ще ги вземете на връщане. Сега довършете разходката си по плажа боси... почувствайте как топлият пясък се процежда през пръстите на краката ви... усетете как ветрецът ви гали, докато вървите по плажа... сега стъпихте на мокрия пясък... почувствайте хладната му твърдост под краката си... забележете колко е различен от топлия сух пясък, по който вървахте преди миг... вижте пред себе си величествения развълнуван океан. Той се простира докъдето ви очи виждат. Една бавна вълна идва към брега и се разбива пред краката ви. Почувствайте я как ви дърпа, докато се връща към океана. Този океан е безкрайното изобилие на никога несвършващия живот и съзнание. Навлезте във водата, докато стигне до коленете ви. Океанът, част от който сте вие, съдържа цялата сила, от която ще имате нужда в живота си. Усетете как силата идва от океана, залива стъпалата и краката ви, донасяйки ви любов и желание за живот. Донася ви смелост и вяра. Спрете неподвижно и оставете този безценен дар да изпълни цялото ви тяло. Да нахлуе в стъпалата ви. Вътре в тялото ви. Да навлезе в гърлото и в главата ви. Океанът на съзнанието и живота ви изпълва. Усещате как трептите от любов към живота и към всичко. Величествено спокойствие ви обгръща изцяло. Смелостта е изпълнила всяка страна от вашата същност. Знаете, че можете да овладеете всичко с чувствителност и добронамереност.

Никак не се страхувате. Не се страхувате. И това е точно така. Колосална вяра бушува във вас. Няма място за никакво съмнение и вие не изпитвате никакви съмнения. Получили сте вяра, смелост, сила и желание за живот от неизчерпаемия извор на добротата. Сега се върнете пак на плажа, където случайната вълна е заляла глезените ви.

Наведете се и напишете с пръст в мокрия пясък следното послание: „Обичам.“ После под тази дума напишете имената на всички изключителни хора, на които искате да изпратите любовта си. Бъдете уверени, че сте написали и своето име. Ще спра да говоря, докато пишете имената.

ПАУЗА 60 СЕКУНДИ

Ако още не сте написали името си, бързо го напишете. Сега една вълна от морето на съзнанието отмива вашето послание и облива глезените ви. Вълната се отдръпва и оставя след себе си гладък пясък. Посланието на вашата любов е отнесено в океана на универсалното съзнание, където се е превърнало в действителност.

Наведете се и пак започнете да пишете в мокрия пясък. Този път напишете: „Прощавам“ и най-напред напишете собственото си име, а след това имената на всички, които според вас са ви навредили по някакъв начин. Давам ви време да го направите.

ПАУЗА 60 СЕКУНДИ

Сега в края на списъка напишете следните думи: „И ВСИЧКИ ДРУГИ“.

ПАУЗА 3 СЕКУНДИ

Една друга вълна отнася посланието и облива глезените ви. Отдръпвайки се в океана, тя взема със себе си вашето послание за прошка, което вече е станало действителност. Вече сте се очистили от вината, обвинението и неприязънта. Изпълнили сте живота си с любов, смелост, вяра и жар. Вече сте в равновесие и в хармония с всичко. Готови сте да служите цялостно и успешно.

Отново застанете с лице към океана на живота. Обърнете глава надясно и огледайте плажа... това е посоката на миналото. Недалеч от вас в тази посока виждате отворена врата. Сега обърнете главата си наляво и огледайте плажа в тази посока... това е посоката на бъдещето. Там недалеч от вас виждате затворена врата.

Погледнете назад към океана на живота и съзнанието. Ветрецьт от океана ви подсказва какво трябва да направите точно сега... трябва

да затворите вратата на миналото и да отворите вратата към бъдещето. Затова тръгнете надясно и идете до отворената врата на миналото. На нея има голям надпис „МИНАЛО“. Един ключ виси на гвоздей над горния праг на вратата. Вземете ключа. Надникнете за миг през отворената врата... виждате всичките си грешки, цялата тъга и похабената енергия, които някога са били част от живота ви. Сега здраво затворете вратата и я заключете с ключа. Обърнете се и го хвърлете далеч във водата, за да не може никой да го намери. Затворихте и заключихте вратата към всички отрицателни аспекти на миналото си. Никога вече няма да надникнете през тази врата. Това, което се е случвало зад нея, е безвъзвратно отминало. В сегашния миг това вече не сте вие.

Ако някога решите да влезете през вратата на миналото, за да се върнете в някогашния живот, ще го направите безпроблемно. Просто току-що заключихте вратата към миналото, за да не позволите на негативните неща да нахлуят в бъдещето и да повлияят отрицателно на предстоящия ви живот.

Сега се обърнете и тръгнете по пясъка към заключената врата на бъдещето... приближавайки, виждате надпис над нея: „БЪДЕЩЕ“. Златен ключ виси над горния праг. Вземете го и отключете вратата. Отворете я широко и надникнете през прага ѝ. Виждате себе си такива, каквито наистина искате да бъдете и в каквито се превръщате в момента. Виждате сияние и светлина. Успех и хармония. Постойте така и за няколко мига погледайте бъдещето си.

#### ПАУЗА 10 СЕКУНДИ

Отворихте вратата към своето бъдеще... към новите надежди... към новите постижения и разбиране... към новото си „АЗ“. Изпитайте приятно чувство, докато мислите за себе си.

Сега се върнете там, където си оставихте обувките и чорапите. Вземете раковината, която лежи на пясъка пред вас, и я долепете до ухото си, за да чуете нейното послание.

#### ПАУЗА 5 СЕКУНДИ

Обърнете се, за да погледнете още веднъж океана и да се сбогувате с него... време е да се върнете, да обуете чорапите и обувките... да се изкачите по стъпалата на живота... към върха на скалата. Вече сте попили от морето любовта и очарованието на



живота... благодарете специално на хората, които са били внимателни с вас, докато водата постепенно изчезва от погледа ви.

Току-що преживяхте променено състояние на съзнанието, което ви възвърна умственото и емоционалното равновесие. Получихте едно ценно средство, с което да обогатите живота си. Използвайте го всеки ден, за да правите живота си такъв, какъвто искате да бъде. В този момент вие поемате задължение пред себе си. Задължавате се отсега нататък да живеете освободени от всякакъв негативизъм и да направите живота си положително, щастливо и удовлетворяващо преживяване, освободено от всякакви страхове. Единствено вие можете да избирате дали да го направите или не. Защото сега се контролирате. Можете да направите каквото поискате. Каквото и да решите да направите, можете да го постигнете и ще го постигнете. Ще имате абсолютен успех и ще му се радвате. Ще се наслаждавате на това, че сте положителна, ценна личност, каквато искате да ставате все повече с всеки изминал ден.

Следващия път, когато чуete гласа ми на записа, ще се оставите да релаксирате десет пъти по-дълбоко, отколкото сега. И внушенията, които ви дадох, ще навлязат десет пъти по-надълбоко в съзнанието ви.

След малко, когато се събудите, ще се почувствате много отпочинали, ще бъдете напълно освежени, жизнени, бодри и пълни с енергия и увереност. Ще се чувствате направо прекрасно. За да се събудите, само трябва да броите с мен от 1 до 5 и на 5 да отворите очи, да се усетите релаксирани, освежени, бодри и в прекрасно настроение. Да бъдете наистина добре. 1... 2... 3... 4... 5. Отворете очи, напълно будни, почувствайте се превъзходно!

## 16. КОНТРОЛ НА ТЕГЛОТО И ХРАНЕНЕТО

Този запис ще предизвика у вас променено състояние на съзнанието и ще можете да контролирате храненето и килограмите си. Приемаме, че проблемът ви с теглото се дължи на неправилни хранителни навици и можем да ви помогнем да го решите само ако наистина искате да се храните правилно и теглото ви да бъде добре разпределено по цялото тяло. Имайте предвид обаче, че този запис не може да ви накара да направите нещо, което просто не искате. Ако искрено желаете да си изработите здравословен хранителен режим и да върнете теглото си в нормалните граници — само при това условие работете с този запис.

Едно предупреждение. Записът не е медицинска програма и няма такова предназначение. Той действа посредством самоконтрола, представата, която имаме за себе си, и баланса в хранителните навици. И ако проблемът с теглото се дължи на здравни причини, като например нарушени функции на щитовидната жлеза или други физически нарушения, използвайте този запис само ако лекуващият лекар не възразява. Отнесете медицинските си проблеми към лекарите. Използвайте записа само по предназначение — контрол на навиците.

В сценария има примерна диета. Тя е само илюстрация и може да не е най-подходящата за вас. Там, където в записа е представена диетата, можете да промените менюто според вашия режим, а ако трябва, се посъветвайте с лекаря си или с диетолог. Диетата в сценария на записа е направена с цел да бъде медицински приемлива за всички. На вас остава отговорността да определите собствената си диета и да я вмъкнете в този сценарий.

Може да ползвате записа самостоятелно и в комбинация с друг.

Ако слушате записа самостоятелно, пускайте си го поне веднъж на ден и следвайте инструкциите и внушенията, докато постигнете целта си по отношение теглото. Тогава може да спрете да го слушате и да поддържате постигнатото тегло.

Ако го използвате в комбинация със записа за определяне на цели и самоконтрол, единия ден слушайте единия запис, а на следващия ден — другия.

Във връзка със записа за определяне на целите трябва да си напишете програма за конкретната цел, като например: „Искам да следвам стриктна, здравословна диета, която ще ми позволи да сваля точно толкова килограми, колкото е добре за мен. След това ще поддържам подходящо здравословно тегло.“ Можете да го изразите с други думи, които според вас най-много подхождат на целта ви.

#### СЦЕНАРИЙ НА ЗАПИСА, ПОСВЕТЕН НА ХРАНЕНЕТО И ТЕГЛОТО

Затворете очи и поемете дълбоко дъх, после издишайте до дъно, докато изпразните дробовите си. Изкарайте целия въздух от тях. Повторете действието. Просто се отпуснете и издишайте целия въздух. Направете го трети път, но сега задръжте дъх, след като сте напълнили дробовите си с чист, освежаващ и успокояващ въздух. Задръжте така. Не отваряйте очи. Издишайте полека и почувствайте как напълно се отпускате.

Сега искам да си представите, че цялото ви напрежение, скованост и всичките ви страхове и притеснения се оттичат от вас през темето. Оставете ги да се стекат по лицето и по шията, да потекат по раменете, гърдите, талията, хълбоците, бедрата, коленете, прасците, глезените, стъпалата и да стигнат до пръстите на краката. Цялата ви напрегнатост, цялата скованост и всички ваши страхове и притеснения сега се отцеждат от върховете на пръстите на краката ви и вие все повече се отпускате.

Съсредоточете вниманието си върху пръстите на краката и ги оставете да се отпуснат изцяло. Всеки пръст е вцепенен и тежък. Сега позволете на това вцепенение да завладее стъпалата, глезените, прасците, коленете. Почувствайте го как се качва към бедрата, хълбоците, кръста и нахлува в гърдите ви. Почувствайте как дишате по-леко и по-дълбоко, по-равномерно и по-релаксирано. Сега позволете на усещането за дълбока релаксация да се плъзне по раменете ви, по целите ръце, по китките и пръстите, а след това да се върне обратно към китките, по цялата дължина на ръцете и в раменете. То се разлива по шията, лицето, брадичката, бузите, ушите. Усетете как нахлува дълбоко в очите и клепачите ви. Клепачите ви са тежки и

гладки. Влива се във веждите, потича по челото, отива към темето, слиза към врата ви.

Сега от пръстите на краката ви се надига нова тежка вълна. Два пъти по-тежка от първата. Представете си огромна тежест, окачена на всеки пръст от краката ви. Почувствайте тежестта и още повече се отпуснете. Дълбокото усещане за тежест навлиза в стъпалата, глезените, прасците, коленете, качва се по бедрата, хълбоците и талията. Навлиза в гърдите, релаксира сърцето, белите дробове, прави дишането ви по-дълбоко, по-равномерно и все по-релаксирано. Сега дълбокото усещане за тежест се влива в раменете си, прелива по цялата дължина на ръцете, в китките и пръстите. Връща се към пръстите, китките, тече по цялата дължина на ръцете към раменете и врата. Потича по лицето, очите, веждите, челото, темето, стича се по долната част на главата и отива към тила.

Нова тежка вълна се надига от темето ви. Два пъти по-тежка от предишната. Два пъти по-тежка. Представете си огромна тежест на самото ви теме, нещо приятно, вцепенено и тежко. Почувствайте как тежко вцепенение потича по лицето и очите ви, по шията и раменете, стича се по гърдите, талията, хълбоците, бедрата, коленете, влива се в прасците, глезените, стъпалата и пръстите на краката. Вие сте изцяло релаксирани, отпуснати и се чувствате удобно от темето до върха на пръстите на краката.

Сега искам да си представите, че гледате една черна дъска. Нарисувайте мислено един кръг на нея. В кръга ще написваме буквите от азбуката в обратен ред и след като напишете една буква, веднага я изтрийте и се отпуснете още по-дълбоко и по-дълбоко.

Сега си представете черната дъска. Представете си кръга. Напишете в него буквата Я. Сега я изтрийте оттам и навлезте по-надълбоко. Напишете Ю в кръга, изтрийте и отидете по-надълбоко. Ъ, изтривате и навлизате още по-надълбоко. Ъ, изтривате. Щ, изтривате. Ш, изтривате. Ч, изтривате. Ц, изтривате. Х, изтривате. Ф, изтривате. У, изтривате. Т, изтривате. С, изтривате. Р, изтривате. П, изтривате. О, изтривате. Н, изтривате. М, изтривате. Л, изтривате. К, изтривате. Й, изтривате. И, изтривате. З, изтривате. Ж, изтривате. Е, изтривате. Д, изтривате. Г, изтривате. В, изтривате. Б, изтривате. А, изтривате. Сега изтрийте кръга и забравете за черната дъска. Просто продължете да релаксирате още по-дълбоко. Почувствайте как потъвате в стола, как

умът и тялото ви се носят все по-навътре в релаксацията, все по-надълбоко с всяко вдишване.

Искам сега да си представите как гледате ясно, синьо пролетно небе. Един специален самолет изписва в това небе името ви с бели, пухкави, приличащи на облачета букви. Вижте как името ви се носи пухкаво, бяло, като облаче в ясното синьо небе. Сега го оставете да се разтвори. Нека вятърът разпилее името ви в синевата. Забравете за името си. Забравете дори, че имате име. Имената не са важни. Просто продължете да слушате гласа ми и се отпускате все повече и повече.

Искам сега да си представите, че слагам на всяко от коленете ви по една тежка торба с пясък. Почувствайте как пясъкът притиска надолу коленете ви. Коленете ви стават по-тежки и повече се отпускат. В пясъка има вещество, което силно ви вцепенява, и сега цялото вцепенение се стича в коленете ви. Те се сковават още повече под тежестта на пясъка. А тежкото, вцепеняващо усещане се стича надолу по прасците, глезените, стъпалата и пръстите на краката. Всичко под коленете ви е сковано и още повече се вцепенява под тежестта на пясъка. Сега тежкото сковавашо усещане се надига към бедрата, нахлува в хълбоците, през талията навлиза в гърдите. Влива се в раменете ви, те се вцепеняват и натежават. Потича по цялата дължина на ръцете ви, по китките и пръстите. Връща се нагоре по цялата дължина на ръцете, към раменете и шията. Залива лицето, очите. Нахлува във веждите, челото, изкачва се към темето, слиза надолу към тила и врата.

Докато се носите плавно и леко, все по-дълбоко релаксирани с всяко вдишване, искам да съсредоточите вниманието си върху връхчето на носа си. Задръжте вниманието и същевременно се концентрирайте в моя глас. Все повече се отпускате, вече чувате само гласа ми. И докато държите вниманието си умерено съсредоточено върху връхчето на носа си, искам да си представите, че слагам на езика ви, в устата ви парченце шоколад. Не го преглъщате, то просто стои на езика ви. Усетете горчивия вкус на шоколада. Той е горчив и става все по-горчив, докато си стои там, топейки се на езика ви. Толкова е горчиво, че едва го понасяте. Вкусът му е ужасен. Отсега нататък ще бъдете напълно освободени от всякакво желание за шоколад или сладкиши. Ще бъдете напълно освободени от това желание, напълно освободени отсега нататък. Вземам горчивия шоколад от устата ви.

Сега устата ви е чиста. Свежа и чиста. Вие се радвате, че отвратителният вкус е изчезнал от езика ви.

Искам сега да си представите, че стоите на най-горното стъпало на солидно дървено стълбище. Почувствайте килима под краката си. Той може да е какъвто искате на вид и цвят... измислете си го. Сега протегнете ръка и докоснете парапета. Почувствайте гладкото полирано дърво под пръстите си. Застанали сте само на десет стъпки над етажа под вас. Стълбището слиза с лека извивка към долния етаж. Ей сега ще заслизаме по стълбите. С всяка стъпка надолу вие оставяте тялото си да се отпусне още повече. Когато стигнете долния етаж, ще се озовете още по-надълбоко, отколкото сте били досега. Сега слезте една стъпка на деветото стъпало, леко и без усилие. Почувствайте как навлизате още по-надълбоко. Сега надолу към осмото стъпало, още по-надълбоко. Сега надолу към седмото... шестото... петото... четвъртото... третото... второто... първото. Вече сте на долния етаж. Пред вас има врата. Протегнете ръка и отворете вратата. От стаята през отворената врата избликва светлина. Влезте в стаята, в светлината през тази отворена врата. Сега сте в стаята, огледайте се. Това е вашата стая, тя може да бъде каквато искате. С каквато и да е големина, форма, цвят. Вътре може да има всичко, което поискате. Можете да прибавяте неща, да ги размествате, да ги пренареждате. Вътре може да има всякакви мебели, инсталации, картини, прозорци, килими или каквото искате, защото това е вашето място... вашето най-интимно скрито място и тук вие сте свободни. Свободни да творите, да бъдете това, което сте. Свободни сте да правите всичко, което искате, а светлината, която грее в тази стая, е вашата светлина. Почувствайте светлината навсякъде около вас как огрява красивите неща във вашата стая. Как грее върху вас. Почувствайте енергията в нея. Сега оставете тази светлина да се разлее из цялото ви тяло. Да влезе и в най-малката пора на кожата ви. Да ви изпълни докрай. Да изтласка всяко съмнение. Да изгони целия ви страх и напрежение. Тази светлина ви изпълва. Вие сте чисти и блестящи, сияете от ярката светлина в стаята ви.

Както стоите, облени в светлина, във вашата стая, искам да си представите една картина. Да си представите себе си, каквито наистина искате да бъдете. Не каквито някой друг иска да бъдете, а това, което самите вие искате да бъдете. Вижте своя образ как стои пред вас под светлината. Образът ви е строен, приятен, привлекателен,

спокоен и освободен, облечен в добре прилягащи дрехи, които изглеждат чудесно на прекрасно оформеното ви тяло. Това сте вие. Това е истинската ви същност. Приближете се до своя образ. Сега влезте в него. Слейте тялото си с него. Вашето най-добро „АЗ“ сега е жива част от вас.

В този миг вие си давате обещание — обещавайте си да станете своето истинско „АЗ“. Това обещание ще бъде с вас, все по-силно с всеки изминал ден. Отсега нататък ще бъдете все повече онази личност, която наистина искате да бъдете. Ще бъдете релаксирани и спокойни. Независимо какво става около вас, вие ще се справите спокойно, ангажирано, с чувство. И ще се чувствате добре. Ще имате цялата енергия на света, която можете да използвате всеки ден. Лесно ще се придържате към диетата си всеки ден, независимо къде сте и с какво се занимавате.

Сутринта ще изядете малка порция протеини, ще вземете малко плодове или плодов сок и филия препечен хляб без масло. На обяд ще изядете малка порция протеини с малко пресни плодове или зеленчуци. Вечерта ще изядете малка салата с лека заливка, малка порция протеини и половин чаша сварени зеленчуци без мазнина.

Винаги ще ядете много бавно и когато хапнете малко количество подходяща, здравословна храна, ще се чувствате добре, напълно заситени и задоволени само с малко количество подходяща храна. От това сега има нужда тялото ви и това ще искате вие. Няма да имате желание непрекъснато да похапвате нещо между храненията или след вечеря. Изобщо няма да имате желание за сладкиши, тестени или мазни храни от всякакъв вид. Това сега за вас е минало. Тялото ви няма нужда от тези неща и вие не ги искате. Защото сега създавате навика да храните правилно тялото си. И тялото ви се приспособява към този навик все повече и повече с всеки изминал ден. Докато стомахът ви продължи да се свива по малко всеки ден, ще се чувствате заситени и задоволени с все по-малко храна. И теглото ви ще продължи да намалява дори още по-бързо отпреди, толкова бързо и толкова лесно. Всеки ден ще ставате все по-стройни, по-здрави, по-привлекателни. И всеки ден ще се чувствате просто прекрасно.

Винаги, когато чуете гласа ми на този или на друг запис, ще навлизате още по-надълбоко, отколкото досега, и внушенията, които ви давам, ще навлизат още по-дълбоко и по-дълбоко в съзнанието ви.

Защото сега се контролирате. И каквото и да решите да направите, вие го можете. Каквото и да си поставите за цел, можете да го постигнете и ще го постигнете. Ще имате абсолютен успех и ще му се радвате. Ще се радвате и на това, че всеки ден ставате все по-стройни и по-привлекателни. Ще се чувствате здрави и все повече ще бъдете наистина това, което сте.

Ще започна да броя от 10 до 1. Искам да броите на ум с мен. Мислете за всяко число и докато го изричам, позволете всяко число да ви отвежда още по-надълбоко. 10... 9... 8... 7... 6... 5... 4... 3... 2... 1. Сега сте дълбоко релаксирани. Можете да си дадете следващите внушения. Кажете на себе си думите точно така, както ги казвам аз.

„Искам винаги да бъда спокоен и релаксиран.“

„Искам да не ми се прияжда нищо между храненията и няма да ям между храненията.“

„Ще ям само в определени часове и дори тогава ще ям малки, балансирани порции от здравословни храни. Всички калории в храните, които ям, ще бъдат напълно употребени от тялото ми и няма да се складираат като мазнини.“

„Строго ще пазя определената си диета. И това е така.“

Сега поемете дълбоко дъх и се отпуснете.

Следващия път, когато чуete гласа ми на записа, ще се отпуснете десет пъти по-надълбоко, отколкото сега. Внушенията, които ви давам, тогава ще навлязат десет пъти по-надълбоко на всяко равнище на съзнанието ви.

След малко, когато се събудите, ще се почувствате много спокойни, ще бъдете напълно освежени, жизнени, бодри, пълни с енергия и увереност. Ще се чувствате прекрасно. За да се събудите, трябва да броите с мен от 1 до 5 и на 5 да отворите очи, да се усетите релаксирани, освежени, бодри и в прекрасно настроение. Да бъдете наистина добре. 1... 2... 3... 4... 5.



## 17. ОБЩА РЕЛАКСАЦИЯ И КОНТРОЛ НА СТРЕСА

Този самохипнотичен запис ще ви върши чудесна работа всеки път, когато искате да релаксирате, да се освободите от стреса или напрежението, когато просто искате да се почувствате добре. Хубаво е да го слушате като подготовителен етап и преди работата по други хипнотични записи, за да можете по-добре да се адаптирате и да получите добри резултати от хипнозата. Можете да използвате този запис толкова често, колкото искате. Препоръчвам ви да го слушате поне веднъж седмично, за да контролирате по-добре живота си.

СЦЕНАРИЙ НА ЗАПИСА, ПОСВЕТЕН НА РЕЛАКСАЦИЯТА

Затворете очи и поемете дълбоко дъх, после издишайте до дъно, докато изпразните дробовите си. Изкарайте целия въздух от тях. Повторете действието. Просто се отпуснете и издишайте целия въздух. Направете го трети път, но сега задръжте дъх, след като сте напълнили дробовите си с чист, освежаващ и успокояващ въздух. Задръжте. Не отваряйте очи. Издишайте полека и почувствайте как напълно се отпускате.

Съсредоточете вниманието върху коленете си и отпуснете всичко под тях. Отпуснете прасците. Отпуснете глезените. Отпуснете стъпалата. Отпуснете и пръстите на краката. Сега всичко под коленете ви е освободено и отпуснато. Отпуснете и бедрата колкото можете повече. Нека просто се отпуснат на стола разхлабени и тежки. Отпуснете хълбоците, отпуснете талията. Сега отпуснете гръдния кош колкото можете повече. Нека дишането ви стане по-леко и по-дълбоко, по-равномерно и по-релаксирано. Сега отпуснете раменете. Нека мускулите по раменете ви станат тежки и отпуснати. Още по-отпуснати, съвсем отпуснати. Разхлабете врата и гърлото. Нека главата просто да клюмне, докато всички вратни мускули се отпускат. Сега отпуснете лицето си колкото може повече. Нека стане гладко и

отпуснато, релаксирано и податливо, челюстта ви да увисне и да се отпусне, зъбите почти да не се докосват. Всичко е гладко, отпуснато и податливо. Отпуснете колкото може повече мускулчетата около клепачите. Почувствайте как клепачите стават по-тежки и по-гладки. Все по-отпуснати и по-отпуснати.

Сега искам да си представите как цялото напрежение, скованост, всичките ви страхове и тревоги изтичат от вас през темето ви. Нека се стекат по лицето и шията, после по раменете, гърдите, талията, хълбоците, бедрата, коленете, прасците, глезените и стъпалата, да стигнат чак до пръстите на краката. Цялата ви напрегнатост и скованост, всички ваши страхове и притеснения сега се отцеждат през върховете на пръстите на краката и вие се отпускате все повече и повече.

Ще направим това упражнение за релаксация още веднъж. Този път искам да се отпуснете още по-пълно и по-цялостно отпреди.

Отново съсредоточете вниманието върху коленете си и отпуснете всичко под тях. Отпуснете прасците. Отпуснете глезените. Отпуснете стъпалата. Отпуснете и пръстите на краката. Сега отпуснете и бедрата още повече. Нека бедрата ви се отпуснат тежко и неподвижно на стола. Отпуснете хълбоците и талията си. Почувствайте как отпускането навлиза в гръдния ви кош. Отпуснете жизненоважните органи в гърдите — сърцето, белите дробове, позволете на дишането да стане по-интензивно, по-равномерно, все по-релаксирано. Сега отпуснете раменете още повече. Още по-дълбоко релаксирани. Отпуснете врата и гърлото. Сега отпуснете лицето си колкото може повече. Нека стане гладко и отпуснато, релаксирано и цялото податливо. Отпуснете колкото може повече мускулчетата около клепачите. Почувствайте как клепачите стават по-тежки и по-гладки. Все по-отпуснати и по-отпуснати.

Ще направим упражнението за релаксация още веднъж. Този път искам да се отпуснете изцяло. Няма от какво да се страхувате, непрекъснато ще ме чувате, затова премахнете всички задръжки и се оставете да потънете в най-пълна релаксация.

Отново съсредоточете вниманието върху коленете си и отпуснете всичко под коленете. Отпуснете прасците. Отпуснете глезените. Отпуснете стъпалата. Отпуснете и пръстите на краката. Сега отпуснете изцяло и бедрата. Почувствайте как хълбоците ви са завладени от

цялостно и дълбоко отпускане. Усетете го как се изкачва към талията, навлиза в гърдите, раменете, тежки и отпуснати, напълно отпуснати. Сега това тежко сковаващо усещане влиза в гърлото и шията ви, плъзва по цялото ви лице. Лицето ви е гладко и отпуснато, напълно податливо и отпуснато, тежкото отпускане се вмъква в очите и в клепачите ви. Клепачите ви са така тежки и така гладки. Още по-дълбоко отпуснати.

Искам сега да си представите, че гледате една черна дъска. На нея има кръг. Напишете в него буквата Б. Сега я изтрийте оттам. Изтрийте и кръга. Забравете за черната дъска и още повече се отпуснете.

След малко ще започна да броя в обратен ред от 100. Искам да броите на ум с мен. Казвайте си всяко число, както го казвам аз, а после, когато ви помоля, изтрийте числото от ума си и се оставете да релаксирате още по-дълбоко. 100... кажете 100 на себе си. Сега го изтрийте от ума си и навлезте още по-надълбоко. 99... и го изтрийте съвсем. 98, изтрийте. 97, изтрийте така пълно, че да няма нищо, а после продължете още по-надълбоко в дълбоките води на релаксацията.

Съсредоточете вниманието си върху връхчето на носа си. Задръжте вниманието си умерено фокусирано върху него, докато в един момент цялото ви внимание бъде насочено към моя глас. Когато дойде този миг, забравете за носа си, просто слушайте гласа ми и все повече и по-дълбоко се отпускайте. И докато държите вниманието си умерено съсредоточено върху връхчето на носа си, аз ще ви поведя през четирите по-дълбоки равнища на релаксацията.

Ще ги нарека с буквите от азбуката. Когато стигнете първото равнище — А, ще бъдете десет пъти по-отпуснати, отколкото сте в този момент. Тогава от равнище А ще слезем на равнище Б, а когато стигнем там, ще бъдете десет пъти по-спокойни, отколкото преди това. От равнище Б ще слезем по-надолу, към равнище В. Щом стигнете на равнище В, ще бъдете още десет пъти по-отпуснати, отколкото преди. След това от равнище В ще слезем още по-надолу към най-дълбоко равнище на релаксация — Г. Когато стигнете равнище Г, ще сте още десет пъти по-спокойни, отколкото преди. Сега плувате свободно, два пъти по-надълбоко с всяко издишване. Два пъти по-надълбоко с всяко издишване. Китките и пръстите ви са така отпуснати и тежки, стават все по-тежки и по-тежки. Почувствайте как нараства тежестта в

китките и пръстите ви. Тежки... по-тежки... още по-тежки, докато станат толкова тежки, че все едно са пълни с олово. И това чувство на дълбоко отпускане и тежест сега плъзва нагоре по ръцете ви. Почувствайте как се изкачва още по-нагоре по ръцете. Потича нагоре по раменете, шията, лицето, очите. Залива веждите, челото, изкачва се към темето. Чувството на дълбоко отпускане и тежест потича надолу към тила, стича се отзад по главата ви, слиза по врата. Сега приближавате равнище А.

Вече сте на равнище А и навлизате все по-надълбоко. Пет пъти по-надълбоко с всяко издишване. Пет пъти по-надълбоко с всеки дъх. Мисълта ви е неподвижна и спокойна. Не мислите за нищо. Твърде отпуснати сте, за да мислите. Твърде удобно сте се разположили, за да мислите. Отпуснатата тежест в мисълта ви потича по лицето и очите. Тече надолу по шията и по гърдите ви. Стича се по талията, хълбоците, бедрата, коленете, прасците, глезените, стъпалата и пръстите на краката. Сега приближавате равнище Б.

Вече сте на равнище Б и плувате все по-надълбоко. Носите се леко и спокойно, идеално отпуснати. Ръцете и китките ви са така отпуснати и тежки, че ги усещате като греди. Ръцете и краката ви са вдървени, сковани, тежки... не можете да ги помръднете. Ръцете и краката ви са от олово. Наближавате равнище В.

Вече сте на равнище В и навлизате още по-надълбоко. Потъвате в стола. Потъвате по-дълбоко и по-дълбоко, идеално отпуснати. И докато плувате още по-надълбоко, ще броя в обратен ред от 15 до 1. Всяко число, което изричам, ще ви отвежда по-дълбоко и по-дълбоко, а когато стигна до 1, ще бъдете на равнище Г. 15, по-надълбоко, 14, още по-надълбоко, 13... 12... 11... 10... 9... 8... 7... 6, отпуснете се изцяло 5... 4... 3... 2... 1, така дълбоко, така сънено, така тежко, така мъгляво.

Сега сте на равнище Г и продължавате да се носите все по-надолу. Вече няма граници... няма граници. Продължете да се носите още по-надълбоко и по-надълбоко, съвършено отпуснати, все по-надълбоко с всяко вдишване.

Докато продължавате да се носите все по-надълбоко, съвършено отпуснати, ви предлагам следните внушения, които ще ви бъдат полезни.

Като използвате този и други самохипнотични записи, вие получавате възможност да упражнявате повече контрол над живота си

и да го обогатявате, като разрешавате проблемите си.

Тези състояния на дълбока релаксация са много благотворни за умственото и физическото ви здраве.

Винаги ще бъдете уверени и спокойни, независимо какво става наоколо ви. Можете да контролирате всичко, което се случва, съсредоточено, зряло и ангажирано. Защото все по-добре се научавате да контролирате собствения си живот. Вече няма да позволявате на други хора или на събития, или на страхове да ви притесняват или да ви причиняват стрес. Вие се контролирате и това ви харесва. Ще бъдете спокойни, релаксирани, уверени и винаги ще се контролирате.

Учете се да релаксирате... да се освобождавате от всички тревоги, да не се безпокоите. Защото сега контролирате всички аспекти от живота си. Вече няма да позволите на тревогата, напрежението или нервността да ви спъват. Ще забележите, че всеки ден все повече релаксирате. Ще усетите как ставате все по-спокойни и се контролирате повече отпреди.

Всеки ден ще забелязвате, че поведението ви става все по-философско и не изпитвате сериозни притеснения за всекидневните житейски проблеми.

Ще се чувствате отпочинали, бодри, свободни.

Сега повторете следващото внушение на себе си точно така, както го казвам аз:

„Всеки ден във всяко отношение ставам по-добър, още по-добър и все по-добър.“

Сега си поемете дълбоко дъх и се отпуснете.

Следващия път, когато чуete гласа ми на записа, ще се отпуснете десет пъти по-надълбоко, отколкото сега. Внушенията, които ви давам, тогава ще навлязат десет пъти по-надълбоко във всяко равнище на съзнанието ви.

След малко ще ви събудя. Когато се събудите, ще се почувствате отпочинали и ще бъдете напълно освежени. Пълни с енергия. Ще се чувствате прекрасно. Ще продължите да се чувствате релаксирани през целия ден и през цялата вечер ще бъдете добре. Довечера, когато бъдете готови да заспите, ще спите непробудно цялата нощ. Първото нещо, в което ще бъдете сигурни, е, че ще има утро и вие ще се събудите във върховно настроение.

Сега ще започна да броя от 1 до 5. Когато стигна до 5, ще отворите очи, ще се събудите и ще бъдете добре — освежени, бодри и в прекрасно настроение. Ще се чувствате направо страхотно! 1... 2... полака се събудате. 3... На 5 ще отворите очи ще бъдете напълно будни и ще се чувствате добре, ще се чувствате по-добре, отколкото преди. 4... 5.

#### ЩРАКНЕТЕ С ПРЪСТИ

Отворете очи, напълно будни, чувствате се добре, по-добре отпреди. И това е така!

## 18. УСЪВЪРШЕНСТВАНЕ НА СОБСТВЕНИЯ НИ ОБРАЗ

С този запис ще навлезете в променено състояние на съзнанието, благодарение на което ще усъвършенствате собствения си образ като го пресъздадете по ваш вкус. А след това ще почнете да действате по такъв начин, че този образ да стане действителност в материалния свят.

Предлагам да отделите няколко минути или няколко часа, ако е необходимо, за да помислите сериозно какво искате в действителност за себе си. Искате ли да сте по-уверени? Искате ли да бъдете по-отзивчиви? Да имате по-добро здраве? Да си намерите нова работа? Да бъдете по-търпеливи? Да бъдете по-решителни? Да се освободите от отрицателни мисли и действия?

Помислете за всички аспекти на личността, която искате да бъдете. Напишете го и го проучете, ако трябва. Помнете какви искате да бъдете. Този запис ще ви помогне да реализирате представата си, вашето идеално „аз“.

Не бива да смятате, че сте длъжни да направите всичко само в един сеанс с този запис. Можете да променяте или да трансформирате собствения си образ по свое желание, като слушате записа толкова често, колкото искате, и като внасяте желаните корекции. Този запис не е еднократно средство. Предназначението му е да бъде средство, което да ползвате всеки ден до края на живота си, за да го обогатявате в каквото отношение искате.

СЦЕНАРИЙ НА ЗАПИСА, ПОСВЕТЕН НА СОБСТВЕНИЯ ВИ ОБРАЗ

Затворете очи и поемете дълбоко дъх, след това издишайте до дъно, докато изпразните дробовете си. Изкарайте целия въздух от тях. Сега още веднъж. Просто се отпуснете и издишайте целия въздух. Направете го и трети път, но сега задръжте дъх, след като сте напълнили дробовете си с чист, освежаващ и успокояващ въздух.

Задръжте. Не отваряйте очи. Издишайте полека и почувствайте как напълно се отпускате.

Искам да си представите как цялото напрежение, цялата скованост, всичките ви страхове и тревоги се оттичат от вас през темето ви. Нека се стекат по лицето и шията, после по раменете, гърдите, талията, хълбоците, бедрата, коленете, прасците, глезените и стъпалата, да стигнат чак до пръстите на краката. Цялата ви напрегнатост и скованост, всички ваши страхове и притеснения сега се оттеждат през върховете на пръстите на краката и вие се отпускате все повече и повече.

Съсредоточете вниманието върху пръстите на краката. Нека се отпуснат изцяло. Всеки пръст е отпуснат и тежък. Сега нека отпускането да навлезе в стъпалата, да плъзне по глезените, прасците, коленете. Почувствайте го как завладява бедрата, хълбоците, талията, пълзи още по-нагоре към гърдите. Почувствайте как дишането ви става по-леко и по-дълбоко, по-равномерно и по-релаксирано. Сега нека дълбокото релаксиращо усещане да навлезе в раменете ви да се спусне по цялата дължина на ръцете, в китките и пръстите, да потече обратно към китките, после по цялата дължина на ръцете и по раменете. Влива се в шията, потича по лицето, брадичката, бузите, ушите. Клепачите ви са така тежки и така гладки. Залива веждите, челото, изкачва се към темето, потича надолу към тила, стича се отзад по главата ви, слиза по врата.

Сега от пръстите на краката се надига нова тежка вълна. Два пъти по-тежка от първата. Представете си огромна тежест на всеки пръст на краката. Почувствайте тежестта дълбоко и се отпуснете още повече. Дълбокото усещане за тежест се изкачва в стъпалата, прасците, коленете, навлиза в бедрата, хълбоците, талията. Влива се в гърдите ви, релаксира сърцето, белите дробове, дишането ви става по-интензивно, по-равномерно, все по-релаксирано. Сега дълбокото тежко усещане плъзва по раменете ви, по цялата дължина на ръцете, влиза в китките и пръстите. Изкачва се обратно по цялата дължина на ръцете, в раменете и шията. Разлива се по лицето ви, в очите, веждите, челото, изкачва се към темето, слиза надолу към тила.

Нова тежест се надига от темето ви. Два пъти по-голяма отпреди. Два пъти по-голяма. Представете си огромна тежест на темето ви, мека, отпусната и тежка. Почувствайте как тежкото отпускане пълзи



надолу по лицето ви, в очите, по шията и раменете, да се стича в гърдите, талията, хълбоците, бедрата, коленете, прасците, глезените, стъпалата и пръстите на краката. Дълбоко релаксирани, отпуснати и тежки, чувствате се удобно от темето до върха на пръстите на краката.

Искам сега да си представите, че гледате една черна дъска. Представете си на нея един кръг. В него ще написваме буквите от азбуката в обратен ред. Щом напишете една буква, веднага трябва да я изтриете и да се отпуснете още по-дълбоко и по-дълбоко.

Сега си представете черната дъска. Представете си кръга. Напишете в него буквата Я. Сега я изтрийте оттам и навлезте по-надълбоко. Напишете Ю в кръга, изтрийте и отидете по-надълбоко. Ъ, изтривате и навлизате още по-надълбоко. Ъ, изтривате. Щ, изтривате. Ш, изтривате. Ч, изтривате. Ц, изтривате. Х, изтривате. Ф, изтривате. У, изтривате. Т, изтривате. С, изтривате. Р, изтривате. П, изтривате. О, изтривате. Н, изтривате. М, изтривате. Л, изтривате. К, изтривате. Й, изтривате. И, изтривате. З, изтривате. Ж, изтривате. Е, изтривате. Д, изтривате. Г, изтривате. В, изтривате. Б, изтривате. А, изтривате. Сега изтрийте кръга и забравете за черната дъска. Просто продължете да релаксирате още по-дълбоко. Почувствайте как потъвате в стола, как умът и тялото ви се носят все по-навътре в релаксацията, все по-надълбоко с всяко вдишване.

Докато вдишвате, си представете, че това е чиста и без никакъв мирис упойка. Тя се разлива из тялото ви. Усещате топлина, вцепенение, пощипване и колкото повече я вдишвате, толкова повече искате да я вдишвате, дишането ви става все по-дълбоко и ви донася още от това спокойно, отпускащо, релаксиращо усещане. От този момент нататък до края на сеанса ще се отпускате все повече и повече с всяко следващо вдишване.

Искам сега да си представите как гледате ясно, синьо пролетно небе. Един специален самолет изписва в това небе името ви с бели букви, пухкави, приличащи на облачета. Вижте как името ви се носи пухкаво, бяло, подобно на облаче в ясното синьо небе. Сега го оставете да се разпръсне. Нека вятърът разпилее името ви в синевата. Забравете за името си. Забравете дори, че имате име. Имената не са важни. Просто продължете да слушате гласа ми и се отпускате все повече и повече.

Искам сега да си представите, че стоите на най-горното стъпало на солидно дървено стълбище. Усетете килима под краката си. Той може да е от всякакъв вид и цвят... измислете си го. Сега протегнете ръка и докоснете парапета.

Почувствайте гладкото полирано дърво под пръстите си. Застанали сте на десет стъпки над етаж под вас. Стълбището слиза с лека извивка към долния етаж. Сега ще заслизаме по стълбите. С всяка стъпка надолу вие оставяте тялото си да се отпусне още повече. Когато стигнете долния етаж, ще се озовете още по-надълбоко, отколкото досега. Сега слезте една стъпка на деветото стъпало, леко и без усилие. Почувствайте как навлизате още по-надълбоко.

Сега надолу към осмото стъпало, още по-надълбоко. Сега надолу към седмото... шестото... петото... четвъртото... третото... второто... първото. Вече сте на долния етаж. Пред вас има врата. Протегнете ръка и отворете вратата. От стаята през отворената врата избликва светлина. Влезте в стаята, в светлината през тази отворена врата. Сега сте в стаята. Огледайте се. Това е вашата стая, тя може да бъде всякаква.

С каквато и да е големина, форма, цвят. Вътре може да има всичко, което поискате. Прибавяйте неща, размествайте, пренареждайте. Вътре може да има всякакви мебели, инсталации, картини, прозорци, килими или каквото искате, защото това е вашето място... вашето най-интимно скрито място и тук вие сте свободни. Свободни сте да творите, да бъдете това, което сте. За правите всичко, което поискате, а светлината, която грее в тази стая, е вашата светлина. Вижте как светлината навсякъде около вас огрява красивите неща във вашата стая. Как грее върху вас. Почувствайте енергията в нея. Сега нека тази светлина да се разлее из цялото ви тяло. Да влезе и в най-малката пора на кожата ви. Да ви изпълни докрай. Да изгони всяко съмнение. Да премахне целия ви страх и напрежение. Тази светлина ви изпълва. Вие сте чисти и блестящи, сияете от ярката светлина в стаята ви.

Докато стоите под светлината във вашата стая, искам да отворите очи и да си представите една картина. Да си представите себе си, каквито наистина искате да бъдете. Не каквито някой друг иска да бъдете, а това, което самите вие желаете за себе си. Вижте своя образ как стои пред вас под светлината. Вижте израза на спокойна увереност на лицето на вашия образ. Забележете здравото му стройно тяло.

Забележете колко спокоен и свободен е вашият образ. Ще спра да говоря за две минути, докато вие давате на образа си всичките качества и свойства, които искате да притежава.

#### ПАУЗА 120 СЕКУНДИ

Сега погледнете за последен път своя образ. Това сте вие. Това е истинската ви същност. Това е човекът, в който се превръщате. Приближете се до своя образ. Сега влезте в него. Слейте тялото си с него. Вашето най-добро „АЗ“ сега е жива част от вас. Все по-силно с всеки изминал ден.

Отсега нататък ще бъдете все повече онази личност, която наистина искате да бъдете. Ще бъдете релаксирани и спокойни. Независимо какво става около вас, вие ще се справите спокойно и като проявявате чувствителност. И ще се чувствате добре. Ще имате цялата енергия, която можете да използвате всеки ден. Ще ви бъде много лесно да контролирате напълно всяка сфера от своя живот. Лесно ще разсейвате страховете, тревогите, съмненията и смущенията. Вие напълно контролирате живота си. И това е така.

Сега огледайте за последен път своята стая. Можете да се върнете тук винаги, щом пожелаете. Можете да дойдете тук по каквото и да е повод... да се молите... да се съветвате с висшия разум... да си поставяте цели... да медитирате... да творите... да учите... да разрешавате проблеми... да променят своята представа за себе си. Няма граници за това, което ще правите в стаята си. Няма граници.

Току-що променихте състоянието на съзнанието си и навлязохте дълбоко в себе си, във вътрешното, заредено със сила и творчество място, което можете да използвате за практически и за духовни цели. Получихте това ценно средство, с което да усъвършенствате живота си. Използвайте го всеки ден и начертайте живота си такъв, какъвто искате да бъде. Само вие можете да изберете дали да го направите или не. Каквото и да решите да направите, можете да го направите. Ще имате абсолютен успех и ще му се радвате. Ще се радвате и на това, че всеки ден все повече ставате личността, която наистина искате да бъдете.

Следващия път, когато чуете гласа ми на записа, ще се отпуснете десет пъти по-надълбоко, отколкото сега. Внушенията, които ви давам, тогава ще навлязат десет пъти по-надълбоко във всяко равнище на съзнанието ви.

След малко, когато се събудате, ще се почувствате много спокойни и ще бъдете напълно освежени, жизнени, бодри и пълни с енергия и увереност. Ще се чувствате прекрасно. За да се събудите, трябва да броите с мен от 1 до 5 и на 5 да отворите очи, да се усетите релаксирани, освежени, бодри и в прекрасно настроение. Да се почувствате наистина добре. 1... 2... 3... 4... 5. Отворете очи, напълно будни, чувствате се добре, по-добре отпреди. И това е така!

## 19. КОНТРОЛИРАНЕ НА ТЮТЮНОПУШЕНЕТО

Този запис ще ви отведе в променено състояние на съзнанието, чрез което ще можете да се освободите от пушенето, ако наистина го искате. Ако сте решили да се откажете от цигарите заради някого, записът няма да ви е полезен. Самохипнозата може да ви помогне да направите всичко, което наистина искате да направите, но няма силата да ви принуди да направите нещо, което в действителност не искате да правите.

Записът е предназначен да се слуша най-малкото веднъж на ден, докато успеете да се откажете от пушенето. Ако по някакви причини не можете да го слушате всеки ден, направете така, че да работите по него поне веднъж седмично. Ако между два сеанса мине повече от седмица, има изгледи да не получите резултатите, които са ви необходими, защото постхипнотичното внушение отслабва за една-две седмици.

След като спрете да пушите, няма нужда повече да слушате записа. Ако след като сте се отказали от цигарите, внезапно пак ви се прииска да пушите, вземете записа и отново го слушайте. Използвайте го колкото трябва, докато се откажете окончателно от цигарите.

### СЦЕНАРИЙ НА ЗАПИСА, ПОСВЕТЕН НА КОНТРОЛА НА ТЮТЮНОПУШЕНЕТО

Затворете очи и поемете дълбоко дъх, след това издишайте до дъно, докато изпразните дробовете си. Изкарайте целия въздух от тях. Сега още веднъж. Просто се отпуснете и издишайте целия въздух. Направете го и трети път, но сега задръжте дъх, след като сте напълнили дробовете си с чист, освежаващ и успокояващ въздух. Задръжте. Не отваряйте очи. Издишайте лека и почувствайте как напълно се отпускате.

Съсредоточете вниманието си върху пръстите на краката и ги оставете да се отпуснат изцяло. Всеки пръст е вцепенен и тежък. Сега

позволете на това вцепенение да завладее стъпалата, глезените, прасците, коленете. Почувствайте го как се качва към бедрата, хълбоците, кръста и нахлува в гърдите ви. Почувствайте как дишате по-леко и по-дълбоко, по-равномерно и по-релаксирано. Сега позволете на усещането за дълбока релаксация да се плъзне по раменете ви, по целите ръце, по китките и пръстите, а след това да се върне обратно към китките, по цялата дължина на ръцете и в раменете. То се разлива по шията, лицето, брадичката, бузите, ушите. Усетете как нахлува дълбоко в очите и клепачите ви. Клепачите ви са тежки и гладки. Влива се във веждите, потича по челото, отива към темето, слиза към врата ви.

Сега от пръстите на краката ви се надига нова тежка вълна. Два пъти по-тежка от първата. Представете си огромна тежест, окачена на всеки пръст от краката ви. Почувствайте тежестта дълбоко и още повече се отпуснете. Това дълбоко усещане за тежест навлиза в стъпалата, глезените, прасците, коленете, изкачва се по бедрата, хълбоците и талията. Навлиза в гърдите ви, релаксира сърцето, белите дробове, прави дишането ви по-интензивно, по-равномерно и все по-релаксирано. Сега дълбокото усещане за тежест се влива в раменете си, прелива по цялата дължина на ръцете, в китките и пръстите. Връща се обратно по пръстите към китките, тече по цялата дължина на ръцете към раменете и врата. Потича по лицето, в очите, по веждите, челото, темето, стича се по долната част на главата и отива към тила.

Нова тежка вълна се надига от темето ви. Два пъти по-тежка от предишната. Два пъти по-тежка. Представете си огромна тежест на самото ви теме, нещо приятно, вцепенено и тежко. Почувствайте как тежко вцепенение потича по лицето и очите ви, по шията и раменете, стича се по гърдите, талията, хълбоците, бедрата, коленете, влива се в прасците, глезените, стъпалата и пръстите на краката. Вие сте изцяло релаксирани, отпуснати и се чувствате удобно от темето до върха на пръстите на краката.

Искам сега да си представите, че гледате една черна дъска. Представете си един кръг на нея. В кръга ще написваме буквите от азбуката в обратен ред и след като напишете една буква в кръга, веднага трябва да я изтриете оттам и да се отпуснете още по-дълбоко и по-дълбоко.

Сега си представете черната дъска. Представете си кръга. Напишете в него буквата Я. Сега я изтрийте оттам и навлезте по-надълбоко. Напишете Ю в кръга, изтрийте и отидете по-надълбоко. Ъ, изтривате и навлизате още по-надълбоко. Щ, изтривате. Ш, изтривате. Ч, изтривате. Ц, изтривате. Х, изтривате. Ф, изтривате. У, изтривате. Т, изтривате. С, изтривате. Р, изтривате. П, изтривате. О, изтривате. Н, изтривате. М, изтривате. Л, изтривате. К, изтривате. Й, изтривате. И, изтривате. З, изтривате. Ж, изтривате. Е, изтривате. Д, изтривате. Г, изтривате. В, изтривате. Б, изтривате. А, изтривате. Сега изтрийте кръга и забравете за черната дъска. Просто продължете да релаксирате още по-дълбоко. Почувствайте как потъвате в стола, как умът и тялото ви се носят все по-навътре в релаксацията, все по-надълбоко с всяко вдишване.

Искам сега да си представите как гледате ясно, синьо пролетно небе. Един специално пригоден самолет изписва в това небе името ви с бели, пухкави, приличащи на облачета букви. Вижте как името ви се носи пухкаво, бяло, подобно на облаче в ясното синьо небе. Сега го оставете да се разтвори. Нека вятърът разпилее името ви в синевата. Забравете за името си. Забравете дори, че имате име. Имената не са важни. Просто продължете да слушате гласа ми и се отпускайте все повече и повече.

Искам сега да си представите, че слагам на всяко от коленете ви по една тежка торба с пясък. Почувствайте как пясъкът притиска надолу коленете ви. Коленете ви стават по-тежки и повече се отпускат. В пясъка има едно вещество, което силно ви вцепенява, и сега цялото вцепенение се стича в коленете ви. Коленете ви се сковават още повече под тежестта на пясъка. А тежкото, вцепеняващо усещане се стича надолу по прасците, глезените, стъпалата и пръстите на краката. Всичко под коленете ви е вцепенено и още повече се вцепенява под тежестта на пясъка. Сега тежкото сковаващо усещане се надига към бедрата, нахлува в хълбоците, през талията навлиза в гърдите. Влива се в раменете ви, те се сковават и натежават. Потича надолу по цялата дължина на ръцете ви, по китките и пръстите. Връща се нагоре по цялата дължина на ръцете, към раменете и шията. Залива лицето и очите ви. Нахлува във веждите, челото, изкачва се към темето, слиза надолу към тила и врата.

Докато се носите плавно и леко, все по-дълбоко релаксирани с всяко вдишване, искам да съсредоточите своето внимание върху връхчето на носа. Задръжте вниманието си умерено фокусирано върху него, докато в един момент цялото ви внимание бъде насочено към моя глас. Когато дойде този миг, забравете за носа си, просто слушайте гласа ми и все повече и по-дълбоко се отпускайте. И докато държите вниманието си умерено съсредоточено върху връхчето на носа си, искам да си представите, че запалвате цигара. Сложете цигарата в устата си. Опитвайте се да дръпнете дълбоко от дима, но вкусът е толкова противен, че веднага го издухвате. Гнусният вкус още лепне на езика ви. Все едно лижете вътрешността на мръсен, черен, осажден и задръстен комин. Вкусът става все по-горчив и по-горчив, направо облепва целия ви език. Толкова е горчиво, че не можете да го понасяте в устата си. Вкусът е ужасен. Отсега нататък ще бъдете напълно свободни от всякакво желание да запалите цигара. Ще бъдете напълно освободени от това желание, напълно освободени отсега нататък. Сега вземете вода за изплакване на устата и обилно си изплакнете устата с нея. Едно изплакване е достатъчно, но дори това не стига, за да изгоните напълно противния вкус. Плакнете отново и отново. Сега получавате чувство за чистота в устата... Радвате се, че отвратителният вкус се е махнал от устата ви.

Сега погледнете надолу към димящата цигара, която още е в ръката ви. Димът влиза в ноздрите ви и вие внезапно осъзнавате острия му, задушлив и нагарчащ вкус. Миризмата е също толкова противна, колкото и вкусът. Димът дразни гърлото. Разбирате, че тази миризма се е просмукала в косата, кожата и дрехите ви. Смърдите като вътрешността на задръстен комин. Навярно миришете така и на другите хора. А димът сигурно е направил дома ви и колата ви мръсни и вмирисани. Разбирате, че сте си създали образ на смрадлив и мръсен човек. Разбирате и че не сте се съобразявали с другите, като сте замърсявали въздуха им и околната им среда.

Дори вече не искате да ви свързват с тази цигара или с която и да е друга. Вземете сега цигарата и я смачкайте изцяло в пепелника. Сега хвърлете пепелника в кофата за боклук.

Измийте ръцете си с приятен ароматен сапун. Вземете освежител за въздуха и напръскайте, за да премахнете ужасната миризма на цигарата.



Погледнете се сега в огледалото. Вижте колко по-добре изглеждате. Това е защото се чувствате по-добре. Чувствате, че миришете приятно. Това ви харесва. И знаете, че тялото ви започва да се освобождава от вредните последици от пушенето. Знаете, че с времето тялото ви ще се излекува, защото вече не го напомпвате с вреден пушек. Ще ви е приятно, че сте взели решение да се откажете от пушенето и цял живот вече да не пушите. С радост очаквате всеки свой следващ ден на непушач, защото ще се чувствате по-добре, ще изглеждате по-добре, ще ухаеете, вместо да смърдите, и ще бъдете по-добре от когато и да било преди.

Сега искам да си представите себе си. Вижте се каквито наистина искате да бъдете, вижте своята истинска същност. Жизнени и енергични, изцяло под контрол, спокойни и здрави. Това сте вие. Това е истинската ви същност. Това е човекът, в когото наистина се превръщате. В този миг вие си давате обещание — обещавайте си да станете своето истинско „АЗ“. Това обещание ще бъде с вас, все по-силно с всеки изминал ден. Отсега нататък ще бъдете все повече онази личност, която наистина искате да бъдете. Ще бъдете релаксирани и спокойни. Независимо какво става около вас, вие ще се справите спокойно и като проявявате чувствителност. Ще имате цялата енергия на света, която можете да използвате ежедневно. Ще ви бъде лесно да не пушите повече — докато сте живи. Независимо къде сте, независимо какво правите.

Ще започна да броя от 10 до 1. Искам на ум да броите с мен. Мислете за всяко число и докато го изричам, позволете всяко число да ви отвежда още по-надълбоко. 10... 9... 8... 7... 6... 5... 4... 3... 2... 1. Сега сте дълбоко релаксирани. Можете да си дадете следващите внушения. Кажете на себе си думите заедно с мен точно така, както ги казвам аз.

„Винаги ще съм спокоен и релаксиран.“

„Никога няма да искам да пуша преди, по време и след хранене.“

„Независимо какво става на работното ми място, ще се чувствам релаксиран.“

„Ще се чувствам освободен от желанието да пуша през цялото време, докато работя.“

„Абсолютно контролирам всяка сфера от живота си. Цигарите вече нямат място в моя живот.“

„Сега съм непушач. Ще остана непушач, докато съм жив. Взех това здравословно решение и съм щастлив. Аз се контролирам.“

„Цигарите вече нямат власт над мен. Реших да се откажа от лошия навик да пуша и се освободих от него.“

Всеки път, когато слушате този запис, ще се чувствате превъзходно. И всеки път напълно ще релаксирате. Ще навлизате толкова дълбоко, колкото сте навлезли сега. Точно колкото сте навлезли сега. И внушенията ще се вкореняват все по-силно в съзнанието ви. Ако си служите добре със записа, ще контролирате идеално желанията си. Можете да разсеете всяка нужда от цигара.

Можете да разсеете всяко напрежение. Можете да разпръснете всеки тютюнев глад и ще продължите да изглеждате все по-добре и по-добре, ще се чувствате все по-добре с всеки изминал ден.

Следващия път, когато чуete гласа ми на записа, ще релаксирате още по-пълно, отколкото сега. Внушенията, които ви дадох, ще продължат да навлизат още по-дълбоко в ума ви.

След малко, когато се събудите, ще се почувствате много релаксирани и ще бъдете напълно освежени, жизнени, бодри и пълни с енергия и увереност. Ще се чувствате направо прекрасно. За да се събудите, само трябва да броите с мен от 1 до 5 и на 5 да отворите очи, да се усетите релаксирани, освежени, бодри и в прекрасно настроение. Да се почувствате наистина добре. 1... 2... 3... 4... 5.

## 20. ПОДОБРЯВАНЕ НА САМОЧУВСТВИЕТО И ПАМЕТТА

С тоя запис ще усъвършенствате самочувствието и способността си да помните. Самохипнозата може да ви помогне да направите всичко, което наистина желаете, но не е в състояние да ви накара да правите неща, които всъщност не искате да правите.

Отначало слушайте записа веднъж на ден, в продължение на една седмица, а след това само по веднъж седмично, докато констатирате, че вече нямате нужда от него. Може да го слушате и по-често, ако искате. Колкото повече го използвате, толкова по-стабилни и по-бързи ще бъдат резултатите. Ако поради някаква причина нямате възможност да го слушате всеки ден, направете така, че да можете да работите по него поне веднъж седмично. Когато интервалът между сеансите е по-голям от една седмица, има опасност да не получите желания резултат, понеже постхипнотичното внушение отслабва след една-две седмици.

След като си изградите самочувствието и укрепите паметта си до такава степен, която ви задоволява, няма нужда повече да слушате записа. Въпреки това може да поискате да го слушате от време на време за припомняне и затвърдяване на постиженията.

СЦЕНАРИЙ НА ЗАПИСА, ПОСВЕТЕН НА ПОДОБРЯВАНЕТО НА САМОЧУВСТВИЕТО И ПАМЕТТА

Затворете очи и поемете дълбоко дъх, после издишайте до дъно, докато изпразните дробовите си. Изкарайте целия въздух. Повторете действието. Просто се отпуснете и издишайте въздуха. Направете го трети път, но сега задръжте дъх, след като сте напълнили дробовите си с чист, освежаващ и успокояващ въздух. Задръжте така. Не отваряйте очи. Издишайте полека и почувствайте как напълно се отпускате.

Съсредоточете вниманието си върху пръстите на краката и им позволете да се отпуснат изцяло. Всеки пръст е вцепенен и тежък. Оставете това вцепенение да завладее стъпалата, глезените, прасците,

коленете. Почувствайте го как се качва към бедрата, хълбоците, кръста и нахлува в гърдите ви. Почувствайте как дишате по-леко и по-дълбоко, по-равномерно и по-релаксирано. Сега позволете на усещането за дълбока релаксация да тръгне по раменете ви, по ръцете, по китките и пръстите, а след това да се върне обратно към китките, по цялата дължина на ръцете и в раменете. Разлива се по шията, лицето, брадичката, бузите, дори ушите ви са релаксирани. Усетете как нахлува дълбоко в очите и клепачите ви. Клепачите ви са тежки и гладки. Влива се във веждите, потича по челото, отива към темето, слиза към врата ви.

Сега от пръстите на краката ви се надига нова тежка вълна. Два пъти по-тежка от първата. Представете си огромна тежест, окачена на всеки пръст от краката ви. Усетете тежестта дълбоко и още повече се отпуснете. Това дълбоко усещане за тежест навлиза в стъпалата, глезените, прасците, коленете, изкачва се по бедрата, хълбоците и талията. Влиза в гърдите ви, релаксира сърцето, белите дробове, прави дишането ви по-интензивно, по-равномерно и все по-релаксирано. Сега дълбокото усещане за тежест се влива в раменете си, прелива по цялата дължина на ръцете, в китките и пръстите. Връща се обратно по пръстите към китките, тече по цялата дължина на ръцете към раменете и врата. Потича по лицето, в очите, по веждите, челото, темето, стича се по долната част на главата и отива към тила.

Нова тежка вълна се надига от темето ви. Два пъти по-тежка от предишната. Два пъти по-тежка. Представете си огромна тежест на самото ви теме, нещо приятно, сковано и тежко. Почувствайте как тежко вцепенение потича по лицето и очите ви, по шията и раменете, стича се по гърдите, талията, хълбоците, бедрата, коленете, влива се в прасците, глезените, стъпалата и пръстите на краката. Вие сте изцяло релаксирани, отпуснати и се чувствате удобно от темето до върха на пръстите на краката.

Искам сега да си представите, че гледате една черна дъска. Представете си кръг на нея. В него ще написваме буквите от азбуката в обратен ред и след като напишете една буква в кръга, веднага трябва да я изтриете оттам и да се отпуснете още по-дълбоко и по-дълбоко.

Сега си представете черната дъска. Представете си кръга. Напишете буквата Я. Сега я изтрийте оттам и навлезте по-надълбоко. Напишете Ю в кръга, изтрийте и отидете по-надълбоко. Ъ, изтривате и

навлизате още по-надълбоко. Ъ, изтривате. Щ, изтривате. Ш, изтривате. Ч, изтривате. Ц, изтривате. Х, изтривате. Ф, изтривате. У, изтривате. Т, изтривате. С, изтривате. Р, изтривате. П, изтривате. О, изтривате. Н, изтривате. М, изтривате. Л, изтривате. К, изтривате. Й, изтривате. И, изтривате. З, изтривате. Ж, изтривате. Е, изтривате. Д, изтривате. Г, изтривате. В, изтривате. Б, изтривате. А, изтривате. Сега изтрийте кръга и забравете за черната дъска. Продължете да релаксирате още по-дълбоко. Почувствайте как потъвате в стола, как умът и тялото ви се носят все по-навътре в релаксацията, все по-надълбоко с всяко вдишване.

Сега искам да си представите как гледате ясно, синьо пролетно небе. Специално пригоден самолет изписва в това небе името ви с бели, пухкави, приличащи на облачета букви. Вижте как името ви се носи пухкаво, бяло, като облаче в ясното синьо небе. Сега го оставете да се разтвори. Нека вятърът разпилее името ви в синевата. Забравете за името си. Забравете дори, че имате име. Имената не са важни. Просто продължете да слушате гласа ми и се отпускате все повече и повече.

Искам сега да си представите, че слагам на всяко от коленете ви по една тежка торба с пясък. Почувствайте как пясъкът притиска надолу коленете ви. Коленете ви стават по-тежки и повече се отпускат. В пясъка има вещество, което силно ви вцепенява, и сега цялото вцепенение се стича в коленете ви. Коленете ви се сковават още повече под тежестта на пясъка. А тежкото, вцепеняващо усещане се стича надолу по прасците, глезените, стъпалата и пръстите на краката. Всичко под коленете ви е сковано и още повече се вцепенява под тежестта на пясъка. Сега тежкото скованащо усещане се надига към бедрата, нахлува в хълбоците, през талията навлиза в гърдите. Влива се в раменете ви, те се вцепеняват и натежават. Потича по цялата дължина на ръцете ви, по китките и пръстите. Връща се нагоре по цялата дължина на ръцете, към раменете и шията. Залива лицето, очите. Нахлува във веждите, челото, изкачва се към темето, слиза надолу към тила и врата.

Докато се носите плавно и леко, все по-дълбоко релаксирани с всяко вдишване, искам да съсредоточите своето внимание върху връхчето на носа си. Задръжте вниманието си умерено фокусирано върху него, докато в един момент цялото ви внимание бъде насочено

към моя глас. Когато дойде този миг, забравете за носа си, просто слушайте гласа ми и все повече и по-дълбоко се отпускате.

Докато държите вниманието си умерено съсредоточено върху носа си, искам да си представите, че стоите на сцена пред голяма зала, пълна с публика. Стотици хора са насядали в залата и всички са дошли да чуят лекцията ви. Приятно ви е, че сте тук, защото обичате да споделяте мислите и идеите си с хората. Вие сте релаксирани и спокойно гледате публиката. Започвате да говорите и виждате как хората внимателно ви слушат. Вашите думи им харесват. Един човек ви пита нещо. Бързо съобразявате какво да му отговорите, припомняте си най-подходящия цитат, който сте запомнили и който дава всъщност отговора. Цитирате толкова бързо по памет, че сякаш изказвате собствени мисли. Обичате да общувате с хора като тези тук, защото чувствате, че сте също толкова умни, колкото и всеки друг. Разбирате, че можете да говорите и да мислите също толкова умно, колкото и останалите, затова имате добро самочувствие във всички ситуации. В края на лекцията публиката спонтанно ви ръкопляска. Чувствате се смутени, но и ви е приятно, защото знаете, че сте приложили вроденото си умение да предизвиквате задоволство у хората и да ги обогатявате.

Искам сега да си представите, че учите за изпит. За да издържите изпита, трябва да кажете през коя година Колумб открива Америка. Вярната дата е написана на лист, от който четете. Вие сте релаксирани и спокойни, докато четете от листа. Чувствате огромен прилив на енергия и невероятно силна концентрация на мисълта. Умът ви е като мека, попиваща гъба и всичко, върху което се съсредоточавате, ще попие в него като в гъба. Когато поискате да си припомните наученото, ще изстискате ума си като гъба и ще си спомните всичко, което сте побрали в него.

Съсредоточете се върху листа пред вас. На него е написано, че Колумб открива Америка през 1492 година. Прочетете името „Колумб“ и датата „1492“. Когато поискате в бъдеще да си спомните това, просто погледнете пред себе си и се запитайте през коя година Колумб е открил Америка. Веднага ще видите или ще си спомните името „Колумб“ и датата „1492“. Направете го сега. Без да отваряте очи, просто се съсредоточете в пространството пред себе си и се запитайте

през коя година Колумб е открил Америка. Представете си, че виждате името „Колумб“ и датата „1492“.

Изхвърлете листа. Вземете чист лист и напишете на него следното: „Колумб открива Америка през 1492 година.“ Преминали сте успешно теста и сте се научили как да се концентрирате и да си спомняте всичко, върху което сте се концентрирали.

Искам сега да си представите себе си. Вижте се такива, каквито наистина искате да бъдете. Жизнени и енергични, изцяло под контрол, спокойни и със самочувствие, с прекрасна памет. Това сте вие. Това е истинската ви същност. Това е човекът, в когото наистина се превръщате. В този миг вие си давате обещание — обещавайте си да станете своето истинско „АЗ“. Това обещание ще бъде с вас, все по-силно с всеки изминал ден. Отсега нататък ще бъдете все повече онази личност, която наистина искате да бъдете. Ще бъдете релаксирани и спокойни. Независимо какво става около вас, вие ще се справите спокойно и уверено, с чувство. Ще имате цялата енергия на света, която можете да използвате всеки ден. Ще ви бъде лесно да постигате успехите и щастието, които искате и които заслужавате. Защото вие сте творение на собствения си модел на мислене. Мислете за успеха и ще имате успех. Мислете за красотата и ще станете красива личност. Мислете за силата и ще станете силни. Мислете положително и градивно и животът ви ще стане положително и градивно преживяване. Тези елементи са вашият нов образ... новото ви „АЗ“... все по-силно с всеки изминал ден.

Сега вие се учите изцяло да контролирате всяка сфера от живота си. Винаги ще бъдете уверени и спокойни, ще се контролирате. Никога повече няма да позволите на други хора да упражняват контрол над вас. Вече никога няма да бъдете роб на нищо, на никоя личност и на никоя работа. Вие сте собственият си господар и напълно се контролирате.

След малко ще започна да броя в обратен ред от 10 до 1. Искам да броите на ум с мен. Мислете за всяко число и докато го изричам, позволете всяко число да ви отвежда още по-надълбоко.

10... 9... 8... 7... 6... 5... 4... 3... 2... 1. Сега сте дълбоко релаксирани. Можете да си дадете следващите внушения. Кажете на себе си думите точно така, както ги казвам аз.

„Винаги ще бъда релаксиран и спокоен, независимо какво става. Мога да се справя с всичко, което става, като проявявам чувствителност и зрялост.“

„Мисля само за настоящето и бъдещето.“

„Имам превъзходен ум и памет и всеки ден ги използвам все по-ефикасно.“

„Притежавам огромна и интензивна способност да се концентрирам във всичко, което правя, и по-ефективно запомням всичко, върху което се съсредоточавам.“

„Мога да задействам паметта си, като просто насоча поглед напред и мислено се запитам за това, което искам да си припомня.“

„Чувствам енергия, импулс и желание да се изиявявам пред хора и ще търся публичните изяви.“

„Уверен съм, че всичко в живота ми ще работи за мен. Харесвам себе си и посоката, в която сега върви животът ми.“

Всеки път, когато слушате този запис, ще се чувствате превъзходно. И всеки път напълно ще релаксирате. Ще навлизате толкова дълбоко, колкото сте навлезли сега. Точно колкото сте навлезли сега. И внушенията ще се вкореняват все по-силно в съзнанието ви. Ако си служите добре със записа, ще контролирате идеално живота си. Ще можете да разсеете всеки страх. Да премахвате всяко напрежение. Ще отстранявате всяка плахост или чувство за неадекватност. Ще правите нещата все по-добре, всеки ден ще се чувствате добре. Вие сте интелигентна и стойностна личност. Всеки ден отсега нататък все повече ще се превръщате в личността, която наистина искате да бъдете. Ще бъдете уверени, релаксирани, умерени, очарователни, оптимисти и твърди в решимостта си да правите това, което искате, за да бъдете щастливи.

Умът ви е винаги съсредоточен, бодър и ясен. Бързо и лесно запомняте всичко, което искате, в състояние сте бързо и лесно да си припомните всичко.

Имате пълна вяра в себе си, за да овладеете всяка ситуация, защото напълно контролирате целия си живот във всяко отношение.

Повторете си три пъти следното твърдение:

„Аз съм уверен и успял човек, изцяло контролирам живота си.“

„Аз съм уверен и успял човек, изцяло контролирам живота си.“

„Аз съм уверен и успял човек, изцяло контролирам живота си.“



Никога повече няма да позволите на никой човек, институция или ситуация да ви притесняват, защото се контролирате! Абсолютно сте уверени в способността си да вземате всички решения, които определят живота ви.

Следващия път, когато чуete гласа ми на записа, ще се отпуснете още по-пълно, отколкото сега. Внушенията, които ви давам, ще навлизат все по-дълбоко и по-дълбоко в ума ви.

След малко, когато се събудате, ще се почувствате отпочинали и ще бъдете напълно освежени, жизнени, бодри и пълни с енергия и увереност. Ще се чувствате прекрасно. За да се събудите, трябва да броите с мен от 1 до 5 и на 5 да отворите очи, да се усетите релаксирани, освежени, бодри, в идеално настроение. Да бъдете наистина добре. 1... 2... 3... 4... 5.

## 21. ПОДДЪРЖАНЕ НА ДОБРО ЗДРАВЕ

Предназначението на записа е да ви помогне да укрепите здравето си, като използвате собствените си творчески възможности и способността си да се лекувате посредством самохипноза. Много хора са получили помощ от хипнозата и вие имате тази възможност.

Записът ще предизвика промяна в състоянието на съзнанието ви и ще можете да поддържате доброто си здраве, като си създавате образ на здрав човек, какъвто наистина искате да бъдете, и след това предприемете такива действия, които ще реализират този образ в материалния свят.

Препоръчвам да слушате записа най-малкото веднъж на две седмици, за да се поддържате в добро здраве, да не боледувате и да не бъдете отпаднали. По-добре би било да го слушате веднъж седмично или още по-често. Той не е за еднократна употреба, а представлява средство, което да използвате до края на живота си.

Ако се разболеете или нараните, използвайте записа съвместно с този от следващата глава (за самоизцеленето). Разбира се, трябва да се съобразите и със съветите на лекаря си. Защото записите не могат да заменят лекарската помощ.

### СЦЕНАРИЙ НА ЗАПИСА, ПОСВЕТЕН НА ДОБРОТО ЗДРАВЕ

Затворете очи и поемете дълбоко дъх, после издишайте до дъно, докато изпразните дробовете си. Изкарайте въздуха и повторете действието. Просто се отпуснете и издишайте целия въздух. Направете го трети път, но сега задръжте дъх, след като сте напълнили дробовете си с чист, освежаващ и успокояващ въздух. Задръжте така. Не отваряйте очи. Издишайте полека и почувствайте как напълно се отпускате.

Искам сега да си представите, че цялото ви напрежение, скованост и всичките ви страхове и притеснения се оттичат от вас през темето. Оставете ги да се стекат по лицето и по шията, да потекат по раменете, гърдите, талята, хълбоците, бедрата, коленете, прасците,

глезените, стъпалата и да стигнат до пръстите на краката. Цялата ви напрегнатост, цялата скованост и всички ваши страхове и притеснения сега се отцеждат от върховете на пръстите на краката ви и вие все повече се отпускате.

Съсредоточете вниманието си върху пръстите на краката и ги оставете да се отпуснат изцяло. Всеки пръст е вцепенен и тежък. Сега позволете на това вцепенение да завладее стъпалата, глезените, прасците, коленете. Почувствайте го как се качва към бедрата, хълбоците, кръста и нахлува в гърдите ви. Почувствайте как дишате по-леко и по-дълбоко, по-равномерно и по-релаксирано. Сега позволете на усещането за дълбока релаксация да се плъзне по раменете ви, по целите ръце, по китките и пръстите, а след това да се върне обратно към китките, по цялата дължина на ръцете и в раменете. То се разлива по шията, лицето, брадичката, бузите, дори ушите ви са релаксирани. Усетете как нахлува дълбоко в очите и клепачите ви. Клепачите ви са тежки и гладки. Влива се във веждите, потича по челото, отива към темето, слиза към врата ви.

Нова тежка вълна се надига от темето ви. Два пъти по-тежка от предишната. Два пъти по-тежка. Представете си огромна тежест на самото ви теме, нещо приятно, вцепенено и тежко. Почувствайте как тежко вцепенение потича по лицето и очите ви, по шията и раменете, стича се по гърдите, талията, хълбоците, бедрата, коленете, влива се в прасците, глезените, стъпалата и пръстите на краката. Вие сте изцяло релаксирани, отпуснати и се чувствате удобно от темето до върха на пръстите на краката.

Искам сега да си представите, че гледате една черна дъска. Представете си един кръг на нея. В кръга ще написваме буквите от азбуката в обратен ред и след като напишете една буква, веднага я изтрийте и се отпуснете още по-дълбоко и по-дълбоко.

Сега си представете черната дъска. Представете си кръга. Напишете в него буквата Я. Сега я изтрийте оттам и навлезте по-надълбоко. Напишете Ю в кръга, изтрийте и отидете по-надълбоко. Ъ, изтривате и навлизате още по-надълбоко. Ъ, изтривате. Щ, изтривате. Ш, изтривате. Ч, изтривате. Ц, изтривате. Х, изтривате. Ф, изтривате. У, изтривате. Т, изтривате. С, изтривате. Р, изтривате. П, изтривате. О, изтривате. Н, изтривате. М, изтривате. Л, изтривате. К, изтривате. Й, изтривате. И, изтривате. З, изтривате. Ж, изтривате. Е, изтривате. Д,

изтривате. Г, изтривате. В, изтривате. Б, изтривате. А, изтривате. Сега изтрийте кръга и забравете за черната дъска. Просто продължете да релаксирате още по-дълбоко. Почувствайте как потъвате в стола, как умът и тялото ви се носят все по-навътре в релаксацията, все по-надълбоко с всяко вдишване.

Докато вдишвате, си представете, че това е чиста и без никакъв мирис упойка. Тя се разлива из тялото ви. Усещате топлина, вцепенение, пощипване и колкото повече я вдишвате, толкова повече искате да я вдишвате, дишането ви става все по-дълбоко и ви донася още от това спокойно, отпускащо, релаксиращо усещане. От този момент нататък до края на сеанса ще се отпускате все повече и повече с всяко следващо вдишване.

Искам сега да си представите, че стоите на най-горното стъпало на солидно дървено стълбище. Усетете килима под краката си. Той може да е от всякакъв вид и цвят... измислете си го. Сега протегнете ръка и докоснете парапета. Почувствайте гладкото полирано дърво под пръстите си. Застанали сте на десет стъпки над етаж под вас. Стълбището слиза с лека извивка към долния етаж. Сега ще заслизаме по стълбите. С всяка стъпка надолу вие оставяте тялото си да се отпусне още повече. Когато стигнете долния етаж, ще се озовете още по-надълбоко, отколкото досега. Сега слезте една стъпка на деветото стъпало, леко и без усилие. Почувствайте как навлизате още по-надълбоко. Сега надолу към осмото стъпало, още по-надълбоко. Сега надолу към седмото... шестото... петото... четвъртото... третото... второто... първото. Вече сте на долния етаж. Пред вас има две врати. Едната е обозначена с номер 1 и има надпис „ЗДРАВЕ“. Отворете тази врата — вратата на здравето. От стаята през отворената врата избликва светлина. Влезте в стаята, в светлината през тази отворена врата. Сега сте в стаята. Огледайте се. Това е вашата стая, тя може да бъде всякаква. С каквато и да е големина, форма, цвят. Вътре може да има всичко, което поискате. Прибавяйте неща, размествайте, пренареждайте. Вътре може да има всякакви мебели, инсталации, картини, прозорци, килими или каквото искате, защото това е вашето място... вашето най-интимно скрито място и тук вие сте свободни. Свободни сте да творите, да бъдете това, което сте. Да правите всичко, което поискате, а светлината, която грее в тази стая, е вашата светлина. Вижте как светлината навсякъде около вас огрява красивите неща във

вашата стая. Как грее върху вас. Почувствайте енергията в нея. Сега нека тази светлина да се разлее из цялото ви тяло. Да влезе и в най-малката пора на кожата ви. Да ви изпълни докрай. Да изгони всяко съмнение. Да премахне целия ви страх и напрежение. Да изтласка всички вредни вещества от тялото ви. Да изгони всички отрицателни мисли. Тази светлина ви изпълва. Вие сте чисти и блестящи, сияете от ярката светлина в стаята ви.

Тази стая ще придава сила на всички ваши мисли, думи и постъпки, които допринасят за здравето ви. Това, което правите в тази стая, ще ви помага да бъдете и останете здрави. И това е така. Защото това е вашето изключително и най-съкровено място и тук напълно контролирате съдбата си.

В тази стая ще установите правилата и моделите, които са необходими за доброто ви здраве. След това ще решите да ги прилагате като естествена част от всекидневието. Щом постъпвате така, ще бъдете винаги здрави.

Отделете няколко минути, за да внесете някои благотворни промени във вашата стая. Един душ, за да поддържате чисто тялото си. Велоергометър, за да правите физически упражнения. Някои книги за здравословното хранене. Шишенце с мултивитамини. Удобно кресло за почивка и медитация. Ще спра да говоря за 20 секунди, докато внасяте в стаята тези неща и всичко друго, което поискате.

#### ПАУЗА 20 СЕКУНДИ

Сега повторете следните пет твърдения за здравето точно така, както ги казвам аз.

1. Чистотата е важна за доброто ми здраве.
2. Физическите упражнения са важни за доброто ми здраве.
3. Правилното хранене е важно за доброто ми здраве.
4. Предпазването от злополуки и болести е важно за доброто ми здраве.
5. Положителната нагласа е важна за доброто ми здраве.

Сега идете в банята. След малко ще вземете освежителен душ, за да освободите тялото си от всякакви зарази. На това равнище на съзнанието една секунда се равнява на две минути действително време. Ще спра да говоря за пет секунди, докато вие вземате десетминутен душ. Започнете сега.

#### ПАУЗА 5 СЕКУНДИ

Сега се изсушете и се облечете. ПАУЗА 3 СЕКУНДИ Дайте пред себе си следното обещание точно така, както го казвам аз: „Ще поддържам тялото си чисто и свободно от всякакви замърсители, като се къпя всеки ден. Ще си мия редовно ръцете през деня, защото знам, че замърсителите влизат в контакт с тялото ми предимно чрез ръцете.“

Сега си обещахте да поддържате тялото си чисто. Това е първата важна стъпка към поддържането на здравето. Не ставайте фанатици на тема чистота. Просто поддържайте елементарна хигиена. Най-доброто правило е: „Всичко с мярка.“

Поемете дълбоко дъх и още повече се отпуснете.

Сега се качете на велоергометра. След малко ще направите полезно 20-минутно упражнение. На това равнище на съзнанието една секунда се равнява на две минути действително време. Ще спра да говоря за десет секунди, докато вие правите 20-минутно упражнение. Започнете работа с велоергометра.

ПАУЗА 10 СЕКУНДИ

Можете вече да спрете и да слезете от уреда. Вземете кърпа и изтрийте потта от лицето си.

ПАУЗА 3 СЕКУНДИ

Направете следното обещание пред себе си точно така, както го казвам аз: „Ще намеря начин да правя физически упражнения всяка седмица, за да поддържам тялото си в добра форма.“

Сега поехте обещание пред себе си да се поддържате в добра физическа форма чрез редовни упражнения. Това е втората съществена стъпка към доброто здраве. Не се престаравайте. Правете елементарно необходимото. Една разходка в бързо темпо е добро упражнение. Придържайте се към правилото: „Всичко с мярка.“

Поемете дълбоко дъх и още повече се отпуснете.

В стаята ви има маса със здравословна храна. Идете до масата и вижте храната. Пресни плодове. Пресни зеленчуци. Прясна риба. Зърнени храни. И други неща. Прибавете това, което смятате за необходимо. Няколко секунди наблюдавайте вкусната храна.

ПАУЗА 5 СЕКУНДИ

Дайте си следното обещание точно така, както го казвам аз: „Ще се стремя да се храня балансирано всеки ден.“

Сега поехте задължение пред себе си да поддържате здравето си, като се храните балансирано и здравословно. Това е третата важна

стъпка към доброто здраве. Не се престаравайте. Правете само най-елементарното. Прочетете някои книги за здравословно хранене. Едно мъдро правило: „Всичко с мярка.“

Поемете дълбоко дъх и още повече се отпуснете.

В стаята ви има някои неща, които предпазват от злополуки и зарази. Идете до масата. На нея е предпазният колан за автомобилисти. Вземете го и го разгледайте.

ПАУЗА 5 СЕКУНДИ

Коланите могат да спасят живота ви при катастрофа или да ви предпазят от тежки наранявания. Дайте си обещание точно така, както го казвам аз: „Винаги ще слагам предпазен колан в колата и защитно облекло, когато върша потенциално опасна работа.“

На масата има и презерватив. Вземете го и го разгледайте.

ПАУЗА 5 СЕКУНДИ

Презервативът ви предпазва от смъртоносния СПИН, от сифилис, трипер и други венерически болести. Направете пред себе си следното обещание точно така, както го казвам аз: „Винаги ще настоявам да се използват презервативи, за да се пазя от венерически болести.“

Има безброй начини да си навредите или да се разбоleetе. Но във всички случаи трябва да сте били небрежни или да не сте се вслушвали в здравия разум. Предпазването от злополуки и болести е четвъртата важна стъпка към здравословния живот. Трябва винаги да мислите за това и във всеки миг да сте сигурни, че сте взели всякакви материални предпазни мерки. Затова си дайте следното обещание точно така, както го казвам аз: „Ще се придържам към здравия разум и винаги ще внимавам да се пазя от болести и рани.“

Поемете дълбоко дъх и още повече се отпуснете.

Сега отидете до креслото си и седнете в него. Време е да медитирате върху петата важна стъпка към поддържането на добро здраве. Тя е може би най-важната от всички, защото е свързана с психическото ви здраве. Вие сте това, което мислите, че сте. Като направите положителната нагласа неотделима част от своето всекидневие, си създавате положително настроен живот. Това означава здравословен живот.

Искам да медитирате над всички хубави неща във вашия живот. Ще престана да говоря за една минута, докато вие медитирате.

Започнете.

#### ПАУЗА 60 СЕКУНДИ

Сега направете пред себе си следното обещание точно така, както го казвам аз: „Всеки ден ще насочвам мислите си към добрите, положителните аспекти от моя живот.“

Ще престана да говоря за една минута, докато вие медитирате над имената и лицата на хората, на които искате да изпратите любовта си. Започнете сега.

#### ПАУЗА 60 СЕКУНДИ

Направете пред себе си следното обещание точно така, както го казвам аз: „Ще се стремя всеки ден да се изпълвам с още повече любов и да изразявам обичта и приятелството си.“

За финалната медитация ще престана да говоря за една минута, докато вие медитирате с положителна нагласа върху който и да е аспект от вашия живот. Започнете сега.

#### ПАУЗА 60 СЕКУНДИ

Направете пред себе си следното обещание точно така, както го казвам аз: „Ще бъда възможно най-добрият, като поддържам положителна нагласа към себе си и към живота като цяло.“

Поемете дълбоко дъх и още повече се отпуснете.

Току-що направихте преглед на петте най-важни стъпки към поддържането на добро здраве и си обещахте да ги следвате: да поддържате чистотата си, да правите физически упражнения, да се храните здравословно, да се пазите от злополуки и болести и да имате положителна умствена нагласа.

Докато стоите така под светлината на вашата стая, искам да си представите една картина. Да си представите себе си, каквито наистина искате да бъдете. Не каквито някой друг иска да бъдете, а това, което самите вие искате да бъдете. Вижте своя образ как стои пред вас под светлината. Вижте израза на спокойна увереност на лицето на вашия образ. Забележете здравето му тяло. Ще спра да говоря за една минута, докато вие давате на образа си всичките качества и свойства, които искате да притежава.

#### ПАУЗА 60 СЕКУНДИ

Погледнете за последен път своя образ. Това сте вие. Това е истинската ви същност. Приближете се до своя образ. Сега влезте в



него. Слейте тялото си с него. Вашето най-добро „АЗ“ сега е жива част от вас. Все по-силна с всеки изминал ден.

Отсега нататък ще бъдете все повече онази здрава личност, която наистина искате да бъдете. Ще бъдете релаксирани и спокойни. Независимо какво става около вас, вие ще се справите спокойно и като проявявате чувствителност. И ще се чувствате добре. Ще имате цялата енергия на света, която можете да използвате всеки ден. Лесно ще оставате в добра физическа форма във всеки аспект от живота си. Все по-добре се научавате да контролирате всички аспекти на собствения си живот. Много лесно ще ви бъде да прогоните всеки страх, тревога, съмнение и притеснение. Вие изцяло се контролирате. И това е така.

Сега огледайте за последен път своята стая. Няма граници за това, което ще правите в стаята си. Няма граници.

Току-що променихте състоянието на съзнанието си и навлязохте дълбоко в себе си, във вътрешното, заредено със сила и творчество място, което можете да използвате, за да поддържате доброто си здраве. Получихте това ценно средство, с което да усъвършенствате живота си. Използвайте го всеки ден и създавайте собственото си добро здраве. Само вие можете да изберете дали да го направите или не. Защото сега се контролирате. Каквото и да поискате, можете да го направите. Ще имате абсолютен успех и ще му се радвате. Ще се радвате и че всеки ден сте здрави и енергични.

Следващия път, когато чуete гласа ми на записа, ще се отпуснете десет пъти по-дълбоко отсега. Внушенията, които ви давам, ще влязат десет пъти по-надълбоко в съзнанието ви.

След малко, когато се събудите, ще се почувствате освободени, отпочинали и ще бъдете напълно освежени, жизнени, бодри и пълни с енергия и увереност. Ще се чувствате прекрасно. За да се събудите, трябва да броите с мен от 1 до 5 и на 5 да отворите очи, да се усетите релаксирани, освежени, бодри и в прекрасно настроение. Да се почувствате наистина добре. 1... 2... 3... 4... 5. Отворете очи, напълно будни, чувствате се добре, по-добре отпреди. И това е така!

## 22. САМОЛЕЧЕНИЕ

Благодарение на този запис ще успявате сами да лекувате болестите и нараняванията, като повикате на помощ собствените си творчески способности и уменията сами да се лекувате под въздействието на самохипнозата.

Записът ще ви отведе в състояние на променено съзнание, което ще ви помогне да се справите с болестите или нараняванията, като със собствените си творчески възможности унищожите вредните „нашествия“. Ще давате указание на тялото си как да се лекува бързо и резултатно. Разбира се, трябва да спазвате и съветите на личния си лекар.

Използвайте записа поне веднъж на ден, докато се излекувате от болестта или нараняването. Добре ще е да го слушате по няколко пъти на ден, докато възстановите здравето си. Можете да ползвате записа цял живот, винаги щом се разболеете или се нараните.

След като оздравеете, служете си със записа от глава 21, за да поддържате здравето си. Ако редовно го ползвате, ще бъдете в състояние да сведете до минимум или дори напълно да отстраните всякакви заболявания. Естествено, трябва да се вслушвате и в съветите на личния си лекар. Тези два записа не заменят компетентната лекарска помощ.

### СЦЕНАРИЙ НА ЗАПИСА, ПОСВЕТЕН НА САМОЛЕЧЕНИЕТО

Затворете очи и поемете дълбоко дъх, после издишайте до дъно, докато изпразните дробовете си. Изкарайте целия въздух. Повторете действието. Просто се отпуснете и издишайте целия въздух. Направете го още веднъж, но сега задръжте дъх, след като сте напълнили дробовете си с чист, освежаващ и успокояващ въздух. Задръжте така. Не отваряйте очи. Издишайте лека и почувствайте как напълно се отпускате.

Искам да си представите как цялото напрежение, цялата скованост, всичките ви страхове и тревоги изтичат от вас през темето

ви. Нека се стекат по лицето и шията, след това по раменете, гърдите, талията, хълбоците, бедрата, коленете, прасците, глезените и стъпалата, да стигнат до пръстите на краката. Цялата ви напрегнатост и скованост, всички ваши страхове и тревоги сега се отцеждат през върховете на пръстите на краката и вие се отпускате все повече и повече.

Съсредоточете вниманието си върху пръстите на краката и им позволете да се отпуснат изцяло. Всеки пръст е вцепенен и тежък. Оставете това вцепенение да завладее стъпалата, глезените, прасците, коленете. Усетете го как се качва към бедрата, хълбоците, кръста и нахлува в гърдите ви. Почувствайте как дишате по-леко и по-дълбоко, по-равномерно и по-релаксирано. Сега позволете на усещането за дълбока релаксация да тръгне по раменете ви, по целите ръце, по китките и пръстите, а след това да се върне обратно към китките, по цялата дължина на ръцете и в раменете. Разлива се по шията, лицето, брадичката, бузите, дори ушите ви са релаксирани. Усетете как нахлува дълбоко в очите и клепачите ви. Клепачите ви са тежки и гладки. Влива се във веждите, потича по челото, отива към темето, слиза към врата ви.

Нова тежка вълна се надига от темето ви. Два пъти по-тежка от предишната. Два пъти по-тежка. Представете си огромна тежест на самото ви теме, нещо приятно, сковано и тежко. Почувствайте как тежко вцепенение потича по лицето и очите ви, по шията и раменете, стича се по гърдите, талията, хълбоците, бедрата, коленете, влива се в прасците, глезените, стъпалата и пръстите на краката. Вие сте изцяло релаксирани, отпуснати и се чувствате удобно от темето до върха на пръстите на краката.

Искам сега да си представите, че гледате една черна дъска. Представете си кръг на нея. В него ще написваме буквите от азбуката в обратен ред и след като напишете една буква в кръга, веднага трябва да я изтриете оттам и да се отпуснете още по-дълбоко и по-дълбоко.

Сега си представете черната дъска. Представете си кръга. Напишете буквата Я. Изтрийте и оттам и навлезте по-надълбоко. Напишете Ю в кръга, изтрийте и отидете по-надълбоко. Ъ, изтривайте и навлизате още по-надълбоко. Ъ, изтривайте. Щ, изтривайте. Ш, изтривайте. Ч, изтривайте. Ц, изтривайте. Х, изтривайте. Ф, изтривайте. У, изтривайте. Т, изтривайте. С, изтривайте. Р, изтривайте. П, изтривайте. О,

изтривате. Н, изтривате. М, изтривате. Л, изтривате. К, изтривате. Й, изтривате. И, изтривате. З, изтривате. Ж, изтривате. Е, изтривате. Д, изтривате. Г, изтривате. В, изтривате. Б, изтривате. А, изтривате. Сега изтрийте кръга и забравете за черната дъска. Продължете да релаксирате още по-дълбоко. Почувствайте как потъвате в стола, как умът и тялото ви се носят все по-навътре в релаксацията, все по-надълбоко с всяко вдишване.

Вдишвайки, си представете, че това е чиста и без никакъв мирис упойка. Тя се разлива из тялото ви. Усещате топлина, вцепенение, пощипване и колкото повече я вдишвате, толкова повече искате да я вдишвате, дишането ви става все по-дълбоко и ви донася още от това спокойно, отпускащо, релаксиращо усещане. От този момент до края на сеанса ще се отпускате все повече и повече с всяко следващо вдишване.

Искам сега да си представите, че стоите на най-горното стъпало на солидно дървено стълбище. Усетете килима под краката си. Той може да е всякакъв на вид и цвят... измислете го. Сега протегнете ръка и докоснете парапета. Усетете гладкото полирано дърво под пръстите си. Стоите само на десет стъпки над етаж под вас. Стълбището слиза с лека извивка към долния етаж. Сега ще заслизаме по стълбите. С всяка стъпка надолу вие оставяте тялото си да се отпусне още повече. Когато стигнете долния етаж, ще се озовете още по-надълбоко, отколкото сте били досега. Сега слезте една стъпка на деветото стъпало, леко и без усилие. Усетете как навлизате още по-надълбоко. Сега надолу към осмото стъпало, още по-надълбоко. Сега още по-надолу към седмото... шестото... петото... четвъртото... третото... второто... първото. Вече сте на долния етаж. Пред вас има две врати. Едната е обозначена с номер 2 и има надпис „ЛЕЧЕНИЕ“. Отворете тази врата — вратата на лечението. От стаята през отворената врата избликва светлина. Влезте в стаята, в светлината през тази отворена врата. Сега сте в стаята. Огледайте се. Това е вашата стая, вашето място... вашето най-скрито място за лечение и тук вие сте свободни. Свободни да творите, да бъдете това, което сте. Да правите всичко, което поискате, а светлината, която грее в тази стая, е вашата светлина, която лекува. Вижте как тази лечебна светлина е навсякъде около вас, как ви огрява. Почувствайте лекуващата енергия на светлината. Сега нека тази лечебна светлина да се разлее из цялото ви тяло. Да влезе и в

най-малката поразителна кожа на ви. Да ви изпълни докрай. Да изгони всяко съмнение. Да премахне целия ви страх и напрежение. Да изтласка всички вредни микроби, вируси, инфекции, отрови, бактерии и други неща, които действат зле на тялото ви. Вие сте чисти и сияете от ярката светлина във вашата стая.

Тази стая ще придава сила на всички ваши мисли, думи и постъпки, които допринасят да се излекувате. Всичко, което правите тук вътре, ще ви помага да оставате здрави. И това е така. Защото това е вашето изключително и най-съкровено място и тук напълно контролирате съдбата си.

Тук, в лечебната ви стая има някои специални неща, които ще ви помогнат да преодолеете болестите и нараняванията. В средата на стаята има меко, удобно синьо кресло, което може да се навежда и да се върти. То е синьо, защото синьото е цветът на лекуването. Разгледайте креслото си.

ПАУЗА 3 СЕКУНДИ

Приближете и седнете в него.

ПАУЗА 3 СЕКУНДИ

Почувствайте колко е удобно. Усетете лекуващия син цвят, който гали тялото ви и прониква в него. В това кресло ще си почивате, ще медитирате и ще се самолекувате.

Сега погледнете право пред вас. На не повече от метър насреща ви се намира голямо огледало със златна рамка. Разгледайте вашето огледало.

ПАУЗА 3 СЕКУНДИ

Това е вашето лечебно огледало, което притежава някои особени качества. След малко ще се възползвате от тях.

ПАУЗА 3 СЕКУНДИ

Отляво, близо до ръката ви има голяма сина кутия, към която са прикрепени проводници и две пластмасови тръбички. Това е специалният уред, с който след малко ще излекувате тялото си. Разгледайте го.

ПАУЗА 3 СЕКУНДИ

Вдясно, също близо до ръката ви, е синият медицински космически шкаф, в който има всичко необходимо за възстановяване на тялото ви. След малко ще го използвате.

ПАУЗА 3 СЕКУНДИ

В този шкаф има бутилка минерална вода и пластмасови чашки, които след малко също ще използвате. Разгледайте ги. След няколко мига ще започнете да се лекувате по един изключителен начин. Няма да ви боли. Няма да сте болни. Фактически ще ви е добре през цялото време, докато трае оздравителната процедура. И това е така.

Сега сте готови да започнете да се лекувате сами. Първата важна стъпка е да пренастроите ума си по такъв начин, че да не излъчвате вредна, зловна, отрицателна енергия. Следвайте инструкциите ми, за да се пренастроите на положителна вълна.

Поемете дълбоко дъх, отпуснете се още повече, навлезте в още по-дълбоко равнище на съзнанието.

Повторете на себе си следните твърдения заедно с мен точно така, както ги казвам аз:

„Прощавам на себе си за всичките си мисли, думи и постъпки, които са били негативни към другите хора или към мене.“

„Прощавам на всички други хора за техните мисли, думи и постъпки, които са били негативни и насочени към мен.“

Ще спра да говоря за 30 секунди, докато изпращате послание на любов на хората, които имат особено значение за вас.

#### ПАУЗА 30 СЕКУНДИ

Сега нагласата ви е положителна и психическото ви здраве е по-добро. Повторете следното внушение на себе си точно така, както го казвам аз: „Всеки ден във всяко отношение ставам все по-добър и по-добър.“

Обърнете креслото надясно и погледнете към своя медицински космически шкаф. На него има три шишенца. Едното носи надпис „Лечебен лосион“. На второто пише „Витамини“.

На третото шишенце има надпис „Универсално лекарство“. След малко ще имате възможността да го изпробвате, но нека първо да ви кажа нещо за тези космически лекарства.

Лечебният лосион се използва външно. Ако се нараните или контузите, само трябва да вземете лосиона и да го нанесете на онази част от тялото, която искате да излекувате. Докато го нанасяте, си мислете: „Аз се лекувам.“

Витамините са космически капсули, в които са подходящо дозирани всички витамини и минерали, необходими на тялото ви.

Шишенцето с универсално лекарство съдържа хапчета, които лекуват всяка болест или инфекция. Трябва само да глътнете едно хапче, като си кажете: „Аз се лекувам от...“ и прибавите мислено името на болестта си. Ако не знаете името на това заболяване, кажете нещо от рода на: „Сега лекувам стомашните си проблеми“ или „Сега се лекувам от това, което в момента ме мъчи“. Да започнем.

Най-напред вземете шишенцето с витамините и чаша вода. Ще спра да говоря за десет секунди, докато вие поглъщате капсулата с витамини. Направете го сега.

ПАУЗА 10 СЕКУНДИ

Добре. Обогажихте тялото си с витамините и минералите, които са ви необходими.

След малко ще спра да говоря за 30 секунди, докато вие използвате лечебния лосион или вземате универсалното лекарство за конкретната си болест или нараняване. Знаете какво в момента не ви е наред и сега имате шанс да предприемете съответните мерки. Мислено си повтаряйте, че се лекувате, докато използвате лосиона или универсалното лекарство. Започнете.

ПАУЗА 30 СЕКУНДИ

Много добре. Готови сте да пречистите кръвта си. Завъртете креслото наляво и погледнете към апарата за пречистване.

ПАУЗА 3 СЕКУНДИ

Вземете двете пластмасови тръбички. Свържете едната с някое място от лявата страна на тялото ви, например с ръката или крака. С което и да е място.

ПАУЗА 3 СЕКУНДИ

Свържете другата тръбичка с което и да е място от дясната страна на тялото ви.

ПАУЗА 3 СЕКУНДИ

Включете апарата, като натиснете съответния бутон.

Забележете как тръбичките се изпълват с вашата кръв. Не боли. Чувствате се прекрасно.

Апаратът взема кръвта от дясната страна на тялото, пречиства я и изпраща чистата кръв обратно в тялото ви откъм лявата му страна. Цялата процедура ще отнеме десет секунди. Ще спра да говоря, докато вие пречиствате кръвта си.

ПАУЗА 10 СЕКУНДИ

Кръвта ви вече е пречистена. Преди да изключите апарата, трябва да направите още нещо. Този апарат има свойството да пуска микроскопични акулки в кръвоносната ви система. Това са благотворни, дружелюбни акулки, които ядат само вредните микроби, вирусите, бактериите, носителите на зарази и раковите клетки. След малко, когато вашите дружелюбни акулки навлязат в кръвообращението ви, можете мислено да им кажете да унищожат някакви конкретни неща. Например да премахнат раковите клетки или вируса на СПИН, или туберкулозния бацил, или каквато и да е инфекция. Вие знаете точно какво искате да отстраните от тялото си, затова го кажете на акулките, когато навлязат в кръвта ви.

Сега натиснете червения бутон на апарата. Той пуска в кръвта ви акулките. Ще спра да говоря за 30 секунди, докато те навлизат в кръвта ви и вие им казвате какво точно да унищожат. Направете го сега.

ПАУЗА 10 СЕКУНДИ

Можете да изключите апарата, като натиснете съответния бутон и откачите пластмасовите тръбички от тялото си. Сега кръвта ви е изпълнена с акулки, които търсят и унищожават посоченото.

ПАУЗА 3 СЕКУНДИ

Вече сте готови за най-драматичния и най-мощния от всички ваши методи за самолечение. Завъртете се и застанете пред голямото огледало със златна рамка.

Вижте се в огледалото. То е чудотворно и ви дава възможността да поправяте всичко в тялото си. Ще ви обясня как действа и след това ще ви дам 90 секунди да работите сами.

Щом само поискате да направите нещо, вие сте в състояние да изследвате всяка част от тялото си в магическото огледало, и отвътре, и отвън. Ако има нещо, което да искате да поправите или да смените, можете да го направите. Нека да ви дам няколко примера. Да предположим, че според вас сърцето ви не работи добре — може би цветът му е нездрав или не изпомпва кръвта така, както според вас би трябвало. Сменете го. В космическия ви медицински шкаф има всякакви здрави части на тялото, от които имате нужда. Просто откачете дефектното сърце от образа си в огледалото и включете на негово място здравото, което сте взели от космическия медицински шкаф. Можете да правите това с всички части от тялото. Да допуснем, че нервите ви са изтощени. Сменете ги с нови.



Можете и да поправяте различни неща. Виждате разкъсана кожа — зашивате я. Има всякакви инструменти във вашия космически медицински шкаф. Виждате някакъв израстък или люспи някъде по тялото си — изрежете израстъка, остържете люспите. Можете да изгорите излишното, да го премахнете по какъвто искате начин.

На това равнище на съзнанието, с помощта на космическото лечебно огледало можете да си представяте цялото си тяло и да го поправяте. Ще спра да говоря за 90 секунди, докато вие сканирате тялото си отвън и отвътре и поправяте всичко, което се нуждае от поправяне. Не се притеснявайте за времето. Ако не успеете да свършите, можете отново да се върнете на този етап и да продължите работата, докато напълно поправите здравето си. Започнете сега.

#### ПАУЗА 90 СЕКУНДИ

Прекрасно. Вече извършихте процедурата за самолечение и възстановихте здравето си, за да бъде точно такава, каквото искате да бъде.

Погледнете образа си в огледалото. Вижте как се е подобрил!

Сега влезте в своя огледален образ. Нека той се слее с тялото ви, да стане жива част от вас, да ставате все по-здрави с всеки изминал ден.

Погледнете сега нагоре. Слънцето е точно над главата ви. То ви топли и лъчите му ви лекуват.

Нека Слънцето слезе надолу и да застане върху главата ви.

#### ПАУЗА 5 СЕКУНДИ

Сега нека Слънцето влезе в главата ви и леко да се придвижи надолу по тялото ви. Да ви затопли. Да ви излекува.

Надолу в гръдния ви кош, през талията към стъпалата и да навлезе в пръстите на краката.

Отсега нататък ще бъдете все повече и повече онзи здрав човек, какъвто наистина искате да бъдете. Ще бъдете релаксирани и спокойни. Независимо какво става около вас, ще се справяте спокойно и като проявявате чувствителност. Ще ви е добре. Ще имате цялата енергия на света, която можете да използвате всеки ден. Лесно ще контролирате изцяло всеки аспект от живота си. Лесно ще разсейвате страховете, тревогите, съмненията и смущенията. Вие напълно контролирате живота си. И това е така.

Огледайте за последен път своята стая. Можете да се върнете тук винаги, щом пожелаете. Няма граници за това, което ще правите в стаята си. Няма граници.

Преживяхте променено състояние на съзнанието и навлязохте дълбоко в себе си, във вътрешното, заредено със сила и творчество място, което можете да използвате, за да се лекувате от болести и наранявания. Получихте това ценно средство, с което да поддържате доброто си здраве. Нека ви служи, за да се лекувате по-бързо и по-ефикасно. Само вие избирате дали да го направите или не. Защото сега се контролирате. Каквото и да решите да направите, можете да го направите. Ще имате абсолютен успех и ще му се радвате. Ще се радвате и на това, че с всеки изминал ден се чувствате все по-добре.

Другия път, когато чуете гласа ми на записа, ще се отпуснете десет пъти по-дълбоко, отколкото сега. Внушенията, които ви давам, тогава ще навлязат десет пъти по-дълбоко във всяко равнище на съзнанието ви.

След малко, когато се събудите, ще се почувствате много релаксирани, ще бъдете напълно освежени, жизнени, бодри, пълни с енергия и увереност. Ще се чувствате много по-добре, отколкото преди, защото знаете, че сега вече тялото ви самостоятелно се лекува много по-добре.

За да се събудите, само трябва да броите с мен от 1 до 5 и на 5 да отворите очи, да се усетите релаксирани, освежени, бодри и в прекрасно настроение. Да се почувствате много по-добре, отколкото преди. 1... 2... 3... 4... 5. Отворете очи, напълно будни, чувствате се добре, по-добре отпреди. И това е така! Това е така!

## 23. СВЕТОВНИЯТ МИР (ПЪРВИ ЗАПИС)

Този запис ще премахне духа на войната от вашето и от съвкупното съзнание, ще укрепи миролюбието у вас и другите.

Самохипнотичната процедура ще промени състоянието на съзнанието ви и то ще се пренесе в духовната сфера, където ще можете по-резултатно да излъчвате мисъл и енергия.

СЦЕНАРИЙ НА ПЪРВИЯ ЗАПИС, ПОСВЕТЕН НА СВЕТОВНИЯ МИР

Затворете очи.

Поемете дълбоко дъх. Издишвайки, започнете да се отпускате.

Ще започна да броя в обратен ред от десет до едно. Представайте си всяко число, докато ги изричам, оставете и всяко следващо число да ви отвежда в още по-дълбока релаксация.

Десет. Представете си числото десет и се отпуснете.

Девет. Вижте деветката и навлезте по-дълбоко.

Осем. Вижте осмицата и влезте още по-надълбоко.

Седем. Вижте седмицата и се отпуснете още повече.

Шест. Вижте шестицата. По-дълбоко и по-дълбоко.

Пет. Вижте петицата. Още по-дълбоко.

Четири. Вижте четворката. Отпуснете се още повече.

Три. Представете си числото три. Навлезте още по-надълбоко. Отпуснете се още повече.

Две. Вижте двойката.

Едно. Вижте числото едно. Много сте отпуснати, ще продължите да се носите още по-надълбоко с всяко издишване. И това е така.

Искам сега да си представите как гледате ясно, синьо пролетно небе. Един специален самолет изписва в това небе името ви с бели букви, пухкави, подобни на облачета. Вижте как името ви се носи пухкаво, бяло, подобно на облаче в ясното синьо небе.

ПАУЗА 3 СЕКУНДИ

Сега го оставете да се разпръсне. Нека вятърът разпилее името ви в синевата. Забравете го. Забравете дори, че имате име. Имената не

са важни. Просто продължете да слушате гласа ми и се отпускайте все повече с всяко издишване.

Сега искам да си представите, че гледате огледало с размера на киноекран. То е разделено на четири сектора — горен ляв, горен десен, долен ляв и долен десен. Огледалото има черна рамка. Над него се чете надпис „ВОЙНА“. Разгледайте ограденото с черна рамка огледало с надпис „ВОЙНА“.

ПАУЗА 5 СЕКУНДИ

След малко ще видите как в него се отразяват неща, свързани с войната.

ПАУЗА 3 СЕКУНДИ

Погледнете горния ляв сектор на огледалото. Вижте каква картина се оформя там. Представете си група от мъже, жени и деца. Представете си ги. Сега вижте войници с автомати, които ги насочват към групата мъже, жени и деца, след което те падат мъртви. Този сектор от огледалото на войната се нарича „Унищожител на невинни хора“.

Сега мислено повторете следното изречение с мен точно така, както го казвам аз: „Не искам никога повече да има война. Казвам НЕ на войната!“

Сега вземете червен молив и напишете НЕ с едри букви през тази картина в огледалото.

ПАУЗА 5 СЕКУНДИ

Искам пак да кажете на висок глас изречението заедно с мен точно така, както го казвам аз: „Не искам никога повече да има война. Казвам НЕ на войната!“

ПАУЗА 3 СЕКУНДИ

Погледнете горния десен сектор на огледалото. Вижте каква картина се оформя там. Представете си, че там виждате група млади жени, които държат бебета. Вижте ги. Представете си ги. Това са млади майки и съпруги, които никога вече няма да срещнат съпрузите си, убити във войната. Бебетата никога няма да видят бащите си. Този сектор от огледалото на войната се казва „Създател на вдовици“.

Сега мислено повторете следното изречение заедно с мен точно така, както го казвам аз: „Не искам никога повече да има война. Казвам НЕ на войната!“ Вземете своя червен молив и напишете НЕ с едри букви през тази картина в огледалото.

### ПАУЗА 5 СЕКУНДИ

Искам пак да кажете на висок глас изречението заедно с мен: „Не искам никога повече да има война. Казвам НЕ на войната!“

### ПАУЗА 3 СЕКУНДИ

Сега погледнете долния ляв сектор на огледалото. Вижте каква картина се оформя там. Представете си голямото земно кълбо как е изложено на някакъв щанд. Група хора са го сграбчили с ръце и се опитват да го отнемат от друга група хора. Вижте ги. Представете си ги. Това са лидерите на нациите, които се опитват да управляват света и да лишат останалите хора от какъвто и да било контрол върху него. Този сектор от огледалото на войната се нарича „Жажда за власт“.

Сега мислено повторете следното изречение заедно с мен точно така, както го казвам аз: „Не искам никога повече да има война. Казвам НЕ на войната!“ Вземете своя червен молив и напишете НЕ с едри букви през тази картина в огледалото.

### ПАУЗА 5 СЕКУНДИ

Искам отново да изречете на висок глас изречението, както го казвам аз: „Не искам никога повече да има война. Казвам НЕ на войната!“

### ПАУЗА 3 СЕКУНДИ

Погледнете към долния десен сектор на огледалото и вижте каква картина се оформя там. Представете си група търговци. Те продават пушки, самолети, експлозиви, ножове, амуниции и други оръжия. Други хора ги купуват и дават на търговците купища пари. Вижте ги. Представете си ги. Този сектор от огледалото на войната се казва „Алчност“.

Сега мислено повторете следното изречение заедно с мен точно така, както го казвам аз: „Не искам никога повече да има война. Казвам НЕ на войната!“ Вземете червения си молив и напишете НЕ с едри букви през тази картина в огледалото.

### ПАУЗА 5 СЕКУНДИ

Искам отново да изречете на висок глас изречението точно така, както го казвам аз: „Не искам никога повече да има война. Казвам НЕ на войната!“

### ПАУЗА 3 СЕКУНДИ

Видяхте четири от най-грозните лица на войната. Тя е „Унищожител на невинни хора“, „Създател на вдовици“. Войната е

„Жажда за власт“ и се подклажда от „Алчност“.

ПАУЗА 3 СЕКУНДИ

Ако сте десняци, погледнете надолу към десния си крак. До него стои една златна тухла. Ако сте левичари, погледнете към левия. До него стои една златна тухла.

ПАУЗА 3 СЕКУНДИ

Вземете златната тухла и я хвърлете с все сила срещу обрамченото в черен цвят огледало на войната. Тухлата го разбива на хиляди парченца.

ПАУЗА 5 СЕКУНДИ

Огледалото на войната вече не съществува. ПАУЗА 3 СЕКУНДИ  
Вие унищожихте войната в съзнанието си. И това е така.

ПАУЗА 3 СЕКУНДИ

Искам сега да си представите, че гледате друго огледало с размерите на киноекран. То е разделено на четири сектора — горен ляв, горен десен, долен ляв и долен десен. Огледалото е нечупливо и има златна рамка. Над него пише „МИР“.

ПАУЗА 5 СЕКУНДИ

След малко ще видите в това огледало отраженията на неща, свързани с мира.

ПАУЗА 5 СЕКУНДИ

Погледнете към горния ляв сектор на огледалото и вижте каква картина се оформя там. Представете си шумна градска улица. Представете си едно високо здание и знамето на вашата държава, което се вее на него. Вижте как един бял гълъб с маслиново клонче в човката долита до знамето и кацва на върха на пилоната. Вижте как долу по тротоарите вървят мъже, жени и деца. Хората са усмихнати. Някои се спират и се ръкуват с познати. Други срещат приятели и се прегръщат с тях. Един полицай направлява движението на колите. Той не носи оръжие. По тротоарите вървят хора от всякакви раси: азиатци, африканци, бели, кафяви, мулати — от всички раси. Вижте тази сцена. Представете си я. Почувствайте топлотата на приятелството. Това са хора от целия свят, които живеят съвместно в мир и хармония. Този сектор от огледалото на мира се казва „Освобождаване от страха“.

Сега мислено повторете с мен следното изречение точно така, както го казвам аз: „Обичам мира и искам мир за всички хора, завинаги. Казвам ДА на мира!“

Вземете зелен молив и напишете ДА с едри букви през цялото отражение в огледалото.

ПАУЗА 5 СЕКУНДИ

Сега искам отново да повторите същото изречение с мен точно така, както го казвам аз: „Обичам мира и искам мир за всички хора. Казвам ДА на мира!“

Погледнете горния десен сектор на огледалото и вижте картината, която се оформя там. Представете си група млади семейства. Съпрузи и съпруги. Някои от съпругите държат бебета. Други деца се държат за ръцете на родителите си. Вижте ги. Представете си ги. Това са щастливи семейства, които живеят заедно години наред с любов и радост. Този сектор от огледалото на мира се нарича „Право на любов“.

Сега мислено повторете с мен следното изречение точно така, както го казвам аз: „Обичам мира и искам мир за всички хора, завинаги. Казвам ДА на мира!“

Вземете зеления молив и напишете ДА с едри букви през цялото отражение в огледалото.

ПАУЗА 5 СЕКУНДИ

Искам отново да повторите същото изречение с мен: „Обичам мира и искам мир за всички хора, завинаги. Казвам ДА на мира!“

Сега погледнете долния ляв сектор на огледалото. Вижте каква картина се оформя там. Представете си голяма заседателна маса. В средата ѝ стои глобус. До него има копие на Статуята на Свободата. Лидерите на всички държави в света седят край масата. Те си говорят и се усмихват. Разискват как да разрешат проблемите по такъв начин, че всички да останат доволни. Съвместно използват познанията и ресурсите си. Вижте как някои от тях се ръкуват помежду си, след като са постигнали споразумение. Вижте тази сцена. Представете си я. Това са влиятелните световни лидери, които правят така, че да има мир за всички хора и завинаги. Този сектор от огледалото на мира се казва „Мирни решения“.

Мислено повторете сега с мен следното изречение точно така, както го казвам аз: „Обичам мира и искам мир за всички хора, завинаги. Казвам ДА на мира!“

Вземете зеления си молив и напишете ДА с едри букви през цялото отражение в огледалото.

### ПАУЗА 5 СЕКУНДИ

Сега искам отново да повторите същото изречение с мен: „Обичам мира и искам мир за всички хора. Казвам ДА на мира!“

### ПАУЗА 3 СЕКУНДИ

Погледнете долния десен сектор на огледалото на мира. Вижте картината, която се оформя там. Представете си група търговци. Те продават стоки за дома. Мъже, жени и деца купуват храна, мебели, съдове, играчки, дрехи и други неща за дома на разумни цени. Плащат прилична цена на търговците и получават стойностни вещи в замяна на парите си. Всички се усмихват и са щастливи. Вижте тази сцена. Представете си я. Това са хора, които се радват на плодовете на труда си. Този сектор от огледалото на мира се нарича „Мирен напредък“.

Мислено повторете сега с мен следното изречение точно така, както го казвам аз: „Обичам мира и искам мир за всички хора, завинаги. Казвам ДА на мира!“

Сега със зеления молив напишете ДА с едри букви през цялото отражение в огледалото.

### ПАУЗА 5 СЕКУНДИ

Отново повторете същото изречение точно така, както го казвам аз: „Обичам мира и искам мир за всички хора. Казвам ДА на мира!“

### ПАУЗА 3 СЕКУНДИ

Разгледахте четири от многото красиви лица на мира. Той води до „Освобождаване от страха“, дава „Право на любов“. Мирът търси „Мирни решения“. Мирът ражда „Мирен напредък“.

Представихте си войната, отрекохте я и я унищожихте в своето съзнание. Създадохте и укрепихте мира в съзнанието си.

Силата на мисълта ви стана част от съвкупното съзнание. Така вие повлияхте на съвкупното съзнание да обикне още повече мира и да намрази войната. Това е добро. И това е така.

Всеки път, когато слушате този запис, ще релаксирате десет пъти по-дълбоко, отколкото преди, и всеки път мислите ви ще бъдат десет пъти по-ефективни, отколкото преди.

Добре е да слушате записа два пъти месечно. Ако го слушате веднъж седмично, е много добре. Ако го правите всеки ден, е превъзходно. Препоръчвам да се стремите към превъзходното. Колкото по-често слушате този запис, толкова по-голямо влияние ще имате върху съвкупното съзнание в полза на световния мир.



Ще започна да броя от едно до пет. Когато достигна до пет, отворете очи. Ще бъдете напълно будни и ще се чувствате добре.

Едно... две... три... полека се събуждате. Четири... пет... отворете очи, напълно будни, в прекрасно състояние.

## 24. СВЕТОВНИЯТ МИР (ВТОРИ ЗАПИС)

Чрез тоя запис ще започнете много по-силно да влияете върху съвкупното съзнание в полза на световния мир. Ще навлезете в състояние на релаксация, което ще ви позволи по-ефикасно да излъчвате мисли и енергия.

СЦЕНАРИЙ НА ВТОРИЯ ЗАПИС, ПОСВЕТЕН НА СВЕТОВНИЯ МИР

Затворете очи.

Поемете дълбоко дъх. Издишвайки, започнете да се отпускате.

Искам да си представите как гледате ясно, синьо пролетно небе. Един специален самолет изписва в него името ви с бели букви — пухкави, подобни на облачета. Вижте как името ви се носи пухкаво, бяло, подобно на облаче в ясното синьо небе.

ПАУЗА 3 СЕКУНДИ

Сега го оставете да се разпръсне. Нека вятърът разпилее името ви в синевата. Забравете го. Забравете дори, че имате име. Имената не са важни. Просто продължете да слушате гласа ми и се отпускайте все повече с всяко издишване.

Сега си представете, че стоите на най-горното стъпало на солидно дървено стълбище. Почувствайте килима под краката си. Той може да е какъвто искате на вид и цвят... измислете си го. Сега протегнете ръка и докоснете парапета. Почувствайте гладкото полирано дърво под пръстите си. Застанали сте само на десет стъпки над етажа под вас. Стълбището слиза с лека извивка към долния етаж. Ей сега ще заслизаме по стълбите. С всяка стъпка надолу вие оставяте тялото си да се отпусне още повече. Когато стигнете долния етаж, ще се озовете още по-надълбоко, отколкото сте били досега. Сега слезте една стъпка на деветото стъпало, леко и без усилие. Почувствайте как навлизате още по-надълбоко. Сега надолу към осмото стъпало, още по-надълбоко. Сега надолу към седмото... шестото... петото... четвъртото... третото... второто... първото. Вече сте на долния етаж. Пред вас има врата. Протегнете ръка и я отворете. От стаята през

отворената врата избликва светлина. Влезте в стаята, в светлината през тази отворена врата. Сега сте вътре, огледайте се. Това е вашата стая, тя може да бъде каквато искате. С каквато и да е големина, форма, цвят. Вътре може да има всичко, което поискате. Можете да прибавяте неща, да ги размествате, да ги пренареждате. Вътре може да има всякакви мебели, инсталации, картини, прозорци, килими или каквото искате, защото това е вашето място... вашето най-интимно скрито място и тук вие сте свободни. Свободни да творите, да бъдете това, което сте. Свободни да поканите когото искате тук, в тази стая, и да общувате с него. Свободни да правите всичко, което желаете, а светлината, която грее в стаята, е вашата светлина. Почувствайте как навсякъде около вас тя огрява красивите неща в стаята ви, как грее върху вас. Почувствайте енергията в нея. Сега оставете светлината да се разлее по цялото ви тяло, да влезе и в най-малката пора на кожата, да ви изпълни докрай, да изтласка всяко съмнение, да изгони целия ви страх и напрежение. Тази светлина ви изпълва. Вие сте чисти и блестящи, сияете от ярката светлина в стаята ви.

Тук, във вашата стая, съзнанието ви е в идеална хармония и в съвършена връзка с съвкупното съзнание. Каквото и да си помислите, каквото и да кажете в нея, каквото и да направите тук, всичко ще повлияе значително върху съвкупното съзнание.

Докато стоите така в светлината във вашата стая, искам да поемете обещание пред себе си да подкрепяте световния мир с цялата мисловна и духовна енергия, която можете да генерирате. Кажете следните думи на себе си заедно с мен точно така, както ги казвам аз: „Обичам мира и искам мир за всички хора, завинаги. Отпечатвам своето желание за мир върху съвкупното съзнание, за да действа.“

ПАУЗА 3 СЕКУНДИ

Сега искам отново да повторите тези думи на висок глас точно така, както ги казвам аз: „Обичам мира и искам мир за всички хора, завинаги. Отпечатвам своето желание за мир върху съвкупното съзнание, за да действа.“

ПАУЗА 3 СЕКУНДИ

В средата на стаята ви има кресло. Седнете в него.

ПАУЗА 3 СЕКУНДИ

На всяка ръчка на креслото има по един бутон. Когато натиснете някой от тях, вашето огледало на мира ще слезе и ще застане през

погледа ви. Натиснете който и да е от бутоните.

ПАУЗА 5 СЕКУНДИ

Сега вашето огледало на мира е слязло и е застанало пред погледа ви. Погледайте го няколко мига. То има размерите на киноекран. Оградено е със златна рамка и в горната си част има надпис „МИР“.

Във вашето огледало на мира има четири отражения. Разгледайте ги.

ПАУЗА 5 СЕКУНДИ

Горе вляво се виждат хора от всякакви раси, които вървят по улиците на града. Те са свободни и щастливи. Освободени са от страха, защото живеят в мирен свят. Разгледайте тази сцена. Представете си я. Попийте цялата хармония и любов, които се съдържат в нея.

ПАУЗА 5 СЕКУНДИ

Сега кажете мислено следните думи на себе си заедно с мен точно така, както ги казвам аз: „Искам освобождаване от страха за всички хора. Насочвам съвкупното съзнание да постигне това.“

ПАУЗА 5 СЕКУНДИ

Повторете думите на висок глас точно така, както ги казвам аз: „Искам освобождаване от страха за всички хора. Насочвам съвкупното съзнание да постигне това.“

ПАУЗА 3 СЕКУНДИ

Насочете съзнанието си към отражението в горния десен сектор на огледалото на мира. Там виждате семейства, които се забавляват заедно — бащи, майки, деца. Всички са щастливи, че са заедно. Разгледайте тази сцена. Представете си я. Попийте любовта и сигурността, излъчвани в нея.

ПАУЗА 5 СЕКУНДИ

Сега кажете следните думи на себе си заедно с мен точно така, както ги казвам аз: „Искам всички да живеят в любов и хармония. Насочвам съвкупното съзнание да постигне това.“

ПАУЗА 5 СЕКУНДИ

Изречете думите на висок глас — точно така, като мен: „Искам всички да живеят в любов и хармония. Насочвам съвкупното съзнание да го постигне.“

ПАУЗА 5 СЕКУНДИ

Сега насочете вниманието си към картината в долния ляв сектор на вашето огледало на мира. Вижте световните лидери как работят заедно, за да поддържат световния мир. Те са щастливи и искрени. Виждате копие на Статуята на Свободата като символ на световния мир. Представете си тази сцена. Попийте цялата сила и алтруизъм, които се съдържат в нея.

ПАУЗА 5 СЕКУНДИ

Сега си кажете следните думи заедно с мен, както ги казвам аз: „Искам световни лидери, които да работят за световния мир. Насочвам съвкупното съзнание да постигне това.“ Повторете думите на висок глас точно така, както ги казвам аз: „Искам световни лидери, които да работят за световния мир. Насочвам съвкупното съзнание да постигне това.“

ПАУЗА 5 СЕКУНДИ

Концентрирайте вниманието си в отражението в долния десен сектор на огледалото на мира. Вижте продавачи и купувачи, които търгуват. Търговците получават добра цена за своите стоки, предназначени за мирни цели. Клиентите получават качество срещу парите си. Всички се усмихват и са щастливи. Няма алчност. Няма измами. Има само честна размяна на стоки и пари. Разгледайте тази сцена. Представете си я. Попийте доверието и чувството за благополучие, които се излъчват от нея.

ПАУЗА 5 СЕКУНДИ

Сега си кажете мислено следните думи заедно с мен: „Искам световна икономика, основана върху мира и почтената търговия. Насочвам съвкупното съзнание да постигне това.“

Повторете думите на висок глас точно така, както ги казвам аз: „Искам световна икономика, основана върху мира и почтената търговия. Насочвам съвкупното съзнание да постигне това.“

ПАУЗА 5 СЕКУНДИ

След малко ще спра да говоря за пет минути. Искам да останете във вашата стая и да правите всичко, каквото искате, в полза на световния мир, докато започна отново да говоря. Например, може да пожелаете да поканите някои хора във вашата стая и да им кажете, че искате да се посветят на каузата на световния мир и да правят всичко, което им е по силите, за да може мирът в света да се превърне в действителност. Можете да си представяте сцени във вашето златно

огледало, които да онагледяват представата ви за мира, а след това да ги предоставите на висшия разум, за да ги реализира. Може да поискате да изкажете твърдения, свързани със световния мир, както направихте вече няколко пъти по време на хипнотичните сеанси. Свободни сте да изкажете твърденията на висок глас или мислено, а може и да си ги представите като картини. Сега лично вие влияете върху съвкупното съзнание така, както искате да го направите. Ще спра да говоря за пет минути.

ПАУЗА 5 МИНУТИ

*(лентата не спира да записва)*

Силно повлияйте върху съвкупното съзнание в полза на световния мир.

Всеки път, когато слушате този запис, ще релаксирате десет пъти по-дълбоко, отколкото преди, и мислите ви ще бъдат също толкова пъти по-ефективни, отпреди.

Ако слушате този запис два пъти месечно, това е добре. Ако го правите веднъж седмично, е много добре, а повторението всеки ден е превъзходно. Препоръчвам да се стремите към превъзходното. Колкото по-често слушате този запис, толкова по-голямо влияние ще имате върху съвкупното съзнание.

След малко ще започна да броя от едно до пет. Когато достигна до пет, отворете очи. Ще бъдете напълно будни и ще се чувствате добре.

Едно... две... три... полека се събуждате. Четири... пет... отворете очи, напълно будни, в прекрасно състояние.

**Издание:**

Уилям Хюит. Автохипноза за по-добър живот

Превод: Славянка Мундрова, 1999

Лира Принт, 1999

Copyright 1997 by William W. Hewitt

Published by Llewellyn Publications

St. Paul, MN 55164 USA

# ЗАСЛУГИ

Имате удоволствието да четете тази книга благодарение на *Моята библиотека* и нейните всеотдайни помощници.

**МОЯТА БИБЛИОТЕКА**



<http://chitanka.info>

Вие също можете да помогнете за обогатяването на *Моята библиотека*. Посетете **работното ателие**, за да научите повече.