

Лекция 2. Эриксоновский ГИПНОЗ

Преподаватель:

доцент кафедры наркологии и психотерапии

ГОУ ИПК ФМБА России,

врач-психотерапевт, к.м.н.

Бычкова Анна Сергеевна



Суггестивная психотерапия (от лат. suggestio — внушение).

- Этот термин объединяет группу методов, в основе которых в качестве ведущего лечебного фактора выступает внушение или самовнушение.
- Внушение реализуется в состоянии бодрствования, гипнотического сна (гипнотерапия), наркотического сна (наркопсихотерапия).



- Гипноз - Временное состояние сознания, характеризующееся сужением его объема и резкой фокусировкой на содержании *внушения*, что связано с изменением функции индивидуального контроля и самосознания.
- Состояние гипноза наступает в результате специальных воздействий гипнотизера или целенаправленного *самовнушения*.



Гипноз
(гипно-
суггестивная
терапия)



Милтон Эриксон, 1901 - 1980



Психофизиологические основы гипноза

- Отличительной чертой гипноза как состояния является строгая, не свойственная ни сну, ни бодрствованию избирательность в усвоении и переработке информации, жестко детерминированная параметром социальной значимости оказываемых воздействий.

Противопоказания для гипноза:

- Эпилепсия
- Шизофрения
- Прием многих психотропных препаратов
- Прием наркотических средств
- Беременность с угрозой прерывания, токсикозом

Виды гипноза:

- Классический
- Эриксоновский

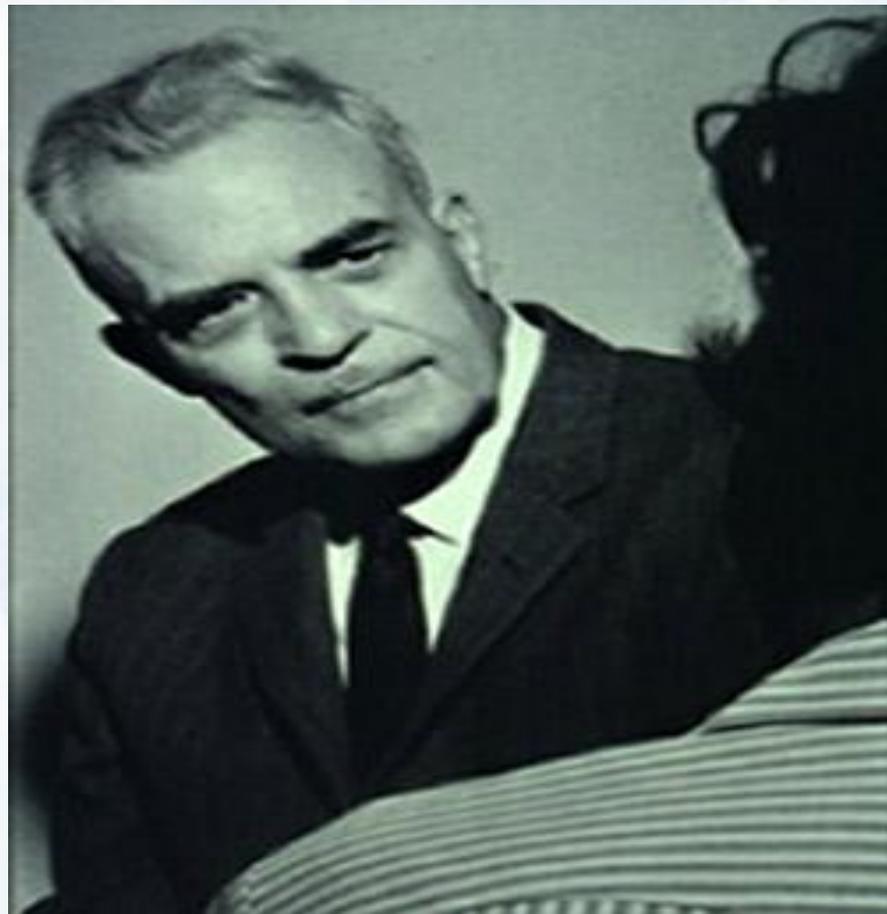


Отличие между классическим и эриксоновским гипнозом

- Важно понимать, что когда мы сравниваем классический и эриксоновский гипноз, речь идет не о двух разных гипнозах, а о двух подходах к гипнозу, которые сильно различаются между собой.
- В классическом гипнозе применяется авторитарный подход, гипнотизёр эксплуатирует такие средства воздействия, как "магнетический взгляд" и властный голос. В традиционном гипнозе гипнотизёр стремится создать отношения подчинения между врачом и пациентом. С помощью прямых директивных внушений врач «внедряет» пациенту определенные мысли, идеи, чувства и ощущения.
- При эриксоновском гипнозе используется разрешающий подход . При этом подчеркиваются партнерские отношения между гипнологом и пациентом. Основная работа гипнолога направлена на то, чтобы помочь пациенту высвободить и начать активно использовать то, что у человека уже есть в голове - его положительный опыт, накопленные знания и умения, навыки, воспоминания. Основная задача эриксоновского гипнотерапевта заключается в том, чтобы помочь Вам максимально полно воспользоваться своими собственными возможностями и ресурсами для достижения Ваших целей.

Классический гипноз	Эриксоновский гипноз
Авторитарный подход	Пермиссивный (разрешающий) подход
Прямые внушения	Косвенные внушения
Особое состояние, в которое погружаются под влиянием гипнотизера	Особый вид психического функционирования, в который вступают в диалоге
Наведение – это «ключ» в особое состояние, этот ключ находится в руках у гипнотизера	Человек принимает определенную установку, из которой вытекает его поведение
Культивируется подчинение	Культивируется высвобождение
Что-то вкладывается человеку в голову	Что-то «извлекается» из головы
Гипнотизер думает, что имеет власть, т.е. имеет такую установку, которую стремится передать клиенту	Установка терапевта: «Я помогу тебе обрести власть над самим собой»

Эриксоновский гипноз (эриксоновский подход к гипнозу)



Альберт Швейцер (1875-1965)

«Каждый пациент
носит своего
психотерапевта
внутри себя, и
наша задача
состоит в том,
чтобы дать
возможность
приняться за работу
психотерапевту
внутри пациента»



Основные принципы эриксоновского гипноза

1. Транс естественен! Любой человек может быть подвержен действию эриксоновского гипноза.
2. Гипноз – это процесс передачи идей.
3. Психотерапевт – катализатор процесса изменений. Задача терапевта – создать пациенту условия для изменения («идти за лошадью»).
4. Уникальность терапии соответствует уникальности пациента (всякая личность уникальна).
5. Каждый человек располагает продуктивными ресурсами.
6. Транс активизирует ресурсы.
7. Трансформационные изменения касаются выправления курса, а не исправления ошибок.

Транс - это внутренний фокус внимания,
обращение человека внутрь себя



Виды транса:

1. Повседневный транс
2. Углубленный транс
3. Сомнамбулический транс

Функции транса:

1. Временное устранение критических суждений
2. Замедление физиологических процессов
3. Установление отношений сотрудничества между врачом и пациентом



Поведенческие индикаторы транса.

- Ослабление или утрата рефлекса моргания, дрожание век, фиксация взгляда, расширение зрачков, самопроизвольное закрывание глаз.
- Малая подвижность.
- Изменения голосовых характеристик.
- Расслабление мышц.
- Изменение дыхания.
- Замедление пульса.
- Расслабление лицевых мышц.
- Снижение или утрата ориентировочных реакций.
- Изменение цвета лица.
- Изменения сглатывания.
- Задержка реакции при разговоре или движении.
- Самопроизвольные движения.

Феномены, характерные для состояния транса:

1. Амнезия (спонтанная и терапевтическая)
2. Гипермнезия
3. Анестезия и аналгезия
4. Сигналинг
5. Каталепсия
6. Левитация
7. Диссоциация
8. Возрастная регрессия
9. Искажение времени
10. Иллюзии и галлюцинации

Признаки транса

- Снижение мышечного тонуса
- Увеличение латентного периода – периода сознательного реагирования
- Изменение дыхания и пульса
- Изменение сглатывания
- Изменение голоса, голосовых характеристик: тона, тембра голоса, ритма речи
- Фиксация взгляда и расширение зрачков
- Дрожание век или фасцилляция

Микродинамика транса

1. Фиксация внимания
2. Депотенциализация сознания – способы:
 - замешательство
 - насыщение
 - удивление
 - психологический шок
3. Запуск бессознательного поиска
4. Бессознательные процессы и гипнотическая реакция

Феноменологические характеристики транса

- Поглощенность переживаниями.
- Спонтанное самопроявление.
- Восприятие без осмысления и концептуализирования.
- Готовность экспериментировать.
- Гибкость пространственно-временных отношений.
- Изменение сенсорных ощущений.
- Изменение степени вовлеченности.
- Моторно-вербальная заторможенность.
- Логика транса.
- Метафорическая обработка информации.
- Искажение времени.

Этапы работы с пациентом

1. Подготовительный - установление раппорта в предварительной беседе, постановка цели, информация о сущности транса.
2. Гипнотическая индукция (наведение транса).
3. Использование (утилизация) транса (внушение).
4. Дегипнотизация (завершение транса, выведение клиента из транса).
5. Обсуждение и консолидация переживаний, имевших место в трансе.

Раппорт

- Явление доверительного взаимодействия между врачом и пациентом



Калибровка

Калибровка – выявление минимальных изменений в человеке:

- мимика
- изменения цвета лица
- перебирание пальцев
- жестикуляция
- поза
- микродвижения век
- дыхание



Присоединение (подстройка)

- По невербальному компоненту:
 - По позе
 - По движениями
 - По дыханию
- По вербальному компоненту:
 - По значимым словам, речевым оборотам
 - По репрезентативным системам
 - Ценностное присоединение



Наведение транса



Милтон-модель.

- 1 шаг: Предложите партнеру принять удобную позу.
- 2 шаг: Сконцентрируйте внимание партнера на каком-то объекте (на любом визуальном, аудиальном, или кинестетическом устойчивом стимуле).
- 3 шаг: Организуйте свою речь так, чтобы развести сознание и подсознание.
- 4 шаг: Сообщите партнеру о тех признаках транса, которые вы у него наблюдаете (см. признаки транса).
- 5 шаг: Дайте установку на ничегонеделание.
 - «не обязательно слушать мой голос»
 - «не обязательно думать о чем-то»
 - «не обязательно испытывать желание узнать, что сейчас надо делать»
 - «ваше сознание может слушать меня или нет, он может запоминать все что вы делаете или вообще ничего не запоминать, оно может сомневаться в том, находитесь ли вы в трансе или быть уверенным в том, что вы находитесь в трансе».
 - «вам нет нужды делать что-либо»
- 6 шаг: Используйте транс для достижения своей цели.
- 7 шаг: Выведите партнера из транса

Ваше сознание	Слово-связка	Ваше подсознание
1. Прислушивается к тому, что я говорю	И В то время как По мере того как Но Пока Когда	1. Может начать вызывать транс нужной глубины.
2. Возможно, хочет узнать, что произойдет дальше.		2. Может начать вспоминать те события, которые наиболее важны для вас.
3. Может быть сосредоточено на той или иной мысли.		3. Может начать путешествие в мир особенных, отличающихся от обычных переживаний
4. Может сомневаться в том, возникнет ли состояние транса.		4. Научилось многому и вы можете впоследствии это использовать.
5. Может отдавать себе отчет в том, какие ощущения вы сейчас испытываете.		5. Может иметь свои собственные представления о том, что вы хотите.
6. Озабочено тем, что бы все сделать правильно.		6. Может создавать образы, которые покажутся вам удивительными.
7. Может отдавать себе отчет о том, что происходит здесь и сейчас.		7. Открывается более глубоким знаниям и мудрости.
8. Занято некоторой мыслью.		8. Входит в еще более глубокий транс.
9. Стремится проникнуть в смысл того, что я сейчас говорю.		9. Начинает понимать что-то очень важное для вас.

Сопротивление

- Боязнь потерять контроль над собой
- Страх перед властью терапевта
- Нежелание душевной боли
- Застенчивость
- Анализирование
- Избыточное сотрудничество
- Незнание процесса
- Отсутствие мотивации

Способы преодоления сопротивления

1. Профилактика сопротивления
2. Управление степенью директивности ведения транса
3. «Гипноз без гипноза»
4. Фиксация внимания
5. Дезактуализация сознания через создание замешательства (нарушение стереотипа и перегрузка сознания)
6. «Сопротивление» терапевта
7. Использование противоположностей
8. Метафоры

Индукция и использование некоторых гипнотических феноменов

- Возрастная регрессия
- Каталепсия
- Левитация



Техника наведения транса с помощью левитации руки

1. Сконцентрируйте сознательное внимание на руках.
2. Вспомните любой пример бессознательного, автоматического движения
3. Задайте себе вопрос: «Какая рука начнет подниматься?»
4. Подумайте о том, что поднимающаяся рука движется вверх
5. Использование транса
6. Выход из транса

Язык гипноза. Правила речи.

- умение формировать неспецифичный язык в обращении к пациенту
- простой язык
- включение глобальных экзистенциальных понятий



Основные шаблоны наведения транса.

1. Использование неопределенных слов:

- Существительные, прилагательные и наречия, не относящиеся к определенной модальности: «Знания, любовь, обучение, подсознание, интересный, любопытно, трудность, решение, впечатление, способность, переживание и т. д.».
- Неопределенные глаголы: «Делать, сосредотачиваться, решать, расслабляться, изменяться, удивляться, понимать, думать, осознавать, учиться, вспоминать, переживать, знать и т.д.»

2. Трюизмы и неопределенные обозначения: «Все могут расслабляться», «Этому можно легко научиться», «Вы можете осознать некое ощущение».

3. Причинно-следственное связывание.

- Причинно-следственное связывание необязательного типа: использование союза «и» («Вы слышите мой голос и можете начать расслабляться»).
- Причинно-следственное связывание более обязательного типа: использование оборотов «тогда как», «когда», «в течение», «в то время как», «по мере того как», «чем ..., тем ...», «после», «потому что» («В то время как вы сидите и улыбаетесь, вы начинаете погружаться в состояние транса»).
- Причинно-следственное связывание наиболее обязательного типа: использование слов «заставляет», «причиняет», «требует» («Покачивание головой заставляет вас еще больше расслабиться»).

4. Ограничение диапазона представлений слушателя:

- Сверхобобщенные понятия: использование слов «все», «каждый», «всегда», «никто», «никогда» и т. п. («И теперь вы можете любым способом погрузиться в состояние транса»).
- Понятия, обозначающие отсутствие выбора: использование слов типа «нужно», «должно», «обязаны», «не можете», «не будете» («Вы заметили, что не можете открыть глаза?»).

Дополнительные шаблоны наведения и использования транса.

1. Предположения:

- Подчиненные предложения, указывающие на время — обороты речи типа «до того как», «после того как», «по мере того как», «в течение», «прежде чем» и др. («Не хотели бы вы присесть, в то время как вы будете погружаться в состояние транса?»).
- Использование порядковых числительных. («Может быть, вы удивитесь тому, какая половина вашего тела начнет расслабляться первой »).
- Иллюзия выбора — использование союза «или» («Вы хотите погрузиться в транс с открытыми или с закрытыми глазами?»).
- Предписание сознания — использование слов «знать», «понимать», «осознавать» и т. п. («Осознаете ли вы, что ваше подсознание погружает вас в транс?»).
- Предположение в вопросе. («Приятен ли вам процесс расслабления? Как глубоко вы погрузились в транс»).
- Глаголы, относящиеся к течению процесса — «начинать», «продолжать», «завершать» и т.п. («Вы можете продолжать расслабляться»).
- Комментарии с помощью прилагательных и наречий — «удачно», «к счастью», «искренний» и т.п. («Хорошо, что вы так успешно погружаетесь в транс. И у вас появляются искренние бессознательные движения»).

2. Речевые шаблоны, опосредованно возбуждающие реакцию.

- Скрытые команды. («Можете начать расслабляться. Я не знаю, как скоро вы почувствуете себя лучше»).
- Инструкции, рассеянные в тексте (техника рассеивания).
- Разговорные постулаты (вопросы, рассчитанные на ответы «да» или «нет», но обычно вызывающие более развернутый ответ) («Вы не могли бы закрыть глаза и расслабиться?»).
- Расплывчатость выражений. («Все правильно, так и должно быть, вы уже начали расслабляться»).

3. Метафоры и цитаты.

- Передача смысла в подсознание через метафору. («В то время, когда вы путешествуете в автобусе, ваши глаза устремлены вперед, поза застывшая, и шум двигателя автобуса заставляет вас расслабиться и уснуть»).
- Использование цитат. («И тогда он подошел ко мне и сказал: "Войди в транс!"»).

Вербальная подстройка и ведение

- Соединительная форма: X, и X, и X, и X и У.

Например:

1. Вы сидите на этом стуле (подстроечное высказывание)
2. И смотрите на меня (подстроечное высказывание)
3. И дышите свободно (подстроечное высказывание)
4. И я говорю с вами (подстроечное высказывание)
5. И вы можете начать расслабляться. (ведущее высказывание).

- Разделительная форма: X, или X, или X, или X, но Y. Например:
 1. Я не знаю, хочется ли вам продолжать смотреть в пол (подстройка)
 2. Или вам захочется взглянуть на меня (подстройка)
 3. Или опять посмотреть в пол (подстройка)
 4. А может быть – принять более удобную позу, (подстройка)
 5. Но я знаю, что ваше бессознательное может погрузиться в транс таким способом, который будет самым подходящим для вас как для личности (ведение).

Сложносочиненное предложение:

1. Если X – то Y.
 - Если уж вы видите на этом стуле, можете начать расслабляться.
2. Пока X – Y.
 - Пока вы устраиваетесь поудобнее, можете подумать о том, что ваше бессознательное может начать погружаться в транс.
3. Когда X – Y.
 - Когда вы слышите мой голос, вам может вспомниться это ощущение комфорта.
4. После того как X – Y.
 - После того как вы устроитесь удобнее, ваше бессознательное может начать самопроявляться любым подходящим способом.

Техники углубления транса:

- Аналог спуска (погружения) или подъема
- Закрытие внутренних глаз
- Середина нигде
- Тишина
- Фракционированный гипноз

Утилизация – использование в терапевтических целях всей информации, вербальной и невербальной, которую предоставляет пациент, которая становится по тем или иным каналам известна психотерапевту.



Методы утилизации транса:

- Прямые утверждения или внушения касательно источника и/или решения проблемы
- Применение психотерапевтических метафор и сюжетов для указания на источник и/или решение проблемы

Использование внушений



Использование транса. Внушение

- Внушение – это обращение, вызывающее произвольные и часто не осознаваемые реакции. Андре Вайценхоффер
- Внушение или суггестия – основной инструмент работы гипнотерапевта

Виды внушений

- Прямые
- Открытые
- Косвенные

Прямые внушения:

- Прямые внушения – конкретные команды и указания, которые дает гипнотерапевт:
 - Я досчитаю до трех, и ваши глаза откроются!
 - После моего сеанса вы не сможете принимать алкоголь!
 - Вы будете спокойно относиться к собакам!
 - Спать!



Открытые внушения

- Открытые внушения характеризуются тем, что пациенту говорится, что что-то произойдет, но не уточняется, что именно. Например: "Использование ... ваших бессознательных ресурсов... позволит решить эту задачу...".

Виды внушений:

- Косвенные – недирективные, мягкие, ненавязчивые, иногда вкрадчивые



Виды косвенных внушений:

- Сложносоставное внушение
- Последовательность принятия
- Пресуппозиция (предположение)
- Трюизмы (банальности)
- Негативные парадоксальные внушения
- Двойная связка или выбор без выбора
- Метафора
- Контекстуальное внушение
- Аллюзии (намекы)

Сложносоставное внушение

- И чем дальше вы слышите мой голос, тем глубже вы можете погрузиться в транс...
- И по мере того, как ваше дыхание становится ровным, вы можете расслабиться еще больше...

Последовательность принятия

- Последовательное принятие пациентом каких-то идей, большое количество фраз присоединения:
 - Мы с вами находимся в этой комнате. Вы слышите мой голос, ощущаете кресло, в котором сидите, мерно тикают часы, и ваши глаза могут захотеть закрыться...

Пресуппозиция (предположение)

- Явление, которое обязательно случится, не может не случиться:
 - Когда вы сядете в это кресло, вы сможете заняться самоисследованием (предполагается, что в кресло вам придется сесть)
 - Как только вы закроете глаза, ваше тело начнет постепенно расслабляться (предполагается, что глаза вы обязательно закроете)

Трюизмы (банальности)

- Факты и явления, которые известны всем:
 - Все течет, все изменяется (внушение изменений в человеке)
 - Зимой деревья стоят под снегом, но все равно в них есть жизнь (внушение наличия ресурсов)

Негативные парадоксальные внушения

- Имеют отрицательные частицы и действуют тройко:
 - Во-первых, мы привлекаем внимание пациента к предмету или явлению, хотя и предлагаем сделать совершенно противоположное:
 - «И вы можете не слушать мой голос, не прислушиваться к тому, что я говорю...»
 - Во-вторых, некоторые пациенты привыкли не соглашаться со всеми и с вами в том числе, и вы используете их стратегию несогласательства
 - В третьих, частица «не» бессознательным не усваивается:
 - «Вы можете закрыть глаза или не закрывать глаза...»
 - «Делай что угодно, братец Лис, только не бросай меня в терновый куст» (братец Кролик)

Двойная связка или выбор без выбора

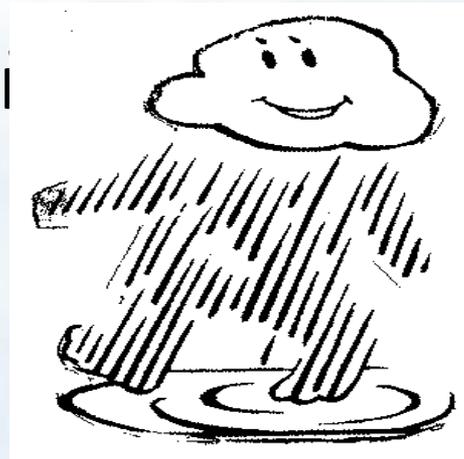
- Вы предпочитаете погружаться в транс на стуле или перейдете в кресло? (В транс вы все равно погрузитесь – или на стуле или в кресле)

Метафора

- Подобие проблеме пациента позволяет пациенту связать себя с образом метафоры
- Целостность образа метафоры позволяет ей найти дорогу в недоминантное, абстрактное полушарие мозга, которое считается зоной бессознательного, минуя обработку в сознании. Именно там находятся и проблемы пациенты и ресурсы для их решения
- Многозначность метафоры позволяет пациенту найти тот смысл, который ему нужен, даже если терапевт его не вкладывал.

Метафоры в эриксоновском гипнозе

- Метафоры сравнения
- Встроенная метафора (двойная, тройная спираль)
- Техника вставленных сообщений
- Терапевтические метафоры



Психотерапевтическая метафора – это короткий сюжет на определенную тему, который подразумевает, что клиент имеет к этому сюжету непосредственное отношение



- Работая с людьми над конкретными вопросами их здоровья, обращайтесь внимание на «язык органов» - метафорические высказывания людей относительно



Примеры метафорических образов:

- Кожные проблемы:
 - У вас чешутся руки что-то сделать?
 - Что-то раздражает вас как заноза под кожей?
 - Вы чувствуете, что вам нужны «выцарапывать» внимание своих близких?
- Проблемы с желудком, язва:
 - Что-то вас гложет?
 - От кого-то или от чего-то вас тошнит?
 - То, что вы делаете, поглощает вас целиком?

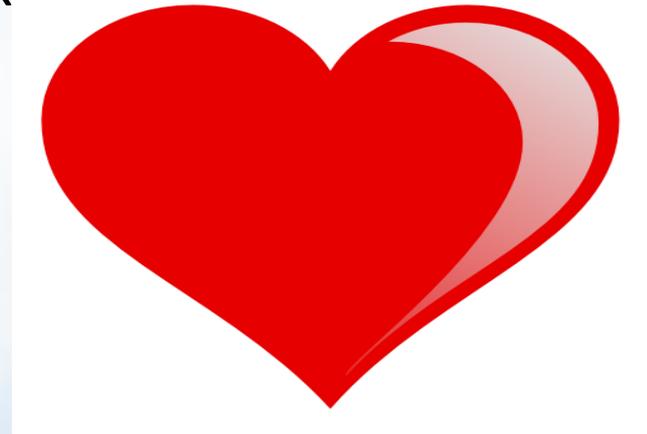
- Кишечник:
 - Вы всегда сдерживаетесь?
 - Вам приходится держать себя в узде?
- Вес:
 - Вам приходится много проглатывать от ваших близких?
 - Вам, должно быть, трудно переварить все, что происходит в вашем доме?
 - Вы переполнены чувствами?
 - Что-то отягощает вас?

- Сердце

- Кто-то (что-то) разбил ваше сердце?

- Вы переживаете одну сердечную муку за другой?

- Чувствуете ли вы иногда «камешек» на сердце?



Контекстуальное внушение

- На фоне размеренной речи слово или фраза выделяется тоном голоса, паузами, громкостью или какими-либо другими речевыми характеристиками.
- Сознание понимает, что логика предложения не нарушена, и не вмешивается, а бессознательное активизируется, воспринимая выделенные слова

Аллюзии (намекы)

- И может быть, перед тем, как войти в транс, вы можете ощутить напряжение своих мышц, почувствовать их напряженность, чтобы потом позволить им ощутить что-то другое (намек на расслабление)

- Самые лучшие и эффективные виды внушений – те, которые вы создадите сами!



Выведение из транса:

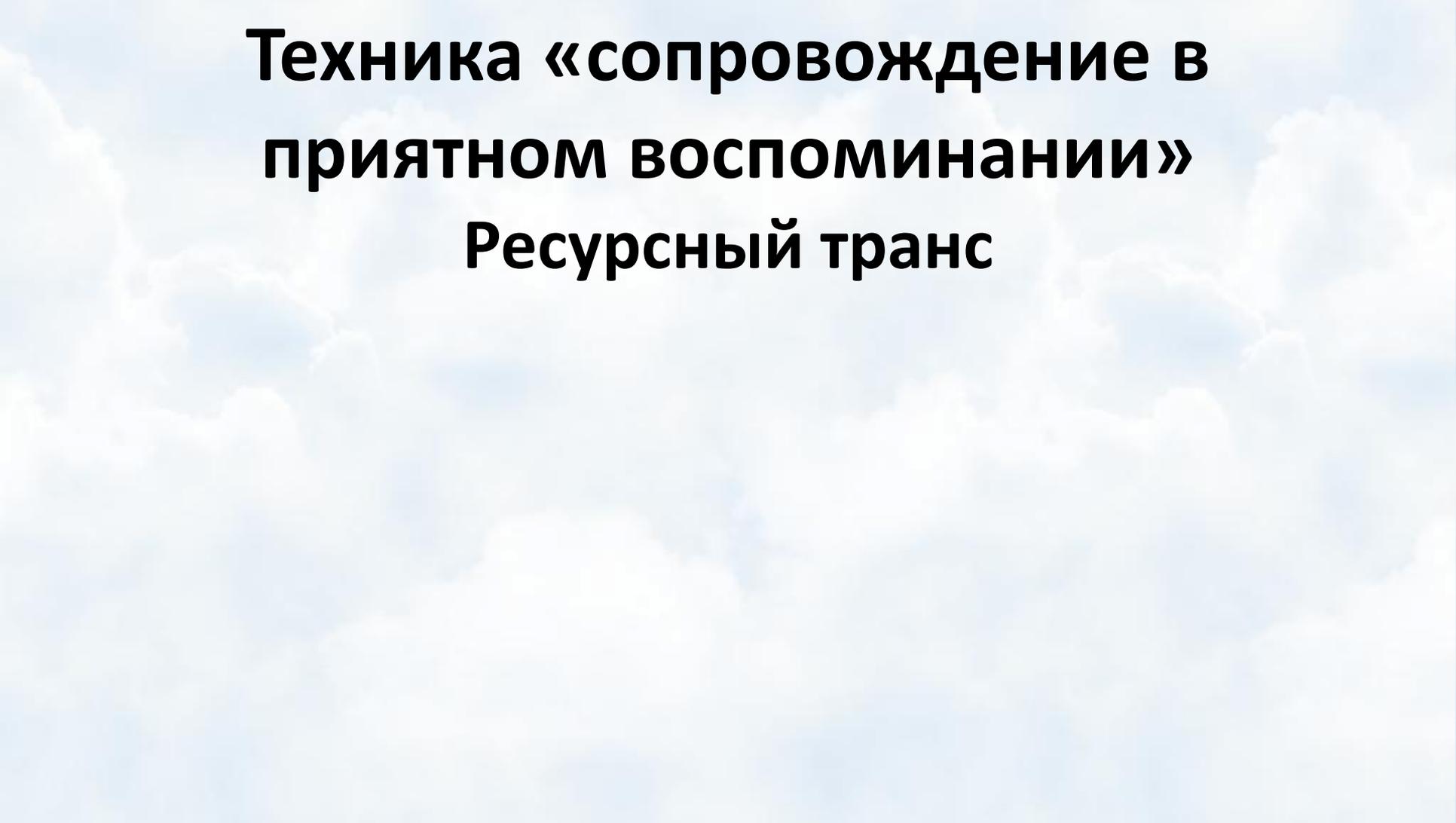
- Привести в порядок все, что было смещено
- Внушение хорошего самочувствия
- Предложение выйти из транса
- Связь выхода из транса с завершением части внутренней работы
- Счет

Терапевтические подходы:

- Ресурсные трансы
- Поиск источника проблемы
- Разрешение данной ситуации:
 - Работа на уровне сознания
 - Гипнотическое разрешение конфликта в прошлом
 - Повторное прохождение данной ситуации
 - «Дописывание» ситуации до логического счастливого конца
 - Терапевтические метафоры

Способы утилизации (использования) транса

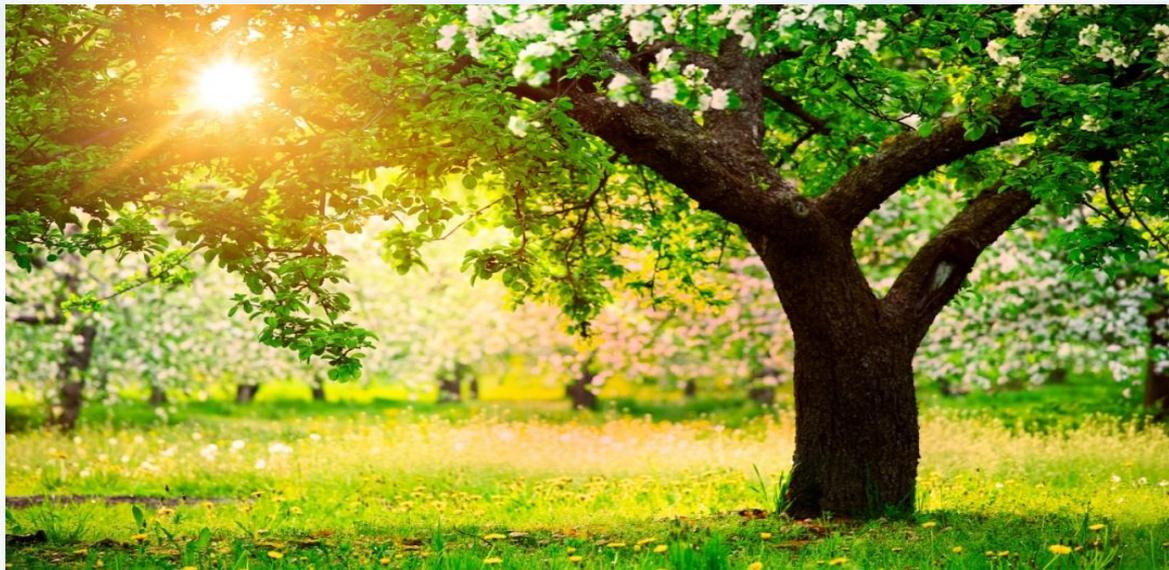
1. Ресурсный транс
2. Техника рефрейминга
3. Техника якорения
4. Идеомоторная сигнализация (ответы на вопросы)
5. Поиск решения
6. Поиск ресурса
7. Ресурсное состояние
8. Путешествие по времени



**Техника «сопровождение в
приятном воспоминании»
Ресурсный транс**

Ресурсный транс

- Диссоциация пациента в ресурсное место или ресурсное время с целью пробуждения внутренних сил и возможностей, ассоциирующихся с данным местом или временем



Идеомоторная сигнализация.

- Шаг 1. Наведите транс с помощью любого из методов.
- Шаг 2. Расскажите партнеру об опыте автоматических движений.
- Шаг 3. Перейдите к возможности ответить на поставленный вопрос «да» или «нет» автоматическими произвольными движениями.
- Шаг 4. Предложите партнеру задать себе вопрос и подождать, пока подсознание не даст на него произвольный, автоматический ответ.
- Шаг 5. Пообщайтесь с подсознанием партнера.
- Шаг 6. Завершите транс.

Поиск ресурса.

- Определение дефицита («Чего мне не хватает?»)
- Наведение транса.
- Утилизация транса: 1) обращение к бессознательному с просьбой предоставить ресурсное состояние; 2) переживание ресурсного состояния; 3) обращение к бессознательному с просьбой встроить ресурсное состояние в те контексты, в котором оно может понадобиться; 4) экологическая проверка «все ли части меня согласны с произведенным изменением», если есть кто-то, кто не согласен, пусть подаст сигнал. Если не согласен, то пусть усилит этот сигнал, если это сигнал согласия, то пусть он станет менее выраженным.
- Завершение транса

Поиск решения.

1. Определение проблемной ситуации (в терминах «Как мне сделать это?»)
2. Наведение транса.
3. Утилизация транса: 1) обращение к бессознательному в виде какого-либо образа; 2) задавание вопроса; 3) получение ответа.
4. Завершение транса.

Ресурсное состояние (Образ Я).

1. Предварительная беседа с выделением проблемного состояния (неуверенность, незначимость, нерешительность, боязливость). Формулирование ресурсного состояния «без не» (уверенность, решительность, смелость, чуткость).
2. Наведение транса.
3. Утилизация транса:
 - 1) получение доступа к этому состоянию в прошлом, в воспоминаниях или среди образов знакомых людей или литературных героев;
 - 2) погружение в это ресурсное состояние по всем модальностям (вижу, слышу, чувствую);
 - 3) просьба к подсознанию создать образы различных ситуаций в вашей жизни в которых вы могли бы вести себя как-то обладая этим ресурсом и могли бы видеть, слышать, чувствовать и увидеть свое отражение на какой-то зеркальной поверхности;
 - 4) представьте себе, как вы общаетесь, обладая этим ресурсом с каким-то значимым для вас человеком.
4. Выведение из транса.

Семь хрустальных шаров или «Путешествие во времени».

1. Обсуждение с клиентом запроса по достижению цели, получение образа себя достигнувшего цели по всем трем системам.
2. Наведение транса.
3. Утилизация транса: 1) попросите представить семь хрустальных шаров, расположенных по дуге: в центральном шаре – я сейчас; в ближайшем слева – какое то воспоминание из прошлого, имеющее достижение к достижению поставленной цели; в следующем слева – более давнее воспоминание; в крайнем слева – еще более давнее; 2) попросите сравнить эти четыре воспоминания, найти общее, различное и нечто важное; 3) в крайнем справа шаре – образ себя достигнувшего цели, запомнить ощущение успеха и передвинуться на один шар к настоящему моменту и посмотреть как была достигнута цель; передвинуться еще на один шар к настоящему и посмотреть, что этому предшествовало; 4) объединить шары в единое целое – ленту, радугу, почувствовать, как вы движетесь по этой радуге слева направо; 5) дать инструкцию на забывание если этого захочет подсознание клиента.
4. Вывести из транса.