





ПОЛ МАККЕННА

# ВЫКЛЮЧИ ТРЕВОЖНОСТЬ

ПРАКТИКИ САМОГИПНОЗА  
И НЛП ДЛЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ  
ХРОНИЧЕСКОГО БЕСПОКОЙСТВА

УДК 159.9  
ББК 88.6  
М15

For more information on Paul McKenna and his books,  
see his website at: [www.paulmckenna.com](http://www.paulmckenna.com)

**Маккенна, Пол.**  
М15      Выключи тревожность : практики самогипноза и НЛП для преодоления хронического беспокойства / Пол Маккенна ; [перевод с английского М. Г. Романовой]. — Москва : Эксмо, 2025. — 208 с. — (Работа над собой. Книги сильных психологов).

ISBN 978-5-04-200058-4

Пол Маккенна, известный на западе гипнолог с опытом более 30 лет, предлагает систему целостного обучения по саморасслаблению. Внутри вы найдете простые иллюстрированные техники по работе с телом. Если вы их освоите, то станете устойчивым, чтобы с вами ни происходило.

УДК 159.9  
ББК 88.6

ISBN 978-5-04-200058-4

© Романова М. Г., перевод на русский язык, 2025  
© Издание на русском языке, оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	7
Наш защитный механизм .....	11
Почему уметь справляться с тревожностью полезно? . . .	15
На пути к перезагрузке .....	19
Почему эта система так хорошо работает? .....	22
Не удивляйтесь тому, как хорошо этот метод работает... .	24
Стать хозяином своих чувств и эмоций .....	26
Ощутить покой и взять жизнь в свои руки .....	27
<b>ЧАСТЬ I. МГНОВЕННАЯ СВОБОДА ОТ ТРЕВОЖНОСТИ</b> .....	31
Институт HeartMath .....	35
<i>ТЕХНИКА «СТОП-КАДР»</i> .....	38
Роль судьбы в создании этой книги .....	40
Достучаться до покоя .....	44
<i>ТЕРАПИЯ МЫСЛЕННЫХ ПОЛЕЙ</i> .....	49
Самый большой прорыв в психотерапии за последние годы .....	55
Как прописывается травма .....	61
<i>ТЕХНИКА «ХЭЙВЕНИНГ»</i> .....	65
Перезагрузка эмоционального равновесия .....	68
<i>ТЕХНИКА «НАИВЫСШАЯ ТОЧКА»</i> .....	70
НЛП для мгновенной свободы от тревожности .....	73
<i>ТЕХНИКА «ВРАЩЕНИЕ»</i> .....	75
Рефрейминг за 6 шагов .....	78
<i>«ШЕСТИШАГОВЫЙ РЕФРЕЙМИНГ»</i> .....	80
<b>ЧАСТЬ 2. БОЛЬШЕ ПОКОЯ, СТОЙКОСТЬ И ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ</b> .....	97
Факты о тревожности .....	100
Важность внутреннего состояния .....	104
Внутренний диалог .....	110
<i>КОНТРОЛИРУЕМ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ</i> .....	113

Внутренний критик .....	115
<i>КОНТРОЛИРУЕМ ВНУТРЕННЕГО КРИТИКА</i> .....	117
Внутренний диалог .....	119
<i>УСПОКАИВАЕМ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ</i> .....	121
Внутренние образы .....	122
Учимся контролировать силу внутренних образов .....	127
<i>ВОЗВРАЩАЕМСЯ В ХОРОШИЕ ВРЕМЕНА</i> .....	130
<i>ПОКИДАЕМ ТРУДНЫЕ ВРЕМЕНА</i> .....	133
Создание нового поведения .....	135
<i>ГЕНЕРИРУЕМ НОВОЕ ПОВЕДЕНИЕ</i> .....	137
Сила физиологии .....	140
Ваш ультрадиадный ритм .....	143
Три лучшие техники самогипноза .....	147
Простой самогипноз .....	152
<i>СИСТЕМАТИЧЕСКАЯ РЕЛАКСАЦИЯ</i> .....	154
Техника самогипноза Бетти Эриксон .....	156
<i>МЕТОД «3, 2, 1»</i> .....	158
Самогипноз через визуализацию .....	161
<i>УКОРЕНЯЕМ ЖЕЛАЕМЫЕ ОБРАЗЫ</i> .....	163
<b>ЧАСТЬ 3. СОЗДАНИЕ ДЛЯ СЕБЯ БОЛЕЕ</b>	
<b>ИЗОБИЛЬНОГО МИРА</b> .....	165
Сильные вопросы .....	169
Откройте новые возможности .....	171
Станьте полной версией себя .....	174
<i>ПЕРЕЖИВАНИЕ БОЛЬШЕЙ СВОБОДЫ</i> .....	176
Создание карты желаний .....	179
Как мы организуем наше мышление, поведение и переживания .....	181
Применение нейробиологических уровней .....	184
<i>НЕЙРОЛОГИЧЕСКИЕ УРОВНИ</i> .....	189
Проживая более изобильную жизнь .....	192
Настрой для более полной жизни .....	196
Взгляд в будущее .....	198
Используем силу сознательного и бессознательного через транс .....	199
Левое и правое полушария мозга .....	202
Техника Большого Ума .....	204

# ВВЕДЕНИЕ

Если бы я мог дать людям всего один навык из всех, которыми обладаю, то выбрал бы умение отключать тревожность и в любой момент погружаться в состояние покоя. Поскольку одна из важнейших проблем, которые стоят перед человечеством сегодня, — переизбыток стресса и беспокойства.

Эта книга сильно отличается от моих предыдущих, которые по большому счету представляли собой практические пособия.

Здесь я хочу поделиться с вами потрясающими техниками выдающихся психологов и других специалистов, с которыми мне довелось работать. Я также расскажу о моем собственном пути личностного роста и о тех открытиях, которыми я до сих пор руководствуюсь в своей жизни.

Эта книга — не просто пособие. Скорее это система *целостного обучения мозга*. С ее помощью вы

сможете победить тревожность, перенастроить любые мешающие вам паттерны поведения и мышления и сделать свою жизнь более радостной. Система делится на несколько направлений. Текстовая часть книги и упражнения, которые я помогу вам освоить, напрямую воздействуют на сознательный ум. А мощные визуализации и гипнотический транс позволят перепрограммировать бессознательное.

Все эти методы проверены на практике. Они помогли лично мне и тысячам людей, с которыми я работал, — в том числе и тем, которые считались «неизлечимыми» и на которых все махнули рукой. Поэтому я уверен, что эти практики сумеют освободить вас от тревожности — а я буду сопровождать вас на каждом этапе пути.

Я написал эту книгу именно сейчас, когда после COVID-19 нас накрыла другая пандемия — пандемия психологических проблем, и у большинства людей нет навыков, чтобы с ней справиться. Два года локдаунов и хаоса, последующая экономическая нестабильность, неуверенность в завтрашнем дне и ужасы войны — все это привело к тому, что привычным фоном нашей жизни стала тревожность. Миллионы людей привыкли сразу представлять себе наихудший сценарий. Недавнее исследование YouGov<sup>1</sup> выявило, что одна пятая часть населения, которая

---

<sup>1</sup> YouGov — международная интернет-компания по исследованию рынка и анализу данных.

испытывает беспокойство, не умеет с ним справиться.

Вполне ожидаемо, что накрывшее нас цунами невзгод привело к таким последствиям, как депрессия, бессонница, плохое настроение, подавленность и ментальные блоки, мешающие людям раскрывать свой потенциал.

Противоядием от всего этого стали сверхмощные техники — как научные и физические, так и психологические и духовные, — на исследование которых у меня ушли целые десятилетия.

Ведущие врачи и ученые с мировым именем применяют их для лечения тревожности, психологических травм, стресса, фобий, посттравматического синдрома и панических атак. Их результаты впечатляют, они быстрые и долгосрочные. Это индивидуальное и практичное пособие — настоящий шведский стол из самых разных приемов. Они перенастроят ваш мозг, научат управлять своими эмоциями и дадут мгновенный доступ к радости, покою и творчеству.

Возможно, вы начнете чувствовать себя лучше уже после самой первой техники — однако не волнуйтесь, если этого не случится. Каждый следующий прием опирается на предыдущий. Так что неважно, начнете ли вы замечать позитивные изменения сразу или вам для этого потребуется время, — перемены будут происходить на той скорости, которая

подходит лично вам. И не нужно делать все за один присест. Можно читать и слушать понемногу, в несколько заходов. Все техники эффективны сами по себе, однако вместе создают накопительный эффект. Они помогут вам достичь того внутреннего состояния, которое принесет оптимизм, устойчивость и новые возможности.

## НАШ ЗАЩИТНЫЙ МЕХАНИЗМ

Тревожность, страх, паника, стресс, беспокойство — все это части защитного механизма, задача которого — заботиться о нашей безопасности. Все они вызваны реакцией «бей или беги». Мы унаследовали ее от предков, чтобы сражаться с другими пещерными людьми (или животными) или чтобы убегать от них. Древняя часть мозга, отвечающая за выработку страха, называется амигдалой, или миндалевидным телом. Можно считать ее бдительным охранником мозга. Едва заметив угрозу нашей безопасности (пусть даже потенциальную), она сразу бросается на помощь. Когда это происходит, наш организм начинает вырабатывать большое количество молочной кислоты и адреналина, кровь приливает к конечностям, пищеварение замедляется, иммунная система подавляется — все для того, чтобы мы могли вложить свои силы или в борьбу, или в бегство. Много веков назад такая реакция шла нам на пользу — она помогала выжить, когда кто-то хотел нас убить или съесть.

Однако в современном обществе этот механизм срабатывает слишком часто и без всякой на то необходимости. Вас подрезали на дороге, вы ввязались в спор, опоздали на автобус или на работу — все эти ситуации вновь и вновь запускают «бей или беги». Реакция срабатывает, даже если вы просто *думаете* о чем-то тревожном.

---

**Когда защитный механизм ума и тела постоянно перевозбужден, это пагубно влияет на организм. У многих людей это похоже на внутреннюю сигнализацию — она срабатывает и срабатывает, а они не знают, как ее отключить.**

---

Добавьте сюда нестабильность в мире, вызванную глобальной пандемией, и получите идеальный шторм. Во всех исследованиях человеческих фобий страх неизвестности несомненно в первой десятке. Иногда он опережает даже страх смерти. По злой иронии люди так сильно стимулируют свой механизм «бей или беги», что он скорее им вредит, чем оберегает!

К тому же, когда эта реакция слишком активна в социальных ситуациях, она может заставить нас вообразить, что люди плохо к нам относятся. Она также частенько мешает нам выходить из зоны комфорта («как бы что ни приключилось!»), а это приводит к социальной тревожности. Согласно последним данным, более чем каждый десятый житель Великобри-

тании в какой-то момент своей жизни страдал от социальной тревоги.

В мире также постоянно растет потребление противотревожных препаратов. Безусловно, некоторым людям эти лекарства необходимы. Однако те, кто их прописывают, часто рассматривают медикаментозное лечение как единственный возможный выход.

---

**Если у вас есть только молоток, то все  
вокруг превращается в гвозди.**

---

С 80-х годов число людей, пытающихся справиться с психологическими проблемами при помощи препаратов, растет. Можно было бы ожидать, что таких проблем станет меньше, однако все с точностью до наоборот.

Вероятным решением могла бы стать психотерапия. Однако некоторые психотерапевты хотят только *анализировать* проблемы и *объяснять* их — вместо того, чтобы *фокусироваться на позитивных изменениях*. Я работал с людьми со всего мира, и выяснилось, что очень многие из них проходили терапию. Они могли перечислить кучу разных *причин* своей тревожности и стресса, но это знание не помогало с ними справиться.

Хорошая новость в том, что решение проблемы на самом деле очень простое. Шаг за шагом я покажу вам,

как уменьшить тревожность и стать спокойнее и увереннее в себе. У подверженных стрессу людей беспокойство слишком увлекается своей работой. Техники из этой книги перенастроят мозг, и сигналы тревоги будут поступать все реже и звучать все тише, в фоновом режиме. Это, в свою очередь, поможет вам обрести баланс — состояние, в котором вы будете спокойно осознавать собственные проблемы (в том числе потенциальные) и научитесь креативно мыслить, чтобы их решить. Так вы обретете отличную эмоциональную форму и будете сполна наслаждаться жизнью.

## ПОЧЕМУ УМЕТЬ СПРАВЛЯТЬСЯ С ТРЕВОЖНОСТЬЮ ПОЛЕЗНО?

Если вы считаете себя тревожным человеком, то я хочу сказать вам одну очень важную вещь: вы — нормальный, и с вами все хорошо. Вы просто набрались плохих привычек в поведении и образе мыслей. И это случается со всеми.

Тревожность выматывает. Если вы постоянно живете в напряжении и страхе, то со временем станете слишком бурно реагировать на все подряд и в конце концов начнете совершать ошибки, принимать плохие решения и, возможно, доведете себя до выгорания. Это также значит, что вы практически никогда не будете по-настоящему наслаждаться жизнью.

Одна из проблем тревожных людей в том, что они не представляют себя без беспокойства. Даже мысль о снижении его градуса подразумевает то, что нужно ослабить бдительность, — а значит, тревожность будет только повышаться! Когда люди застревают