



ЯН БЕКЕР

**ТЫ МОЖЕШЬ
ВСЕ,
ЧТО ЗАХОЧЕШЬ!**

КАК ПОДСОЗНАНИЕ СПОСОБНО ИЗМЕНИТЬ
ЖИЗНЬ В ЛУЧШУЮ СТОРОНУ

БОМБОРА™

Москва 2019

УДК 159.9
ББК 88.52
Б42

Jan Becker

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

© 2015 Piper Verlag GmbH, München/Berlin

Бекер, Ян.

Б42 Ты можешь все, что захочешь! Как подсознание способно изменить жизнь в лучшую сторону / Ян Бекер ; [пер. с нем. В. В. Черепанова]. — Москва : Эксмо, 2019. — 352 с. — (Психология. Сам себе коуч).

ISBN 978-5-699-95757-6

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

УДК 159.9
ББК 88.52

© Черепанов В.В., перевод на русский язык, 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

ISBN 978-5-699-95757-6

ИЗ ЭТОЙ КНИГИ ВЫ УЗНАЕТЕ:

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

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ

Волк, которого ты кормишь 15

ЧАСТЬ I

ГЛАВА 1

Самогипноз: что это такое? Миф о многозадачности, ежедневный транс и почему вы являетесь творцом своего счастья 19

О ежедневном трансе, или Почему многозадачность — враг самогипноза 21

Ваша энергия течет в том направлении, куда вы направляете ваше внимание и чему открываете свое сердце 23

Как Бенджамин Франклин, сам того не желая, сформулировал суть действия механизма гипноза 25

Суть гипноза и самогипноза — открыть врата в подсознание 26

Вера — реальность будущего 28

Мозг. Инструкция к применению: от обладателя к пользователю. Создание собственной реальности 29

ГЛАВА 2

Чудеса каждый день: как согреться, думая о тепле, как загипнотизировать себя за несколько секунд и узнать, чего вы добились за прошедший день 32

Тело подчиняется командам наших мыслей 33

Углубление гипнотического транса через действительный опыт 36

Тайное оружие успеха: «Делай так, как будто бы ты уже...» 41

Лучший скоростной гипноз в мире 44

Как вы выглядите, так вы себя и чувствуете: чудесное действие мимики 45

Поздравляю, вы победитель! 48

ГЛАВА 3

Забить? Вы можете забыть! Почему мы помним гораздо больше, чем мы думаем, но никогда не помним того, что было на самом деле, и почему именно так и должно быть 52

Подсознание — наш ангел-хранитель 52

Большая копилка опыта 56

Воспоминания: вставить недостающие элементы 58

Мы правим наши воспоминания, сами того не замечая 61

Измените фокус своего внимания и решите сами, что вы будете помнить 63

ГЛАВА 4

Как ваше подсознание определяет ваше самоощущение. Кто вы — бесстрашный супергерой или трусливый заяц, и почему стоит взять контроль над собой в свои руки 68

Ограничения в голове: насколько длинен ваш канат? 69

Человек — раб привычек 71

Железная дисциплина — или само(гипноз) 75

Дурные мысли и хорошие мысли — тоже привычка 77

Ты такой, каким ты себя видишь, и можешь добиться всего, чего захочешь 79

ГЛАВА 5

Почему мифы так прочно удерживаются в коллективном бессознательном и как формулы внушения могут проскользнуть в подсознание мимо строгого привратника по имени Сознание 85

Миф о богатом железом шпинате и о том, какое он имеет отношение к гипнозу 86

Внушения из детства остаются с нами на всю жизнь 88

Спокойствие в голове: первый важный шаг на пути к успешному самогипнозу 91

Я мыслю, следовательно, я существую. Правда ли это? 92

Строгий привратник по имени Сознание: как его миновать 96

ГЛАВА 6

Как при помощи взгляда, голоса и одного веселого гимнастического упражнения нажать на кнопку «Стоп!», прекратить беспорядочный поток мыслей в голове и тем самым достичь состояния покоя и счастья 101

Как контролировать мысли при помощи взгляда 102

Лучше мычать, чем молчать 103

Вы не должны думать о том, о чем не хотите 105

Чем сложнее занятие, тем лучше оно расслабляет 107

Экран в голове 110

Ребенок учится ходить, или Разговоры с подсознанием 112

ГЛАВА 7

Удивительный мир внушений: от слепого пассажира собственного подсознания к доброй фее, исполняющей желания 117

Вторжение чужих 118

Внушаемость, или Почему рекламные ролики из времен нашего детства имеют такой ностальгический ореол 122

Ты можешь все, что захочешь. Но чего же ты все-таки хочешь? 125

Идеальная установка — образ, заряженный положительными чувствами 126

ГЛАВА 8

Суть мотивации: как эмоции окрыляют нас и почему путь — это не цель 131

Почему о новогодних обещаниях помнят не дольше конца января 132

Самое главное — решиться 136

Попытка не пытка 137

Всегда мыслить позитивно: найдите свою положительную мотивацию 139

Помощь ближнему: не забирать, а отдавать 140

Чего же мы действительно хотим? 142

ГЛАВА 9

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

ГЛАВА 10

Самогипноз для продвинутых: как усилить состояние расслабленности посредством гипноза, как сделать внушения долговременными и навсегда связать их с приятными чувствами	168
Быстрый классик: индукция от мастера на все руки	170
Гипнотические путешествия	171
Станьте художником-декоратором собственного фильма	178
Смена перспективы тренирует мозг	180
Как превратить отвлекающие факторы в помощников	181
Ставьте якорь, но только там, где вам хочется	183

Якорь как ключ для немедленного доступа к приятным ощущениям	184
Якорь как средство экстренной помощи на все случаи жизни	188
Волшебный якорь радости	189

ЧАСТЬ II

ГЛАВА 11

Как повысить энергию при помощи ритуала викингов. Как научиться доверять себе и быть уверенным в себе, чтобы удавалось достигать всего, чего вы хотите	198
Клятва у костра — секретное оружие викингов	199
Маленькая деталь, которая определяет успех	201
Некорректные сравнения — враг уверенности в себе	204
Цель — всего лишь одна точка на оси координат	206
Победитель или финиширующий? Что такое успех, определяете вы сами!	208
Терпение повышает уверенность в себе, любовь и юмор развивают терпение	211

ГЛАВА 12

Красивая жизнь: как избавиться от вредных пристрастий и заменить их полезными и здоровыми привычками	218
Привычки не только осложняют жизнь, но и бывают полезными	219
Возможно все, если очень нужно	221
Как при помощи гипноза сделать самый сложный первый шаг	223
Остерегайтесь запретов, или Почему от диет толстеют	228
Как с умом переключить внимание на другое	232

ГЛАВА 13

Как избавиться от стресса: как блокировать выброс адреналина и автоматически превратить напряжение в расслабление 237

Сигнал тревоги в мозге и теле: что делать с адреналином? 238

Как нейтрализовать заменитель страха 239

Как переключиться из режима «стресс» в режим «расслабление» 241

Стресс — это не вы 246

Обманите свое подсознание: «Стресс? Конечно нет!» 249

ГЛАВА 14

Как не бояться страха: как сделать большое маленьким и укротить страх, танцуя с ним танго 253

Измените представление, и турбулентность превратится в детские качели 254

Когда страх сжимает горло, прежде всего нужно расслабиться 256

Большие страхи подобны скале, которая преграждает путь 257

Как трансформировать страх и научиться играть с ним 260

Страхи есть у каждого. Различны лишь проявления 266

Если свекровь монстр. Фобии замещения 268

Когда лучше обратиться за помощью к специалисту 270

Как было бы, если... Ваше подсознание знает ответ 271

ГЛАВА 15

Я уверен, что поправлюсь: как пробудить свои силы для выздоровления и почему часто подсознание самый лучший врач 274

Гипнотические установки вместо таблеток 276

Почему вера во что-то гипнотическое работает 277

Самогипноз как универсальное средство 280

ГЛАВА 16

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

ГЛАВА 17

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

ГЛАВА 18

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

ГЛАВА 19

Лучше во всех отношениях: как при помощи гипнотических уловок оживить угасающий брак и при помощи воображаемого пера зажечь новую страсть 324

 Как запустить круговерть положительных мыслей
 при помощи нехитрых гипнотических уловок 326

ГЛАВА 20

Миф о непрерывном сне, тайна вечернего йогурта, или Как просто нормализовать свой сон 334

 Кто просыпается, спит нормально 334

 Первый и второй сон 336

 Засыпание для продвинутых 336

 Ритуалы на каждый день 341

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Небольшой подарок напоследок 344

Список литературы 346

ПРЕДИСЛОВИЕ

Волк, которого ты кормишь

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

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

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

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

И тогда шаман ответил:

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

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

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