



НЕЙРОКИБЕРНЕТИКА

Программа

«ДЕКОМПЛЕКСАЦИЯ»



Модуль 3.

НЕЙРОСУТРА

Читай нейросутру вслух, произнося её мягким, успокаивающим тоном. Читай медленно, ненадолго приостанавливаясь в тех местах текста, где есть многоточие. Выделай голосом слова и фразы, написанные курсивом. Вникай в то, что читаешь. Удерживай сознание на тексте, не позволяя ему отвлекаться. Текст жирным шрифтом произносить вслух не нужно, это инструкция, выполняй её.

Чувствуя уединение и спокойствие, я позволяю звуку моего собственного голоса успокоить мой разум и тело, я говорю медленно и мягко. Мое тело замедляется, как будто все движется в замедленном темпе. С каждым словом, которое я читаю, и с каждым произносимым звуком я чувствую себя более спокойно и мирно. С каждой минутой мой разум становится чистым, как поверхность тихого и спокойного горного озера.

Пока очищается мой разум, я использую воображение, чтобы расслабиться более глубоко во время чтения. Я представляю, что сижу в удобном кресле на прекрасном морском берегу и читаю. Боковым зрением я вижу золотой песок, который окружает меня... и волны, набегающие на берег. Я слышу легкий ритмичный звук, который они производят. Я чувствую, как влажный морской воздух овеивает мое тело.

Я чувствую теплое солнце на моей коже. Я чувствую его золотое прикосновение к коже головы, снимающее с меня избыток напряжения. Кажется, что все мои мысли замедлились сейчас, когда я сосредоточиваю внимание на солнечном тепле на моем лице... на моих щеках... на моих ушах и вокруг моего подбородка.

Кажется, что целебный свет гладит мою шею и согревает мое горло, позволяя словам изливаться легко и без усилий. Как будто сотни крошечных пальчиков света массируют мои плечи и верхнюю часть спины, когда я расслабляюсь... волны тепла и расслабления каскадом спускаются вниз... вниз по моим рукам... и выходят через пальцы.

Когда я делаю глубокий вдох и выдох, я чувствую, как расслабление наполняет мою грудь (**медленно вдохни и выдохни**)

Золотисто-желтое сияние наполняет мое солнечное сплетение, когда я делаю другой

медленный вдох и выдох (**медленно вдохни и выдохни**)... я чувствую, как спокойствие и глубокое миролюбие наполняет область моего живота.

Я мысленно изучаю свои бедра, таз и ягодицы... и мягко удаляю потоком света любое напряжение, любое беспокойство. Я узнаю свои ноги... они слегка порозовели от солнечного света, протекающего через них. Мои ноги так расслаблены. Даже мои ступни и пальцы ног ощущают тепло и расслабление... тепло и расслабление.

Пока я греюсь в восхитительном солнце, я мысленно закрываю глаза и готовлюсь войти в гипнотическое состояние. Я делаю три медленных глубоких вдоха (**сделай три глубоких дыхательных движения**). Через несколько мгновений я смогу видеть зарево оранжевого света, проникающего через мои закрытые веки, хотя мои глаза открыты. Мне совсем не нужно вникать, как это происходит, для гипнотического состояния это обычное явление, поэтому... читая, я вижу, как оранжевый свет, проникающий сквозь мои закрытые веки... теперь сменяется удобной... бархатной темнотой, и я направляю свое внимание внутрь... внутрь... прямо в центр моего разума... и представляю, что приближаюсь к высокому современному зданию, которое мне хорошо знакомо. Я прохожу через вращающуюся дверь и вступаю в великолепный вестибюль. Внутри здания стоит сильный охранник, который охраняет здание и следит, кто входит и кто выходит.

Охранник строго смотрит на меня, но затем его лицо озаряет улыбка - он узнает во мне владельца здания. Охранник работает на меня. Я приветливо киваю ему и направляюсь к лифту.

Я вижу свое отражение в зеркальной поверхности дверей лифта. Я смотрю на себя расслабленно, уверенно, с удовольствием. Я нажимаю на стрелку, указывающую вниз, и двери лифта открываются. Я чувствую себя в полной безопасности, когда вхожу в просторную роскошную кабину лифта. Я поворачиваюсь к панели кнопок, которые обозначают номера этажей... нажимаю кнопку «десять», чтобы опуститься на десять этажей ниже уровня земли. Кнопка «десять» загорается, и двери лифта закрываются. Кабина лифта начинает мягко двигаться вниз. Я наблюдаю, как меняются цифры на панели. Каждый номер загорается в тот момент, когда лифт проезжает мимо указанного этажа.

Пока номера меняются... один за другим... я чувствую, что погружаюсь в удивительное место внутри себя... глубоко под поверхностью.

Один... я смотрю на цифры, пока лифт движется вниз... я расслабляюсь все глубже с каждой цифрой. Два... погружаюсь еще глубже. Три... к тому времени, как я достигну цифры «десять», я буду в гипнотическом состоянии. Четыре... я войду в гипнотическое состояние с открытыми глазами... открытыми установок, которые *обеспечат моё выздоровление, полное и окончательное.*

Пять... я чувствую, что спускаюсь... гладко... без усилий.

Шесть... все еще наблюдаю смену цифр на панели лифта... одна за другой.

Семь... двигаюсь все глубже... ощущение спокойствия и глубокого расслабления... всё нарастает, и это так приятно... Восемь... я чувствую приятный покой... двигаюсь ниже... ниже... глубже вниз... Девять... я позволяю себе легко войти в гипнотическое состояние с открытыми глазами. Десять... кабина лифта мягко останавливается, когда я достигаю места моего назначения.

Когда двери откроются, я войду в удобно обставленную библиотеку с камином. Дрова в камине уютно потрескивают и рассыпают легкие искры, будто приветствуя меня мягким уютным салютом. Я приближаюсь к уютному креслу и с наслаждением в него опускаюсь. Беру книгу с маленького столика около кресла и читаю название: *Полное и окончательное выздоровление.* Я открываю книгу и начинаю читать. Слова предназначены для меня, и кажется, будто они прыгают со страниц книги прямо в мой разум. Книга начинается словами: «Я книга, только твоя книга.

Я призвана, чтобы провести тебя в твое подсознание. Когда ты пройдёшь на территорию своего подсознания, оно чётко услышит твой голос и то, что ты говоришь. Твоё подсознание знает, что оно твоё, и подчиняется тебе неукоснительно. Сейчас ты находишься в состоянии гипноза с открытыми глазами. Пока ты читаешь, ты останешься в состоянии гипноза. Твой мозг сейчас воспринимает всё, что ты произносишь, твоё подсознание принимает всё, что ты произносишь, впитывая это, как губка впитывает воду. Ты останешься в гипнотическом состоянии с открытыми глазами, пока не произнесёшь «Пробуждение». Ты пребываешь в спокойствии и сосредоточенности, читая дальше, произнося то, что за пределами кавычек».

Я твёрдо заявляю о своем намерении избавиться от своих комплексов.
Я выбираю чувствовать себя свободно и раскованно в любых ситуациях,
в любом обществе. Я делаю своим намерением набрать как можно больше
доказательств того, что я привлекательная, умная, талантливая.

Отныне и насовсем я избавляюсь от идеи, что во мне есть недостатки.
Отныне и насовсем я избавляюсь от мыслей, что я хуже кого-то.
Отныне и впредь я выбираю быть собой полностью довольной,
нравиться себе. Отныне я всегда, постоянно, чувствую себя свободно
и раскованно.

Когда я избавлюсь от всех своих комплексов, и я стану той, кто нравится себя
безоговорочно, я обнаружу, что меня совершенно перестали волновать три вещи:
мода, общепринятые стандарты и сторонние мнения. Я представляю,
как легко, свободно и радостно я себя почувствую, когда это перестанет
меня волновать, уступив место высвобождающему пониманию:
меня не касаются чужие представления, у меня есть свои, и только
на них я ориентируюсь.

Я представляю, как оказываюсь в обществе незнакомых людей, и чувствую
себя совершенно свободно, во мне нет скованности, нет желания стать незаметной;
напротив, мне интересно, мне нравится находиться в кругу людей, которые
мне пока не знакомы, ведь среди них могут оказаться интересные люди,
и знакомство с ними доставит мне много приятных впечатлений.

Сейчас, выбрав уверенность в себе, я остаюсь спокойной в любых ситуациях.
День ото дня я чувствую все меньше напряжения и позволяю своему
свободному «я» проявиться полностью... по мере того как возрастает моя уверенность в
себе. Теперь, когда я увереннее в себе, мой организм становится сильнее. Моя
уверенность в себе возрастает, и моя жизнь улучшается во всех отношениях. Я спокойна,
я уверена в своих способностях и интеллекте...

я полностью доверяю им. Теперь, когда я избавляюсь от своих комплексов...
я всё чаще обнаруживаю, что лучше отношусь к людям.

По мере того, как я вырабатываю доброжелательное отношение к себе,

я в большей степени сосредоточиваюсь на том, что я делаю или говорю, а не на себе. Теперь, чувствуя всё больше уверенности в себе, мой ум работает лучше, память лучше. Теперь, с уверенностью в себе, я включаюсь в новую деятельность без страха... отпуская тревогу. Я избавляюсь от страха неудачи... по мере того, как уверенность в себе становится моей новой натурой. Я верю в себя и удаляю все негативные мысли. Я больше никому не позволяю собой манипулировать, потому что мое чувство уверенности дает возможность постоять за себя. Я чувствую уверенность в себе, мое самоуважение значительно возрастает, я всё больше себе нравлюсь.

Я представляю, как по окончании этого сеанса я встаю, пересекаю комнату... подхожу к зеркалу и вижу, что как будто там отражается другой человек. Я держу себя уверенно; на моем лице выражение доброжелательности, спокойствия, открытости, уверенности в себе. Когда я так уверена в себе, когда я себе нравлюсь, я выгляжу просто великолепно.

Как только я произнесу «пять», я буду действовать так, словно играю в кино, исполняя роль совершенно уверенной в себе женщины. Моя героиня уравновешенна, доброжелательна, она буквально светится тем особым светом, который излучают уверенные в себе люди. Героиня, которую мне предстоит сыграть, хорошо относится к себе, она уверена в себе и знает, что на себя она может положиться в полной мере, потому что она умная, успешная, доброжелательная и уверенная в том, что мир то место, где у неё много разных возможностей, и где ей рады.

(Сделай глубокий вдох и выдох)

Я выйду из гипнотического состояния на счёт пять.

Когда я произнесу «пять», я полностью вернусь в обычное состояние.

Один... начинаю выходить из гипноза. Два... начинаю осознавать окружающую обстановку... чувствуя спокойствие, безопасность, удобство. Три...

Ожидаю положительных и наглядных результатов от этого сеанса с нейросутрой.
Четыре... чувствую себя обновлённой, настроена оптимистично, уверена
в своём выздоровлении. Пять. ПЯТЬ. ПЯТЬ. Я вышла из гипнотического
состояния полностью.

*Сеанс взаимодействия с нейросутрой окончен.
Следующий сеанс завтра, в это же время.*

*Наблюдай за улучшениями в самочувствии и своём внешнем виде,
отмечай все улучшения, даже если они заметны только тебе.
Внимание к улучшениям увеличивает скорость в продвижении
к заявленному эффекту: устойчивому состоянию полноты сил*