

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие ко второму изданию	13
Предисловие к первому изданию	15
Благодарности	17

ЧАСТЬ 1

ОБЩИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ И ИНСТРУКЦИИ

1. НЕОЭРИКСОНОВСКИЙ ПОДХОД	21
Эффективность сценариев	21
«Боль» как основной симптом	24
Комфорт как основная цель	26
Наши множественные виды разума должны взаимодействовать друг с другом	28
Нарушенное взаимодействие причиняет боль	36
Нарушения с трудом поддаются наблюдению	41
Боль указывает на причину	43
Осознание способствует исцелению	44
Потребность в помощи	48
Заключение	50
2. ПРОВЕДЕНИЕ ДИАГНОСТИЧЕСКОГО ТРАНСА	51
Как работает диагностический транс	51
Этап 1 : Сконцентрируйтесь на неприятных ощущениях	55
Этап 2 : Ожидайте и наблюдайте	55
Этап 3 : Представьте себе решение проблемы	56
Пример диагностического трансa	57
Когда и зачем использовать диагностический транс	60
3. ПРИСТУПАЯ К ГИПНОТЕРАПИИ	63
Как работает транс и гипнотерапия	63
Предварительные замечания	65
Этапы гипнотерапевтического процесса	69
Рекомендации по использованию книги	79

ЧАСТЬ 2

СЦЕНАРИИ

4. НАВЕДЕНИЕ ТРАНСА	87
Критерии выбора наведения	88
Категория IА : Базовое наведение транс	90
Категория IВ : Другой вариант базового наведения транс	92
Категория II : Вызывание замешательства	93
Категория III : Наведение транс с помощью беседы	96
Категория IV : Натуралистическое наведение	98
Категория V : Оживление опыта транс	100
Категория VI : Моделирование транс	101
Категория VIIА : Наведение транс путем фиксации взгляда, сопровожаемое левитацией руки	103
Категория VIIВ : Наведение транс, сопровожаемое закрыванием глаз	106
Категория VIII : Краткое наведение транс	108
Категория IX А : Традиционный самогипноз	110
Категория IX Б : Обучение быстрому самогипнозу	113
5. ДИРЕКТИВНЫЕ ПОДХОДЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ИЗМЕНЕНИЕ	114
Природа директивных утверждений	115
Пример терапии с использованием директивных утверждений	115
Природа директивных внушений	116
Природа сравнений	118
Директивный подход для создания приятного переживания	120
Директивный подход для постановки цели: постгипнотическая предопределенность	121
Универсальный директивный подход: №1	123
Универсальный директивный подход: №2	124
Директивный подход при работе с депрессией	125
Директивный подход при работе с низкой самооценкой	126
Директивный подход при работе с тревогой	127
Директивный подход при работе с жертвами жестокого обращения в детстве	128
Директивный подход при работе с импотенцией и аноргазмией	129
Директивный подход при работе с преждевременной эякуляцией	131
Директивный подход при работе с бесплодием необъяснимого генеза	132
Директивный подход при работе с бессонницей	133
Директивный подход при работе с самосознанием	134

Директивный подход при работе с психофизиологическими расстройствами	135
Директивный подход при работе с откладыванием дел	136
Директивный подход для репетиции будущего поведения	137
6. УНИВЕРСАЛЬНЫЕ МЕТАФОРЫ	138
Просто доверьтесь своему бессознательному	139
Озерная жизнь	140
Строительство дома	141
Поездка на поезде	143
Мудрость Эриксона	145
Движение идей	147
Отпуск	149
7. УПРАВЛЕНИЕ ХРОНИЧЕСКОЙ И ОСТРОЙ БОЛЬЮ	151
Сценарий преодоления хронической боли	156
Сценарий управления ожидаемой кратковременной болью	159
8. ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ТРАВМЫ И ГОРЯ	162
Детские сны	164
Яблоня	166
Предсказание и управление	168
Сказать «Прощай!»	170
Погребенные сокровища	172
Отпускание	174
9. РАБОТА С ДЕПРЕССИЕЙ	176
Злая мачеха	177
Катастрофа	179
Королевская услуга	181
Тест на слышание	183
10. ОБЛЕГЧЕНИЕ ИРРАЦИОНАЛЬНЫХ СТРАХОВ	185
Самое худшее	187
Лживые резюме	189
Спокойное рождение	191
Предсказание судьбы	192
«Чужие» мысли	194
11. КОНЦЕНТРАЦИЯ И УСПЕХ В РАБОТЕ, УЧЕБЕ И СПОРТЕ	196
Выращивание собак	199
Невидимые барьеры	200
Содержимое под давлением	202
Восхождение	204
Идеальный узел	206
Микроскопы	207

Увеличительное стекло	208
Полное изумление	209
12. ПРЕОДОЛЕНИЕ СЕКСУАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ	211
Ужин вдвоем	214
Обучение верховой езде	216
Прекрасные дары	218
Вспышки	220
Взгляд	222
13. УКРЕПЛЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ	224
Первая мировая война	226
Территориальность	228
Детские площадки	230
Засуха	232
Станьте как дети	234
14. МЕДИЦИНСКИЕ ВОПРОСЫ	236
Муравьи-защитники	238
Путешествие на плоту	239
Поломки	240
Тенденции потепления	242
Привлечение внимания	244
Доверие	245
15. ЖИЗНЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ	247
Антиквариат	248
Истинно верующие	250
Вырваться на свободу	251
Миграции	252
Притяжения	254
16. КОНТРОЛЬ ВЛЕЧЕНИЙ И ПРОБЛЕМЫ ПРИВЫЧКИ ИЛИ ЗАВИСИМОСТИ	255
Сценарий отказа от курения	259
Сценарий контроля веса	263
Универсальный сценарий для работы с патологическими привычками	265
Так держать	268
Преступники	270
17. ПРОЦЕДУРА ЗАВЕРШЕНИЯ ТРАНСА	272
Шаг 1: Обзорение знаний, полученных во время транса	273
Шаг 2: Ратификация	274
Шаг 3: Переориентация в бодрствующее сознание	275
Шаг 4: Отвлечение	276

Шаг 5: Последующие вопросы	277
18. СОСТАВЛЕНИЕ СОБСТВЕННЫХ ГИПНОТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СЦЕНАРИЕВ	278
Написание сценариев для введения в транс	279
Составление метафор	282
Запись, прослушивание и редактирование	288
ПОСЛЕСЛОВИЕ	289
ПРИЛОЖЕНИЕ. Результаты исследований	291
ЛИТЕРАТУРА	293