

Пролог	7
Сознание	11
Человеческий мозг	17
Самогипноз	19
Разница между гипнозом и медитацией	25
Знакомство с подсознанием: связующая инстанция	31
Знакомство с надсознанием: творческая инстанция	37
«Неправильные» медитации	41
Медитативная техника дыхания	43
Что лежит в основе древних страхов	47
Бойкот и травля	55
Концепция перепрошивки мозга	67
Сброс на ноль	72
Расставание с прошлым	91
Катализатор момента	120



Позитивная программа	123
Благословение Вселенной	130
Путешествие на 60 тысяч лет в прошлое	133
Фазы жизни человека	139
Минимальный эффект	147
Драматический треугольник	155
Возвращение голоса	169
Каждую секунду ты осуществляешь коммуникацию	175
Всеобщая любовь	177
Будь верен себе	179
Прочая информация	183
Приложение. Перепрошивка мозга: краткое изложение метода	187
Об авторе	205
СОДЕРЖАНИЕ	207

Энергия беспристрастна. Она бесценна и проста. Энергия — это любовь.

Осознать ее отсутствие нам помогают разочарование, обида, гнев, ненависть. Кроме того, наш организм обладает замечательным свойством, напоминающим о том, насколько она необходима. И свойство это — страх. Его можно назвать мерой дефицита энергии. Каждый раз, ощущая себя жертвой, мы испытываем этот дефицит. И даже действительно подвергаясь негативному внешнему влиянию, мы имеем дело с недостатком внимания, привязанности и любви, а если речь идет о каком-то физическом повреждении, то и с нехваткой функциональных возможностей организма.

Дефицит может развиваться подобно эпидемии. Люди в таком состоянии имеют обыкновение без раздумий и как можно быстрее восполнять его, за счет чего он автоматически возникает у окружающих.

К счастью, любовь обладает намного большей силой. Ведь она не просто схожа с эпидемией. Любовь и есть эпидемия. Она умножается, не нуждаясь для

этого в помощи извне. Любовь распространяется во всех направлениях, словно свет. А тень не распространяется. Она на это не способна. Тень зависит от света, но свет не зависит от тени. Тень существует только там, где есть свет. Свет первичен. Он сильнее.

Меня зовут Габриэль Паласиос. Габриэль — в честь архангела Гавриила. А Паласиос по-испански означает «дворцы». Я хочу поделиться с тобой своими сокровенными знаниями, чтобы вызвать в твоей душе глубокий отклик.

Мой личный опыт, несущий на себе отпечаток так и не объясненных с точки зрения медицины ежедневных приступов с потерей сознания в детстве и суицида отца, оказался настолько востребованным, что уже в двадцатипятилетнем возрасте клиенты записывались ко мне на прием более чем за год.

В детстве я терял сознание по тридцать раз в день. Так продолжалось до восьми лет. Как рассказывала впоследствии моя мать, для нее каждый такой случай был подобен моей смерти и возрождению. Во время приступов у меня на несколько минут останавливалось дыхание. Неврологи утверждали, что это не может пройти бесследно. Тем не менее все исследования показали намного лучшие результаты, чем можно было ожидать. Похоже, каждый приступ не только не убивал клетки моего мозга, но и способствовал появлению новых. Врачи не смогли объяснить ни причин потерь сознания, ни результатов исследований. А ведь я «медитировал» уже в зародышевом состоянии: в утробе

матери я сидел со скрещенными ногами, поэтому доктора были вынуждены прибегнуть к кесареву сечению, чтобы достать меня оттуда.

Хотя в настоящее время из-за потока заявок мне пришлось отказаться от индивидуальных консультаций, я помогаю людям тем, что пишу и издаю книги, а также веду семинары.

Эта книга особенная, потому что в ней я вспоминаю собственный опыт и знакомлю тебя с ним. Я делюсь с тобой своими самыми сокровенными мыслями и уверен, что они найдут отклик в твоей душе.

В рамках индивидуальных консультаций я помогал людям избавиться от давних проблем: лишившиеся дара речи начинали говорить; долгие годы страдавшие от звона в ушах переставали его слышать; десятилетиями мучившиеся бессонницей спокойно засыпали, — поэтому я уверен, что мои знания имеют определенный вес.

Свыше 1200 психотерапевтов, которых я обучил за это время, получили от меня письменную инструкцию. Она настолько ценна для меня, что им пришлось поклясться свято выполнять все в ней написанное и не передавать ее ни в чьи руки.

Эта инструкция — главное дело моей жизни. Все «мои» (если можно так сказать) психотерапевты чрезвычайно высоко отзываются о ее содержании и о том, какую пользу она приносит их клиентам. Отклики были настолько многочисленными, что я решил написать нечто подобное и для тех, кто не учился у меня, но тоже хотел бы помогать людям или себе самим.

Так возникла эта книга. В ней предлагается не просто руководство к действию, а цельная концепция, предусматривающая перепрограммирование всего комплекса систем тела, мышления и души. Она помогает настроить на позитивный лад прошлое, настоящее и будущее человека. Концепция непростая, так как затрагивает глубинные проблемы. Она позволяет отпустить от себя прошлое, не прибегая к услугам классической психотерапии; креативно оформить настоящее и обеспечить его стабильность; позитивно запрограммировать будущее.

Перепрошивка мозга — это больше чем концепция. Это еще и жизненная философия. Инструмент для души.

Мне бы хотелось поделиться ею с тобой. Ведь нам нужно заботиться о нашей планете, обустраивать на ней прекрасную жизнь и творить добро для окружающих. Вряд ли можно испытать более приятное чувство, чем осознание того, что ты сделал для человека что-то хорошее и он благодарен тебе за это.

Поэтому я и хочу познакомить тебя со своим методом. В нем ты найдешь должную порцию саморефлексии, корреляцию с научными данными и не в последнюю очередь выжимки из накопленного опыта. Разумеется, в данном методе будет присутствовать и некоторая доля Габриэля Паласиоса.

Спасибо, что читаешь плоды моего труда. Это очень приятно. Аминь.

От всего сердца, *Габриэль*.



Прежде чем приступить к детальному рассмотрению метода перепошивки мозга, я хотел бы немного сблизить твои и свои познания о сознании и подсознании, о нашем мозге, частоте его вибраций и о циркулирующей в нем энергии. Интересно, что из всего сказанного станет для тебя полной неожиданностью?

Начнем с того, что необходимо тебе в данный момент, — с сознания.

Если я скажу тебе, что сознание — это определенная плотность энергии, то у тебя, пожалуй, сразу возникнет ряд вопросов. Так, например, большинство считает, что, как и подсознание, оно представляет собой определенные части нашей личности, для постижения которых надо проникать в самые глубины души.

Некоторые представляют себе знаменитую модель айсберга, предложенную Зигмундом Фрейдом. По его словам, человеческое сознание — это лишь вершина айсберга, а подсознание скрыто под толщей воды.

То, что происходит у нас внутри и в ходе межличностного общения, завораживает и абсолютно логично.

Чтобы объяснить, почему я утверждаю, что «сознание — это плотность энергии», мне придется немного рассказать о своей повседневной работе.

Будучи экспертом в области гипнотерапии, я не просто сам ввожу людей в гипнотическое состояние, но и обучаю этому других. Гипноз представляет собой измененное сознание, в котором энергия эффективнее распространяется по мозгу.

В состоянии осознанного бодрствования в мозге можно наблюдать несколько зон накопления энергии. Увидеть эти области позволяют имеющиеся методы исследования, в частности функциональная магнитно-резонансная томография (фМРТ). Таким образом, сознание проявляется там, где концентрируется энергия. Во время гипноза она перемещается в подсознание, то есть туда, где в обычном состоянии фиксируются лишь редкие слабые вспышки. Тем самым мы не только активизируем значительные области подсознания, в которых дремлют наши негативные переживания, подлежащие позитивному перепрограммированию, но и пробуждаем свой потенциал. И в этом состоянии мы находимся несколько раз в день. Например, в те моменты, когда засыпаем или просыпаемся.

Гипнотическое состояние наблюдается и тогда, когда происходит переход от сна к бодрствованию и наоборот. В это время энергия в мозге перераспределяется. Следовательно, гипноз является не чем иным,

как возбуждением тех участков мозга, которым не свойственна активность в состоянии сознательного бодрствования.



Таким образом, энергия перемещается в те области мозга, которые не слишком возбуждены на протяжении дня. И возникающую там активность можно увидеть с помощью фМРТ. Сознание начинает проявляться в тех областях, где в течение большей части дня плотность энергии слишком мала.

Но как можно добиться смещения сознания?

Существует три возможности для того, чтобы выключить наш центр контроля (сознание) и в качестве компенсации включить подсознание:

- 1) сосредоточение;
- 2) доверие;
- 3) страх.

Фактически все три перечисленных состояния обладают одним и тем же свойством: они активизируют под- сознание.

1. Сосредоточение

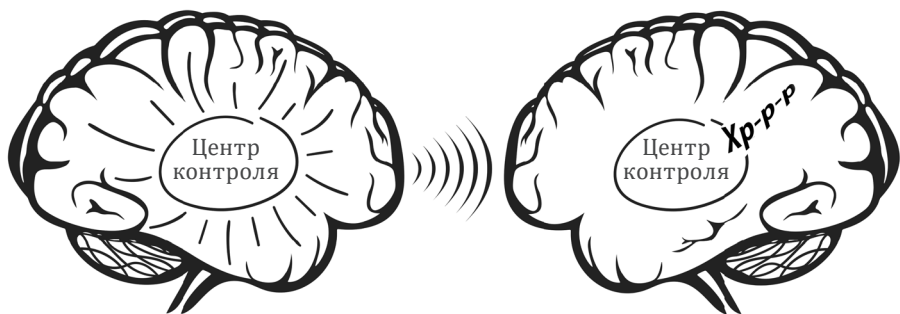
Если сфокусировать свое сознание лишь на нескольких органах чувств, то мозг расслабляется. Как следствие, сбавляет активность и центр контроля, то есть сознание. Ведь мозгу хочется экономить энергию. Зачем же сохранять активность, если она не востребована? Поэтому, сконцентрировавшись на небольшом количестве вещей, мы в буквальном смысле отключаем свой центр контроля.



2. Доверие

Если мы испытываем к кому-то очень сильное доверие, сознание делает из этого вывод, что его услуги в данный момент не требуются. Ведь если мы полностью доверяем своему визави, то контрольному центру нет

необходимости работать с прежней интенсивностью. Что при этом происходит? Мы притормаживаем его и переводим на холостой ход. Зачем нам два активных центра контроля, если достаточно и одного?!



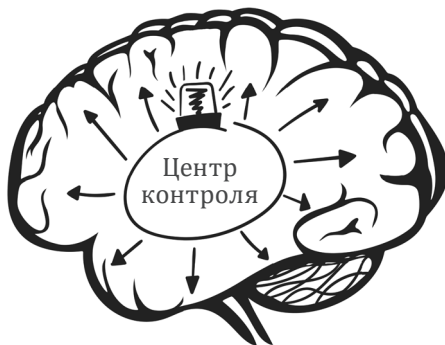
Именно так происходит, когда мы, например, обсуждаем какую-то тему с человеком, который обладает большим авторитетом и чрезвычайно компетентен в данном вопросе. В ходе разговора мы понимаем, что у собеседника центр контроля очень силен и нам не имеет смысла тягаться с ним. Следовательно, мы переводим свой центр контроля в режим ожидания.

Этим объясняется тот факт, что порой мы с таким доверием относимся к словам своего врача, что не ставим их под сомнение и считаем истиной. При благополучном исходе в данном случае активизируется наш собственный потенциал и мы выздоравливаем, даже если вместо медикамента нам подсунули плацебо. Этот феномен известен еще со времен Эмиля Куэ, который в 1920-е годы совершил турне по США и крупным европейским городам с просветительскими лекциями о потенциале человеческого подсознания.

3. Страх

Испытывая страх, мы подвергаем свое сознание чрезмерной нагрузке. В этой обстановке ему приходится решать огромное количество задач, но оно начинает считать себя недостаточно компетентным и сильным. На контрольном пульте загорается множество сигналов тревоги. Нагрузка становится непосильной, и бразды правления переходят подсознанию. Теперь его очередь действовать. Оно берется за порученную задачу и помогает сознанию искать выход, чтобы как можно быстрее преодолеть состояние тревоги.

Этим объясняется тот факт, что мы, испытывая страх, порой действуем в состоянии аффекта, демонстрируем сверхчеловеческие способности, бежим со скоростью, на которую не были способны раньше, голыми руками приподнимаем автомобиль, чтобы вытащить из-под него пострадавшего. Подсознание работает с полной нагрузкой и высвобождает весь наш потенциал, в том числе скрытые силы.





Я не невролог, но могу достаточно полно охарактеризовать основные компоненты, или функциональные области, из которых состоит человеческий мозг.

Рептильный мозг отвечает за функции выживания: дыхание, пищеварение, работу сердца, кровяное давление и другие жизненно важные аспекты. Эта самая древняя часть нашего мозга носит также название мозгового ствола и имеет чрезвычайно важное значение. Если нагрузка на рептильный мозг становится слишком высокой, активизируются три древние программы выживания. Сначала рассматривается вариант нападения. Если он невозможен, мы бросаемся бежать, а если и это не срабатывает, застываем на месте.

Рептильный мозг активизируется при возникновении очень сильного страха, то есть при перегрузке лимбической системы.

Лимбическая система располагается над рептильным мозгом и представляет собой скопление структур, вступающих в действие в тех ситуациях, когда мозг оказы-

вается вовлеченным в эмоциональные процессы. Это, если можно так выразиться, вместилище наших чувств. Возникновение чувства радости или вожделения означает, что активизировалась лимбическая система.

Большой мозг представляет собой мыслительный орган, отвечающий за решение критических и аналитических задач. Включая рациональное мышление, мы задействуем преимущественно большой мозг. Он состоит главным образом из лобных долей и коры.

Когда мы расслабляемся, энергия, как правило, перетекает из большого мозга в лимбическую систему. То же самое происходит и при эмоциональном возбуждении, к примеру когда мы радуемся или пугаемся. Поэтому в состоянии страха мы не можем принимать разумные решения.



Гипноз помогает извлечь энергию из перегруженного сознания, перенаправить ее в лимбическую систему и объединить там с новыми эмоциями.



Я сообщу тебе некоторые детали о самогипнозе и расскажу, как использовать данный метод. Ты сможешь так запрограммировать себя, что это будет получаться чуть ли не автоматически. Ведь тебе нужно всего лишь переместить энергию в собственном мозге туда, где в обычных условиях она еле теплится.

Важно, чтобы ты, никуда не торопясь, основательно разобрался и правильно понял, что такое самогипноз. У многих складывается совершенно неправильное представление об этом методе еще до того, как они приступят к первому упражнению. Так, например, некоторые считают, что при самогипнозе прекращается восприятие сигналов от органов чувств или «выключается» сила воли.

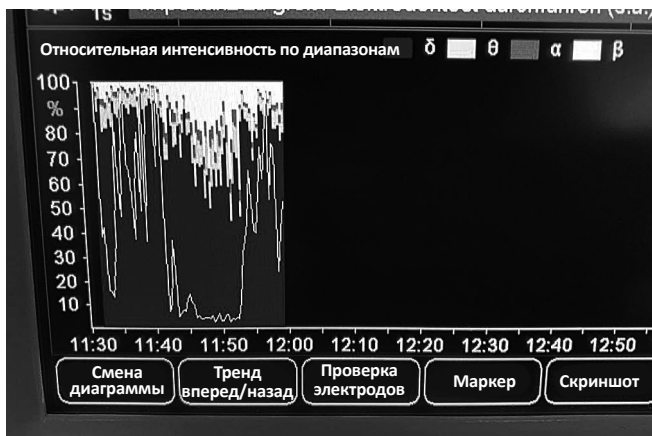
На самом деле все наоборот. У нас сохраняется определенный уровень активности сознания, и мы осознаем, что с нами происходит. Более того, мы способны управлять происходящими событиями. Если бы мы полностью отключили сознание, то есть перешли бы на тета-частоту электрических колебаний мозга, то

попросту уснули бы. Нам же нужно сохранять способность влиять на свой разум, перепрограммировать его, не переходя полностью в состояние бодрствования. Мы должны руководить данной программой и ощущать интенсивность испытываемых чувств. Кроме того, в таком состоянии возможны:

- интенсивные эмоции;
- принятие простых решений;
- потепление или, наоборот, охлаждение рук (особенно при гипнозе);
- подрагивание век;
- урчание в животе (как следствие активизации пищеварения);
- переход на более глубокое дыхание;
- искажения в восприятии времени (оно растягивается или, наоборот, сжимается);
- уменьшение потребности в сглатывании;
- расслабление тела и ощущение тяжести в нем.

На иллюстрации, приведенной на странице 21, видно процентное соотношение различных частот мозга, находящегося в гипнотическом трансе, и мозга, находящегося в состоянии сознательного бодрствования. Белые участки соответствуют высоким частотам бодрствования.

Если мы находимся в состоянии бодрствования, то в мозге присутствуют участки высокой концентрации энергии. Существуют методы исследования, позволяющие увидеть, какой плотности она достигает в тех или иных областях. Концентрация энергии сопровож-



дается высокой частотой колебаний, которую можно измерить, хотя ее плотность и частота не являются прямо пропорциональными величинами. Частота определяется в ходе точных и сложных измерений. Я люблю сравнивать состояние бодрствования, в котором отмечаются высокие частоты, с видом ночного города с самолета. Можно воочию наблюдать, в каких районах сосредоточено «сознание» города. Это места с самой большой концентрацией огней. Точно так же выглядит наш мозг, когда мы не спим, только вместо огней в нем присутствуют мысли. Если они сосредоточены в определенных местах, значит, человек бодрствует.

Если же мы работаем с подсознанием, то энергия распределяется по мозгу и мы уже не видим доминирующих зон ее сосредоточения. Она перетекает в те участки, где ее можно наблюдать в лучшем случае лишь во сне. Тем не менее плотность энергии еще достаточна

для того, чтобы человек мог по-прежнему оставаться в состоянии бодрствования и иметь возможность контролировать ее потоки. Мы можем определять, куда именно в подсознании будет направлена энергия, и таким образом увязывать между собой все, что нам требуется. Это значит, что с помощью сознательного контроля мы способны связывать одни мысли с другими. Наши мысли находятся в тех областях мозга, в которых фиксируется нейронная активность (то есть там, куда мы направляем энергию). Именно благодаря этому у нас появляется возможность перепрограммировать мозг. Например, то, что раньше вызывало у нас страх, теперь можно увязать с чем-то позитивным. Энергия создает новые связи, возникают новые нейронные пути. И наше подсознание может пользоваться ими в дальнейшем.

При самогипнозе мы первым делом создаем такой нейронный путь — примерно так же, как дети на морском берегу руками прокапывают канавки в песке, чтобы проложить путь воде. Чем больше воды протечет через канавки, тем шире они будут.

Так же обстоят дела и в мозге. Чем чаще мы пользуемся новыми нейронными путями, постоянно думая о чем-то или совершая определенные действия, тем стабильнее они становятся и тем вероятнее будут использоваться и впредь, даже неосознанно. Таким образом, прибегая к самогипнозу, мы не прокладываем эти нейронные пути заново на каждом сеансе. Мы выбираем уже готовые за счет силы воображения, которая в данном случае играет роль воды на морском берегу.

Чем чаще мы используем нейронные пути, тем прочнее они становятся. Узкие тропинки превращаются в хорошо утопанные дорожки, потом — в проселочные дороги, второстепенные и главные улицы и в конечном итоге — в автострады нашего мозга.

Продемонстрирую все сказанное выше на одном примере. Если человек чувствует, что окружающие относятся к нему недостаточно серьезно, ему нужно с помощью самогипноза проложить нейронный путь в ту часть мозга, где обитает уверенность в себе. Для этого он должен вызвать в памяти ситуации из прошлого, в которых чувствовал себя по-настоящему уверенно, и связать их с новыми обстоятельствами. В мозге возникает своего рода петля, рождающая мысль: «Я важен. Если окружающие не уделяют мне должного внимания, то только из-за того, что очень уважают меня».

Эта мысленная петля повторяется все чаще и интенсивнее, и у человека снижается риск возникновения стресса из-за того, что его якобы не принимают, травят или оскорбляют. Стабильные нейронные пути порождают в нем уверенность и психологическую устойчивость, оберегающую от эмоциональных провалов.

Итак, гипноз — или самогипноз — дает возможность создавать новые нейронные связи, то есть перепрограммировать мозг. При этом можно выбирать наиболее предпочтительные из них, поскольку мозг в состоянии соединить друг с другом все что угодно. Я не оговорился: действительно все что угодно.