

Модуль 1. Основы классического гипноза и гипноанализа

Цель модуля:

Формирование у слушателей системного понимания природы гипноза, освоение базовых техник индукции, диагностики клиентских запросов и предотвращения профессиональных ошибок.

День 1. Теоретические основы и практика классического гипноза

Утренний блок (до 15:00)

1. Введение в программу

- Приветствие, знакомство, структура обучения.
- Правила работы в группе (вопросы, литература, коммуникация).

2. Историко-теоретические аспекты гипноза

- Эволюция гипноза: от месмеризма до современных направлений.
- Разграничение понятий: гипноз, НЛП, суггестивная терапия.

3. Модели психики и нейрофизиологические основы гипноза

- Психоаналитическая модель З. Фрейда.
- Трехкомпонентная модель мозга П. Маклина: рептильный комплекс, лимбическая система, неокортекс.
- Внутриличные конфликты и их роль в формировании неврозов.

4. Психическая травма как источник невротических расстройств

- Классификация травмирующих факторов (потеря близких, профессиональные кризисы, угроза благополучию).
- Дифференциация неврозов и психозов: критерии диагностики.

5. Первичный контакт с клиентом

- Противопоказания к гипнотерапии (психиатрический скрининг).
- Организация гипнотария: сенсорные факторы (освещение, звук, температура).
- Установление раппорта: снятие страхов, проверка мотивации.

6. Типология клиентских запросов (по М. А. Гулиной)

- 4 типа запросов:
 - Изменение ситуации.
 - Изменение себя.
 - Выход из ситуации.
 - Адаптация к неизменяемым условиям.

- Выбор терапевтической стратегии в зависимости от запроса.

7. Гипнотические тесты и техники индукции

- Классические тесты на внушаемость (падение назад, сцепление рук).
- Фракционный метод О. Фогта: ступенчатое погружение.
- Виды внушений: директивные и недирективные.

8. Профессиональные ловушки гипнотерапевта

- Анализ 10 ключевых ошибок (гиперконтроль, спасательство, эмоциональное выгорание).
- Методы профилактики: супервизия, саморефлексия, баланс методик.

Вечерний блок (после 15:00)

9. Практикум: техника погружения в гипноз

- Отработка классического текста индукции.
- Разбор типичных сложностей.

10. Ответы на вопросы, рефлексия.

День 2. Гипноанализ и проективные методы

Утренний блок (до 15:00)

1. Гипноанализ: выявление бессознательных конфликтов

- Работа с психосоматикой: "разговор с органами".
- Косвенная гипносимволдрама: доступ к подавленным переживаниям.

2. Генограмма как инструмент анализа родовых сценариев

- Методика Ф. Каслоу: выявление трансгенерационных паттернов.
- Интерпретация семейных динамик.

3. Аналитическая работа со сновидениями и ассоциациями

- Метод свободных ассоциаций (З. Фрейд).
- Тематический апперцептивный тест (Т.А.Т.): диагностика скрытых мотивов.

4. Калибровка наблюдения: анализ оговорок и невербальных сигналов

- Практические упражнения на развитие эмпатии и точности интерпретации.

Вечерний блок (после 15:00)

5. Практикум: углублённое гипнотическое погружение

- Интеграция гипноанализа и суггестивных техник.

6. Заключительная дискуссия, рекомендации по литературе.

Методологическая база программы

- **Теоретическая основа:** психоанализ, когнитивно-поведенческая терапия, нейролингвистическое программирование, гипнотерапия, гипноз.
- **Формы работы:** лекции, практикумы, разбор кейсов, супервизия.
- **Критерии освоения:** способность к самостоятельному проведению сеансов гипноза и гипноанализа.



Модуль 2. "НЛП-гипноз: от точной подстройки до речевого гипноза – мастерство убеждать и вести за собой"

Интеграция нейролингвистического программирования и эриксоновского гипноза для создания глубинного влияния

Структура модуля

Цель:

Освоение инструментов НЛП для бессознательной подстройки, калибровки состояний и создания речевых паттернов гипнотического воздействия. Формирование навыков критического мышления для защиты от манипуляций.

День 1. Базовые пресуппозиции НЛП и техники раппорта

Утренний блок (до 15:00)

1. Введение в НЛП

- История создания: Ричард Бэндлер, Джон Гриндер и моделирование успешных стратегий.
- Ключевые отличия НЛП от классического гипноза.

2. Пресуппозиции НЛП – аксиоматика влияния

- 12 базовых принципов (карта ≠ территория, позитивное намерение поведения, обратная связь вместо провала).
- Практическое применение пресуппозиций в терапии и коммуникации.

3. Модальности восприятия (ВАКД)

- Визуалы, аудиалы, кинестеты: диагностика по речи и невербалике.
- *Упражнения:*
 - Описание идеального дня в каждой модальности.
 - "Сказка в 4 модальностях" – развитие мультисенсорного языка.

4. Бредогенерация: техника Милтона Эриксона

- Развитие ассоциативного мышления:
 - Лингвистические пирамиды (обобщение → детализация → аналогии).
 - "Чем ворон похож на стол" – создание абсурдных связей.
 - "Оранжевое настроение" – нестандартные сочетания.

Вечерний блок (после 15:00)

5. Калибровка и раппорт

- Невербальные маркеры: иллюстраторы vs адаптеры, ключи глазного доступа.
- *Упражнения:*
 - "Монетка" – считывание микродвижений.
 - Зеркальное отражение позы и дыхания.
- 6 уровней подстройки (от жестов до ценностей).

6. 6 законов влияния (по Виктору Франклу)

- Искренний интерес, запоминание имен, комплименты значимости.
- Разбор кейсов: как избежать манипулятивной подачи.

7. Домашнее задание:

- Подготовка истории для отработки метамоделей.

День 2. Глубинные языковые паттерны и защита от манипуляций

Утренний блок (до 15:00)

1. Мета модель – выявление искажений в речи

- 3 типа искажений: опущения, обобщения, искажения.
- *Упражнение:* Вопросы-уточнения к убеждениям ("Как именно?", "Кто конкретно?").

2. Метапрограммы (по Боденхаммеру и Холлу)

- ТОП-5 фильтров восприятия:
 - Мотивация ("К" / "От").
 - Референция (внутренняя/внешняя).
 - Размер чанка (детали/глобал).
- Применение в продажах и терапии.

3. Гипноз через разрыв шаблона

- Алгоритмы наведения транса:
 - Скука → монотонная речь.
 - Перегрузка → парадоксальные метафоры.
- *Упражнение:* "Параллельные реальности" – абсурдные визуализации.

Вечерний блок (после 15:00)

4. Критическое мышление

- 10 техник лжелогики (гипербола, ложная дихотомия, апелляция к авторитету).
- *Разбор:*
 - Эксперимент Милгрэма.
 - Манипулятивные приемы СМИ (по Ноаму Хомскому).

5. Речевой гипноз

- Скороговорки для дикции (42 глагола, 46 прилагательных).
- *Упражнение:* Наведение транса "по тексту" с использованием:
 - Встроенных команд.
 - Тройной спирали Эриксона.

6. Итоговая сессия:

- Ответы на вопросы.
- Рекомендации по литературе ("51 метапрограмма НЛП", "Структура магии" Бэндлера).

Методология модуля

- **Формы работы:** кейс-стади, парные упражнения, видеоанализ манипуляций в рекламе.
- **Критерии освоения:**
 - Умение подстраиваться под модальность собеседника.
 - Навык составления гипнотических текстов.
 - Распознавание 80% логических ошибок в речи.

Модуль 3. "Регрессивный гипноз: путешествие в глубины подсознания — исцеление травм, раскрытие ресурсов и трансформация личности"

Интеграция регрессивных и прогрессивных техник для работы с глубинными психологическими структурами

Структура модуля

Цель:

Освоение методов регрессивной и прогрессивной гипнотерапии для выявления и трансформации подсознательных паттернов, травм и ограничивающих убеждений.

День 1. Теория и практика регрессивной гипнотерапии

Утренний блок (до 15:00)

1. Теория невроза и психотравмы

- Внутриличный конфликт: неудовлетворенные доминанты и механизмы вытеснения.
Упражнение: Выявление 10 ключевых внутренних конфликтов.
- Психотравма: нейрофизиология (роль миндалевидного тела, динамический стереотип по Павлову).
Упражнение: Анализ 10 травмирующих событий из личного опыта.

2. Диагностика проблемы

- Калибровка психологических защит (вербальные и невербальные маркеры сопротивления).
- Выявление доминирующей эмоции: локализация в теле и визуализация.
Упражнение: "Где живет боль?" — соматическая фиксация переживаний.

3. Психоаналитическая беседа

- Техника свободных ассоциаций: сбор анамнеза в гипнотическом состоянии.
Практика: Парная работа — анализ жизненного пути клиента.

4. Методы гипнотерапии

- **Эмоционально-образная терапия (Николай Линде):**
 - Катарсис и абреакция: техника "отпускания" обид.
- **Терапия частей (Ричард Шварц, IFS):**
 - Диалог с субличностью: "менеджеры", "изгнанники", "самость".
- **Экспозиционная гипнотерапия (Эдна Фoa):**

- Протокол работы с ПТСР: постепенная десенсибилизация.
Упражнение: "Коллапс якорей" — угашение травматического аффекта.

Вечерний блок (после 15:00)

5. Рескриптинг (Пьер Жане, Карл Юнг)

- Перепроживание травмы с изменением сценария.
Упражнение: "Исцеляющий диалог" — реконструкция события.

6. Практика наведения транса

- Тесты на гипнабельность: шкала Стэнфорда, фракционный метод Фогта.
 - Гипнотическая индукция по тексту: отработка протоколов.
-

День 2. Продвинутые техники и интеграция изменений

Утренний блок (до 15:00)

7. Гипнотерапия внутреннего ребенка

- Теория: вклад Юнга, Берна, Янова.
Упражнение:
 1. Визуализация "безопасного места".
 2. Диалог с внутренним ребенком: удовлетворение нереализованных потребностей.

8. Гипнотерапия осознанности (Джон Кабат-Зинн, МВСТ)

- Техники:
 - Сканирование тела.
 - Дыхательная медитация.
- Применение при тревоге, депрессии, ОКР.

9. Когнитивная реструктуризация в гипнозе

- Выявление искажений (чёрно-белое мышление, катастрофизация).
- Закрепление новых схем:
Упражнение: "Прогрессивный гипноз" — имплантация адаптивных убеждений.

Вечерний блок (после 15:00)

10. Работа с родом и "прошлыми жизнями"

- Ресурсирование через генограмму.
- Этические аспекты регрессии в неподтвержденные события.

11. Программирование изменений

- Миссия "в мире душ": техника наставничества.
- Коррекция я-концепции:
 - Пренатальный период.
 - Возраст 1–7 лет (30-кратное повторение установок).

12. Стирание негативных сценариев

- Прогрессивный гипноз: репетиция будущего.
Упражнение: "Перезапись сценария смерти".
-

Методология модуля

- **Формы работы:**
 - Демонстрационные сеансы.
 - Парные упражнения с супервизией.
 - Видеоанализ случаев (ПТСР, ОКР).
- **Критерии освоения:**
 - Умение проводить регрессию к ключевым событиям.
 - Навык интеграции ресурсных состояний.
 - Работа с сопротивлением и вторичной выгодой.

Модуль 4. "Разговорный (Эриксоновский) гипноз: скрытое влияние, элегантное убеждение и магия слов"

Интеграция эриксоновских техник, цыганского гипноза и НЛП для мягкого управления сознанием

Структура модуля

Цель:

Освоение методов скрытого влияния через речь, создание раппорта и использование гипнотических паттернов в повседневной коммуникации, продажах и публичных выступлениях.

День 1. Основы разговорного гипноза

Утренний блок (до 15:00)

1. Установка целей и калибровка влияния

- **Модель ФДИЛС** (Фиксация, Депотенциализация, Интервенция, Латентный период, Синхронизация).
- **Калибровка-подстройка-раппорт**: невербальные маркеры доверия (окситоциновый эффект).
- **ВАКД-диагностика**: определение ведущей модальности собеседника.
- **Мета-модель и майевтика**: искусство задавать вопросы, чтобы человек "родил" решение сам.

2. Скрытое влияние и индукция транса

- **Техники наведения транса**:
 - *Алгоритм скуки*: монотонная речь и "заикливание".
 - *Перегрузка*: запутанные синтаксические конструкции.
- **Цыганские методы**:
 - Гадание по руке как инструмент раппорта.
 - Тройная индукция ("Да, да, нет").
- **Шаблоны Милтона**:
 - Неопределенности ("Вы можете начать расслабляться сейчас... или позже").
 - *Упражнение*: Создание "ритуалов" (эффект Барнума).

3. Архетипы и психокодирование

- **8 архетипов** (Воин, Бунтарь, Чёрный маг и др.): как использовать для влияния.
- *Практика*: Подстройка речи под архетип собеседника.

4. Якоря в НЛП

- Упражнение "Холод-Горячий": установка и активация якорей.

Вечерний блок (после 15:00)

5. Продвинутые техники эриксоновского гипноза

- **Тройная спираль:** запутывание сознания через три истории.
 - **Техника 5.4.3.2.1:** ступенчатое сужение внимания.
 - **Фокусы языка:** 14 элементов убеждения (каскад, домино).
-

День 2. Гипноз в продажах и публичных выступлениях

Утренний блок (До 15:00)

1. Стратегии изменения поведения

- Как убеждения определяют действия: работа с глубинными мотивами.

2. Эмоциональная проекция

- Упражнение "Пантомима": передача состояний без слов.
- Упражнение "MLM-агитация": техники вовлечения.
- Манипуляции через:
 - **Страх** ("Если не сейчас, то никогда").
 - **Секс** (архетипические триггеры).

3. НЛП в продажах

- **6 принципов Роберта Чалдини:**
 1. Взаимность.
 2. Дефицит.
 3. Авторитет.
 4. Последовательность.
 5. Симпатия.
 6. Социальное доказательство.
- **Аватар клиента:** сбор мета-данных для точной подстройки.
- **Преодоление возражений:** гипнотические паттерны ("Да, и...").

Вечерний блок (после 15:00)

4. Гипноз для толпы

- **Метод путаницы:** наведение транса в группе.
 - **Ресурсные тексты:** создание вдохновляющих речей.
 - **9 тезисов убеждения:** структура выступления (проблема — эмоция — решение).
-

Методология модуля

- **Формы работы:**
 - Ролевые игры (продажи, переговоры).
 - Записи и разбор реальных диалогов.
 - Создание персональных гипнотических скриптов.
- **Критерии освоения:**
 - Умение незаметно вводить команды в речь.
 - Навык работы с возражениями через НЛП.
 - Проведение 5-минутного "гипнотического" монолога.

Модуль 5. "Клинический гипноз (кодирование) в лечении аддикций (зависимостей): от теории Довженко до современных методов"

Авторская система работы с зависимостями через гипноз, шоковые техники и нейрофизиологические протоколы

Структура модуля

Цель:

Освоение клинических методов гипнотического кодирования зависимостей (алкоголь, курение, пищевые расстройства), включая классические техники Довженко и современные шоковые индукции.

День 1. Теоретические основы и диагностика

Утренний блок (до 15:00)

1. Теория аддикций и кодирования

- **Триада Бехтерева:** биопсихосоциальная модель зависимости.
- **Метод Довженко:**
 - История и философия "стресс-кодирования".
 - Этические аспекты директивного подхода.
- **Квадрат Декарта** для проверки мотивации:
Упражнение: Анализ "за" и "против" отказа от зависимости.
- **Психология срывов:**
 - Роль триггеров и вторичной выгоды.
 - Техника "Расписка" как элемент внушения и самоконтроля.

2. Гипнотическая диагностика

- **Тесты на гипнабельность:**
 - Вербальные (шкала речевой восприимчивости).
 - Телесные (каталепсия век, левитация руки).
- **Стадии гипноза:**
 - От поверхностного транса до сомнамбулизма.
 - *Демонстрация:* Наведение транса по стандартизированному тексту.

Вечерний блок (после 15:00)

3. Практика кодирования

- **Протокол установки кода:**
 1. Формирование якоря (кинестетический + аудиальный).
 2. Внушение отвращения ("Т-образный код").
 3. Создание временного ограничения ("Эффект плацебо-даты").
- **Техника снятия кода:**
 - Экологическая проверка.
 - Ритуал "Освобождения".
- **Постгипнотическая поддержка:**
 - КППТ-элементы (дневник триггеров).
 - Дыхание 7-11 для купирования тяги.

День 2. Шоковые и ускоренные методы

Утренний блок (До 15:00)

4. Мгновенный гипноз

- **Нейрофизиология шока:**
 - Как работает внезапная каталепсия.
- **Техники:**
 - **Рисунок шока:** Визуальный триггер для мгновенного транса.
 - **Каталептический мост:** Фиксация руки + конфузия.
 - **Уличная индукция:** "Случайный" толчок + команда "Спать!".
 - **Методы Джастина Трэнса:**
 - "Разрыв шаблона" через абсурдный вопрос.
 - "Гипноз за 10 секунд" (паттерн взгляда).

5. Работа с сопротивлением

- **Симуляция отказа:**
 - Техника "Мнимое разрешение" ("Вы можете не бросать... но тогда...").
- **Шоковое кодирование:**
 - Аудиальный шок (резкий хлопок).
 - Тактильный якорь (лед + внушение).

Вечерний блок (после 15:00)

6. Интеграция методов

- **Кейс-стади:**
 - Алкогольная зависимость: комбинация Довженко + НЛП.
 - Курение: шоковый гипноз + аверсивная терапия.
 - **Отработка на практике:**
 - Каждый участник проводит сеанс под супервизией.
 - **Разбор ошибок и FAQ.**
-

Методология модуля

- **Формы работы:**
 - Демонстрационные сеансы с добровольцами.
 - Видеоанализ реальных случаев (с согласия клиентов).
 - Отработка в триадах (терапевт-клиент-наблюдатель).
- **Критерии освоения:**
 - Умение провести полный сеанс кодирования.
 - Навык работы с сопротивлением и срывами.
 - Знание противопоказаний (психозы, эпилепсия).

Модуль 6. "Боевое НЛП и гендерные стратегии: психология влияния, манипуляции и защиты"

Техники скрытого управления, противоманипулятивные приемы и гендерные паттерны поведения

Структура модуля

Цель:

Освоение методов психологического влияния и защиты, включая боевое НЛП, манипулятивные техники и противодействие им.

День 1. Теория и базовые техники боевого НЛП

Утренний блок (до 15:00)

1. Введение в боевое НЛП

- Правила группы (конфиденциальность, этика применения).
- Тест на внушаемость (определение уровня восприимчивости).

2. Лингвистика, паралингвистика и невербалика

- Лингвистика: речевые паттерны влияния.
- Паралингвистика: тон, темп, паузы в речи.
- Невербалика: жесты, мимика, позы.
- ФДИЛС – единая структура воздействия

3. Пресуппозиции боевого НЛП

1. Коммуникация может быть "боевой" даже без осознания.
2. Применяется для защиты важного.
3. Низкоранговое поведение провоцирует манипуляции.
4. Доброту часто воспринимают как слабость.
5. Чтобы исцелить психику, нужно знать, как её ломают и т.д.

4. Ранговость и примативность

- Теория ранга (врождённый и приобретённый).
- Ранговые сигналы: как их распознавать и использовать.
- Инверсия доминирования: как избежать низкорангового поведения.

5. Нарушение личных границ

- Типы нарушений и т.д.

6. Выученная беспомощность (Мартин Селигман)

- Как формируется и методы защиты.

Вечерний блок (после 15:00)

7. Боевые техники психоподавления

1. "Выворачивание"
2. "Сравнение"
3. "Раздувание"
4. "Сцепка"
5. "Чёрная правда"

8. Разрушение целей и обесценивание

- Коктейль Молотова: подрыв мотивации.
- Пирамида Дилтса: обесценивание уровней (окружение, поведение, убеждения).

9. Развитие речи гипнотизера

- Скороговорки: отработка дикции.
- Бредогенератор: наведение транса через абсурд.
- Гадание по руке и т.д.: раппорт и внушение.

День 2. Продвинутое техники и практика

Утренний блок (до 15:00)

10. Боевые якоря

- Поощрение и порицание
- Техника "Проблемный вздох"
- Техника "Кладбище ресурсов"

11. Невербальное воздействие

- "Взор маньяка": техника психоподавления.
- "Мексиканская улица": агрессивный раппорт.

12. Секты и вербовка

- **4 паттерна вербовки:**
- **Невербальные техники:**
 - "Весы" (имитация баланса).
 - "Завести на себя" (ложная открытость).

13. Мыслевирусы (интроекты)

- *Примеры:*
 - "Мужчины не плачут".
 - "На первом свидании не целуются".
- **Разрушение интроектов:**
 - Осознание + боевые фокусы языка.

14. Развитие волевых качеств

- **Аскеза:**
 - Медитация.
 - Дисциплина (дневник успеха).
 - Отказ от комфорта.
- **Кайдзен:** маленькие шаги к большим целям.

Вечерний блок (после 15:00)

15. Алгоритм боевого внушения

1. Телесная локализация проблемы.
2. Аналогия с другими сферами.
3. Проекция в будущее.
4. Примеры из жизни.
5. Связь с другими состояниями.
6. Закрепление.

16. Боевые фокусы языка

- **14 приемов** для манипуляции и защиты.
- *Практика:* Отработка в парах.

17. Как создаются секты и религиозные культы.

- 4 усилителя внушаемости:
 - Выступление перед "адептами".
 - Гомилетика
-

Методология модуля

- **Формы работы:**

- Рольевые игры (манипулятор vs защитник).
- Видеоразбор реальных переговоров.
- Отработка техник в триадах.

- **Критерии освоения:**

- Умение распознавать манипуляции.
- Навык применения боевых фокусов языка.
- Проведение сеанса "гипнотического" внушения.



Модуль 7. "Боевой гипноз: скрытое оружие спецслужб и элитных переговорщиков"

День 1. Теоретические основы и базовые техники психоподавления

Утренний блок (до 15:00)

1. Введение в боевой гипноз и НЛП

- Концепция "матрицы" в современном мире
- Пресуппозиции боевого гипноза:
 - Условно-рефлекторная природа поведения
 - Необходимость разрушения старых убеждений
 - Этические аспекты применения

2. Три компонента личности

- Генетика, среда, личные устремления
- Лингвистика, паралингвистика и невербалика
- Модель ФДИЛС для наведения транса

3. Психоконфликты - 18 ключевых мишеней воздействия

- Страх, жадность, превосходство, вина и др.
- Темпераменты и психотипы
- Практикум: идентификация доминирующих комплексов

4. Техника "Разделение"

- Разрушение дружеских и любовных связей
- Метод "Коктейль Молотова" для обесценивания ценностей
- Практическое упражнение в парах

Вечерний блок (после 15:00)

5. Газлайтинг и разрушение стратегии реальности

- 9-этапная методика дестабилизации восприятия
- Шизофреногенные паттерны коммуникации
- Практикум: отработка в триадах (агрессор-жертва-наблюдатель)

6. Гуверинг - техника "пылесоса"

- Методы возврата в абьюзивные отношения
- Калибровка деструктивного поведения
- Практикум: распознавание манипулятивных паттернов

7. Наведение разговорного транса

- Три алгоритма: скука, насыщение, перегрузка
- Техника "Бредогенератор"
- Практикум: отработка в парах

День 2. Продвинутые техники манипуляции и защиты

Утренний блок (до 15:00)

1. 22 вида манипуляций

- От "Жертвы" до "Запретного плода"
- Разбор кейсов из практики спецслужб
- Практикум: имитация различных типов манипуляторов

2. Разрушение Я-концепции

- 9-этапная методика деконструкции личности
- Техника "Висхолдинг" (эмоциональное удержание)
- Практикум: отработка в контролируемых условиях

3. Окна Овертона в боевом гипнозе

- Техника постепенного изменения норм
- Практикум: "Бредогенератор" для изменения восприятия

Вечерний блок (после 15:00)

4. Подавление психики

- Техника "Коктейль Молотова 2.0"
- Метод "Три - да" (цыганская модель)
- Практикум: создание и преодоление психологического давления

5. Защита от боевого гипноза

- Распознавание манипулятивных техник
- Методы психологической самозащиты
- Практикум: отработка защитных стратегий

6. Итоговая сессия

- Разбор сложных случаев
- Ответы на вопросы
- Рекомендации по дальнейшему обучению

Методическое обеспечение:

- Видеоразборы реальных случаев
- Рабочие тетради с техниками
- Чек-листы для самостоятельной отработки

Формат работы:

30% теории, 70% практики

Индивидуальные и групповые упражнения

Разбор реальных кейсов участников

Важно: Все техники отрабатываются только в учебных целях с соблюдением этических норм. Участники подписывают соглашение о неразглашении и этичном использовании полученных знаний.

Модуль 8. "Экзистенциальная гипнотерапия и самогипноз: Путь к осознанности и счастью"

День 1. Теоретические основы и диагностика

Утренний блок (до 15:00)

1. Введение в экзистенциальную гипнотерапию

- Разбор экспериментов:
 - Эллен Лангер (эффект омоложения через изменение окружения)
 - Курта Рихтера (сила надежды и самовнушения)
- Выводы: "Мозг поверил - тело ответило"

2. Экзистенциальные основы

- Модель психики по Фрейдю (сознание/подсознание)
- Виды экзистенциальной тревоги:
 - Страх смерти
 - Свобода и ответственность
 - Экзистенциальная изоляция
 - Бессмысленность

3. Диагностические методики

- Тест жизнестойкости Мадди
- Авторский тест "Четыре данности"
- Методики выявления экзистенциального кризиса

4. Философские основы

- Вклад ключевых мыслителей:
 - Виктор Франкл (логотерапия)
 - Ирвин Ялом (4 данности существования)
 - Ролло Мэй (смелость быть собой)

Вечерний блок (после 15:00)

5. Практика самогипноза

- Методика Эмиля Куэ
- Работа с аффирмациями
- Техника "1+3" (1 проблема - 3 решения)

6. Изменение личностной истории

- Техника десенсибилизации (линия жизни)
- "Музей старых убеждений"
- Создание нового мифа о себе
- «Генератор нового поведения»

7. Гипноанализ 7 ключей

- Практическое выявление:
 - Директивных впечатлений
 - Нерешенных проблем

- Вторичных выгод
- Конфликтующих убеждений и т.д.

День 2. Практическое применение и трансформация

Утренний блок (до 15:00)

1. Развитие жизнестойкости

- Формирование новых убеждений:
 - "Всегда есть цель"
 - "Всё решаемо"
 - "Трудности делают сильнее"

2. Методики волевой регуляции

- Принцип Кайдзен (малые шаги)
- Техника "Взмах" для преодоления прокрастинации
- Эффект Зейгарник (незавершенные действия)

3. Психогигиена по Шлахтеру

- Техники:
 - Вытеснение негатива
 - Замещение целями
- Формирование поддерживающего окружения

Вечерний блок (после 15:00)

4. Позитивная психотерапия

- Икигай - японская формула счастья
- "Авоська желаний" (составление списка из 30 пунктов)
- Техника благодарности

5. Работа с якорями

- Создание ресурсных состояний
- Коллапс негативных якорей
- Метод Уолта Диснея для достижения целей

6. Трансформационные техники

- "Шкура животного" (ролевые маски)
- Медитация осознанности
- Моделирование успешного поведения
- «Достигаторство» - Тимура Гагина

Заключительная сессия

- Ответы на вопросы
- Рекомендации по литературе
- Выдача дипломных заданий

Методическое обеспечение:

- Рабочие тетради с упражнениями
- Аудиозаписи гипнотических сессий
- Чек-листы для самостоятельной работы

Формат работы:

40% теории, 60% практики

Индивидуальные и групповые упражнения

Демонстрационные сеансы с разбором

Особенности модуля:

- Интеграция восточных и западных подходов
- Упор на самостоятельную работу
- Техники, применимые в повседневной жизни
- Работа с глубинными убеждениями и ценностями



Модуль 9. "Чёрный гипноз: путь к скрытому влиянию и управлению"

День 1. Основы скрытого воздействия

Утренний блок (до 15:00)

1. Введение в чёрный гипноз

- Границы между терапией и манипуляцией
- Этика и ответственность применения
- Модель ФДИЛС для скрытого наведения транса

2. Невербальный гипноз

- Работа с зеркальными нейронами
- Техника передачи мыслеформ:
 - Маятник + монотонная речь
 - Заражение состояниями (зевота, эмоции)
- Практикум: дистанционное влияние

3. Тёмные техники воздействия

- Причинение боли на расстоянии
- Энергетический вампиризм:
 - Вербальные паттерны
 - Невербальные маркеры
- Защита от обратного воздействия

Вечерний блок (после 15:00)

4. Ритуальные практики

- Порча через фантом:
 - Создание и разрушение связей
 - Работа с субмодальностями
- Приворот "Чёрные узы страсти":
 - Текст и условия проведения
 - Психологические механизмы

5. Чёрные метафоры

- Создание деструктивных внушений:
 - Импотенция
 - Безбрачие
 - Болезни
 - Безденежье
- Практикум: составление индивидуальных программ

6. Тройная спираль Эриксона в деструктивных целях

- Разбор кейса с экземой и импотенцией
- Создание многоуровневых внушений
- Маскировка агрессивных команд

День 2. Продвинутые техники управления

Утренний блок (до 15:00)

1. Техники проклятий

- Рисунок шока как основа воздействия
- Вербальные паттерны проклятий:
 - "Гора скво"
 - Троекратное повторение
- Чёрное рифмование:
 - Психология ритмичных внушений
 - Примеры готовых текстов

2. Деструктивное программирование

- Встраивание анорексии:
 - Косвенные внушения
 - Формирование отвращения
- Создание экзистенциального вакуума
- Распространение депрессивных установок

3. Внутриличностные конфликты

- Техника "Надо vs Хочу"
- Создание когнитивного диссонанса
- Практикум по разрушению мотивации

Вечерний блок (после 15:00)

4. Формирование зависимостей

- Якорение паттернов:
 - "Живи одним днём"
 - "Единственная радость"
- Подкрепление деструктивного поведения
- Практикум создания пищевых/алкогольных зависимостей

5. Продвинутые техники

- "Девушка за левым плечом":
 - Конфликтный транс
 - Скрытые команды
- "Вселенская любовь":
 - Переключение состояний
 - Маскировка агрессии
- Чёрная регрессия (введение в психотравму)

6. Защитные методики

- "Зеркальный стакан" - техника защиты
- Очищение от негативных воздействий

Заключительная сессия

- Ответы на вопросы
- Разбор этических границ
- Рекомендации по безопасности

Методическое обеспечение:

- Тексты ритуалов и заговоров
- Аудиозаписи гипнотических сессий
- Чек-листы по технике безопасности

Формат работы:

30% теории, 70% практики

Индивидуальные и групповые упражнения

Разбор реальных кейсов

Важные предупреждения:

1. Все техники демонстрируются только в учебных целях
2. Обязательное подписание этического соглашения
3. Акцент на защиту от манипуляций, а не их применение

Требования:

- Обязательное прохождение предыдущих модулей
- Наличие терапевтической практики
- Умение работать с трансовыми состояниями

Список литературы

На русском языке:

1. Адлер, А. *Практика и теория индивидуальной психологии* / А. Адлер. – М.: Академический проект, 2011. – 240 с.
2. Бандура, А. *Теория социального научения* / А. Бандура. – СПб.: Евразия, 2000. – 320 с.
3. Бек, А. *Когнитивная терапия депрессии* / А. Бек. – М.: Вильямс, 2006. – 432 с.
4. Берн, Э. *Игры, в которые играют люди* / Э. Берн. – М.: Эксмо, 2018. – 576 с.
5. Боденхамер, Б. *51 метапрограмма НЛП* / Б. Боденхамер, М. Холл. – М.: Прайм-Еврознак, 2007. – 352 с.
6. Вагин, И. *Психология выживания в современной России* / И. Вагин. – М.: АСТ, 2004. – 352 с.
7. Гриндер, Д. *Структура магии* / Д. Гриндер, Р. Бэндлер. – М.: Прайм-Еврознак, 2004. – 256 с.
8. Гроф, С. *За пределами мозга* / С. Гроф. – М.: АСТ, 2019. – 504 с.
9. Дилтс, Р. *Изменение убеждений с помощью НЛП* / Р. Дилтс. – М.: Класс, 2001. – 192 с.
10. Ермошин, А. *Гипноз. Практическое руководство* / А. Ермошин. – М.: Проспект, 2015. – 288 с.
11. Зейгарник, Б. *Патопсихология* / Б. Зейгарник. – М.: МГУ, 1986. – 240 с.
12. Капрара, Дж. *Психология личности* / Дж. Капрара, Д. Сервон. – СПб.: Питер, 2003. – 640 с.
13. Карвасарский, Б. *Психотерапия* / Б. Карвасарский. – М.: Медицина, 2007. – 672 с.
14. Кови, С. *7 навыков высокоэффективных людей* / С. Кови. – М.: Альпина Паблишер, 2019. – 396 с.
15. Кондрашенко, В. *Гипноз в практике психотерапевта* / В. Кондрашенко. – Минск: Беларусь, 1999. – 208 с.
16. Лебедько, В. *Эриксоновский гипноз* / В. Лебедько. – СПб.: Речь, 2005. – 320 с.
17. Линде, Н. *Эмоционально-образная терапия* / Н. Линде. – М.: Класс, 2018. – 240 с.
18. Малкина-Пых, И. *Психосоматика* / И. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2008. – 1024 с.
19. Маслоу, А. *Мотивация и личность* / А. Маслоу. – СПб.: Питер, 2019. – 400 с.
20. Менделевич, В. *Клиническая психология* / В. Менделевич. – М.: МЕДпресс, 2018. – 592 с.
21. Милтон, Э. *Мой голос останется с вами* / Э. Милтон. – М.: Класс, 1994. – 224 с.
22. Мур, Б. *Психоанализ* / Б. Мур, Б. Файн. – М.: Когито-Центр, 2018. – 480 с.
23. Наранхо, К. *Гештальт-терапия* / К. Наранхо. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2017. – 320 с.
24. Перлз, Ф. *Гештальт-подход* / Ф. Перлз. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2001. – 224 с.
25. Пезешкиан, Н. *Позитивная психотерапия* / Н. Пезешкиан. – М.: Институт позитивной психотерапии, 2006. – 280 с.
26. Прутченков, А. *Тренинг личностного роста* / А. Прутченков. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 192 с.
27. Роджерс, К. *Клиент-центрированная терапия* / К. Роджерс. – М.: Апрель-Пресс, 2002. – 320 с.
28. Селигман, М. *Как научиться оптимизму* / М. Селигман. – М.: Альпина Паблишер, 2017. – 340 с.

29. Смирнова, Т. *Психология влияния* / Т. Смирнова. – М.: Речь, 2013. – 336 с.
30. Франкл, В. *Человек в поисках смысла* / В. Франкл. – М.: Альпина Паблишер, 2019. – 294 с.
31. Фрейд, З. *Введение в психоанализ* / З. Фрейд. – СПб.: Азбука, 2019. – 480 с.
32. Хорни, К. *Невроз и личностный рост* / К. Хорни. – СПб.: Питер, 2020. – 400 с.
33. Шерток, Л. *Гипноз* / Л. Шерток. – М.: Медицина, 1992. – 224 с.
34. Шлахтер, В. *Искусство доминировать* / В. Шлахтер. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2007. – 320 с.
35. Эллис, А. *Рационально-эмоционально-поведенческая терапия* / А. Эллис. – М.: Институт психотерапии, 2002. – 192 с.
36. Юнг, К. *Архетипы и коллективное бессознательное* / К. Юнг. – М.: АСТ, 2019. – 496 с.
37. Ялом, И. *Экзистенциальная психотерапия* / И. Ялом. – М.: Класс, 2015. – 576 с.

Иностранные источники:

38. Bandler, R. *Frogs into Princes* / R. Bandler, J. Grinder. – Real People Press, 1979. – 194 p.
39. Beck, A. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders* / A. Beck. – Penguin, 1979. – 368 p.
40. Berne, E. *Transactional Analysis in Psychotherapy* / E. Berne. – Martino Fine Books, 2015. – 192 p.
41. Cialdini, R. *Influence: The Psychology of Persuasion* / R. Cialdini. – Harper Business, 2006. – 320 p.
42. Csikszentmihalyi, M. *Flow: The Psychology of Optimal Experience* / M. Csikszentmihalyi. – Harper, 2008. – 320 p.
43. Erickson, M. *Hypnotic Realities* / M. Erickson, E. Rossi. – Irvington Publishers, 1976. – 288 p.
44. Festinger, L. *A Theory of Cognitive Dissonance* / L. Festinger. – Stanford University Press, 1957. – 304 p.
45. Frankl, V. *Man's Search for Meaning* / V. Frankl. – Beacon Press, 2006. – 184 p.
46. Freud, S. *The Interpretation of Dreams* / S. Freud. – Basic Books, 2010. – 736 p.
47. Haley, J. *Uncommon Therapy* / J. Haley. – W. W. Norton & Company, 1993. – 352 p.
48. Kabat-Zinn, J. *Full Catastrophe Living* / J. Kabat-Zinn. – Delta, 2005. – 720 p.
49. Langer, E. *Mindfulness* / E. Langer. – Da Capo Press, 2014. – 256 p.
50. Maslow, A. *Toward a Psychology of Being* / A. Maslow. – Wiley, 1998. – 288 p.
51. Milgram, S. *Obedience to Authority* / S. Milgram. – Harper Perennial, 2009. – 224 p.
52. Perls, F. *Gestalt Therapy Verbatim* / F. Perls. – Real People Press, 1969. – 280 p.
53. Rogers, C. *On Becoming a Person* / C. Rogers. – Mariner Books, 1995. – 432 p.
54. Seligman, M. *Learned Optimism* / M. Seligman. – Vintage, 2006. – 336 p.
55. Skinner, B. *Science and Human Behavior* / B. Skinner. – Free Press, 1965. – 464 p.
56. Watzlawick, P. *Change: Principles of Problem Formation and Resolution* / P. Watzlawick. – W. W. Norton & Company, 2011. – 176 p.
57. Yalom, I. *Love's Executioner* / I. Yalom. – Basic Books, 2012. – 288 p.
58. Zeig, J. *Experiencing Erickson* / J. Zeig. – Routledge, 1985. – 224 p.
59. Zimbardo, P. *The Lucifer Effect* / P. Zimbardo. – Random House, 2007. – 576 p.
60. Zinker, J. *Creative Process in Gestalt Therapy* / J. Zinker. – Vintage, 1978. – 304 p.

На каждом модуле нашего тренинга будет предоставлена вся необходимая дополнительная литература. Мы позаботимся о том, чтобы у вас были все материалы для глубокого понимания тем и успешного применения полученных знаний. Вы сможете сосредоточиться на обучении, не беспокоясь о поиске дополнительных источников информации. Все книги, статьи и ресурсы будут доступны во время тренинга, чтобы вы могли максимально эффективно использовать каждую сессию.

