**Гипноз**

Напуганные научно-фантастическими книгами и фильмами, мы, если не боимся, то уж, по крайней мере, опасаемся слова «гипноз». На самом деле, этот страх необоснован и происходит, скорее, из-за недопонимания смысла этого понятия.

На самом деле, гипноз основывается на теории двойственности человеческой психики, а именно о присутствии в ней двух начал: сознательного и бессознательного. Случается, что мысли человека настолько порабощают его, что он не в силах даже подумать о собственных ресурсах, способных ему помочь решить проблему, не говоря уже о том, чтобы их использовать. Бессознательная часть психики человека – это некий «склад», в котором скапливаются как проблемы личности, так и ресурсы для их решения. При этом, у большинства людей доступа к этому «складу» решения всех проблем - нет.

Именно погружение в гипнотический транс открывает человеку доступ к бессознательному, давая выход заблокированным ресурсным качествам. Гипноз – это инструмент, позволяющий подключаться к возможностям мозга и использовать его огромные ресурсы себе во благо. Посредством гипноза можно войти в собственный разум, раздвинуть его границы и полностью раскрыть личный потенциал.

Гипноз широко используется в борьбе с вредными привычками, страхами, болью, некоторыми заболеваниями, в том числе психосоматическими и т.п.

Кроме того, гипноз – замечательный способ расслабиться и поддерживать хорошее настроение.