

ELDON TAYLOR

*AUTOHIPNOZĂ ȘI
TEHNICI SUBLIMINALE*



ELDON TAYLOR

**AUTOHIPNOZĂ ȘI
TEHNICI SUBLIMINALE**

*O colecție practică de instrumente
pentru creșterea puterii personale
pe care le puteți folosi oricând*

Traducere din limba engleză
de Ana-Maria Datcu

EDITURA FOR YOU
BUCUREȘTI, 2017

Cuvinte de apreciere pentru cartea *Autohipnoză și tehnici subliminale*

„Nu așteptați o altă zi pentru a vă atinge visurile și obiectivele! Ghidul pentru autohipnoză și mesaje subliminale al lui Eldon Taylor vă va arăta cum să vă eliberați puterea creativă a minții pentru a obține succesul, dezvoltarea personală, sănătatea, fericirea și starea de bine. Creați-vă propriul program cu ajutorul instrumentelor cu eficiență dovedită ale lui Eldon, care pot fi folosite ușor acasă, pe drum, oriunde ați fi!“

Rosemary Ellen Guiley,
autoarea cărții *Guide to Psychic Power*
[*Ghid de dezvoltare a puterii paranormale*]



„De mai bine de 30 de ani, de când studiez creierul, Eldon Taylor, fără știrea mea, studiază mintea. Din fericire, am avut privilegiul să-l întâlnesc pe Eldon și să-i citesc minunatele cărți. În *Autohipnoză și tehnici subliminale*, el explică puterea conexiunii minte-creier-materie și modul în care putem modela câteva instrumente incredibile pentru dezvoltarea personală. Această carte ar trebui să se găsească pe rafturile bibliotecii fiecărui căutător!“

Dr. John L. Turner, neurochirurg,
autorul cărții *Medicine, Miracles & Manifestations*
[*Medicină, miracole și manifestări*]

ELDON TAYLOR

„Felul pătrunzător în care Eldon Taylor abordează hipnoza și mintea trece dincolo de nonsensuri și ajunge la esența creării unei vieți mai bune, chiar acum. Dacă știți ce vă doriți, dacă vă simțiți pregătiți pentru schimbare sau dacă simțiți că există un ciclu care se repetă în comportamentele voastre, acesta este manualul care vă poate schimba viața.“

Dr. Gillian Holloway,
autoarea cărții *The Complete Dream Book*
[*Cartea completă a viselor*]



„Viitorul menținerii propriei stări de bine este acum, odată cu apariția acestui ghid cuprinzător pentru armonia și sănătatea personală. Aveți datoria față de voi înșivă să citiți și apoi să folosiți instrumentele puternice pe care le oferă Eldon în această carte impresionantă.“

Dr. C. Norman Shealy,
autorul cărții *Energy Medecine* [*Medicină energetică*]



„Această nouă carte a lui Eldon Taylor este cu adevărat o lectură captivantă. Eldon își prezintă experiențele fascinante de viață într-un mod cu adevărat inspirațional și încurajator. Cred că orice persoană din domeniul meu profesional va găsi această carte extrem de folositoare.“

Dr. Raymond Moody,
autorul cărții *Viață după viață*



„Puterea minții, puterea gândului, puterea convingerilor noastre! În această minunată carte, Eldon Taylor vă va arăta

cum să vă folosiți mintea pentru a crea o viață plină de bucurie, abundență și succes.

Autohipnoză și tehnici subliminale detaliază cercetările efectuate asupra minții, modul în care funcționează hipnoza, de ce funcționează ea și cum să folosiți autohipnoza pentru a vă construi o minte și un sistem de convingeri puternice. Această carte vă oferă și instrumentele necesare pentru a întări o fundație solidă pentru transformarea propriului ADN care vă sabotează, a programării sociale și a altor gânduri negative care vă împiedică să vă atingeți cel mai înalt potențial sau să vă conectați cu înțeleptul interior. Este o lectură obligatorie pentru toți cei interesați de crearea unei vieți amuzante, incitante și pline de aventuri ale spiritului.“

Charles Lightwalker, autorul cărții
Medical Intuition Handbook
[*Manual de intuiție medicală*] și fondatorul
Camerei Holistice de Comerț din Spokane (SUA)



„Vreți să fiți manipulați de aceia care înțeleg modul în care vă funcționează mintea? Nu! Prin urmare, citiți această carte și căpătați încredere în a folosi strategiile de învățare subliminală. Acestea constituie tehnici eficiente pentru manifestarea celui mai înalt potențial al vostru. Dr. Eldon Taylor a făcut această tehnologie extrem de accesibilă. Succes!“

Dr. Emma Bragdon, autoarea cărții
Resources for Extraordinary Healing
[*Resurse pentru o vindecare extraordinară*]



„În timp ce pionierul psihologiei, Sigmund Freud, a fost interesat în principal de obiceiurile negative și distructive ale

sinelui subliminal – „șobolanii și gândacii din pivniță“, după cum le numea Aldous Huxley –, Frederic W.H. Myers, un alt pionier al subliminalului, și-a îndreptat atenția în mod deosebit asupra comorilor ascunse sau îngropate, ignorate de Freud. Eldon Taylor continuă tradiția lui Myers, căutând, sub pragul conștiinței, procesele și puterile semnificative care ne îmbogățesc viața și îi oferă un scop.“

Michael Tymn, autorul cărților

The Afterlife Revealed [*Viața de apoi revelată*],

The Afterlife Explorers [*Exploratorii vieții de apoi*]

și *Transcending the Titanic* [*Transcenderea Titanicului*]



*Acest manual vă este dedicat vouă și puterii absolut
extraordinare ce sălășluiește în interiorul vostru.
Fie să descoperiți măreția propriei ființe
și să o manifestați în tot ceea ce întreprindeți!*



CUVÂNT ÎNAINTE

Am petrecut mai mult de 35 de ani studiind mintea, iar puterea ei m-a fascinat dintotdeauna. Examinând-o din fiecare punct de vedere imaginabil, am căpătat o înțelegere profundă a predispozițiilor, erorilor de judecată, mecanismelor de apărare și diferitelor sale caracteristici psihologice care dau naștere propriei noastre individualități, precum și a mentalității de turmă a structurii noastre, ca să folosesc un termen aristotelic. Cunosc modul în care substanțele chimice pot influența orice, de la personalitatea prin intermediul căreia ne exprimăm până la conexiunea cu Divinitatea. Sunt extrem de conștient că anumite zone ale creierului guvernează aspecte ale experienței noastre care se întind de la valori (moralitate) până la experiențele noastre mistice. Cu toate acestea, rămân mut de uimire în fața puterii care sălășluiește în minte.

Ce este conștiința? Există multe teorii și idei despre ea în zilele noastre, dar toate au un numitor comun: nu avem încă un răspuns *definitiv*. Unii vehiculează ideea conform căreia conștiința (mintea) este doar o construcție a creierului – un punct în spațiu-timp sau o iluzie derivată din acest organ. Pentru alții, ea nu sălășluiește în creier, ci undeva în afara corpului, asemenea unui suprasuflet sau, dintr-o perspectivă oarecum fizică, asemenea unui *punct zero* (câmpul energetic pe care unii îl consideră a fi sursa întregii informații).

Conform accepțiunii multora, subconștientul este sediul sufletului. Pentru alții, el este sursa a tot ceea ce poate să

ELDON TAYLOR

cunoască mintea conștientă; iar mintea conștientă poate doar să presupună ceea ce cuprinde subconștientul.

Obiectivul meu aici nu este de a dezbate natura conștiinței sau a minții, ci, mai degrabă, de a explora întrebuințarea sa. Am descoperit că, în timpul stărilor adânci de meditație și hipnoză, oamenii se bucură, în numeroase ocazii, de cele mai profunde experiențe din viața lor și manifestă deseori capacități uimitoare.

În cei peste 35 de ani de cercetare a conștiinței, am ajuns la concluzia că hipnoza și comunicarea subliminală constituie cele mai bune două instrumente pentru accesarea minții și sprijinirea ei în funcționarea la potențialul cel mai înalt. În aceste două zone s-a și lucrat foarte mult și ambele s-au dovedit a fi mijloace eficiente.

Totuși, pentru mine, avantajul lor real derivă din flexibilitatea și ușurința folosirii lor. Autohipnoza poate fi efectuată oriunde, oricând. O puteți folosi pentru a vă întări credința într-un rezultat dorit, pentru a dezvălui informația ascunsă de subconștient și pentru a vă accesa sinele superior. De asemenea, comunicarea subliminală poate fi folosită pe scară largă, fiind extrem de potrivită pentru înlocuirea gândurilor și ideilor care nu vă mai sunt de folos cu altele utile în acel moment. Cu acest instrument, nici măcar nu e nevoie să vă alocați timp pentru a folosi programul – puteți lucra la dezvoltarea personală în timp ce vă îndepliniți sarcinile obișnuite de zi cu zi.

Această lucrare există pentru voi, pentru a vă oferi putere și a vă sprijini în a vă bucura la maximum în cursul fiecărei încercări. Știu că prin utilizarea învățării subliminale și a tehnicilor de autohipnoză veți beneficia de o putere nouă, ce apare din eliberarea de toate acele limitări, frici și îndoieli autoimpuse. În plus, veți declanșa un sentiment de măreție în ceea ce vă privește, care vă va încuraja, categoric, să îndrăzniți să fiți tot ceea ce ați visat să fiți și să obțineți tot ce ați visat să obțineți!

INTRODUCERE

Această carte este concepută ca un fel de abecedar – un tip special de abecedar. Există nenumărate cărți despre hipnoză, tehnologie subliminală și puterea minții. Și eu am scris câteva în acest sens. Totuși, această lucrare este diferită.

O zicală spune că „O imagine valorează cât o mie de cuvinte“. Ca atare, puteți citi multe cărți, unele după altele, și veți rămâne doar cu simple cuvinte.

Aceste cuvinte pot înfățișa în mintea voastră o imagine a posibilităților, dar, în general, nu vă vor aduce experiența. Intenția mea, aici, este să vă ofer experiența.

Una dintre întrebările mele favorite este: *Cât de sus înseamnă „sus“?* Eu am o înclinație către a căuta mereu mai multă informație, mai multă cunoaștere, mai multă înțelepciune. Astfel, pentru mine, întrebarea are o relevanță mai însemnată decât o simplă întrebare teoretică. Acesta este motivul pentru care următorul material va oferi nu doar o introducere în hipnoză, în strategiile și tehnologiile învățării subliminale, ci vă va oferi și o idee despre posibilitățile aflate la orizont.

Deși mi-am petrecut cea mai mare parte a vieții lucrând în acest domeniu, încă sunt uluit – și nu de puține ori – atât de descoperirile științifice, cât și de dezvoltarea tehnologiilor de eliberare a geniului interior. Sunt pe deplin convins că a face imposibilul posibil devine simplu și ușor atunci când beneficiazi de cadrul mental potrivit. Instrumentele și tehnologiile din

ELDON TAYLOR

această carte sunt construite pentru a vă oferi o poartă către lumea aproape magică a ceea ce majoritatea oamenilor consideră a fi abilități mentale speciale. Utilizarea instrumentelor din această carte pentru învățare, dezvoltarea memoriei, deprinderea de obiceiuri, autovindecare sau îmbunătățirea relațiilor personale este alegerea voastră. Concret, veți obține o nouă și mai profundă înțelegere a voastră înșivă și veți accesa adevărata putere în viață: propria minte!

Abilitățile se acumulează și, pe măsură ce puneți în practică acest material și ceea ce prezint pe website-ul meu veți descoperi că, în timp, abilitățile voastre mentale se vor îmbunătăți. Fiți răbdători cu voi înșivă și permiteți-i procesului să funcționeze. Amintiți-vă că repetiția aduce numeroase beneficii și, în lipsa ei, multe se pierd, fie că învățați algebră, fie că ridicați haltere.

Prin urmare, vă încurajez să accesați puterea aproape nelimitată din interior. Folosiți programele și permiteți ca influența lor să devină tot mai mare. Exercițiile audio nu sunt activități care să fie efectuate doar o dată! Nu e ca și cum ai asculta o carte audio pe care fie o recomanzi, fie o uiți când o termini. Nu, acesta este un *curs*. Este simplu și direct și aproape oricine îl poate duce la capăt. A fost simplificat în mod intenționat, pentru ca voi să puteți experimenta posibilitățile latente din interior – fără a fi nevoie să obțineți un doctorat în cursul acestui proces.

Vă doresc succes și aștept feedback-ul vostru la:
www.eldontaylor.com.

Spre binele vostru cel mai înalt,
Eldon



PARTEA I

*DORINȚA DE
SCHIMBARE*



CAPITOLUL 1

DE CE SCHIMBAREA POATE FI DIFICILĂ

„Toate schimbările, chiar și cele mai dorite, își au propria melancolie; întrucât ceea ce lăsăm în urmă este o parte din noi înșine; trebuie să murim pentru o viață înainte să putem intra într-o alta.“

Anatole France

Orice persoană pe care am întâlnit-o sau cu care am interacționat vreodată, orice persoană pe care am ascultat-o sau ale cărei lucrări le-am citit – de fapt, orice ființă umană care a făcut parte din experiența mea – a dorit, la un moment sau altul, să schimbe ceva la ea însăși. Pentru unii, schimbarea mult dorită poate implica obținerea unei slujbe mai bune, pierderea în greutate, îmbunătățirea memoriei, accelerarea abilităților de învățare sau îmbunătățirea charismei. Într-adevăr, există extrem de puțini oameni care să nu considere că au ceva de îmbunătățit.

În vreme ce majoritatea oamenilor găsesc peste măsură de dificil – dacă nu chiar imposibil uneori – să creeze schimbarea pe care o doresc, există câțiva care reușesc cu adevărat să modifice cu succes diferite aspecte ale comportamentului și convingerilor lor. Întrebarea pare evidentă: de ce anume e nevoie pentru a ne realiza potențialul deplin? De ce reușim uneori, iar alteori obținem doar rezultate care ne dezamăgesc?

ELDON TAYLOR

Când vine vorba despre dezvoltare personală, există o multitudine de așa-numiți experți, care au câte o soluție pentru fiecare problemă ce există. Însă toți acești specialiști sugerează, dacă nu chiar afirmă direct, că adevărata putere pentru dezvoltarea umană o reprezintă cea a minții subconștiente – fie și numai prin prisma obiceiurilor noastre. Dacă așa stau lucrurile, de ce nu-mi pot instrui subconștientul să gândească diferit, pentru a produce rezultatele pe care le doresc? Răspunsul la această întrebare vizează două aspecte. Primul se referă la definirea corectă a schimbării care trebuie să se petreacă; al doilea reprezintă înțelegerea modului în care mintea subconștientă acceptă informații și a cauzelor pentru care acest lucru poate crea probleme.

Ce este schimbarea?

Ce este schimbarea? Conceptul pare destul de simplu. Pentru unii, este un lucru, deseori considerat un lucru folositor. De exemplu, dorim mai multă prosperitate în viață. Dovada succesului nostru o reprezintă banii. Așa că schimbarea, în acest caz, înseamnă bani. Oare așa să fie? Nu, banii sunt doar simbolul exterior ce reprezintă schimbarea.

Factorul activ al schimbării se găsește în interiorul fiecăruia dintre noi. Nu este un lucru. Pentru ca o persoană să devină mai prosperă, ea trebuie să gândească la un nivel diferit sau la o scară diferită față de persoanele care se mulțumesc doar cu ceea ce realizează. Trebuie modificat cel puțin un element din strategia de viață înainte ca schimbarea să poată avea loc.

Strategii competiționale

Pentru ilustrare, să spunem că ipotetica persoană care dorește să fie mai prosperă a fost crescută cu credința că banii sunt sursa tuturor rețelilor. O strategie subconștientă poate

lucra, prin urmare, la sabotarea oricărui efort de a obține succesul financiar real. Cu alte cuvinte, în această privință egoul percepe că este în siguranță dacă evită răul – adică banii.

Pe de altă parte, această persoană ipotetică poate crede că doar banii contează. Totuși, există și aici strategii subconștiente care să-i stea în cale. De exemplu, să presupunem că această persoană caută să construiască o mare companie, dar îi este teamă să vorbească în public. Cum își va construi ea o organizație mare și de succes fără să comunice? Când anume strategia fricii (vorbitul în public) va lovi și va face praf strategia obiectivului (compania cea mare)? Cum vor concura cele două strategii?

Strategii conflictuale există aproape în fiecare dintre noi. Ele stau deseori la baza a ceea ce psihologii numesc „disonanță cognitivă”: conflictul ce apare din deținerea a două convingeri care se exclud reciproc. Mai mult decât atât, strategiile contrastante se găsesc și la baza multor procese de „sublimare”: să acționezi prin prisma unor fantezii inacceptabile într-o manieră acceptabilă din punct de vedere social.

Schimbarea înseamnă renunțarea la ceva

Este ușor de observat de ce schimbarea poate fi destul de dificilă, îndeosebi atunci când presupune și renunțarea la ceva. Acel „ceva” poate reprezenta o credință contraproductivă, o strategie competitivă sau ceva palpabil, precum sentimentul de împlinire pe care li-l oferă unora mâncarea. Pentru majoritatea oamenilor, renunțarea la un lucru înseamnă înlocuirea lui cu altceva. Un fumător se întreabă cu ce anume va înlocui țigara – cu gumă de mestecat sub formă de țigară?

Renunțarea, ca și schimbarea însăși, reprezintă doar o acțiune în forma sa cea mai extremă. A te opri din fumat nu ține de țigări, ci mai degrabă de senzațiile asociate lor. Aceasta poate

ELDON TAYLOR

implica 10, 20, 30 sau mai multe strategii conflictuale și competitive, care produc dezordine maximă în comportamentul exterior.

Ori de câte ori renunțăm la ceva, trebuie totodată să ne confruntăm cu așa-numitul „necunoscut“. Iar acest lucru dă naștere, deseori, sentimentelor de nesiguranță. Mulți se simt extrem de inconfortabil când nu își pot anticipa emoțiile sau reacțiile. Frica de necunoscut devine atunci un alt obstacol în calea persoanei care alege să se schimbe.

Mintea subconștientă

Cealaltă provocare în crearea schimbării reale în viață se găsește în mintea subconștientă. Această parte din noi acceptă informațiile efectiv fără selecție. Problema are două aspecte: mai întâi, e vorba de anii de acceptare fără critică din partea minții și, apoi, de acțiunea pe baza încrederii în aceste informații.

Toate afirmațiile ce au fost acceptate vreodată sunt prezente în mintea noastră subconștientă și, în cazul multora dintre noi, e vorba de programare negativă. Unii psihoterapeuți au menționat chiar cifre, iar acestea indică faptul că, pentru fiecare intrare de mesaje pozitive, există 100 biți din cele negative!

De câte ori ne spunem nouă înșine lucruri precum „Nu pot să o fac“ sau „La mine nu merge niciodată“? De câte ori fiecare dintre noi a auzit afirmații de genul „Nu ești suficient de mare“, „Ești prost“, „Banii sunt sursa tuturor necazurilor“, „Viața e grea și apoi mori“, „Slavă Domnului că e vineri“, „Asta nu va funcționa niciodată“ și „N-o să realizezi nimic niciodată“?

Programarea noastră interioară este esențialmente negativă

În glumă, am început odată o listă de afirmații pe care le-am auzit sau pe care mi le-am spus mie însumi și care au

creat așteptări negative. Am renunțat când mi-am dat seama că, pentru a termina lista, mi-ar fi luat mai mult timp și mai multă hârtie decât eram dispus să aloc unei astfel de sarcini fără rost. Totuși, mesajul era clar: limbajul ce programase multe dintre convingerile mele era esențialmente unul negativ! Gândiți-vă la asta. În fiecare zi, companiile de publicitate ne spun că ne lipsește ceva – că avem nevoie de una sau alta pentru a ne împlini viața, motiv pentru care ar trebui să le consumăm produsele.

Consecința acestei programări negative a fost asemuită cu funcționarea unui computer. Bio-computerul minte/creier acceptă informațiile negative în același mod în care calculatorul acceptă numerele negative. Apoi, noi îi adăugăm programului câteva numere pozitive și așteptăm cumva o schimbare.

Mecanismele de apărare ne zădărnicesc deseori scopurile

Ideea că acționăm pe baza încrederii în informația acceptată fără selecție de către mintea subconștientă constituie o problemă universală. Aceasta înseamnă că, dacă mesajele negative ne-au provocat durere sau frică, ne adaptăm comportamentele și convingerile pentru a evita asemenea situații și rezultate.

Împreună cu adaptarea vin alegerile. Majoritatea alegerilor de acest fel își au sălașul adânc în subconștient. Convingerile subliminale – cele din subconștient, care izvorăsc din dorința noastră de a fi acceptați și de a evita frica, durerea, umilința și respingerea – ne determină acțiunile. Toate comportamentele provin din alegere, chiar și deciziile luate la nivel subconștient. Iar noi ne construim mecanisme de apărare pentru a ne proteja de experiențele neplăcute trecute și de posibilele respingeri viitoare.

Aceste mecanisme de apărare ne zădărnicesc deseori cele mai bune interese. De multe ori, pentru cei mai mulți

ELDON TAYLOR

dintre noi, cel mai înverșunat adversar suntem chiar noi înșine. E ușor de constatat motivul pentru care peste 90% dintre oamenii care participă la întâlniri motivaționale sau folosesc produse motivaționale nu au succes: nu sunt conștienți de această dinamică. Ideea e că, ori de câte ori ne spunem nouă înșine ceva de genul „Sunt bun!“, subconștientul îi oferă conștientului un gând de genul „Serios? Bun la ce?“.

Chiar și atunci când comportamentul dorit este ceva simplu, precum succesul la locul de muncă, aceste convingeri subliminale intră în joc.

De exemplu, atunci când întreb un grup de oameni câți dintre ei ar dori să vină să vorbească în fața publicului timp de cinci minute despre un subiect desemnat, rareori se găsește vreun voluntar. Cel mai adesea, ei se tem că vor suferi o adâncă jenă, umilință sau mai rău.

Dar același grup va reacționa aproape în unanimitate la întrebarea simplă și directă „Vrei să ai succes în afaceri?“ cu răspunsul „Da“!

Pentru a avea succes în afaceri, trebuie să înveți să vorbești. Dacă există atât frica profundă de a vorbi în public, cât și dorința de a avea succes, asta înseamnă că în psihicul persoanei respective se găsesc idei contradictorii. Astfel, când ea ajunge la un anumit nivel de succes, totul se prăbușește dintr-un motiv aparent inexplicabil.

Ceea ce poate fi considerat drept împrejurări exterioare reprezintă, în realitate, conflict interior. În cazul fricii de vorbit în public, cu cât mai aproape este acea persoană de succes, cu atât mai puternic este efortul proceselor subconștiente de a elimina amenințarea iminentă.

Mecanismele și factorii conflictuali ai propriului psihic ne zădărnicesc deseori dorințele declarate, fără ca noi să fim conștienți de acest lucru.

CUPRINS

<i>Cuvinte de apreciere pentru cartea Autohipnoză și tehnici subliminale</i>	5
<i>Cuvânt înainte</i>	11
<i>Introducere</i>	13

PARTEA I. Dorința de schimbare

Capitolul 1. De ce schimbarea poate fi dificilă	17
Capitolul 2. Explorarea granițelor minții	25

PARTEA a II-a. Hipnoza

Capitolul 3. Hipnoza: o scurtă istorie	47
Capitolul 4. Mituri și idei înțelese greșit	50
Capitolul 5. Mecanismele hipnozei	54
Capitolul 6. Introducere în hipnoză și nu numai	69
Capitolul 7. Alte întrebunțări ale hipnozei	101

PARTEA a III-a. Comunicarea subliminală

Capitolul 8. Comunicarea subliminală: scurtă prezentare	119
Capitolul 9. Tehnologia subliminală ca modalitate de dezvoltare personală	135
Capitolul 10. Programul subliminal făcut în casă	154
<i>Postfață</i>	163
<i>Note</i>	165
<i>Despre autor</i>	175
<i>Anexă</i>	177