

# САМОГИПНОЗ

## РАСКРЫТИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ



**Курс:** 5 занятий по 60 минут

**Занятия:** онлайн

**Ведущий:** директор «Школы эйдетики» **Матюгин Игорь Юрьевич**

**Документ по завершении обучения:** сертификат

**Консультации после курса:** 2 консультации бесплатно.

**Стоимость:** 10.000 руб.

## ТЕМЫ КУРСА:

### УРОК 1.

САМОГИПНОЗ И РАЗВИТИЕ ПАМЯТИ.

УМЕНИЕ ВСПОМИНАТЬ ЗАБЫТОЕ, НЕОСОЗНАВАЕМОЕ, ВЫТЕСНЕННОЕ.

1. Краткая история гипноза.
2. Пример с каменщиком, вспоминание забытых языков.
3. Регрессия. Вспоминание от 3 лет.
4. Шкала регрессии.
5. Вспоминание конкретной даты, которую можно проверить.
6. Вспоминание книг, фильмов, концертов.
7. Вспоминание лиц, фотографий, открыток, вспоминание самой первой фотографии.
8. Моделирование ситуаций, когда нужна фотографическая (эйдетическая память): экзамен (умение видеть конспект, учебник перед глазами)

## УРОК 2.

“САМОГИПНОЗ В СПОРТЕ, В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДАХ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ».

Примеры: Члены сборной команды СССР по бобслею: Олег Т., Олег С., Валера Л., Баскетбол СССР - Света К., фобия, перевоплощение.

1. Забывание негативного опыта.
2. Вспоминание успешного опыта.
3. Правильная формулировка цели соревнования.
4. Снижение болевых ощущений.
5. Внушение спокойного сна накануне соревнований.
6. Перевоплощение в идеального спортсмена (чемпиона мира).
7. Идеомоторная тренировка.
8. Отсроченное внушение.
9. Косвенное внушение, амулеты.

## УРОК 3.

“ОТЛИЧИЕ САМОГИПНОЗА ОТ ДРУГИХ ПСИХОТЕХНИК, ВИДЫ МЕДИТАЦИЙ».

Примеры: Гипноз с космонавтами (Гримак), Спортсмен Александр А. - управление пульсом, восприятием, гибкостью, одеревенение; художник Александр Г. – перевоплощение, забывание.

1. Спонтанная амнезия.
2. Измененный ход времени.
3. Парадоксальные реакции.
4. Блокирование безусловных реакций (подколенный, зрачковый, глотательный).
5. Постгипнотическое внушение.

## УРОК 4.

### “НАРАБОТКА КЛЮЧА К САМОГИПНОЗУ».

1. Запись аудио формулы внушения.
2. Практика.

## УРОК 5.

### “ВНУШЕНИЕ ДЕТЯМ ДО 10 ЛЕТ».

1. Перевод естественного сна в гипнотический у детей.
2. Примеры: внушение детям при тревожности, фобиях, диабете, энурезе.

---

## ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ:

Автор курса более 30 лет использовал гипноз и самогипноз в спорте высших достижений, педагогике, творчестве (работа в театральной студии «Канон», в Лаборатории Резервных возможностей человека (ВНИИФК). Работа с людьми экстремальных профессий: спортсменами сборных команд СССР (баскетбол, легкая атлетика, борьба, бобслей) космонавтами, бизнесменами, актерами и режиссерами. С детьми - внушение уверенности перед экзаменами.

Работа в Лаборатории Биоэнергетики с нервными тиками, заиканием, энурезом, фобиями, диабетом.

Публикации методики в российских и зарубежных СМИ.

Готовится книга «Гипноз в спорте», 2024.

### **Запись на курс:**

**E-mail:** matugin@mail.ru

**Skype:** igor\_matugin

**Tel. и WhatsApp:** +7 (926) 716-91-16

**Сайт:** matugin-eidos.com

# ПЕРВОНАЧАЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ:

№	Вопросы	Ответы (да/нет)
1.	Вы сталкивались с цыганским гипнозом?	
2.	Вы верите, что можно себе внушить хороший сон, бросить курить, легче выучить англ. яз. и др.?	
3.	Вы бывали на сессии, когда проводят гипноз и, например, лечат заикание или вспоминают давно забытые истории?	
4.	Верите, что есть техники, которые помогают активизировать наши резервы?	
5.	Пробовали активизировать эйдетические образы с помощью самогипноза?	
5.	Если вы овладеете гипнозом и самогипнозом, то сможете помогать себе и другим людям?	

**В. Кучеренко  
И. Матюгин**

**ГИПНОЗ  
В СПОРТЕ**

**Кучеренко Владимир Вилитариевич**  
Практикующий психолог, психотерапевт. Научный сотрудник лаборатории психологии общения и психосемантики факультета психологии Московского государственного университета им. М.В. Ломоносова.

**Матюгин Игорь Юрьевич**  
Тренер Школы высшего спортивного мастерства МО по зимним видам спорта

Тренировки, эксперименты, обсуждения, все это происходило на моих глазах. Рада, что вышла книжка, фиксирующая этот большой творческий труд. Работа и жизнь тренеров, спортсменов легкой не назовешь. Тренировки каждый день с раннего детства, потом удержаться на достигнутом уровне, потом новое испытание - найти себя, свое место по завершении карьеры. Одно радует - жизнь эта полна взлетов и падений, испытаний, поиска себя, поиска новых форм тренировок. Это непрерывное творчество. Сейчас не только фигурное катание начинается с 5 лет, во многих видах спорта пришел в 6-7 лет - уже опоздал! И психологическая подготовка выйдет на одно из первых мест. Будет много книг на эту тему, эта одна из первых, так нужных спортивным психологам, тренерам, спортсменам.  
Лия Чакаберия, психолог "Фабрики звезд".

Я был свидетелем и участником экспериментов 80-х, о которых пишется в этой книге. И спортсмены и тренера по-разному воспринимали эти эксперименты: кто-то противился, кто-то удивлялся, остальные с радостью участвовали, - лишь бы догнать лидеров. Тогда это были США, Канада, Швейцария. Цель всегда была одна, показать лучший результат: быстрее, выше, сильнее! Рад, что вышла эта книжка, она про нашу спортивную жизнь, а это лучшие наши годы. Любому тренеру всегда не только педагог, но и психолог, и такие книги всегда у него будут на столе.  
Сергей Смирнов, тренер по бобслею, г. Красноярск.