

ВЛАДИМИР ЗВЯГИН
**БРОСАЙ
КУРИТЬ**
САМО кодирование
по системе СОС

 **ПИТЕР**

Москва · Санкт-Петербург · Нижний Новгород · Воронеж
Ростов-на-Дону · Екатеринбург · Самара · Новосибирск
Киев · Харьков · Минск

2014

Звягин, В. Бросай курить. САМОкодирование по системе СОС / В. Звягин. — Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2014. —187, [5] с. : ил., 8 л. цв. ил.

УДК 159.98

ББК 53.574.1 + 88.94

Ч/З №1 — 1 экз.

Как бросить курить? Легко и просто! Вы станете лучшим гипнотизером для самого себя. С помощью разработанной доктором Звягиным методики — системы СОС — вы не только избавитесь от никотиновой зависимости, но и достигнете гармонии тела и духа, обретете отличное самочувствие и долголетие. Владимир Звягин — известный психотерапевт, автор более десяти книг по психотерапии и наркологии. Его лечебные приемы запатентованы и помогли уже тысячам людей решить свои проблемы. В книге доктора Звягина содержатся простые упражнения, руководства по самовнушению, нетрадиционным методам лечения, лечению водой. Все это не требует серьезной подготовки, изложено доступным языком, подкреплено наглядными рисунками. Вы будете здоровы!

16+ (В соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ.)

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие. Впечатление практикующего психотерапевта	6
Предисловие от профессора Гордеева	8
Преамбула	10
Глава 1. Побеждать, а не лечить	13
«...По своему велению»	14
Исцеление словом	18
Как это происходит?	21
Выдержки из дневника	22
Скрижали понимания	24
Иллюзии-перевертыши	32
Ложная убежденность	38
Медицинский гипноз	43
Глава 2. Базовые психотехники	48
Аутотренинг	48
Сеанс «Вечерняя релаксация. Обучающий вариант»	52
Условный рефлекс на созвучие «Со-О-оС»	54
Альфа-ритм	56
Формулы самовнушения	59
Умение жить СЕГОДНЯ	63
САМОкодирование «утренним настроем»	72

Глава 3. Алхимия самовнушения	78
Тонкие энергии.....	78
Утилизация негативных впечатлений.....	83
Психотерапевтический код.....	87
Живая и мертвая вода.....	92
Медитативный импринтинг.....	97
Вибрации, получаемые из ниоткуда.....	103
Механизмы самоисцеления.....	108
Глава 4. Дистанционная поддержка	114
В связке с единомышленниками.....	115
Лекции-медитации.....	118
ЭРМы – это надежность!.....	121
Видеоподсказка.....	124
О возможностях телефонной психотерапии.....	127
Усиление САМОкодирования внешним гипнозом.....	132
Последние советы.....	137
Приложения	140
Дневник Ольги.....	140
Смерть, обусловленная самовнушением.....	145
Закон трех и правило девятки.....	148
Приготовление снадобья «Мертвая вода».....	151
Как медитировать по вечерам.....	153
Приготовление снадобья «Живая вода».....	155
Практика девятидневного курса.....	159
Подготовка. Первый день.....	159
Подготовка. Второй день.....	161

Подготовка. Третий день	164
Подготовка. Четвертый день	167
Подготовка. Пятый день	169
Первый день некурения (шестой день курса)	171
Второй день некурения (седьмой день курса)	174
Третий день некурения (восьмой день курса)	177
Четвертый день некурения (девятый день курса)	180
Центр дистанционной поддержки системы СОС доктора Звягина	182
Интернет-аудиосессии.....	183
Общая схема проведения интернет-аудиосессии по групповому избавлению от привычки курить	184
Геометрические символы для медитации	191