

Nu hipnoză, ci sugestie

Henry H. Brown | Rezumat | Aplicații zilnice pentru a vă îmbunătăți viața

„***Nu hipnoză, ci sugestie***” de Henry Harrison Brown este o carte care susține o filozofie cunoscută sub numele de filosofia „ACUM” sau „Cultura sufletului”, care postulează că **o persoană își poate controla mediul și își poate atinge dorințele prin puterea sugestiei și a afirmării**. Brown susține că sugestia, deși similară hipnozei, este un fenomen natural prin care stimulii externi influențează gândirea și emoția, oferind indivizilor capacitatea de a-și modela realitatea prin intermediul gândurilor lor. Brown folosește exemple din viața de zi cu zi și demonstrații hipnotice pentru a ilustra acest punct, încurajând cititorii să îmbrățișeze acest principiu și să-și cultive în mod conștient gândurile pentru rezultate pozitive.

Teme principale

1. **Primatul sugestiei:** Ambii autori subliniază influența omniprezentă și puternică a sugestiei în modelarea experienței umane. Brown afirmă: „Sugestia este ceea ce provoacă o senzație sau un gând”, ceea ce o face o forță fundamentală în viețile noastre.
2. **Autostăpânirea prin sugestie:** Valorificarea puterii sugestiei, în special prin autosugestie sau afirmare, este esențială pentru atingerea autocontrolului și modelarea propriului destin. Brown afirmă: „Fiecare persoană acum, în ignoranța puterii sale și a legilor minții (și cea mai importantă dintre ele este Legea sugestiei), își creează corpul și împrejurimile din propria alegere.”
3. **Demontarea miturilor despre hipnoză:** Brown demontează energic concepția greșită conform căreia hipnoza implică o persoană care domină voința altei persoane. El susține că fenomenele hipnotice rezultă din voința concentrată a subiectului, ca răspuns la sugestii acceptate. El susține: „Fenomenele apar, dar nu sunt hipnotice. Nu sunt efectul unei puteri pe care o posedă operatorul, ci sunt efectul propriei minți a subiectului.”

4. **Importanța concentrării:** Ambii autori subliniază rolul crucial al concentrării în dirijarea puterii gândirii. Atkinson prezintă idei înțelepte care încurajează gândirea pozitivă și acțiunea concentrată.
5. **Potențialul pentru o transformare pozitivă:** Prin înțelegerea și aplicarea principiilor sugestiei, indivizii pot depăși limitele, pot obține sănătate și succes și pot trăi vieți mai împlinite. Brown afirmă: „Concentrarea voluntară asupra unui gând ales este «Piatra Filosofală» mult căutată. Cel care a dobândit-o este Maestru.”

Idei și fapte cheie

Gândul creează realitatea: Autorii subliniază în mod repetat puterea gândirii de a modela stările noastre fizice și mentale, subliniind faptul că concentrarea asupra rezultatelor dorite le poate manifesta în realitate. Brown afirmă: „Gândul este putere. Este puterea pe care individul o folosește pentru a direcționa puterea absolută în care trăiește și se mișcă ca Ego, o ființă individualizată.”

Responsabilitatea pentru alegeri: Indivizii poartă responsabilitatea pentru gândurile pe care le au și sugestiile pe care le acceptă, modelându-și în cele din urmă propriul destin prin alegerile lor.

Puterea subconștientului: Ambii autori recunosc imensa putere a subconștientului în influențarea comportamentului și realizarea dorințelor. Brown explică: „Toată puterea vine din subconștient... Nu face nimic ce nu este voit de mintea conștientă.”

Siguranța și etica hipnotismului: Brown apără vehement siguranța și utilizarea etică a hipnotismului, argumentând că indivizii nu pot fi constrânși să acționeze împotriva voinței sau conștiinței lor. El afirmă: „Singurul principiu implicat în acest fenomen este cel constant al concentrării asupra unei afirmații care este rezultatul unei sugestii alese.”

Aplicații practice: Brown oferă numeroase exemple și formule pentru utilizarea autohipnozei și a afirmațiilor pentru a aborda

diverse provocări, inclusiv durerea, nervozitatea, insomnia, boala, obiceiurile proaste și frica.

Citate

- „Cheia către înțelepciune, intrarea către putere și drumul către succes se găsesc toate în principiul sugestiei...” - Henry Harrison Brown
- „Sugestia este latura obiectivă a vieții. Subiectiva este afirmația. O afirmație este o declarație a Adevărului. Fiecare persoană este controlată de convingerile sale despre Adevăr.” - Henry Harrison Brown
- „UN OM POATE GÂNDI ORICE ÎȘI DOREȘTE ȘI POATE FACE ACEL GÂND REALITATE ÎN VIAȚA OBIECTIVĂ.” - Henry Harrison Brown
- „Școala Sugestiei este Universitatea Sufletului. Toate celelalte școli sunt ale intelectului. Această școală deschide ușa prin care se ajunge la Eul însuși. Nicio altă nu este egală cu ea.” - Henry Harrison Brown
- „Cel care îndrăznește să-și afirme Eul, poate aștepta calm . În timp ce Soarta grăbită îi îndeplinește cererea cu o ofertă sigură.” - Helen Wilmans, citată de Henry Harrison Brown

Concluzie

Aceste surse oferă o explorare convingătoare a puterii sugestiei în modelarea experienței umane. Ele pledează pentru înțelegerea și valorificarea acestei puteri prin autosugestie și concentrare pentru a atinge stăpânirea de sine, a depăși limitele și a realiza rezultatele dorite. Prin risipirea miturilor și sublinierea aplicațiilor etice, autorii scot în evidență potențialul unei transformări pozitive prin utilizarea inteligentă a sugestiei.

Cartea sugerează că înțelegerea și aplicarea Legii Sugestiei poate duce la stăpânirea de sine în multe domenii ale vieții. Aceasta poate fi folosită pentru:

- **Depășirea durerii și a bolii:** Prin concentrarea conștientă asupra gândurilor legate de sănătate și bunăstare.
- **Renunță la obiceiurile proaste:** Înlocuind tiparele de gândire negative cu afirmații pozitive.

- **Obține succes și prosperitate:** Prin afirmarea rezultatelor dorite și luarea de măsuri inspirate.
- **Dezvoltarea creativității:** Prin accesarea subconștientului prin tehnici precum sugestia post-hipnotică.

Glosar de termeni cheie

Sugestie: Orice lucru care provoacă o senzație sau un gând. Este forța obiectivă care influențează mintea.

Autosugestie (Autosugestie): Acțiunea de a-ți sugera ceva. Acesta este procesul intern de influențare a propriei minți.

Afirmație: O afirmație a adevărului, adesea repetată pentru a crea o credință sau o stare mentală dorită. Este echivalentul subiectiv al sugestiei.

Concentrare: Acțiunea de a focaliza mintea asupra unui singur gând sau obiect, excluzând orice altceva.

Hipnoză: O stare de sugestibilitate sporită indusă de un hipnotizator. Brown susține că termenul este înșelător și preferă „sugestie”.

Subconștient (Mintea subiectivă): Partea minții care operează sub nivelul conștientizării. Este sediul credințelor, emoțiilor și obiceiurilor profund înrădăcinate.

Conștient (Mintea obiectivă): Partea minții care este conștientă de împrejurimile sale și poate face alegeri deliberate.

Voință: Facultatea minții care permite cuiva să facă alegeri și să dirijeze acțiuni. Brown subliniază importanța unei voințe cultivate.

Sugestie post-hipnotică: O sugestie dată unei persoane hipnotizate, care trebuie acționată după ce se trezește din starea hipnotică.

Filosofia „ACUM” (Cultura Sufletului): Sistemul filosofic al lui Brown care pune accent pe puterea Sugestiei, Afirmării și Concentrării pentru stăpânirea de sine și dezvoltarea spirituală.