

# 催眠心理学テクニック43

江川剛史



こんにちは。

江川剛史と申します。

この度は、  
催眠心理学テクニック43を、  
ご購入ありがとうございます。

この教材では、

様々な催眠テクニックをご紹介します。

ただし、

この教材は、

クライアントをリクライニングチェアに座らせて、

催眠誘導を行い、

催眠状態にして、

治療を行うとか、

人前で、

催眠術にかけて、

恐竜であるトリケラトプスだと暗示させて、

暴れさせるとか、

そういう類の教材ではありません。

あくまで、

催眠療法家でもなく、

催眠術師でもない、

一般人である方が、

より催眠技術を手にすることで、

より良い人生を生きるために、

伝授するものです。

勿論、催眠療法家の方にも、

催眠術師の方にも役立つ内容だと思いますが、

あくまで一般人を対象にした教材です。

ですので、

より不自然な形で、

催眠を行う方法ではなく、

自然な方法で催眠技術を使う方法を、

数多くお教えしたいと思います。

勿論、

催眠技術は様々なことに活用可能で、

恋愛だろうと、

ビジネスだろうと、

自己啓発だろうと、

ダイエットだろうと、  
催眠技術で、より良いものを手にすることは可能です。  
ぜひ、この教材で、  
催眠技術を手に入れて、  
より良い人生を手にしてください。  
ここまで読んだ貴方には、  
既に催眠暗示がかかっています。  
この先、  
お教えすることを学ぶことで、  
より潜在意識に、  
様々なテクニックが入っていくことでしょう。  
この教材自体に、  
催眠技術は込められています。  
この教材が貴方を、  
催眠状態に誘導するでしょう。  
いいですか。  
では早速、  
本編に入るとしましょう。

## 1.催眠とは

まず始めに、

催眠の基本から話すとしましょう。

催眠とは、

暗示を受けやすい変性意識状態のことを言います。

つまり催眠状態にすれば、

様々な暗示がかかりやすくなるということです。

それで催眠ショーなどでは、

暗示のかかりやすい催眠状態にし、

暗示を与えて、

被催眠者は、

暗示通りに動くわけです。

催眠状態は、

暗示を受けやすい状態であること。

これを覚えておきましょう。

## 2.催眠療法とは

催眠療法とは、

クライアントを催眠状態に誘導し、

そこで様々な体験をしたり、

暗示を行うことで、

治療を行う方法です。

つまり催眠も、

やり方によっては、

病気を治療することが出来るわけです。

アメリカなどでも、

催眠療法は、

医学分野の一つとして考えられています。

### 3.催眠療法の実際

それでは、

催眠を深く理解するために、

催眠療法のセッションについて、

一連の流れをご紹介するとしましょう。

まず始めに、

クライアントは、

催眠療法家のウェブサイトを見て、

催眠療法に申し込みます。

そして予約した日に、

クライアントは、

セラピールームへ来るわけです。

セッションルームに案内されたクライアントは、

セッションを適切に受けるための、

説明を受けます。

クライアントによっては、

催眠療法に、

不安を感じていたり、

偏見を持っていたり、

過度に期待していたりしています。

そこで催眠療法家が、

催眠について説明をするのです。

説明が終わったら、

セッションを行うための前提として、

どういう目的があって催眠療法を受けたいのかを、

クライアントは催眠療法家に話します。

そうして、

クライアントと話をする中で、

催眠療法家は、

ラポールを形成するのです。

ラポールとは、

信頼関係のことです。

催眠療法を成功させるには、

ラポールは必要不可欠であり、

ラポールが形成されていない場合には、

催眠状態に誘導することすら、

上手く行かないでしょう。

ラポールがある程度、

出来上がったら、

催眠セッションへ移ります。

まずは、

被暗示性テストという、



催眠暗示がかかりやすいか、

テストを行います。

これは催眠に対しての不安を和らげたり、

催眠への信頼を高めたり、

催眠療法家への信頼を築く上でも、

催眠誘導の成功を、

より深めるためにも、

有効なことです。

ここでは、

『風船と本』の被暗示性テストをするとしましょう。

風船と本の被暗示性テストでは、

次の通りに行います。

右手と左手を出して、  
同じ高さで腕を伸ばします。

そして右手の手のひらは下に向けて、

左手の手のひらは、上に向けます。

そうしたらクライアントに目を閉じてもらいます。

そうしたらクライアントの右手に風船が括られて、  
貴方の右手はどんどん上がって行きますと、伝えます。

そして、次に、

クライアントの左手の上には、  
重たい百科事典が置かれて、  
貴方の左手は、どんどん下がって行きます、と伝えます。

すると、  
右手は風船のイメージで、  
どんどん上へ上がり、

左手は百科事典が置かれたイメージで、  
どんどん下がっていくのです。

さらに、

暗示を強力にするために、

右手には、

さらに大きな風船を複数、  
括るのもいいでしょう。

さらに左手には、

重い百科事典を、  
さらに二冊乗せても良いでしょう。

こうすることで、

クライアントの右手は上がり、  
左手は下がるのです。

特に、左手が下がるのは、  
顕著に現れるでしょう。

何故なら、

百科事典というイメージは、  
非常に重たいイメージであり、

より強力な暗示になること、  
それだけではなく、  
実は、

腕を伸ばして、  
手のひらを上に向けると、  
腕が疲れて、腕が下がりがたくなるのです。

だから左手は顕著に下がるでしょう。

そうして十分に、

右手と左手の高さに差が出たら、

手をそのまま、

目を開けてくださいとクライアントに伝えてください。

すると、

右手と左手が、

同じ高さで伸ばしたのに、

違っていることに気付きます。

催眠療法家は、

『これが催眠ですよ。

貴方は、催眠が非常にかかりやすく、  
素晴らしいです。

本番は、きっと上手く行くでしょう。』

こんな感じで、  
クライアントを褒めて、  
ラポールを築くだけでなく、  
催眠がかかりやすいという暗示を与えて、  
本番は成功すると期待をかけているわけです。

人は期待をかけると、  
それに応えたくになります。

それを教育心理学では、  
ピグマリオン効果とも呼ばれています。

ここまで読みましたら、

早速、貴方も、

この『風船と本』の被暗示性テストを、

一人で目を閉じて、

やってみましょう。

この『風船と本』は、

一人でイメージしてやっても効果があります。

一人でやる時は、  
集中できる環境で行ってくださいね。

このようにクライアントに、

被暗示性テストを行ったら、

次は本番のセッションです。

それでは、

かつては催眠誘導の代名詞であった、

振り子法で催眠誘導するとしましょう。

アナログな方法では、

五円玉に紐をつけて、

振り子にしましょう。

勿論、格好良くしたいなら、

クリスタルなどの振り子を用意するといいでしょ。

そして、

クライアントの前で、

振り子を揺らして、

クライアントに振り子を見つめさせます。

すると、眼球運動によって、

クライアントの目は疲れて行きます。

すると、

クライアントは目を閉じたくなってきます。

だから催眠療法家は、

『振り子を見つめ続けると、  
段々、眠くなっていきます。

段々、段々、眠くなっていきます。』

そうしてクライアントが目を閉じたら、

『そう、どんどん眠くて行きます。

そして、

ふかーい、ふかーい、

催眠状態になっていきます。』

このように催眠状態へ誘導していきます。

そして、さらに、催眠状態を深化させるために、

催眠深化法を使うとしましょう。

『今から階段を下りていくと、

さらに催眠状態が深くなるよ。

20、19、18、17、15、12、10、8、6、5、4、3、2、1.

貴方は、深い深い、催眠状態に入って行ったよ。』

こうして催眠状態へ誘導します。

そうしたら、

催眠状態のクライアントに、

催眠療法を受けた目的を解決するための、

催眠体験を行わせるのです。

例えば、

催眠状態の中で、

幼少期の自分に出会って、

声をかける。

声を聴く。

そして抱きしめる。

伝えたいことを伝える、

等をしたり、

逆に、

未来の自分に出会って、

未来の自分は、どんな生活をしているか聞いたり、

現在を生きている自分に助言をお願いしたりするのです。

そうして催眠状態で、

目的を達成するための催眠体験をしたら、

催眠を解くことをします。

『今から数を上に10まで数えると、

貴方は、気持ちよく、すっきり目覚めることが出来るよ。

1、2、3、意識がはっきりしてきます。

4、5、6、力がみなぎって来ます。

7、8、瞼がパチパチしてきます。

さあ、目覚めますよ、9、10.

すっきりと気持ちよく目覚めます。』

このように解催眠を行って、

催眠療法のセッションは終了です。

これが催眠療法のセッションです。

色々、催眠のことが分かったのではないのでしょうか。

4.催眠とはイメージである。

催眠は、

イメージを活用します。

ですから、

妄想癖がある人や、

様々な知識が豊富で、

知識の吸収力があるような人も、

催眠は非常にかかりやすいです。

催眠効果は、

よりイメージが強力であるかでも、

効果が変わって行きます。

覚えておきましょう。



5.催眠イメージを使えば、肩こりすら改善出来る。

肩こりが酷い人は、

催眠イメージで、

温泉に入っているのを、

思い浮かべましょう。

ポカポカ温かい。

肩が和らいでいくと、

イメージしましょう。

すると、

こういうイメージを繰り返すだけでも、

肩こり解消に効果が現れていくのです。

このように催眠は、

様々なことに応用できるのです。

6.催眠は、かかりやすいと思わせればかかる。

催眠を深くかけるためには、

『自分は催眠にかかりやすい。』と思わせることが重要なのです。

ですから、

先ほど、説明したように、

妄想したりしますか、とか、

小説を読んだりしますか、など、

催眠にかかりやすい特徴を聞き出して、

貴方は催眠がかかりやすいと思わせることが大事なのです。

被暗示性テストでも、

確実に催眠にかかるような、

強力であり、確実な被暗示性テストを行うといいでしょう。

## 7.服装が大事

催眠を成功させるには、  
服装も重要です。

例えば、

水着姿の医者が、

診察しますと言っても、

説得力が無いように、

白衣のような権力を表す服装にしたり、

医者ではない人なら、

それ相応に、

格好良い服装にすることです。

例えば、

短パンにTシャツや、

不潔な服装、体臭がする場合は、

催眠がかかりにくいでしょう。

服装は大事ですし、

清潔感も重要です。

8.催眠は潜在意識に働きかける。

催眠は、潜在意識に働きかけます。

だから、

催眠は無意識に繋がるのです。

ですから、

無意識に、

相手に変化を与えることが出来るわけです。

9.催眠は自己催眠である部分もある。

全てが自己催眠というわけではないが、

催眠は、自己催眠である部分もある。

例えば、

貴方は、綺麗な人だと、  
言われたとしよう。

これは綺麗な人だと、  
暗示を他者が自分に与えたことになる。

そうして、

綺麗な人だと言われた人は、

私は綺麗な人だと、  
自分で自分を思った時に、

私は綺麗な人というアイデンティティを持つのだ。

他者が綺麗な人だと言っても、

自分がそれを認めなければ、  
アイデンティティにならない。

自分が自分に綺麗な人だと、

暗示を与えた時に、

効果が現れるのだ。

催眠にも、自己暗示の部分は大きいにある。

この催眠は、  
自己暗示に繋がっているか。

ぜひ、考えてみるといいだろう。

10.催眠は動画ではかかりにくく、対面がかかりやすい。

これは何故かというと、

対面には臨場感、

つまり感覚が共有されていること、

一体感があることなどが、

対面にはある。

だから、

催眠動画などを見て、

全然、催眠は凄くないと思ってしまいやすいが、

実は、それは動画であるから言えることでもあるのだ。

11.催眠はかけられることを望まなくてはかからない。

面識も無く、  
信頼関係も無いのに、

催眠をかけようとしても、

催眠にはかからない。

貴方が男性で、

見知らぬ男性に、

催眠かけましょうか。

なんて声をかけられても嫌な筈です。

もし、貴方が女性なら、

見知らぬ男性に、

催眠かけましょうか、

なんて言われたら、

身の危険を感じる筈です。

そして、絶対に、

催眠にかからないぞと身構える筈です。

このように、

催眠は、催眠をかけて欲しいと思わせなくてはならないのです。

ですから、

信頼関係が必要なのです。

貴方の催眠療法を受けたいと思った、

クライアントなら受けるでしょう。

貴方のことを愛して愛して止まない女性なら、

催眠で、もっと僕を愛せるようにするよ。

そんな感じで優しく伝えれば、

心を許しているから、

恋愛催眠だろうと、

受けてくれて、

催眠効果を与えることが出来るのです。



12.催眠状態は、眠くなっている時に生じている。

催眠状態は、

眠くてウトウトしている時にもなっていると言われていています。

ですから、

眠い時、

ウトウトしている時は、

催眠状態であり、

潜在意識にアクセスしやすいのです。

ですから眠い時に、

暗示を与えれば、

それだけでも催眠効果が現れるのです。

この眠い状態に暗示の言葉を自然に伝える手法は、

実に自然形で、

催眠を行うことが出来る手法です。

ただ、催眠療法のように不自然にやっては、

気付かれた時に、

不信に思われるので、

それは注意です。

### 13.アファメーション

アファメーションとは、  
肯定的自己宣言のことです。

例えば、

私は美しい。  
私は勉強家だ。  
私は優れている。  
私は優しい。  
私は成功する。

このように、  
肯定的な文章を宣言することで、

それが自己暗示となり、  
その通りの人間へなっていくのです。

このアファメーションは、  
宣言効果と呼ばれる効果も現れていて、  
人は基本的に嘘をつきたくありません。

だから自分の発した言葉の通りにしようと思うのです。

ですから、

肯定的な宣言をすることで、  
ポジティブな効果を自分に与えることが出来るのです。

### 14.ネガティブな言葉は、自分を蝕ませる。

アファメーションは、  
肯定的な宣言でした。

逆に、

人間は悪い言葉も、  
自分に向けて言ったりします。  
これも宣言効果が現れて、  
その通り良くない効果を与えてしまうのです。  
ですから、  
間違っても、  
死にたい、なんて言葉を、連続で言わないことです。  
良いですか。  
絶対に言わないでください。  
もし言えば、  
幸福感に溢れている人でさえ、  
死にたくなります。  
これは自殺予防のための教えです。  
悪用はしないでください。

15.アフアメーションは催眠状態の時に、最も効果がある。

アフアメーションは、

催眠状態の時に、

非常に効果が現れます。

ですから、

催眠療法のセッションでも、

セッション中に、

アフアメーションをさせる場合もあるくらいです。

催眠状態は、ウトウトと眠い時と、

説明したように、

アフアメーションは、

寝る前や、朝起きたばかりの時に、

非常に効果があります。

ぜひ、寝る前や、

起きた時にアフアメーションをしてください。

私の場合、

ポジティブなメッセージが書かれた楯を作り、

それを枕元に置いたりして、

寝る前、起きた時に、

見るようにしています。

枕元に、

何かメッセージ性のあるものを置いておくのもいいでしょう。

16.暗示は肯定的な言葉にする。

暗示は肯定的な言葉にすることが大事です。

否定的な言葉を使うと、

悪い結果を生み出してしまいます。

ですから、

催眠状態でない時でも、

自分にも相手にも、

出来るだけ否定的な言葉は言わないことです。

酷い暴言を相手に1000回毎日言ったら、

誰でも死にたくなります。

もし貴方も1000回言われたら、

耐えられないでしょう。

このように、

悪い言葉というものは、

使うべきではありません。

普通の人には、

ネガティブな言葉を、

無意識で大量に考えていると言われていています。

常にポジティブに考え、

良い言葉を使う。

褒め言葉を使う。

こういう習慣にすることが、  
非常に大事です。

17.避けたい、取り除きたいではなく、取り入れる暗示を使う。

避けたい、取り除きたいという暗示は使うべきではありません。

例えば、

リンゴと考えないでください。

こう言ったら、

貴方はリンゴを考えたでしょう。

それでは、

イチゴと考えないでください。

こう言ったら、

イチゴを考えたでしょう。

人間の潜在意識は否定系を認識できません。

だから、

ゆっくり喋らないと自己暗示をかけても、

ゆっくり喋ってしまうのです。

逆に、

早く喋ると自己暗示すれば、

素早く喋ります。

このように、

取り除きたい、避けたいという、

ネガティブな言葉で、

否定形暗示を使うのではなく、



常に、

取り入れる暗示を入れるのです。

まずい料理を作らないではなく、

おいしい料理を作ると考えるのです。

ぜひ、肯定的暗示を使うようにしてください。

18.脳はイメージと現実を区別できない。

レモンを想像しないでください。

そう言ったら、

貴方はレモンをイメージしますね。

そして、

レモンにかぶりついてください。

そう言ったら、

貴方は、すっぱいと感じませんでしたか。

では、

梅干を想像しないでください。

では、梅干を食べてみてください。

そしたら、

しょっぱいと感じませんでしたか。

このように、

脳はイメージと現実を区別できません。

イメージでも感覚が現れるのです。

このようにイメージでも、

現実にも現れます。

現実だと判断するのです。

ですから催眠においても、

イメージ体験でも、

それは現実になるのです。

覚えておいてください。

19.暗示は現在形を使う。

暗示は出来るだけ現在形を使う。

私は300万円稼ぐ。

こんな感じにである。

もし、未来においての暗示を与えたい場合には、

3月1日に300万円稼ぐ。

このように日付を入れて、  
暗示をかけるといいだろう。

## 20.言葉は魔法。

言葉は魔法である。

言葉は、

人を殺すことも出来るし、  
人を救うこともできる。

だから言葉で人を殺せるように、

催眠でも人を殺すことは出来る。

だから使い方が大事だということだ。

催眠は邪な思いで使うべきではない。

見知らぬ女性を催眠で無理矢理セックスしたい等と、

考えて行動すれば、強姦罪である。

催眠は犯罪に使ってはならない。

そして催眠療法など、

治療で使うのであれば、

催眠技術は駆使してもいいが、

そうでないなら、

催眠に頼らずに、

生きていくことが重要なのだ。

## 21.催眠はペインコントロールも出来る。

催眠は痛みをコントロールすることもできる。

例えば、子供の頃、

痛い痛い飛んでいけ、と言って、

痛みを飛ばした経験もあるだろう。

これもペインコントロールの一種である。

催眠によるペインコントロールでは、

癒しの手で、すーっと癒される、と伝えたり、

呼吸をする度に、何でもなく感じる。

このように、痛みから意識を飛ばしたり、

癒しを与えることで和らげることが出来る。

22.催眠は自信を持って行う。

催眠を行う場合には、

催眠家の自信溢れる態度が必要だ。

「催眠が失敗するかもしれませんが、やります。」

こんな弱気では、催眠はかからない。

『私の催眠は、誰にでも抜群に効果が現れます。  
私の催眠は、貴方の人生を豊かにするでしょう。』

このように自信たっぷりに伝えたり、  
態度で示すことです。

23.1から上がるのは解放。10から下げるのは脅迫。

催眠を解く時には、

数を上げて数えていきますね。

これは催眠を解放するために数を数え上げるのです。

それに比べて、

催眠に誘導する時には、

数を下げて数えますね。

これは脅迫なのです。

催眠に誘導しますよ、という強い誘導なのです。

ですから、

催眠と解く時には、

数を数え上げる。

催眠にかける時は、

数を下げて数える。

この法則は守って実施することが大事です。



24.催眠状態の時に、催眠がかかっているか確認してはいけない。

催眠状態であることを、  
被催眠者も薄々感づいてはいると思います。

でも、もし仮に、

催眠にかかっているといないと答えてしまったらどうでしょうか。

その瞬間、

催眠がかかっているという暗示がかかって、

催眠が解けてしまうのです。

ですから、

催眠がかかっているかどうかは、

確認してはならないのです。

状態を見て、判断することが大事なのです。

25.催眠には驚愕法もある。

催眠には驚愕法もある。

つまり驚かせて催眠状態にするということです。

よく何かで恐怖を感じて、

驚いたことが強く心に刻まれることが、  
ありますよね。

これも驚愕法の催眠の一種と言えるのです。

ですから催眠は、

驚かせて催眠状態にすることも可能です。

ただし、この手法は上級者用です。

催眠療法でも時と場合を選びますし、

素人感覚の人が、

驚かせて催眠状態にしよう、なんて実践しても、

恐怖を与えて嫌われる原因になります。

あくまで、驚かせることでも、

催眠状態になるということだけ、

頭に入れておいてください。

悪用はだめです。

26.催眠は、セックス以上の脳内麻薬が出る。

催眠は、セックス以上の脳内麻薬を出すという、研究結果もあります。

ですから、

セックスと催眠を組み合わせれば、

異常に強い脳内麻薬を出すことが可能です。

ですから、

セックスにイメージ要素を加えたり、

暗示を用いたりすることで、

より脳内麻薬を出すことが出来ます。

27.目尻が下がっている人、依存性がある人は催眠にかかりやすい。

見かけでも、催眠にかかりやすいか判断することができます。

一番分かりやすいのは、

目尻が下がっているか、そうではないか、

依存性がある性格か、どうでないか。

この二つを分析することです。

依存性がある人は、

相手を頼ります。

ですから催眠に身を任せやすいのです。

ですから、催眠がかかりやすいのです。

28.日本一の催眠家も失敗する。

日本一の催眠家であろうとも、  
催眠は失敗することがあります。

ですから、

貴方が催眠を失敗することがあっても、  
それは当たり前のことだと思ふことが必要です。

催眠も経験のなせる業です。

催眠も失敗を重ねながら、  
技術が上がるものです。

催眠は失敗することがあります。

私は催眠に失敗したことが無いと言う人も、  
それは催眠を上手く行うための言葉であるか、  
経験が浅いかだけです。

催眠は失敗することもあります。

誰でも失敗することがあります。

それを覚えていてください。

29.小学生でも催眠は出来る。

催眠もメカニズムさえ理解して、

本質通りに実行すれば、

小学生でも催眠は出来ます。

子どもでは出来ない。

そういう類のものでもないのです。

### 30.ダブルバインド

ハリーポッターとスパイダーマン。  
どちらの映画を見に行きたい？

このように、

ハリーポッターの映画を見にいかない？  
YES、NOで答えさせるのではなく、

どちらを見に行きたい？

そうね。  
ハリーポッターかな。

こんな感じで、

二つの選択肢を用意して、  
それを選ばせる方法を取ることで、

デートの約束を手に入れることも出来ます。

このように二つの選択肢で板ばさみになること、  
葛藤をダブルバインドと言います。

このようにYES、NOの答えではなく、  
選択肢を用意して、  
そのどちらかの選択肢を選ばせたい時には、

この方法が有効です。

31.催眠を成功させるには、基盤暗示が必要。

催眠を効果的に行うためには、

『これから催眠をかけますよ。』

こう催眠が行われることを伝えて、

催眠の基盤を作ることが大事です。

例えば、

催眠をかけますよ、と話してから、

『風船と本』の暗示性テストをすれば、

ある程度、上手く行くでしょう。

でも、催眠ではなく、

ただの遊びと称して、

『風船と本』をやっても、

暗示の効果が弱まり、

催眠と伝えた基盤を持っている場合に比べて、

反応は弱まるでしょう。

ですから、

これは催眠です。

そう伝えることが大事なのです。



## 32.リフレーミング

催眠のテクニックに、

リフレーミングという技法があります。

これは、リ・フレーミングということであり、

見方を変えるということです。

例えば、

彼は、カッチリし過ぎている、ということも、  
リフレーミングすると、

彼は、真面目で信頼出来る、という形にもなるのです。

彼は目が悪くて眼鏡かけている。  
これもリフレーミングすると、

眼鏡をかけていて知的に見えるとも言えるのです。

このように違った見方をすることを、  
リフレーミングと良い、

コーチングでは、

ネガティブな内容も、

ポジティブに考えて、

建設的な視野に繋げる手法が使われます。

33.催眠状態は、自主的行為が軽減する。

催眠状態は、

いわば、催眠療法家のリードに任せた状態です。

ですから、

自主性が軽減されるのです。

ですから、

自主性が軽減されているなら、

催眠療法をしている時、

催眠状態になっていると判断してもいいのです。

### 34.人差し指の催眠。

相手に、  
両手を固く組ませて、

人差し指を出して、  
目いっぱい、人差し指を広げさせてください。

人差し指を広げられたら、

『人差し指がくっつく』と、伝えてください。

すると、  
相手の人差し指は、  
くっつく筈です。

これは指が疲れるために、くっつくのです。

このように催眠は、

自然と、そのようになることを、  
あたかも暗示で行わせたかのように思わせることで、

催眠効果が強くなっていくのです。

ですから、

著名な催眠療法家は、

相手の動きを見て、  
あたかも暗示で行わせたかのように伝えて、

催眠状態へ変えていったのです。

35.催眠は、積極的にかかろうとすることで、効果が増す。

催眠療法では、

催眠療法家の催眠にかかって治療を受けたいと考えるから、クライアントは催眠を受けますね。

だからこそ、催眠が成功するのです。

だから、

見知らぬ男性に、

今から眠くなる催眠をするよ、と言われても、

催眠にかかりたくないから、

催眠にかからないのです。

ですから、

催眠は相手がかかりたい催眠を行うことです。

ですから、

恋愛に活用するとしても、

相手が嫌がる催眠はしてはいけないし、  
上手く行かないのです。

催眠を恋愛に活用したいなら、

貴方を愛させてからにしてください。

それからなら、

さらにお互いの愛を深めるために、

催眠の効果が現れるのです。

私は、催眠を用いた犯罪には、賛成出来ません。

正しいことで催眠を使ってください。

36.一旦暗示を受け入れると、さらに暗示を受け入れる。

一旦暗示を受け入れると、

一貫性の法則が働いて、

さらに暗示をかけても、  
暗示を受け入れるのです。

これはYESセットと同じです。

YESセットは、

YESと答えられる質問をしていきます。

すると、

YESと普通は答えたくないことでも、  
YESと何度も答えると、  
最後までYESと答えやすくなるのです。

例えば、

2リットルのお茶を買おうとしてレジに出したら、  
2リットルのウーロン茶だったなんて場合があるとします。

でも、ここまで買う行動をしていた。

だから、ウーロン茶でも買おうと一貫性の法則が出たのです。

このように暗示も、

小さな暗示を繰り返して、  
大きな暗示を加えると効果的です。

37.催眠にかからない人はいない。

催眠にかからない人もいます。

でも催眠にかからない人はいないのです。

何故なら催眠はメカニズムです。

催眠状態になるメカニズムを、

適切に行えば、

法則を守れば、

催眠にかけることは可能です。

それは誰でもそうです。

だから、

知らぬ間に貴方も催眠にかかっていたりするのです。

### 38.看板やテレビも催眠

看板や広告などでも、  
刺激的なキャッチコピーや文章が、  
書かれていたりします。  
これも暗示です。  
そしてテレビでも、  
権威ある人、  
人気の芸能人が、  
力説をすると、  
それを鵜呑みに信じたりします。  
看板やテレビも催眠なのです。  
ですから、  
世の中は催眠に溢れているのです。  
ですから、  
貴方も知らないうちに、  
催眠にかかっているのです。



### 39.アンカリング

何かと何かを融合させることを、  
アンカリングと言います。

例えば、

イチローは、  
バットを振る前に、

決まった動作をします。

それは、

その決まった動作をする中で、

ヒットを打つ成功するイメージと、

融合させている動作を打つ前にして、

最高の状態でバットを振っているのです。

このように、

動作と成功を融合させることも出来ます。

その他、

ゲームの世界と秋葉原を融合させたものに、  
**AKIBA'S TRIP**というゲームがあります。

このゲームをやってみた後に秋葉原へ行くと、  
以前とは違った、  
ゲームの世界と融合された秋葉原に出会えるでしょう。

このように、

ゲームと場所の融合。

その他、

刺激と快楽の融合、

リラックスと動作の融合、

さらには、

ネガティブな記憶と、ポジティブな記憶の融合で、

ネガティブな記憶のネガティブを和らげることも出来るのです。

## 40.ミラー催眠

手軽に、

自己催眠する方法の一つに、

ミラー催眠がある。

これは鏡の前に立って、

鏡を見ながら、

自分に催眠を施すのだ。

例えば、

私は綺麗でも良い。

私は格好良いでも良い。

今日も頑張るでも良い。

鏡を見ながら、

ポジティブな催眠や、

アファメーションをするといいだろう。

## 41.催眠商法

催眠商法とは、

無料プレゼントなどで、  
顧客を集めて、

購買意欲を異常に高めた状態で、

貴重な商品を安価に販売していると思わせて、

高額な商品を買わせる手法のことを言います。

布団や健康食品などで多く見られる手法である。

この催眠商法は、

勢いに吞まれて、冷静な判断をせずに、  
購入してしまうので、

法律でも、

販売目的を隠して、  
勧誘してはならないとしている。

このように催眠技術は、

セールスにも非常に有効な手法である。

ただ、催眠技術を、

ビジネスに使うとしても、

詐欺のような手法で使うのだけは避けてもらいたい。  
催眠技術を使って、

より良いサービスを、  
より適切な人に届けるならば、

それはそれでいいことだ。

42.瞑想は催眠である。

瞑想は、

心を静かにし、

潜在意識にアクセスすることであり、

瞑想は催眠状態であると言える。

だからこそ、

瞑想は、

自己啓発にも使えるし、

心を磨くためにも、

リフレーミングするためにも、

瞑想は、とてもいいことだ。

瞑想を日常に取り入れることで、

様々なことが上手く行くようになる。

ふと15分程度でも良い。

静かな場所で、

何も考えずに目を閉じて、

座ってみることをしてみると良い。

瞑想の時間は、

非常に良い、自己投資の時間なのだ。

### 43.終わりに

以上、いかかでしたでしょうか。

催眠療法のセッションを学ぶことで、

より催眠についての基本が分かったと思う。

貴方が催眠療法家となるならば、

催眠療法を学び、

その技術を磨くといい。

しかし、

そうでないならば、

日常の中で、

催眠技術を応用して、

駆使することだ。

私自身、

催眠を学んでから、

文章を書くのが上手くなった。

会話で暗示を意識して話すことも出来るようになった。

言葉を適切に効果のあるものを使えるようになったなど、

様々なことで、

より良い効果を表すことができるようになった。

このように、

催眠を学ぶことで、

催眠をあらゆることで、  
応用出来るようになる。

そして世界における、  
催眠技術にも、  
敏感になるのだ。

だからこそ、

より真実の世界を見ることが出来るのだ。

私も催眠を学び、

それを良いことの為に使ってきた。

催眠も使い方を誤れば、

犯罪にもなる。

貴方も犯罪をすれば刑務所に入れられるのだ。

だからこそ、

正しいことに使うことだ。

催眠技術を取り入れた言葉を使えば、

ビジネスも上手く行くし、

恋愛も上手く行くし、

自分自身の人生も上手く行くだろう。

この教材には、

催眠技術のエッセンスを、

たくさん組み込んでおいた。

ぜひ、定期的に、  
振り返ってみて、  
読んでみて欲しい。  
読み返せば読み返すほど、  
また催眠技術が深くなり、  
日常で応用出来るようになるだろう。  
この教材で教えた催眠技術が、  
どうか世界をより良くするために、  
使われますように。  
ありがとうございました。

エタリラ670公式ウェブサイト(江川剛史公式ウェブサイト2)  
<http://takeshiegawaz.wix.com/christ>



