Гипноз — вызванное самовнушением, воздействием гипнотизёра или возникшее спонтанно временное состояние сознания, характеризующееся резкой фокусировкой внимания и высокой подверженностью внушению.

Гипнотическое воздействие известно более 3 тысяч лет. Оно применялось жрецами Древнего Египта, Индии, Тибета, врачевателями Востока, позднее использовали в своей практике врачеватели Древней Греции и Рима. В Европе в XVIII в. Антон Франц Месмер называл его **животным магнетизмом**. В 1842 году английский врач Джеймс Брэйд показал, что при фиксировании взгляда на блестящем предмете происходит особое состояние тела и ума, которое он в 1843 году назвал
гипнозом
.

На фото: Демонстрация автором мгновенного гипноза.

«Уберите воображение пациента и авторитет гипнотизёра, и у вас ничего не получится»,
— позиция Нансийского института
гипноза
. Стадии
гипноза
обусловлены внушением, исходящим от гипнотизирующего, а не патологической природой самого
гипноза
. Парижская школа
гипноза
, напротив, утверждала, что все проявления
гипноза
сводятся к физическим воздействиям, то есть к потокам тепла, воздействию света, влиянию музыки и т. д., что вводит человека в особое состояние сознания, то есть
гипноз

.

При **самогипнозе** человек вводит себя в гипнотический транс сам, зачастую применяя при этом самовнушение. Используется для повышения мотивации в процессе снижения веса, для борьбы с курением, для уменьшения эмоционального напряжения или при расслаблении. С помощью **самогипноза** можно достичь улучшения самочувствия. **Самогипноз** — результат личной практики, цель которой — войти в состояние аутогенного погружения. Самогипноз близок к молитве, медитации, аутотренингу.

Суггестия (внушение) — психологическое воздействие, при котором происходит некритическое восприятие человеком убеждений и установок. Представляет собой особо сформированные словесные конструкции.