



Основы здорового образа жизни

Светлана Васильевна Баранова

АНТИСТРЕСС: НАСТРОЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ



Светлана Васильевна Баранова

Антистресс.

Настроение здоровья

Серия «ОСНОВЫ

здорового образа жизни»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51807199

Антистресс: настроение здоровья:

ISBN 978-5-906675-59-0

Аннотация

Книга является учебным пособием для преподавателей здоровьесберегающих технологий, инструкторов здорового образа жизни, а также учащихся Центров психофизического совершенствования. Издание включает в себя простые методы и приёмы для быстрого восстановления тела и психики: настройки на позитивные эмоциональные состояния, звукодвигательную гимнастику, арома- и цветотерапию. эмоционально-волевою релаксацию, спонтанные танцы и пр. 4-е издание, доработанное и дополненное.

Содержание

Вместо предисловия	4
Раздел 1	7
Виды стрессов	9
Условия и причины развития дистресса	12
Стадии течения стрессовой реакции	15
Этапы течения стрессовой реакции	18
Дистресс и возможности выхода из него	21
Раздел 2	25
Резонансы	26
Эмпатийность	28
Расслабление, медитация и настройки	30
Роль воображения	36
Настройка	39
Виды настроек	41
Этапы настройки	43
Настройка на своё подсознание	45
Настройка на своё тело	47
Настройка на свою психоэмоциональную сферу	48
Раздел 3	50
Конец ознакомительного фрагмента.	51

С. В. Баранова

Антистресс: настроение здоровья

Вместо предисловия

Современный человек стал игрушкой для собственных негативных качеств и состояний. Именно негативные эмоции, качества и состояния являются причиной ошибочных решений, деструктивного поведения, нарушений в физиологии и преждевременного старения. Закономерным следствием становятся конфликты на работе, дисгармонии в семье, непонимание и отсутствие поддержки со стороны окружающих. И всё это – на фоне растущей общей напряжённости в обществе и экологического неблагополучия. Запускающий механизм, увязывающий всё это в одно целое, образует «неразлучная пара» – стресс и дистресс. Сложности на работе в наше нестабильное время, бюрократизм и коррупция в государственных органах, семейные неурядицы, непрофессионально оказанная врачебная помощь неизбежно создают напряжение, или стрессогенную ситуацию. Многие люди попустительски, а порой и безответственно относятся к происходящему с ними.

Интенсивность и напряжённость современной жизни требует, чтобы человек научился полноценно отдыхать и быстро самовосстанавливаться. Предлагающие способы самооздоровления научно-популярные источники акцентируют наше внимание на описании стресса и дистресса, однако в стороне остаются методы и приёмы по преодолению негативных последствий, либо предлагается какой-то один, хоть и эффективный, метод, который объявляется панацеей.

С другой стороны, в сознании большинства жителей России преобладает представление о том, что последствия стресса могут быть исключительно негативными, а также что помощь психотерапевта в этих вопросах малоэффективна и индивидуально незначима для жизненных ситуаций человека. Предлагаемая книга легко и ненавязчиво развеивает это заблуждение.

Перед вами книга серии «Основы здорового образа жизни», которая поможет осознать влияние негативных эмоций на организм человека. В ней можно найти свои собственные приёмы улучшения психического и физического здоровья. Вы сами сможете договориться с гипоталамусом – «гибридом» нервной и эндокринной систем – о гармонизации отношений с Миром людей и Миром природы. В книге собрано большое количество проверенных на практике техник и рецептов по преодолению дистресса и уменьшению его последствий. Эти методы позволят вам сделать стресс своим союзником.

С помощью психоэмоциональной перестройки восприятия, основанной на создании положительного эмоционального состояния, вы осуществите позитивную коррекцию своего будущего. Особый интерес представляют давно забытые формы и методы использования возможностей спонтанного танца, вокалотерапии, звукотерапии, восприятия ароматов, пищи, минералов и кристаллов, растений и животных, а также сонастройки с энергиями погоды и суточными биоритмами.

Вы научитесь через идеомоторные движения спонтанного танца трансформировать избыток отрицательных эмоций в нужное вам состояние, а доступность вокалотерапии откроет вам реальную возможность оздоровления организма.

Предлагаемые техники эмоционально-волевой релаксации позволят развить и использовать образное воображение. Представляя и ощущая желаемые картины мира, вы научитесь взаимодействовать с энергиями пространства воображения, которое играет большую роль в формировании психосферы любого человеческого существа. Перестав быть жертвой отрицательных доминант, вы сможете подчинить их своей воле, что позволит вам развернуть реальность своей жизни в позитивную сторону.

Ольга Витальевна Одинцова
кандидат психологических наук,
доцент

Раздел 1

Стресс на пользу

Слово «стресс» звучит в нашей жизни на каждом шагу, но содержание, вкладываемое в это понятие на «бытовом» уровне, расходится с научным представлением о стрессе как универсальной реакции организма, т. е. о неспецифическом (общем) адаптационном синдроме, который открыл лауреат Нобелевской премии, канадский учёный-физиолог Ганс Селье.

Таким образом, стресс – это неспецифическая реакция организма на воздействия окружающей среды, т. е. реакция, которую организм испытывает ко всему новому, что перед ним появляется. Стресс является нормальной реакцией, благодаря которой организм учится приспосабливаться к условиям окружающей среды.

Процесс эволюции человека протекал в условиях стресса. Стресс обеспечивал и мутагенез, т. е. перестройку генов, благодаря которой человек приспосабливался к изменениям окружающей среды.

Слово «стресс» переводится как напряжение, но напряжение возникает в ответ на любое новое воздействие окружающей среды, в результате которого организм вынужден приспосабливаться. А подобные приспособления и создают

условия для фактического оздоровления человека. В этом случае стресс способствует эволюции и совершенствованию организма, но происходит это только тогда, когда человек разумно и адекватно принимает изменения.

У стресса, наряду с адаптацией к раздражителям, имеются ещё и элементы перенапряжения и даже повреждения. Именно универсальность «триады изменений», сопровождающей стресс, – уменьшение вилочковой железы, увеличение коры надпочечников и появление кровоизлияний и даже язв в слизистой оболочке желудочно-кишечного тракта – позволила Г. Селье высказать гипотезу об общем адаптационном синдроме, получившем впоследствии название «стресс». Работа была опубликована в 1936 году в журнале «Nature». Многолетние исследования Г. Селье, его сотрудников и последователей подтверждают, что стресс является неспецифической основой многих заболеваний.

Виды стрессов

Стресс может быть эпизодическим и хроническим; информационным и эмоциональным; конструктивным и деструктивным. Изначально Селье рассматривал стресс исключительно как разрушительное, негативное явление, но позже он написал: *«Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявление ему требования... С точки зрения стрессовой реакции, не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись. Имеет значение лишь интенсивность потребности в перестройке или в адаптации».*

Позже Селье ввёл дополнительно понятие «положительный стресс» (эустресс), а «отрицательный стресс» обозначил как дистресс.

Понятие *«эустресс»* имеет два значения – «стресс, вызванный положительными эмоциями» и «несильный стресс, который мобилизует организм».

Если стресс эмоционально положителен и находится под вашим контролем, то опасаться нечего: у организма есть все возможности быстро восстановиться после «взрыва активности» всех систем. В подобном случае реакции организма достаточно легко возвращаются к нормальному, свойственному им темпу, работа жизненно важных органов нормализуется.

зуются и организм продолжает функционировать уже в режиме, адаптированном к новым условиям. Это происходит благодаря позитивному настрою и готовности человека к различным жизненным ситуациям.

Дистресс – негативный тип стресса, с которым организм человека не в силах справиться. Дистресс разрушает моральное здоровье и даже может привести к тяжёлым психическим и соматическим заболеваниям.

Последствиями дистресса, помимо общеизвестных – быстро наступающей усталости, сниженного настроения, раздражительности или апатии, нарушений сна и сексуальной потенции – являются ещё и многочисленные заболевания, называемые болезнями адаптации, или болезнями цивилизации, или психосоматическими заболеваниями. А относят сюда и гипертоническую болезнь, и стенокардию, и язву желудка, и бронхиальную астму, и сахарный диабет, и некоторые кожные заболевания (экзема, нейродермит, псориаз), и колиты, и ещё многое другое...

От дистресса в первую очередь страдает иммунная система. Продукция иммунных клеток в период дистресса заметно падает, поэтому в этом состоянии люди чаще оказываются жертвами инфекции.

Особое значение для человека имеет психологический стресс, так как многие события приводят к возникновению стресса не из-за объективных особенностей ситуации, а по-

тому что конкретный человек воспринимает данное событие как стрессовое. Отсюда вытекает важный принцип преодоления психологических стрессов: *«Измените своё представление о мире, а не пытайтесь изменить сам мир!»*

Условия и причины развития дистресса

Говорить о вреде стресса можно лишь тогда, когда человек не принимает изменений. Именно в этом случае стресс переходит в состояние дистресса, т. е. неадекватной реакции организма на любые воздействия.

На наше восприятие влияют стереотипы, устойчивые убеждения, мнения и оценки. Например, воздействие на организм холодной воды может быть как позитивным, так и негативным: на человека, который считает, что с помощью холодной воды можно оздоровиться, воздействие холодной воды является позитивным и оздоравливает; а тот, кто считает, что от обливания холодной водой он может заболеть, действительно заболевает...

Если человек не принимает изменения, он вынужден сопротивляться им. И делает это до тех пор, пока не исчерпает внутренние силы организма, т. е. собственные ресурсы. Если же, несмотря на обстоятельства, он и дальше продолжает сопротивляться, состояние стресса переходит в противоположное состояние дистресса, и вот тогда-то и начинают происходить физические нарушения в организме.

Подобные физические нарушения могут быть совершенно разноплановыми. Например, в виде нарушений нейрорегуляторной системы. Нервная и сосудистая системы на-

чинают работать в диссонансе, что приводит к развитию другой патологии. Патологические изменения внешне могут проявляться в виде головных болей, болей в разных частях тела и других болезненных состояний, которые могут являться лишь свидетельством того, что какую-то ситуацию человек расценивает как неправильную и не может на неё адекватно реагировать. В этом случае обычный стресс он воспринимает как дистресс, что, конечно же, неправильно, ведь закон гласит: *«Если вы не можете изменить обстоятельства, то как можно быстрее измените свой взгляд на них и... действуйте!»*

Причин для стресса может быть очень много. Их сложно даже перечислить. Для разных людей – это разные факторы: и мысли, и физические воздействия, и психоэмоциональные взаимодействия, и разное другое.

Объективно в условиях современной жизни все люди находятся в одинаковом положении: каждый получает примерно одинаковую «дозу» стрессогенных воздействий. Но ответная реакция – стресс – зависит от индивидуального восприятия и субъективной оценки тяжести ситуации. И здесь проявляются значительные индивидуальные различия. А у части людей даже обнаруживается так называемый *«стрессовый иммунитет»*. Для его формирования и предназначены описываемые в этой книге методики саморегуляции.

Исследования хронического стресса показали, что не физиологический, а именно психический уровень адаптации

является наиболее чутким индикатором стресса, поэтому эмоциональное начало для человека играет самую важную роль в реагировании на внешние воздействия. И причины стресса нужно искать во внутренних, психических, процессах. При этом эмоционально-стрессовым становится негативное восприятие ситуации. При этом ситуация не принимается, а отвергается, хотя человек и понимает, что её невозможно избежать. Именно подобное состояние и создаёт психическую напряжённость. Поэтому стресс – это феномен преимущественно внутреннего, психического напряжения, основной причиной которого является именно субъективное восприятие обстоятельств как угрозы, особенно если этой «угрозе» подвергаются наиболее значимые для человека установки, позиции и ценности.

Таким образом, можно сказать, что *стресс – это всего лишь наш взгляд*, который и определяет реакцию организма, её характер и глубину, на некое внешнее воздействие, в соответствии с нашей субъективной оценкой этого воздействия.

Стадии течения стрессовой реакции

Г. Селье выделил три стадии общего адаптационного синдрома.

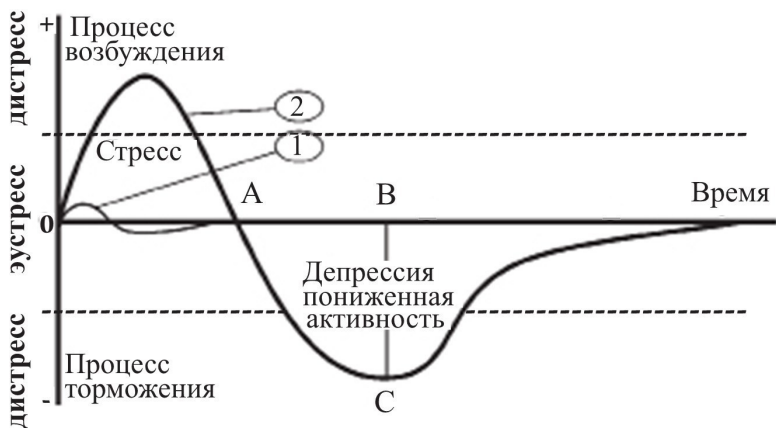
Для каждой стадии характерны специфические изменения в функционировании нервной и эндокринной систем.

1. **Стадия мобилизации** (в ответ на внешнее воздействие) сопровождается повышенной концентрацией внимания и активностью. Это нормальная рабочая стадия. Силы расходуются экономно и целесообразно. Повышенные нагрузки, характерные для этой стадии, тренируют организм, увеличивая его стрессоустойчивость.

2. Если адаптироваться к воздействию не удаётся, развивается вторая стадия – **фаза «стенической отрицательной эмоции»**. В этой фазе возникает избыток отрицательных эмоций, носящих активно-действенный характер: ярость, гнев, агрессия и т. п. О таких состояниях говорят: «внутри всё кипит», «злость наружу просится, прямо руки чешутся». Ресурсы организма расходуются неэкономно. Всё ставится на карту в попытке добиться желаемого любой ценой. В этой фазе начинается истощение организма.

3. Следующая фаза – **фаза «астенической отрицательной эмоции»**. Приходит черёд отрицательных эмоций, носящих астенический, пассивно-бессильный, упадочнический

характер. Человеком овладевают тоска, отчаяние и неверие в возможность выхода из тяжёлой ситуации.



На графике приведены две кривые, обозначающие процессы возбуждения и торможения организма при разных стрессовых ситуациях.

Кривая 1 отражает небольшой стресс, с которым мы встречаемся повседневно (эустресс). Кривая 2 отражает сильный стресс (дистресс).

А дальше — **невроз и срыв**, когда человек, смирившись с поражением и опустив руки, оказывается полностью деморализован.

Постепенно организм накапливает энергию, стараясь вер-

нутся к состоянию динамического равновесия, которое было у него до стресса, т. е. постепенно самовосстанавливается.

Обратите внимание, что самое тяжёлое время наступает не сразу после окончания активной фазы стресса (точка А на кривой 2), а спустя какое-то время (точка В). Вот на этом-то промежутке времени и надо особенно следить за своим здоровьем, так как именно в это время развиваются хронические болезни.

Итак, «бомбардировка» малыми стрессами – это обычное состояние организма, привыкшего к постоянной реакции на воздействие окружающей среды.

Сильные же стрессы отнимают много энергии и вызывают глубокую и продолжительную депрессию, которая протекает в виде сильной заторможенности со значительным понижением активности (на графике глубина депрессии отмечена отрезком ВС).

Можно сделать однозначный вывод, что *дистресс является не только причиной всякой депрессии, но и большинства соматических расстройств.*

Этапы течения стрессовой реакции

Хотя каждый переносит стресс по-своему и причины стрессов у всех разные, всё же есть общие законы переживания, которые всегда повторяются при любых стрессах. Зная, как протекают стрессы, вы можете спрогнозировать течение вашего собственного переживания.

Например, представьте ваше переживание таким, как если бы оно было совершенно самостоятельным, не зависящим от вас процессом – в определённой мере именно так оно и есть. Затем представьте, как это мучение в конце концов закончится или же сколько ещё осталось терпеть...

Переживание действительно живёт по своим собственным законам. В нём эмоциональные приливы и отливы волнообразно сменяют друг друга, постепенно стихая. Но сам процесс стрессовой реакции выглядит скачкообразно. Поэтому в его течении есть определённые этапы, или временные «ступеньки». При переходе с одной такой ступеньки на другую переживание качественно меняется. С каждой новой ступенькой с ваших плеч снимается часть давящего тяжёлого груза неприятных эмоций.

- Начальная ступенька – *первые три дня* после стрессового события, в течение которых вы полностью поглощены переживанием. Вы охвачены бурными негативными эмоци-

ями и не можете думать почти ни о чём другом, а только о предмете своего переживания. Иногда эта ступенька появляется не сразу, а отстоит по времени от стрессового события. При сильном стрессе, находясь в состоянии психологического шока, человек либо бездеятелен, подавлен, растерян и не способен что-либо делать для выхода из ситуации; либо, напротив, сверхдеятелен, но вся его активность носит суетливо-поспешный характер и потому не приносит результата.

- Через трое суток часть неприятных эмоций «сгорает», и вы начинаете постепенно «отходить» от перенесённого стресса. Однако периодически возникают наплывы негативных мыслей и подавленность, которые сопровождают вас *в течение первого месяца* после сильного стресса, – это второй «рубеж» психологической защиты. При этом вы всё ещё как бы продолжаете жить в прошлом.

- Следующая очень важная «ступенька» переживания занимает *три месяца* после начала стресса. Три месяца, в течение которых у вас как бы спадает пелена с глаз, развеиваются иллюзии, и вы начинаете более ясно отдавать себе отчёт в том, что же произошло на самом деле. В вашей памяти происходит естественная перестройка. Многие из негативных воспоминаний слабеют, теряют свою силу и перестают сопровождаться бурными эмоциями. А вы, хоть и вспоминаете стрессовое событие, но уже более отстранённо, т. е. как будто это случилось не с вами... И всё больше места в вашей жизни начинают занимать размышления не о прошлом, а о

будущем.

• И, наконец, – временной рубеж в *шесть месяцев* после стрессового события. Это ступенька, на которой вы, преодолевая былые иллюзии, начинаете постепенно возвращаться к реальности. Вы переходите от мыслей к действиям, начинаете работать над практическим исправлением прошлых ошибок и восстановлением утраченного (если это возможно), а также наводите «новый порядок» в собственной жизни.

Именно так, через активную деятельность, и происходит очищение от «внутреннего мусора» навязчивых мыслей, бесплодных сожалений и беспочвенных тревог, именно так вы и восстанавливаетесь от разрушительных последствий стресса.

Дистресс и возможности выхода из него

Если вы постоянно ощущаете дистресс, т. е. вас всё не устраивает, от всего вам становится плохо, нет приятия ситуаций и нет радости от жизни, то такое состояние приводит к истощению ваших энергетических запасов.

Как только ваша энергетика истощается, вы начинаете испытывать слабость, вялость и *синдром хронической усталости*. Синдром хронической усталости приводит к тому, что ваш иммунитет снижается и начинает активно размножаться патогенная микрофлора. И у вас уже нет энергии на восстановление не только своей иммунной системы, но и на восстановление других систем организма...

Чтобы выйти из этого состояния, нужна дополнительная энергия. Её найти помогают *позитивные стрессы (эустрессы)*, которые простимулируют резервные силы вашего организма и дадут заряд бодрости...

Например, вставайте утром пораньше, делайте зарядку, совершайте пробежки, принимайте холодный душ или обливайтесь холодной водой. Все эти эустрессы способствуют выработке эндорфинов (гормонов радости) – естественных биологически активных веществ, которые создают условия для дальнейшей деятельности. Таким же образом действуют дыхательные упражнения, задержки дыхания или, наоборот,

его стимуляция.

И, конечно же, очень важно ваше эмоциональное состояние и настроение, когда вы знаете, чего хотите от жизни. Если вы хотите, чтобы у вас было достаточно радости, то должны буквально культивировать эту радость в теле. В этом случае перестаньте концентрировать своё внимание на печалях и заботах, а учитесь думать о проблемах, как о решении задач по математике...

Например, перед вами стоит какой-то вопрос, который необходимо решить. Этот вопрос не нужно даже называть проблемой, потому что если мы что-то называем проблемой, это приобретает определённую психическую тяжесть для нас, а тяжесть – это что-то тёмное и неподъёмное для нашего подсознания. Там, где появляются проблемы, возникают и неразрешимые вопросы, но если вы будете знать, что перед вами стоит задача, которую необходимо просто решить, то вы её и будете решать, т. е. находить способы решения и получать результаты.

Вариантов решения любой задачи бывает несколько, минимум три. Выбирая оптимальный вариант решения, вы создаёте условия для появления радости и счастья, которые всегда сопровождают *творческий процесс*.

А когда вы активизируете творческие силы, то оздоравливаете всё своё тело. Вы ощущаете свою продуктивность, чувствуете свою нужность в этом мире, а когда вы ощущаете, что полезны и кому-то нужны, то увеличивается приток

сил и создаются условия для успешной деятельности...

Все телесные проявления дистресса, по сути, представляют собой патологическую, неадаптивную форму разрядки отрицательных эмоций. Именно поэтому эффективным способом работы с ними оказываются методы *эмоционального раскрытия и саморегуляции*.

Генератором стрессовой реакции и связанных с ней расстройств, конечно же, является эгоизм человека. Эгоизм обычно связан с эмоциональным негативизмом, направленным на себя или на окружающих. Негативно-самообвинительный образ мыслей, ставший привычкой, недовольство собой и частая неудовлетворённость результатами своей деятельности, а также раздражительность, обидчивость, агрессивность и склонность к обвинению других людей, являются проявлением инфантильности, т. е. незрелости человека. Вообще известно, что люди, у которых преобладает эгоизм, не способны вести себя по-человечески, а поэтому чаще всего подвержены тяжёлым стрессам с продолжительными последовыми реакциями.

Стратегическим подходом к приобретению иммунитета против дистресса является *процесс воспитания в себе человеческих структур*, для чего в первую очередь необходимо:

- ясно понимать и осознавать цель и смысл своей жизни;
- принять на себя ответственность за свою жизнь, своё здоровье, свои мысли, чувства и действия, что даст возмож-

ность стать главным действующим лицом и режиссёром любой своей жизненной ситуации, а неблагоприятные обстоятельства сделать послушными и безответными статистами;

- осознать свою внутреннюю Божественную суть – и как источник проявления творчества, и как силу, питающую адекватность принятых решений и помогающую реализовывать их в жизни. И с этой позиции – ощущать взаимоприятие и единство с другими людьми;

- при возникновении нестандартных, острых жизненных ситуаций, уметь сосредотачиваться на решении проблемы и отрешаться от самоограничений, что станет основой целеустремлённости и социальной успешности;

- уметь относиться с юмором, в первую очередь – к себе и своим страданиям;

- искреннее желать стать самим собой – здоровым и успешным человеком.

Раздел 2

Позитивные настройки

Для здорового образа жизни важны не только чистые воздух, питание и вода, своевременный отдых и физические упражнения, но ещё и экология мысли, воспитание нравственности, человеческой этики, человеческих чувств и поступков, что, конечно, зависит от восприятия жизни. Большую роль в позитивном изменении восприятия играют соответствующие позитивные настройки.

Резонансы

Основы магнитной терапии были заложены немецким учёным Уинфредом Отто Шуманом. Профессор Мюнхенского технического университета сделал своё открытие в 1949 году, попросив студентов на занятиях по электрофизике вычислить частоту электромагнитного резонанса между двумя помещёнными друг в друга сферами. Для примера были взяты Земля и окружающая её ионосфера, т. е. зона свободных электронов, расположенная в 50 км от поверхности земли. Расчёты показали, что волны, гуляющие между небом и землёй, совпадают по частоте с альфа-ритмом человеческого мозга и кратны его бета-ритму.

Позже этот феномен исследовали другие учёные и выяснили, что волны Шумана (7,83 Гц) необходимы для благополучного существования всего живого на Земле. При этом они *гармонизируют* все энергетические поля человека.

Всё материальное – деревья, животные, камни, вещи и, конечно же, человек – имеет свои энергетические поля, которые образуются за счёт излучения частиц, атомов, клеток, химических реакций, происходящих в телах, и т. д. Каждое из полей, создавая гармонию и здоровье в теле человека, находится в постоянном *динамическом равновесии* за счёт непрерывного энергообмена.

Но физическое и психическое утомление, негативный

фон, создаваемый неблагоприятной экологической средой, активным использованием электротехники, компьютеров, мобильных телефонов и пр., вносят разбалансировку в наши энергетические поля. А особенно плохо отражаются на работе организма отрицательные эмоции, негативные мысли, качества и поступки. Поэтому необходимы постоянные усилия по укреплению собственных энергетических полей.

Эмпатийность

Ощущение собственного «Я» у человека весьма хрупко. Вообще, «Я» состоит из многих энергий. Его формируют родители, воспитатели, книги, образы, авторитеты и т. п.

Человек с раннего детства примеряет на себя разные маски, пытается ставить себя на место других людей. Возможность поставить себя на место другого, ощутить его, понять, происходит ещё и из-за того, что в организме человека есть так называемые *зеркальные нейроны*, т. е. особые нейроны, которые в определённой степени воспроизводят ощущения других людей. Эти нейроны распространены по всей нервной системе. Особенно их много в передней островковой области на поверхности мозга недалеко от уха. Эта зона активируется, когда человек видит своё изображение или сосредоточивается на своих воспоминаниях.

Для полноценного существования человеку необходима способность понимать себя и других людей. Эти способности тесно взаимосвязаны.

Когда человек видит, что кому-то наносится болезненный удар, то активизируются зеркальные нейроны в болевой области мозга. Это заставляет человека сочувствовать другому. Зеркальные нейроны активизируются и тогда, когда человек наблюдает прикосновения к кому-либо.

Благодаря зеркальным нейронам, можно совершить лю-

бую настройку и войти в резонанс с любым человеком, предметом, изображением или явлением, т. е. зеркальные нейроны отвечают за так называемую *эмпатийность* человека. Чем их больше, чем они активнее, тем лучше человек понимает других людей, окружающий мир и природу.

Различные настройки, предлагающиеся в книге, способствуют возбуждению зеркальных нейронов, их усилению и развитию, а значит, и увеличению вашей коммуникабельности и гармонизации ваших взаимоотношений с окружающим миром.

Расслабление, медитация и настройки

Вероятно, существует несколько причин, в силу которых люди не пользуются преимуществами, которые можно извлечь из навыков расслабления, медитации и позитивных настроек.

Во-первых, мало кто понимает суть этих процессов. Многие считают, что, например, для расслабления достаточно удобно расположиться перед телевизором с бутылкой пива и бутербродами. На самом деле такой способ не снимает психического напряжения и не успокаивает взбудораженного воображения. Обрывки дневных мыслей перемешиваются с образами, которые проецируются в мозг с экрана телевизора, и таким образом к уже существующим проблемам добавляются новые, также требующие гармонизации.

Во-вторых, «медитация» и «расслабление» у многих ассоциируются с некими религиозными обрядами. Особенно «медитация», которая как бы противоречит христианской традиции, так как связана с йогой. А йога, физические упражнения и здоровый образ жизни – это не для православных христиан...

В-третьих, существуют простые и доступные способы «сбросить» напряжение, т. е. «расслабиться»: напиться, «уколоться», забыться, получить сексуальное удовольствие, используя различные стимуляторы, и тому подобное. Есте-

ственно, что подобные «разрядки» не восстанавливают организм, а продолжают его разрушать, но «так делают все», «так принято», а всё остальное – «от лукавого»...

И хотя напряжение, усталость и стрессовые состояния являются основной причиной большинства болезней нашего времени, но не эти состояния сами по себе убивают людей, а *реакция на них*, отношение человека к жизненным ситуациям («проблемам»), т. е. его реакция на так называемые неприятности, возникающие в жизни. И разрушительное воздействие этих состояний также опосредованно *воображением*, т. е. формой их *восприятия*.

В йоге существует понятие «медитация». Западные учёные дают много разных её определений. Но можем ли мы утверждать, что под медитацией мы понимаем то же самое, что и индийские йоги?

Мы в этой книге практически нигде не используем слово «медитация», уважая тех, кто профессионально занимается йогой и лучше нас знает, что это такое – «медитация». Некоторые специалисты-йоги считают, что сейчас спекулятивно медитацией называют разные психопрактики, что даёт возможность несведущим людям фантазировать и заниматься внушением себе неких традиций – в общем, творчески развлекаться. Такова сегодняшняя культурно-тусовочная «медитативная» действительность.

«Медитация», «йога», «асаны» «феншуй» и прочее пришли к нам с Востока. Но даже на Востоке лишь единицы об-

ладают истинным умением в области этих практик. Остальные – просто имитируют состояния... К тому же, восточные люди в плане психофизиологии относятся к правополушарным со всеми вытекающими отсюда последствиями, а мы – западные люди – левополушарные. У нас больше развито рациональное мышление... Поэтому, видимо, и «медитация» для западных людей – «не проблема»...

Поскольку традиция медитации создавалась правополушарными для правополушарных, *что* тогда значит медитация для левополушарных? В общем, мы не занимаемся тем, чего не понимаем...

Во всяком случае, по нашему мнению, медитация очень похожа на нашу настройку. Но мы не называем нашу настройку медитацией, дабы не тревожить глубокие чувства профессионалов – тех, кто учился имитировать медитацию у первоисточников, т. е. у индийских йогов. Но что имеют в виду под словом «медитация» западные исследователи и как её проводить в наших условиях, я всё-таки вам расскажу.

Медитация – вхождение в психофизический резонанс с состоянием, событием, существом. С латинского языка слово «медитация» (*meditatio*) переводится как сосредоточенное размышление. Считается, что во время медитации прекращается поступление в мозг всякой информации, кроме специально выбранной. Хотя некоторые считают, что во время медитации восприятие открывается на все Божественные

вибрации.

Людьми давно замечена связь между позитивным мироощущением и привычкой к медитации. Учёные даже провели исследования, доказывающие этот факт. Независимо друг от друга нейрофизиологи и психологи американских университетов Северной Каролины, Калифорнии и Висконсина по одинаковой методике с помощью датчиков исследовали активность левой предлобной доли головного мозга, «ответственной» за положительные эмоции. Её называют «центром счастья». Испытуемых разделили на две группы. Первую составляли те, кто считают себя счастливыми и регулярно занимаются медитацией, вторую – просто довольные жизнью люди. Оказалось, что в течение дня у тех, кто входил в первую группу, активность «центра счастья» была выше по сравнению с контрольной, как во время медитации, так и в обычной жизни. А центры, ответственные за выработку гормонов стресса и вызывающие чувства страха и тревоги, большую часть времени оставались заторможенными. Одновременно была понижена активность зон мозга, которые связаны с отрицательными эмоциями – агрессивностью, злобой, обидчивостью, недовольством и т. п.

Учёные предположили, что во время медитации человек освобождается от негативной информации, которую постоянно вносит в него повседневная жизнь, так как во время медитации участки мозга, занимающиеся обработкой негативной информации, «отключаются от энергоснабжения». В

результате у мозга появляются «резервные мощности», которые он использует для усиленного энергетического питания «центра счастья» и выработки гормонов эндорфинов, активизирующих в организме человека ощущение счастья. Поскольку в ходе экспериментов во всех трёх университетах были получены одинаковые результаты, их можно считать научно достоверными.

Мы также не практикуем *аутогенную тренировку*, созданную немецким психологом Иоганном Шульцем, которая предполагает сложные тренировки в течение 2–3 лет в «позе кучера».

Для тех, кто не знает, что это за поза: это развалившийся на стуле человек со свесившейся головой и приоткрытым ртом. В такой позе нет ничего, хотя бы отдалённо напоминающего позу Будды в медитации. Будда сидит твёрдо, с прямой спиной, которая не даёт опуститься голове.

Некоторые йоги-специалисты даже считают, что «поза кучера» Шульца делает человека не духовным существом, а дебилом, и предлагают эксперимент: *«Встаньте у зеркала, закройте глаза, опустите голову, расслабьте мышцы лица и челюсти, приоткройте рот, не напрягаясь. Потом, сохраняя такое лицо, спокойно поднимите голову. Не изменяя выражения лица, приоткройте глаза. И вы увидите, что слово «дебил» ещё очень мягко сказано».*

Мы в своих методиках стараемся не использовать ни сло-

во «медитация», ни слово «аутотренинг», ни даже «позитивная визуализация» Шакти Гавейн, ни «нейролингвистическое программирование», ни «позитивные аффирмации», потому что каким бы термином ни был обозначен процесс жизни, он всё равно является жизнью, и мы, как и все, находимся в процессе поиска методов оптимального пробуждения людей к Жизни... Поэтому используем простое слово «настройка»...

Роль воображения

Практикуя различные настройки, вы должны знать, что организм реагирует не столько на действительность, сколько на представление о ней. Организм реагирует на воображаемые опасности так же, как и на реальные. Таким образом, стресс, который человек испытывает, существует в основном в его воображении.

И тот, кто способен изменить своё видение ситуации, т. е. взгляд на неё, меняет и своё состояние. Вообще, типичные реакции человека на внешние раздражители имеют решающее значение в развитии той или иной болезни либо устойчивости к ней.

Психический настрой человека очень сильно влияет и на скорость восстановления его физических и психических ресурсов. Мысли, представления и ожидания оказывают вполне реальное воздействие на работу организма. И организм очень активно реагирует на то, что создаёт воображение.

Таким образом, воображение может как отрицательно, так и положительно влиять на организм. Наша задача – научиться с помощью воображения помогать телу в самоисцелении.

В настоящее время доказано, что человек получает массу преимуществ, используя *позитивное воображение*.

Когда вы позитивно воображаете, т. е. грезите, вы вытес-

няете все свои тревоги, сливаясь с успокаивающими картинами и воспоминаниями. Сливаясь через воображение с положительными, заряжающими энергией чувствами, вы восстанавливаете внутреннюю силу.

Приведу пример позитивного воображения. Добровольцев разделили на три группы. Первой группе дали задание не играть в баскетбол в течение месяца, даже и не думать об игре. Вторая группа должна была тренироваться каждый день. Третья группа – представлять по 10 минут в день, как они успешно забрасывают мяч в корзину.

К концу месяца члены первой группы играли в баскетбол так же, как и в начале эксперимента. Добровольцы же второй и третьей групп примерно в одинаковой степени продвинулись в игре. Те, кто тренировался на баскетбольной площадке, улучшили свои показатели на 24 %, а те, кто в расслаблении представлял себя в роли лучшего баскетболиста, улучшили показатели на 23 %.

Резюме: результат практически одинаков у тех, кто физически занимался, и у тех, кто тренировался в своём воображении. Это говорит о силе нашего воображения.

Человека убивает не то, что с ним происходит, а его соответствующее представление о случившемся и ожидание негативных последствий, т. е. организм реагирует на то, что создаёт воображение.

Йоги говорят, что самый быстрый поток в этом мире – это поток воображения. Те, кто обладает богатым воображением,

ем, способны делать всё что угодно, потому что многочисленные образы для них – не просто толпа мыслей, а проявления энергий, которые есть в мире. В результате эти энергии воплощаются в материальной реальности самым разнообразнейшим способом – от вкусных блюд до космических кораблей... И всё благодаря способности человека материализовывать воображаемое...

Итак, умение позитивно воображать запускает в мозге и во всём теле естественные процессы, ослабляющие напряжение и выводящие организм на оптимальные для него биоритмы и частоты. Чтобы процесс шёл эффективно, нужно дать волю воображению.

Если вы научитесь позитивно воображать, то сможете использовать этот метод всегда и везде. А что значит научиться тому, что является естественным для вас и что вы всегда используете в своей жизни? А то, что большей частью вы всё-таки пользуетесь негативным воображением...

Настройка

Настройка – это психоэмоциональная перестройка восприятия, основанная на создании положительного эмоционального состояния.

- Настройка помогает мобилизовать внутренние силы, гармонизировать своё физическое и психическое состояние.
- Освобождает и запускает механизмы самоисцеления и даёт возможность организму самому справиться с недугом.
- Способствует преобразованию психики и физического тела в нужном направлении.
- Настройка нужна и при подготовке к предстоящему делу. В процессе настройки на желаемый результат тело приобретает энергию, необходимую для реализации нужного действия.
- С помощью настройки осуществляется позитивная коррекция будущего.

Чтобы что-то воспринять, нужно перестать думать и настроить все органы чувств на объект, который вы хотите хорошо прочувствовать и понять: ощутить энергии ландшафта и зарядиться нужным состоянием, ощутить мысли и чувства собеседника и т. п. Настроить органы чувств на объект – это значит достичь какого-то уровня резонанса с изучаемым

объектом. И всегда по достижении определённой степени созвучия, резонанса, концентрации возникает ощущение *слияния* с изучаемым объектом, т. е. с предметом настройки. При этом детали могут не замечаться, но информация, которую они несут, не исчезает, а определённым образом преобразуется органами чувств. До тех пор пока не произойдёт резонансной настройки, вы будете испытывать неудобство, беспокойство и чувство непонимания, особенно в общении с людьми.

Виды настроек

Настройки бывают самые разнообразные. Развивающийся человек, формируя свою жизнь и не желая ставить её в зависимость от различных обстоятельств, осознанно совершает настройки на день, конкретные ситуации, предстоящие дела, дом, вещи, здоровье, нужные эмоциональные состояния и т. д. Осознанно сосредотачивая внимание на тех или иных энергиях, вы сможете управлять ими, гармонизируя и формируя то, что вам необходимо.

Самые простые настройки вы обычно спонтанно осуществляете во время прогулок, когда смотрите на небо, солнце, облака, звёзды, деревья, воду...

Но чтобы усилить благоприятное воздействие природных факторов на себя, нужно учиться проникать в состояния этих явлений, ощущая их спокойствие, стойкость, радость и другие жизненно важные для вас состояния. Например, подходя к деревьям, кустам или цветам, учитесь их ощущать и мысленно разговаривать с ними. Это даст вам *приток позитивной энергии*.

Для более полного овладения техникой настройки, на начальном этапе настраивайтесь на состояния умиротворения, спокойствия и уверенности, «впитывая» их всем своим телом. Поскольку с возрастом люди забывают, *что* представляют собой эти состояния, то ощутить нужные вибрации и

пробудить их в теле помогут конкретные явления природы.

Например, *умиротворение* появляется при созерцании глубокого безбрежного неба или бескрайних полей. *Спокойствие* помогают обрести гладь вечернего озера, плывущие белые облака, заход солнца. *Радость* – солнечное весеннее утро, радуга, разноцветная клумба живых цветов. *Уверенность* – ветер, горы, полноводная река...

Настройка запускает естественные реакции организма, которые нейтрализуют стрессы и болезненные состояния. Большинство людей безжалостно эксплуатируют себя, не находя времени ни на расслабление, ни на позитивные настройки. Неосознавание своих человеческих целей и задач обуславливает непонимание того, зачем всё это нужно.

Этапы настройки

На начальном этапе настройку можно проводить стоя. Поднимите руки кверху, обращаясь к Природе (Богу, Силам – на ваш выбор) с призывом нужного состояния – спокойствия, здоровья, радости и т. п. Каждый вид энергии на уровне вашего воображения и восприятия будет выглядеть по-своему. Например, спокойствие – в виде мягкого белого пушистого облачка, радость – разноцветная переливающаяся радужная пыльца, здоровье – золотой солнечный летний дождь, любовь – сияющий поток света.

Пальцами поднятых рук нащупайте вибрации привлекаемой в тело энергии. Затем захватите энергию руками и проведите её сквозь всё тело, вплоть до пальцев ног. Такое действие повторите не менее трёх раз, чтобы лучше пропитать и насытить своё тело нужными состояниями.

На следующем этапе вам нужно научиться видеть необходимые состояния внутри себя и ощущать их в любой момент. Тело легко ориентируется, если то или иное состояние закреплено какой-либо картинкой, мелодией или образом. Когда вы научились видеть и находить внутри себя нужные состояния, то важно уметь излучать их в окружающий мир.

Излучение позитивных состояний создаст вам наилучший щит от разных негативных воздействий и ситуаций. Напри-

мер, ощутите своими руками энергию спокойствия и направьте её вперёд – в будущее; назад – в прошлое, гармонизируя все агрессивные моменты в прошлом; вверх – всем, кто руководит вами; вниз – всем, кем руководите вы сами; вправо – своей мужской линии, т. е. всем мужчинам, с которыми вы общаетесь; влево – своей женской линии – всем женщинам, встречающимся в вашей жизни.

То же проделайте с энергиями радости, здоровья, любви и другими желаемыми состояниями. Волна позитивных энергий, которыми вы себя окружаете, будет препятствовать проникновению отрицательных чужеродных эмоций извне.

Вообще, главный щит человека – это Любовь, потому что всё, что вы любите, не может вам навредить (но не путайте Любовь с психической зависимостью!)

Далее вам необходимо научиться направлять нужные вам гармонизирующие энергии в конкретные неприятные ситуации и взаимоотношения.

Настройка на своё подсознание

Современная теоретическая физика утверждает, что абсолютно любой объект – как живой, так и неживой природы – непрерывно передаёт в окружающее пространство информацию о себе, т. е. представляет собой постоянно работающий «передатчик». И вся информация об окружающем мире воспринимается человеком, запоминается и до поры до времени «складируется» в подсознании.

Подсознание включает в себя всё, куда не проходит сознательное внимание, – архетипы, построенные на генетических полях, стереотипы и ограничения, способы реагирования на разные процессы, которые считаются «естественными», само физическое тело и многое другое.

Попробуйте представить себе своё подсознание. Кто это? Что это? Как Оно выглядит? Во что Оно одето? Как Оно причёсано? Представьте фон, на котором Оно появилось... Его характер... Манеры...

Ощутите Его связь с Телом...

Если вам что-то не понравилось, произведите преобразования на уровне воображения...

Сначала измените фон. Представьте фон таким, какой вам нравится. Это может быть цвето-световая гамма, а может быть пейзаж, интерьер и т. п.

Преобразуйте Существо-подсознание. Возможно, Ему

нужно придать человеческий облик, отмыть, причесать, одеть в то, что вам нравится, дать имя...

Ощутите состояние преобразованного Существа-подсознания, почувствуйте Его новую основу. Ведь теперь на неё в теле будет опираться ваше самосознание.

Почувствуйте изменения в теле. Договоритесь с Существом-подсознанием о сотрудничестве.

Дайте Ему возможность действовать позитивно.

Закрепите союз материальным подарком. Купите вещь, вызывающую у вас положительные эмоции и преподнесите её Существо-подсознанию, обязательно Ему скажите, что это подарок, усиливающий и закрепляющий ваше новое состояние и ваши новые отношения с подсознанием. Бережно храните подарок или аккуратно пользуйтесь им, так как он будет усиливать ваш союз.

Вам должно быть известно также, что подсознание способно выводить информацию на экран перед закрытыми веками и на мысленный экран.

Закрыв глаза, задайте подсознанию вопрос, а затем пассивно созерцайте картины на мысленном экране. Это могут быть воспоминания, кадры из фильмов, текущие ситуации и т. п. Всё это – не случайные видения, а информация, которую предлагает подсознание в качестве ответа на вопрос, или решение ситуации. Учитесь понимать эту информацию!

Настройка на своё тело

Представьте, что видите себя, т. е. своё тело, со стороны. Наблюдайте, как оно наливается здоровьем, силой, гармонией, хорошим самочувствием... Затаив дыхание и сосредоточившись на нужных вам образах, начните вызывать различные позитивные изменения в организме. Как? Как хотите! Это ваше персональное творчество!

Вы даже можете размышлять на уровне мыслей, логики и слова, можете всё записать или нарисовать. На самом деле важен не только результат, но и процесс, который доставляет вам радость. Есть также важный критерий позитивных изменений: если процесс подобного взаимодействия с собой у вас сопровождается интересом, любопытством и радостью, то значит, от него есть позитивный эффект... Главное, чтобы вы *захотели* что-нибудь в себе улучшить!

Таким путём можно восстановить нарушенные механизмы саморегуляции, избавить органы от болезней и обрести настоящее здоровье.

Настройка на свою психоэмоциональную сферу

Значительным моментом в обучении настройкам является ощущение собственной психоэмоциональной сферы. Она представляет собой совокупность физических, психических и эмоциональных состояний, которые человек излучает в окружающий мир. Ощущая свою психоэмоциональную сферу, вы производите сонастройку с оптимальными ритмами своей жизни, здоровья, радости и Любви.

Настраиваться на психоэмоциональную сферу лучше сидя в позе отдыха – со скрещенными ногами. Осанка корпуса прямая, без напряжения. Руки положите на колени ладонями кверху. Глаза закройте. Мысленно обратитесь к своей психоэмоциональной сфере и попросите её помочь вам, например, в оздоровлении. Затем ощутите пространство вокруг тела. Постепенно вы почувствуете некоторую плотность этого пространства, его движение и ритмичную пульсацию. Это вибрации энергий вашей психоэмоциональной сферы.

Не сопротивляясь движениям своей психоэмоциональной сферы, позвольте телу двигаться. Движения могут быть похожи на небольшие колебания тела взад-вперёд, из стороны в сторону, по кругу... Психологи называют подобные движения автоколебаниями тела. Эти колебания обычно не совпадают ни с дыханием, ни с сердечным ритмом. Приятный ритм ав-

токолебаний вводит вас в состояние, из которого как бы не хочется выходить, потому что при этом снимается нервное напряжение и возникает чувство глубокого душевного и физического покоя, внутреннего равновесия. Мысли начинают течь ровно и спокойно, не «задевая» вас. На этом фоне легко и спокойно думается даже о самых сложных вещах и естественным путём разрешаются наболевшие психологические проблемы.

Правильное вхождение в резонанс с психоэмоциональной сферой и нужным позитивным состоянием сопровождается появлением лёгкости в теле, приятного ощущения мягкой радости и золотистого света перед закрытыми веками.

Раздел 3

Релаксация и отдых

Интенсивность и напряжённость современной жизни требуют, чтобы человек научился быстро отдыхать и самовосстанавливаться.

Жёсткий режим работы, различные дисгармонии – в семье, на работе и т. п. – порождают избыточную напряжённость, которая постепенно накапливается в теле. Накапливающееся напряжение воспринимается психикой как стрессовая ситуация, и запускается стрессовая реакция, при этом человек обычно даже не осознаёт, что уже находится в стрессе. Тем не менее, это состояние сопровождается повышенной возбудимостью, необоснованной тревожностью, слабым контролем эмоциональных реакций, особенно негативных (раздражение, злость, обида и т. п.). На фоне непроизвольного напряжения разных мышечных групп и непонятных болезненных ощущений в разных частях тела наблюдаются также нездоровые изменения и в работе сердечно-сосудистой системы – перепады кровяного давления, учащённый ритм сердечных сокращений и пр.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.