

По волнам
БИОРИТМОВ

Peter West

Surf Your
BIOWAVES

Питер Уэст

По волнам
БИОРИТМОВ

МОСКВА
«КРОН-ПРЕСС»
2000

Введение

Перевод с английского
А. САВИНОВА

Оформление
О. КРЫЛОВОЙ

Уэст П.
У99 По волнам биоритмов/Пер. с англ. А. Савинова. —
М.: КРОН-ПРЕСС, 2000. — 113 с. — Серия
«Таинственный мир».

ISBN 5-232-01169-3

Биоритмы — это то, чему подчиняется вся природа и человек как часть ее. Построив свою биограмму по рекомендациям автора, вы сможете лучше использовать возможности, отпущенные вам природой, узнаете, когда не стоит пускаться в рискованные предприятия, а когда у вас, наоборот, все получится. Книга адресована самому широкому кругу читателей.

52Р(03)—00

© 1999 Pentagon
© КРОН-ПРЕСС, 2000

С самого рождения в крохотных клетках вашего тела, в его строении, в ваших поведенческих стереотипах отражается нескончаемая последовательность циклов и ритмов.

Человеческое тело — легкие и дыхание, почки и их функция, сердце и его сокращения — настолько хорошо к ней приспособлено, что чаще всего мы не обращаем на нее внимания. Некоторые из этих циклов и ритмов приносят нам проблемы, с которыми нам приходится бороться, и наверняка о многих нам еще не известно. Среди важных для нас циклов явно выделяются три. В данной книге мы в основном будем рассматривать именно их.

Три биоритма

Эти циклы принято называть биоритмами. Существуют физический цикл протяженностью в 23 дня, эмоциональный, или чувственный, меняющийся с периодичностью в 28 дней, и интеллектуальный цикл из 33 дней. Они контролируют 3 разных области поведения, однако сами по себе не являются ни причиной, ни следствием каких-то событий, а зависят от условий окружающей среды, преобладающих в данное время.

Обнаружена взаимосвязь между состоянием индивидуального ритма и определенными факторами поведения. Осведомленность о фазе ритма дает человеку воз-

возможность корректировать свое поведение, причем успех таких действий просто феноменален. Не надо, конечно, понимать это буквально. Биоритмы не указывают на то, что в определенное время вы попадете в авткатастрофу, бросите работу или выиграете в лотерею. Тем не менее вы получите представление о своей предрасположенности к физической активности, эмоциональной восприимчивости и интеллектуальной деятельности в тот или иной день. Как вы используете эти сведения — дело персонального выбора.

Развитие теории биоритмов

С древнейших времен все формы жизни реагировали на природные циклы. Самому основному циклу — смене дня и ночи — подчиняется большинство живых существ, включая человека; дневные животные спят в защищенных местах ночью, ночные — днем.

Постепенно нам стали известны другие ритмы и циклы, наиболее естественным из которых является смена времен года. Весной в животном и растительном царствах жизнь обновляется; летом все растет и пышно расцветает; осенью некоторые формы жизни начинают готовиться к ежегодной смерти или спячке в преддверии холодов и наступающей зимы.

Однако не все формы жизни подчиняются этой основной периодичности. Некоторые существа живут полной жизнью именно в зимние месяцы, превращаясь в это время в совсем другие существа. Примером этого может служить горноста́й. В зависимости от времени года он демонстрирует разные реакции на свои естественные ритмы, меняется его внешний вид, причем эти изменения происходят не хаотически, а в рамках определенной системы. Внимательный наблюдатель может проследить их и сопоставить с долговременными статистическими данными.

Если представить эту циклическую информацию в виде графика и периодически его обновлять, изменения станут еще более явными, и в конце концов перед нами предстанет жизненный цикл горноста́я во всей его предсказуемости.

обсуждал его с другим гигантом науки того времени — Зигмундом Фрейдом. Последний был настолько убежден в важности работы Флисса, что использовал ее в своей практике.

Биоритмы и скептицизм

Однако то был первый, ранний период исследования биоритмов. И так же, как в случаях с другими новыми идеями, борьба за признание открытия была тяжелой. За последние 100 лет наши научные знания значительно возросли. Возьмем, к примеру, компьютерные технологии: еще 40—50 лет назад машина, способная выполнять функции карманного калькулятора, с которым сегодня многие из нас не расстаются, занимала бы площадь в 4 или 5 квадратных метров.

Флиссу и Свободе приходилось бороться со скептицизмом коллег. Однако, несмотря на неохотное признание их теорий одними и прямое отрицание другими, они продолжали работать. Оба собрали огромное количество документации, статистических данных.

Главная работа Свободы «Год семерки» содержала математический анализ 23- и 28-дневных ритмических циклов людей нескольких поколений. Она стала тем фундаментом, на котором строится современная биоритмология.

Альфред Тельтшер. Открытие третьего цикла

Вильгельм Флисс умер в конце 20-х годов — примерно тогда, когда было признано существование третьего биоритмического цикла. На сей раз теорию разработал не врач, а инженер и математик Альфред Тельтшер, изучивший причины изменений интеллектуальных способностей своих студентов. Он обнаружил, что существуют периоды, когда люди плохо воспринимают новую информацию и с трудом справляются с умственными нагрузками, и, наоборот, периоды, когда они все схва-

тывают на лету и проявляют повышенную интеллектуальную активность. Эти изменения подчиняются 33-дневному циклу.

Доктор Рексфорд Херси и доктор Майкл Джон Беннетт из Пенсильванского университета самостоятельно пришли к тому же заключению — еще одно странное совпадение в истории этой науки.

Иллюзия сложности вычислений

Однако, как и в случае с двумя другими биоритмами, новое открытие долго оставалось теорией и никак не соприкасалось с практикой. Одной из причин этого была сложность вычисления стадий, или фаз, циклов. Ни один из пионеров биоритмологии не смог упростить методику расчетов до такой степени, чтобы вычисления стали понятными как простым людям, так и профессионалам.

Между тем эти расчеты лишь кажутся сложными. Нужно только посчитать число дней жизни объекта и, приняв день рождения за единицу, сложить все последующие дни, включая рассматриваемый. Общее число делится на количество дней в цикле, т.е. на 23 дня для физического цикла, 28 — для эмоционального и 33 — для интеллектуального. Остаток определяет фазу индивидуального ритма; если все делится без остатка, то рассматриваемый день является началом нового цикла.

Развитию этой области изучения биоритмов, казалось, мешал какой-то таинственный камень преткновения. Однако все же были сделаны неуклюжие попытки вывести удовлетворительную формулу: одни предлагали работать с логарифмической линейкой, другие публиковали сложные таблицы, вносили свой вклад и люди, заинтригованные самой математической проблемой.

Какова бы ни была причина, интерес к биоритмологии угасал. Но в 1939 г. появилась новая публикация.

Ганс Швинг

В 1939 г. Ганс Швинг из Швейцарского Федерального технологического института (Цюрих) опубликовал 78-страничный научный доклад по статистике несчастных случаев и несчастных случаев со смертельным исходом. Эта работа не привела к возрождению интереса к биоритмам как к таковым, но заинтересовала широкую публику. В последующие 20 лет поток подобных работ не иссякал. А в некоторых из них доказывалось, что время рождения можно использовать при определении фазы биоритма, но тут возникало неизбежное сравнение с астрологией. Между тем связь между биоритмологией и астрологией отсутствует.

Единственное, что их объединяет, — это существование периодических, или циклических, поведенческих моделей.

Новый интерес к биоритмам

Итак, интерес широкой публики к биоритмам утих, возбуждаясь время от времени одной-двумя публикациями. Хотя очевидных причин для неожиданного взрыва популярности биоритмологии, на первый взгляд, не было, сегодня на земном шаре вряд ли найдется страна, где не действовало бы, по крайней мере, одно биоритмологическое общество или ассоциация. К примеру, в Великобритании за последние несколько лет увлечение этим предметом приобрело невиданные масштабы, а в Соединенных Штатах за несколько центов можно получить недельный прогноз в уличном автомате.

В Великобритании действуют несколько уважаемых и хорошо поставленных исследовательских программ. Проблема освещается в специализированных журналах, в периодических публикациях.

Таким образом, за столетие, прошедшее со времени открытия самого понятия биоритмов, мы прошли большой путь и сейчас имеем признанные и пользующиеся доверием теорию и практику, которые при должном

применении могут и должны привести к значительным изменениям в нашей жизни.

Так как же биоритмы влияют на нас, как они определяются и что же собой представляют?

Фазы

Очень важно понять, что 3 цикла биоритмов, безотносительно к их фазе, сами по себе не являются ни причиной, ни следствием каких-то событий. По существу, это — циклы нескончаемых физиологических изменений, и знание о них поможет вам планировать свою жизнь.

Каждый цикл начинается в день вашего рождения и продолжается всю жизнь, заканчиваясь только со смертью. Циклы есть у всех, и все подвержены их влиянию, однако очень небольшая группа людей не все время соответствует установленным моделям.

Первая половина каждого цикла начинается с «плюса». Это период развития, подъема. Уверенный и агрессивный, полный энергии и мощи, с повышенной умственной восприимчивостью, вы достигнете зенита своих сил на половине этой фазы. Ваши способности некоторое время будут оставаться в этой высокой точке, затем постепенно станут снижаться, пока цикл не достигнет своей второй фазы.

Вторая фаза — это период восстановления сил, похожий на восстановительный период после операции. Эта половина цикла длится до надир¹ (также в середине), затем начинается неуклонный подъем к позитивной фазе. Такой синусоидой описывается вся жизнь человека.

Критические дни

Дни начала цикла, или перехода из одной фазы в другую, называются «критическими». Именно критические

¹ Точка, противоположная зениту. — *Прим. пер.*

дни послужили причиной популяризации биоритмов больше, чем какой-либо другой фактор.

Статистически доказано, что несчастные случаи чаще всего происходят именно в эти дни, характеризующиеся упадком жизненных сил, иррациональностью эмоционального поведения, снижением способности к восприятию. Все это и делает человека склонным попадать в неприятности.

У каждого ритма есть 3 критических дня: в начале, в середине, при смене фаз с позитивной на негативную и в конце цикла, который, естественно, является началом следующей позитивной фазы.

В каждом из циклов существуют и другие значимые точки, о которых будет говориться в главах, посвященных индивидуальным ритмам. Название «критический» является не совсем точным, поскольку ничего критического не происходит, за исключением реальной смены фаз.

Для большинства аспектов жизни переход от одной фазы к другой можно считать поворотным пунктом, психологическим моментом — удачным, благоприятным или, наоборот, зловещим, причиняющим неудобства, — в зависимости от обстоятельств. Понимание того, что все эти факторы совпадают с критическими днями, позволит использовать их с пользой для себя.

Смена работы, например, в конечном счете может оказаться удачным шагом, но это — сложный период. Когда дети переходят из начальной в среднюю школу, для них это поворотный момент, сопутствующее ему изменение окружения делает его трудным.

В благоприятный или неблагоприятный для вас момент на фабрику, в цех или отдел назначают нового управляющего. В одних случаях можно определить результат такой перемены, а в других — только угадать.

Давайте представим себе, что вы возвращаетесь домой одним и тем же способом, несмотря на условия, погоду и другие факторы. Однажды электричку, на которой вы регулярно ездили, отменили, или вагон, в который вы привыкли садиться, заняла группа туристов. Ваша реакция, естественно, будет защитной, но

проявляться она будет по-разному, в зависимости от вашей индивидуальности. Так или иначе, но случайное обстоятельство нарушило состояние внутреннего комфорта.

Или такой пример: вы назначили кому-то встречу в заранее определенном месте в заранее определенное время и не сомневаетесь, что все поняли правильно. Приехав на несколько минут раньше, после двадцатиминутного ожидания вы понимаете, что ваш партнер не появится. Наиболее вероятной реакцией будет эмоциональное возбуждение и, возможно, раздражение.

Нет ничего необычного и в такой ситуации: вы отдали много времени и сил разработке плана продаж, который, по вашему мнению, не может содержать ошибок. Однако ваш босс с ходу отвергает план, либо дав ему определенную оценку, либо даже не потрудившись объяснить причину. В результате снова на некоторое время вы выбиты из колеи.

Такие ситуации и связанная с ними неустойчивость психики являются результатом критических дней. В эти переходные периоды, которые могут длиться от 24 до 48 часов, вы временно теряете состояние равновесия.

Предположим теперь, что один из вышеприведенных примеров пришелся на период перехода биоритмов из одной фазы в другую, т.е. на критический день, двойной критический день или даже хуже того — тройной. При таком стечении обстоятельств нормальная для вас модель поведения может быть просто «сметена».

Большой тройной критический день

В жизни каждого человека существует момент, когда все 3 биоритма достигают тех же фаз, что и при рождении, а затем, как и в начале жизни, начинается новое движение.

Этот момент приходится на 21252-й день жизни (58,2 года — 58 лет и 66 дней, если год високосный, — 67). За этот период прошли 924 физических, 759 эмоциональных и 644 интеллектуальных цикла. Число 21252

получается от перемножения числа дней в каждом цикле: $23 \times 28 \times 33$.

До этого момента каждый ритм содержал критические дни, иногда они совпадали с таковыми в других ритмах, но никогда ни до этого, ни потом за всю жизнь такого тройного совпадения такого положения фаз, как в день рождения и в 21252-й день не было и не будет.

В каждом месяце в биоритмах каждого человека есть, по крайней мере, 6 критических дней, иногда — 8. Исходя из средних значений (6 критических дней и 30 дней в месяце) можно сделать вывод, что на критические фазы приходится 20% всей жизни.

Эмоциональные и физические двойные критические дни

За весь великий биоритмический период длительностью в 58,2 года критические дни эмоционального и физического ритмов совпадают много раз, и именно эта комбинация, как доказано статистикой, наиболее неблагоприятна в отношении несчастных случаев.

Конечно, и в единичные критические дни возможны проблемы, поскольку тогда психика становится неустойчивой, но к двойным критическим дням нужно относиться с большей осторожностью. Знание о возможности проблем поможет избежать огорчений или несчастных случаев.

Вспомните любой из дней, когда случались какие-то неприятности. Можно быть уверенным на 60% в том, что этот день был для вас критическим.

Дата и время рождения

В физическом цикле критическими днями являются 1-й и 12-й дни, в эмоциональном — 1-й и 15-й, а в интеллектуальном — 1-й и 17-й. Возможно, что день, который вы вспомнили, не совпадает с названными. Этому существует простое объяснение: момент вашего рожде-

ния мог прийти на раннее утро или, наоборот, на конец суток. Это надо учитывать.

Существует и другая вероятность — дата записана неправильно. Такое предположение может показаться странным в нашем современном мире с его совершенной технологией, но это случается, и даже часто. Здесь уместно вспомнить, что биоритмы не представляют собой абсолютно точной закономерности. Ошибки могут быть, но статистически вероятность их очень мала.

Использование биоритмов для планирования будущего

Теперь давайте рассмотрим, как биоритмы могут быть использованы для планирования будущего. Если впереди вас ждут важные события и вы хотите узнать свои возможности, это делается просто. Нужно вычислить фазы соответствующих биоритмов на это время и в соответствии с этим строить планы.

Если важное событие приходится на неблагоприятную фазу, примите во внимание возможные ошибки в поведении или, если сможете, перенесите событие на другой, более благоприятный день.

Чтобы уяснить себе огромный потенциал биоритмологии, давайте вернемся к работе доктора Ганса Швинга, опубликованной в 1939 г. Она содержала чрезвычайно точный анализ 700 несчастных случаев и 300 случаев со смертельным исходом, зафиксированных в архивах Цюриха. Взяв за основу полный биоритмический цикл в 21252 дня ($23 \times 28 \times 33$), ученый с помощью вычислений показал, что этот период содержит 4327 дней, в которые один из биоритмов будет находиться в критической точке, а остальные 16925 дней состоят из смешанных циклов. В процентном отношении это составляет 79,6 к 20,4.

Швинг выяснил, что 322 несчастных случая были зарегистрированы в единичные критические дни, 74 — в двойные критические и 5 — в тройные. Остальные 299 случаев пришлось на дни со смешанными циклами (нор-

мальные). Таким образом, около 60% несчастных случаев (401) приходится на критические дни, составляющие 20% всего времени, в то время как только 40% (299) — на остальные 80% дней, нормальных, некритических. Вот уж действительно информация к размышлению!

В другом отчете, опубликованном в 1954 г., анализировались 497 несчастных случаев, связанных с сельским хозяйством. Автор Рейнхольд Бочоу из Берлинского Гумбольдского университета обнаружил, что только 2,2% несчастных случаев пришлось на нормальные дни (со смешанными ритмами).

Однако статистика была другой: 26,6% — на одиночный критический день, 46,5% — на двойной и 24,75% — на тройной. Эти цифры подтолкнули специалистов к дальнейшим исследованиям.

Применение статистических данных

Если статистические данные будут учитываться, скажем, транспортными компаниями, вероятность дорожных происшествий снизится. Водителей можно будет не посылать в рейсы в их самые неблагоприятные дни и занимать другой работой либо обучать основам биоритмологии, чтобы они знали об опасностях, подстерегающих их в определенное время.

Компания, где царят хорошие отношения между служащими и работодателями, может даже разработать ротационную систему выходных, с тем чтобы служащие не теряли в зарплате, а руководство — личный престиж, пусть даже временно. Именно такую схему уже внедрили многие компании в мире.

Во многих фирмах, связанных не только с транспортом, используются сведения о биоритмах сотрудников, и успех говорит сам за себя. Число несчастных случаев падает до минимума, страховые компании более чем довольны, руководство в восторге, служащие чувствуют себя лучше, а все вместе ведет к подъему производства — еще одно дополнительное преимущество.

Другие способы использования биоритмов

Данные о биоритмах можно также эффективно использовать для проверки совместимости с окружающими. Все мы хотим, чтобы у нас со всеми были дружеские отношения, но этого не всегда легко достичь. Тем не менее, если есть способ улучшить взаимоотношения, надо воспользоваться им.

Наши биоритмы указывают нам на оптимальные модели поведения. Следующий логический шаг — сравнить биоритмы. Изучение биоритмической совместимости дало удивительные результаты.

Применение сведений о биоритмах не ограничивается перечисленным. Ими можно пользоваться для назначения диеты, улучшения сексуальной гармонии, отказа от курения, достижения новых спортивных результатов, в обучении, планировании эффективного отдыха.

Помните: как только вы начертили кривую своих биоритмов, вы получаете возможность жить во всех отношениях более полной жизнью.

Физический цикл

Физический цикл — это 23-дневный ритм с позитивной фазой в первой половине и негативной — во второй, с критическими днями при переходе от одного цикла к другому и посередине цикла.

Этот ритм затрагивает все физические моменты функционирования и способностей человека. Физический ритм, если его сравнивать с двумя другими, очень важен, так как для любой деятельности первостепенное значение имеют физические возможности человека.

Иногда влияние этого цикла едва заметно, порой проявляется в процессе повседневной деятельности весьма болезненно.

Не важно, какой день мы выберем, поэтому давайте начнем с момента, когда вы услышали звонок будильника. Ваша рука вылетает из-под одеяла и прихлопывает ненавистный звук либо сонной тычется в поисках кнопки. Вы выпрыгиваете из постели или выползаете.

Положительная фаза

Если вы находитесь в положительной фазе цикла, то утром, вставая, должны чувствовать себя хорошо (особенно это касается мужчин). Бритье — электрической или безопасной бритвой — не представляет никакого труда, кожа гладкая и эластичная. Лезвие легко скользит по лицу, не оставляя порезов, а терпкий запах лосьона настраивает на хороший день. И завтрак, скорее всего,

покажется вам вкусным и хорошо приготовленным. Обычная прогулка до станции — одно удовольствие. Вы замечаете, что обгоняете тех, кто обычно обгонял вас. Вас не раздражает переполненный вагон, в котором не оказалось свободных мест, или поездка в вагоне для некурящих, если даже вы привыкли выкуривать сигарету за сигаретой. Дорогу от станции до офиса или фабрики вы преодолеваете буквально на одном дыхании.

Если вы работаете в офисе, то, возможно, в этот день вам не захочется оставаться в кресле слишком долго и вы воспользуетесь любым предлогом, чтобы встать и пройтись. Вы чувствуете некоторую «игривость», какое-то непонятное беспокойство. Причина этого — недостаток физической нагрузки, а ваши короткие прогулки по офису — попытка потратить излишек физических сил.

Рабочий в такой день выполнит норму легко, а иногда и перевыполнит ее; если он работает на конвейере, однообразие операций будет вызывать раздражение.

От обеденного перерыва вы получите удовольствие не столько благодаря еде, сколько из-за возможности пройтись, конца работы будете ждать с большим нетерпением, чем обычно, а вернувшись домой, при первой возможности выведете погулять собаку, пострижете газон, сделаете кое-что по дому или покопаетесь в машине.

Еще лучше в положительной фазе физического цикла при избытке сил поиграть пару часов в футбол, теннис или заняться каким-нибудь другим спортом.

Отрицательная фаза

В отрицательной фазе все, конечно, происходит наоборот. Выбраться утром из постели трудно, бодрствовать — еще труднее. Бритье — просто опасное занятие, поскольку кожа грубая и шероховатая.

Аппетита нет. Вы не можете заставить себя проглотить ни кусочка, разве что выпьете чашку чая или кофе. Дорога к станции кажется слишком длинной и даже отнимает несколько лишних минут. Стоять в ва-

гоне трудно, а если вы заядлый курильщик, вам придется стоять (пусть даже в вагоне для некурящих есть свободные места), потому что вам просто необходимо покурить, чтобы поддержать падающее настроение. Лестнице вы предпочтете эскалатор или лифт и подождете автобус вместо того, чтобы идти до работы пешком.

Придя на работу, вы с облегчением опуститесь в ближайшее кресло, так как к этому времени чувствуете полный упадок сил. Работа, какой бы легкой она ни была, отнимет достаточно много сил. К наступлению обеденного перерыва, даже если вы все утро были приклеены к стулу, у вас останется единственное желание — отдохнуть. Несколько бутербродов покажутся достаточной порцией еды; может быть, вам даже захочется вздремнуть, склонив голову на стол.

Каким-то образом вам удалось дотянуть до конца рабочего дня, но вы готовы провести на работе хоть всю ночь, лишь бы снова не тратить столько сил на дорогу!

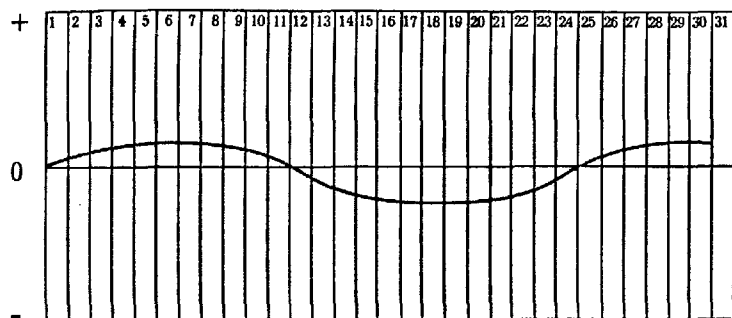
Когда вы пришли домой, единственным вашим желанием будет усесться у телевизора. Собака может погулять сама, трава пусть растет, домашние дела подождут, с машиной можно разобраться попозже. Улегшись в постель, заснуть, возможно, удастся не сразу, но даже если сон будет глубоким, на следующее утро вы не почувствуете себя отдохнувшим.

Все это может показаться преувеличением, но если вы немного подумаете, то припомните, что подобное было, а систематическое наблюдение покажет, что хорошие и плохие дни чередуются в определенной последовательности.

Неприятности обычно запоминаются. Поройтесь в своей памяти: когда вы вдруг ни с того ни с сего упали или потянули мышцу, идя в магазин, или поскользнулись на лестнице? Это могло произойти в критический день, когда вы подсознательно переоценили свои возможности. Биоритмология нужна именно для того, чтобы определить свои возможности на каждый день.

Чтение биограммы

На рисунке 1 приводится биограмма на 1 месяц из 30 дней. Она иллюстрирует продолжительность физического цикла, который в этом примере начинается в 1-й день месяца.



Физический Эмоциональный Интеллектуальный

Рис. 1. Физический цикл

Обычно такая биограмма показывает все 3 ритма вместе, причем линии либо разноцветные, либо изображены по-разному, чтобы точную фазу каждого ритма можно было сравнить с другими. На этой биограмме изображен только 1 цикл, чтобы мы могли рассмотреть его особенности. В нашем примере 7-й день новой фазы совпадает с 30-м днем месяца.

«0» — норма, хотя, поскольку цикл постоянно изменяется, нормы на самом деле не существует. Кривая либо пересекает осевую линию, либо находится под ней или над ней. Точки, в которой кривая пересекает осевую линию, обозначают критические дни.

Итак, мы ясно видим, что в этом месяце ожидается 3 критических дня: 2, когда цикл переходит в положительную фазу, и 1, когда он переходит в отрицательную, — 1, 24 и 12-е числа соответственно.

Влияние положительной фазы

Цикл в этом примере начинается в 1-й день месяца и поднимается в положительную фазу, которая достигает своего максимума 7-го числа: мини-критический день. На этом пике физические способности достигнут своего максимального потенциала, и если вы прибегаете к каким-либо формам физической нагрузки, то в этот день должны добиться лучших результатов.

На этом отрезке положительной фазы у вас должна быть отличная физическая форма, хотя существует вероятность, что, чувствуя себя так хорошо, вы можете перестараться и нанести себе травму или просто переутомиться. Есть много примеров обоснованности положительной фазы физического цикла, но, наверное, самый впечатляющий из них — пример Марка Шпица, который за короткий промежуток времени выиграл целых 7 золотых медалей по плаванию на Олимпийских играх 1972 г. и установил 6 мировых рекордов.

Между 27 августа, критическим днем начала положительной фазы, и следующим критическим днем — 7 сентября, когда мини-критический день приходился на 2 сентября, Марк Шпиц установил беспрецедентное и оставшееся непревзойденным олимпийское достижение (для справки: его эмоциональный цикл также находился в положительной фазе с мини-критическим днем — 1 сентября).

Влияние отрицательной фазы

Низшей точки отрицательной фазы цикл достигает 18-го числа. Именно отсюда ритм снова начинает входить в положительную фазу, которая содержит 24 дня. 18-е число является также самой негативной частью цикла — это впадина со своим мини-критическим днем: летаргией, отсутствием энергии и желания чем-либо заниматься.

В этот день не рекомендуется заниматься спортом, за исключением обычной зарядки или пробсжки. Часто

в этот негативный мини-критический день люди переоценивают свои возможности, стараясь сделать гораздо больше того, на что способны: например, принимаются за какие-нибудь дела по дому или саду, которые давно ожидали своего завершения. Именно за такие простые дела обычно берутся на этой стадии — и безуспешно. Потому что если и должно случиться что-нибудь из-за снижения физической работоспособности, то, скорее всего, это произойдет в такой день.

Необходимые поправки

Еще раз следует подчеркнуть, что биоритмы сами по себе не являются причиной и следствием, они просто помогают планировать события так, чтобы результат был наилучшим. Нет никакой причины, по которой вы не можете нагружать себя физически в отрицательной фазе, в критические или мини-критические дни, но надо сделать поправку на особенность этого периода цикла.

В конце концов большинство спортсменов, особенно профессионалы, постоянно должны соревноваться — в этом их жизнь. Однако подавляющее их большинство помнит о своих прошлых победах и поражениях, им известны циклические перемены в поведении. Спортсмены знают, как распознать и скорректировать временную слабость в неблагоприятные периоды и как воспользоваться избытком сил, когда они в форме.

В футболе, например, часто говорят, что центральный нападающий не в форме, потому что он не забил мяч из выгодного положения или упустил другие возможности. Или возьмем игрока в крикет, который постоянно промахивается на протяжении нескольких дней, тогда как обычно набирает за это время сотню очков. В обоих случаях спортсмены находятся в отрицательной фазе физического цикла.

Может случиться и следующее: чемпион — не в форме, и соревнование выигрывает какой-нибудь аутсайдер. Оба — профессионалы, оба хороши в своем виде спорта, но чемпион обычно выигрывает за счет своего

мастерства. Однако его цикл находится в неблагоприятной фазе, а у его соперника — в благоприятной, преимущество при этом будет у последнего. Так появляются новые знаменитости, которые выигрывают у признанных фаворитов в благоприятный период, но в последующем оказываются не в состоянии удержать завоеванные позиции.

Использование биограммы

Вычертив график своих биоритмов и отметив их фазы, можно с относительно небольшими поправками достичь лучших результатов, а это, в свою очередь, приведет к более высокому уровню жизни.

Ранней весной много работы требует сад, его нужно перекопать и привести в порядок. Рисунок 1 показывает, что лучшее время для таких работ — между 2-м и 11-м числами или между 25-м и 30-м. Однако можно заниматься этим и в другие дни, т.е. между 13-м и 23-м числами, если учесть, что в это время не такие возможности, как в первые 2 периода. Не перерабатывайте — и вы выполните работу без ущерба для здоровья.

Физиологические основы физического цикла

У всех нас есть свои биологические часы, и мы подчиняемся их ходу. Некоторые люди не укладываются в общее понятие нормы, они отличаются от окружающих. Примером может служить феномен «жаворонков» и «сов». Их индивидуальные внутренние часы такие же, как у других, но они чувствуют себя лучше в разное время дня.

Во многих случаях это объясняется временем рождения. «Совами» чаще всего являются люди, родившиеся после полудня. Они «оживают» в 10—11 часов вечера и прекрасно себя чувствуют до раннего утра. «Жаворонки» рождаются ранним утром, и у них все наоборот.

Надо знать свои особенности. Вряд ли есть смысл начинать полную игру в гольф, если вы чувствуете уста-

лость, а к концу будете вымотаны донельзя и раздражены. Гораздо разумнее предложить партнеру разыграть только 9 лунок, потому что вы не в форме. Партнер, скорее всего, не обидится.

Фактор здоровья

Находясь в отрицательной фазе физического цикла, надо следить за своим здоровьем. В это время у вас больше шансов простудиться или нарушить пищеварение, повышена болевая чувствительность, дольше длится выздоровление. Некоторые врачи даже планируют операции так, чтобы они совпадали с положительной фазой физического цикла. Послеоперационный шок — серьезная вещь, иногда он бывает причиной смерти. Снизить его вероятность можно, приняв во внимание биоритмы больного.

Сейчас стали согласовывать с биоритмами схемы медикаментозного лечения. Обнаружено, что старая формула — «3 раза в день после еды» — в определенных обстоятельствах может быть очень опасной. Теперь врачи знают, что есть случаи, когда лекарства, совершенно безопасные, если принять их в 8 часов утра, могут вызвать смертельный исход, будучи принятыми в 4 часа пополудни.

Прилив сил

Всем нам знакомы ситуации, когда мы в 4—5 часов дня с ужасом думаем о предстоящем, давно запланированном на вечер мероприятии, на которое придется идти, несмотря на упадок сил. А вечером мы вдруг осознаем, что, хотя 3—4 часа назад почти умирали, теперь мы способны покорить мир, мы просто стали другими людьми.

У этого явления есть несколько причин. Одна из них — изменение пульса в течение 24-часового периода. Если обычная его частота — 72 удара в минуту, то вечером она может быть выше или ниже на 10 ударов, что су-

щественно влияет на наши физические реакции. У большинства самый низкий пульс — рано утром; в это время мы мало напоминаем деятельных людей, которыми были 12 часов назад или будем через 12 часов.

Другой причиной серьезных изменений в наших реакциях может быть смена фазы в критический день. Есть люди, которые чувствуют прилив энергии, когда в критический день физического цикла фаза меняется с отрицательной на положительную; при обратном переходе они испытывают кратковременный упадок сил.

Соблюдение мер предосторожности в отрицательной фазе

Если в критический день физического цикла запас жизненных сил невелик, а вы к тому же не поели или просто перекусили на ходу, психические реакции притупляются, что в чрезвычайных обстоятельствах очень опасно. Чрезмерное курение при нерегулярном питании также замедляет естественные рефлексy.

Частое курение на голодный желудок вызывает головную боль, а когда это случается в отрицательную фазу, у организма не остается резервов для восполнения затраченной энергии.

Надо подумать и о питье. Организм нуждается в определенном количестве жидкости, которое зависит от индивидуальных особенностей. Пренебрежение нормами потребления жидкости может сказаться на качестве сна, особенно в отрицательной фазе физического цикла.

Иногда у нас нет возможности отдыхать и питаться так, как следует. Случайные нарушения режима не принесут много вреда, но у некоторых людей они могут вызвать ненужные проблемы. Соблюдайте режим по мере возможности — этим вы поможете организму функционировать правильно.

Регулярное питание, умеренные физические нагрузки и приобретение повседневных привычек, соответствующих вашим биоритмическим моделям, укрепят ваши возможности и будут способствовать успеху.

Те, кто страдает от ревматизма, артрита или астмы, избегут приступов, если будут следить за своим физическим циклом, особенно при неблагоприятном метеорологическом прогнозе. Людям с высоким давлением или болезнями сердца в отрицательной фазе не следует подолгу сидеть за рулем, особенно на пустой желудок.

Признаки опасности

Осознание того, что ваш потенциал снижен, снимает некоторые проблемы. Можно внести необходимые изменения в модель поведения, вовремя распознать признаки опасности.

В критические дни особенно опасно вождение автомобиля. Независимо от того, переходит цикл из отрицательной фазы в положительную или наоборот, реакция в это время замедлена.

Те, кто чувствует небольшой прилив энергии при переходе отрицательной фазы в положительную, часто говорят о потрясающем ощущении физического благополучия. На самом деле этому ощущению не стоит доверять. При противоположной ситуации долгое пребывание за рулем создает нагрузку, которая мешает заметить, как много энергии теряет организм. В такие дни ремни безопасности представляют собой реальную ценность и помогают бороться с усталостью. При путешествиях на длинные расстояния тело, не сдерживаемое ремнями, перемещается по сиденью автомобиля на удивление активно. Ремень безопасности сдерживает эти движения и сберегает энергию, которая в противном случае тратится впустую.

У большинства людей разум достаточно легко приспособляется к возможностям организма. Несмотря на знакомые всем приступы лени, почти все мы побеждаем ее, если перед нами стоит необычная задача. Это именно те случаи, когда чаще всего происходят неприятности. Нас так захватывает то, чем мы занимаемся, что мы не замечаем «мелочей» — стараемся не обращать внимания на боли, дискомфорт, считая их причи-

ной непривычную физическую деятельность. Между тем это — сигналы о неблагополучии.

Хороший пример — плавание. Оно отнимает гораздо больше сил, чем мы себе представляем. В критические дни мы должны быть особенно осторожны, и не столько из-за опасности обездвиживающей судороги, сколько из-за паники, которая следует за судорогой и из-за которой, собственно, и тонут. Утонувших в двойные критические дни, т.е. в критические дни физического и эмоционального циклов или физического и интеллектуального, больше, чем в любые другие периоды. Если учесть это, может быть, мы еще поживем.

Не переступить границы

Многие живут за счет нервной энергии, выбрасывая из головы мысли о пределе физических сил. Проще говоря, мы мчимся (или нас мчат) за границы, которых мы часто не видим и не осознаем. Но рано или поздно приходит час расплаты.

Наш обычный образ жизни, особенно в городах, приводит к бесчисленным стрессам. Автобус отменили или он опаздывает, а когда, наконец, подходит, вы не можете в него сесть, потому что он полон. Ваш босс слишком много хочет от вас, а вы не хотите или не можете сказать «нет». Друзья просят о помощи, когда вам не слишком хочется ее оказывать. Вы просите кого-нибудь об одолжении, а вам отказывают. Все это приводит к стрессу.

В такое время вам обязательно нужно контролировать свое физическое здоровье. В отрицательной фазе старайтесь не волноваться, насколько это возможно, а в положительной попытайтесь не переусердствовать.

Существует множество способов, с помощью которых физический ритм можно использовать с выгодой для себя. Помните, что не обязательно прекращать наслаждаться жизнью только потому, что ваш ритм в течение 10 дней находится в отрицательной фазе или критической точке. Все, что нужно, — это снизить активность, вос-

полнить отсутствие у организма энергии или компенсировать ее избыток.

Как только вы научитесь приспосабливаться к своим биоритмам, это станет вашей второй натурой. Будьте готовы к отрицательной фазе и, пока она длится, старайтесь вести себя спокойнее и увереннее, особенно в критические и мини-критические дни. А в положительную фазу задействуйте большую часть своих способностей — старайтесь выжать из них все, что возможно, но в разумных пределах.

В некоторых случаях вам не удастся скорректировать свое поведение так, как хотелось бы, но, по крайней мере, вы будете знать пределы своих возможностей, а это само по себе уже хорошо.

Каждый цикл начинается в день, когда вы родились, и продолжается вплоть до дня вашей смерти. Поскольку цифры ритмически меняют фазу, ее регулярность можно достаточно легко высчитать для каждого конкретного дня в будущем, прошлом или настоящем. Все, что для этого нужно, — ваш день рождения. «Так, значит, правы астрологи?» — спросите вы. Астрологи дают рекомендации, смысл которых порой тонет в туманных фазах, а биоритмология предоставляет информацию о возможностях человека в определенные периоды жизни. В биоритмах нет ничего оккультного. Это просто расчет физиологической функции, и на его основе — изменение модели поведения.

Как только биоритмологическая теория начала внедряться в практику, другие эксперименты по ее применению стали только вопросом времени. Не последний по важности вопрос — о совместимости людей.

Совместимость

Мы живем, взаимодействуя с другими людьми. Однако иногда, к своему удивлению, мы замечаем, что, встретив кого-то впервые, отрицательно реагируем на него, отношения не складываются с самого начала. В других же случаях взаимопонимание устанавливается сразу.

Эмоциональный цикл

Даже давние знакомые время от времени раздражают нас. На первый взгляд может показаться, что наши собственные биоритмы не способствуют общению, хотя после их проверки мы с удивлением узнаем, что данный день — наиболее благоприятный для этого. Бывает и так, что, согласно биоритмам, нам не следует разговаривать с определенным человеком, однако наше угнетенное состояние каким-то образом проходит под чудесным влиянием его индивидуальности. Или это только кажется?

Сравнивая биограммы разных людей, можно предсказать, как следует вести себя с ними. Этот способ ни в коем случае не является безошибочным, но в 90% случаев мы получаем ответ на вопрос, почему мы не способны общаться с одними людьми, а общение с другими доставляет удовольствие.

28 —дневный эмоциональный цикл, известный также как ритм восприимчивости, касается прежде всего настроения, чувствительности и поведения в обществе. Его легко изобразить на графике, но с ним труднее справиться, чем с остальными двумя, и по ряду причин его почти всегда понимают неправильно.

На его продолжительности (он совпадает с астрологическим лунным циклом) в первую очередь основано сравнение биоритмологии и астрологии. Взаимосвязь здесь, правда, весьма смутная. Не связан он и с женским менструальным циклом, даже если они на некоторое время совпадают (на некоторое время потому, что продолжительность эмоционального цикла постоянная, а менструального — меняется).

Эмоциональные критические дни

Как и физический цикл, эмоциональный начинается с критического дня, через 14 дней переходит из положительной в отрицательную фазу и заканчивается в следующий критический день — опять через 14 дней. У него также есть свои мини-критические дни: первый — 8-й день положительной фазы, второй — 22-й день отрицательной.

Благодаря такой цикличности у тех, кто родился в понедельник, понедельники и соответствующие модели

разом покритиковал вас, пусть даже из лучших побуждений, вы, скорее всего, отреагируете неадекватно: рассердитесь, откажетесь идти с ним или, сами того не желая, разругаетесь.

Что-то не так пошло на работе, и вы впадаете в бешенство. Если вы подчиненный, то, возможно, в результате окажетесь за дверью с выходным пособием, а если начальник — сами выгоните подчиненного за тривиальное замечание, которое вам в теперешнем состоянии покажется гнуснейшим оскорблением.

Отрицательная фаза

По мере того как цикл переходит в отрицательную фазу, вы будете становиться менее общительным, унылым, раздражительным и чувствительным к вещам, которые обычно вас особо не тревожили. Вам все должны, все на вас ополчились. Больше всего это чувствуют ваши сотрудники и семья.

Есть и другое проявление отрицательной фазы эмоционального цикла: вы становитесь грозой продавцов, придираясь ко всему — от плохого обслуживания до плохого оформления магазина. Демонстративно проверяете сдачу, кассира, за такое поведение вас даже перестают пускать в некоторые магазины. При этом вы можете и не догадываться о том, насколько нелепо себя ведете. На 22-й день цикла, в его низшей точке, все и вся — ваши враги. У вас абсолютно отрицательный взгляд на все, а настроение колеблется между двумя крайностями. По мере того как ритм медленно движется к следующему критическому дню, жизнь начинает казаться ярче. В этот день вы склонны к шуткам — довольно неуместным. Чрезмерная уверенность в себе тоже может сыграть свою роль: возможно, вы взыщите на себя ответственность, которая вам не нужна.

Вообще говоря, если нормальный переходный период для физического цикла равен 24 часам, то для эмоционального, по крайней мере, 48 часам. И этот период чреват неприятностями. Поэтому следует по возможнос-

ти избегать вождения автомобиля, поскольку опасность аварии достаточно высока, а стрессовая ситуация только ухудшит положение.

Естественно, большинство из нас занято какой-то профессиональной деятельностью, и мы не всегда можем повесить вывеску «Закрыто». Тем не менее в некоторых странах примерно так и делают. Водителей в критические дни просят поработать в гараже, а если и разрешают сесть за руль, то только с предупреждающим знаком. В ряде японских городов, где изучение биоритмов прочно вошло в быт, водители такси обязательно в опасные дни пользуются таким знаком. Маленький флажок над автомобилем — здесь самое обычное зрелище.

Использование положительной фазы

Работа в группе вне зависимости от профессии требует определенных актерских способностей. О личных предпочтениях порой следует забыть. Это лучше удастся, когда эмоциональный ритм находится в положительной фазе. В такие дни даже телеведущие вряд ли перепутают строчки сообщения, которое читают.

Вы собираетесь сделать предложение будущей жене. Думаю, что вас простят, если вы сначала определите статус ваших общих биоритмов. Здесь вас ожидает большой сюрприз. Исследованиями обнаружено, что у супружеских пар соответствующие биоритмы часто противоположны; об этом мы расскажем в главе 6, в которой идет речь о совместимости. Так вот: приготовившись спросить свою даму о ее биоритмах, убедитесь, что ваш ритм в данный момент находится в положительной фазе, — так вам легче будет «переварить» услышанное.

Планируйте новые крупные дела в положительной фазе эмоционального ритма. Тогда ваш энтузиазм передастся партнерам и легче будет справиться с вопросами, неизбежными на переговорах.

Даже если ваш физический цикл находится в отрицательной фазе, при положительной фазе эмоционального ритма вы сможете с успехом участвовать в

спортивных мероприятиях. Все, что вам нужно, — это помнить о своих физических возможностях и не перусердствовать.

Поправки для негативной фазы

В отрицательную фазу эмоционального ритма можно принимать участие в любых мероприятиях, сделав поправку на ограничения. Однако в течение примерно 48-часового периода, включая критический день, занятия спортом, содержащие элемент опасности или требующие молниеносной реакции, лучше отложить. Автогонок, мотоспорта, конных соревнований и т.п. следует избегать вообще, так как вероятность ошибки в это время более высокая. Конечно, если вы готовы подвергнуть себя серьезному риску, это ваше дело, но помните, что вы можете не только пострадать сами, но и повредить другим и даже стать причиной их смерти из-за неспособности справиться с некоторыми ситуациями.

Предварительное знакомство с чужими биоритмами

Биоритмы, конечно, не предсказывают исход какого-либо мероприятия, но они указывают на ваш потенциал в каждый данный день. Каким образом вы используете эту информацию, зависит лишь от вас.

Я знаю одного менеджера, который составил графики биоритмов всех своих продавцов и самых крупных покупателей. Небольшой продуманный фокус здесь, тщательный расчет времени там — и кривая продаж резко устремилась вверх. Он получил преимущество, сумел разумно воспользоваться своими знаниями, чтобы получить лишний «кусочек» от жизни. Этот способ открыт для всех, кто захочет им воспользоваться!

Если вы страдаете от повышенного давления, для вас особенно важно избегать риска в эмоциональный критический день. Вы поступите разумно, если в это

время займетесь обычными повседневными делами, а все более важное отложите на потом.

Здравый смысл и расчет

Возьмем, к примеру, ежегодную рождественскую вечеринку. Часто люди демонстрируют на ней не лучшие свои качества. Если вы по природе стеснительный человек и вечеринка приходится не на самый лучший ваш день, у вас два выхода: не пойти на нее под благовидным предлогом, хотя ваши коллеги и босс могут неправильно это истолковать, или прийти, но держаться в тени и удалиться при первой же возможности.

Естественно, что в компании биоритмы каждого присутствующего не идеально подходят один к другому, но гостеприимный, тактичный хозяин никого не оставит без внимания. Часто получается так, что мы хорошо ладим с людьми, даже когда биоритмы показывают, что в данный момент вообще не стоит с кем либо встречаться. Эмоциональная совместимость подробно рассматривается в главе 6. Здесь мы лишь отметим периоды, когда следует быть осторожнее, чем обычно.

Восприимчивость к эмоциональной атмосфере и людям — вещь очень деликатная: часто неосторожное слово или поступок могут не только привести в замешательство, но и остаться в памяти намного дольше, чем вы думаете. В отрицательной фазе эмоционального ритма человек особенно склонен оказываться в неловких ситуациях.

Самый простой совет — это помнить, что может произойти, и вести себя соответствующим образом. Достойное поведение наверняка заметит руководство; вас могут выдвинуть на повышение раньше, чем ожидалось, или поручить проект, который раньше давать вам не решались, поскольку считали, что вы с ним не справитесь.

Меня всегда чрезвычайно интересовали интервьюеры в агентствах занятости. Иные хорошо подходят для своей работы, другие явно не на месте. Лучшее время для работы в этом качестве легко рассчитывается по

простому биоритмическому графику, в неблагоприятные дни этих сотрудников временно можно занять чем-то другим. Аналогичная ситуация с учителями: в определенные дни их биоритмы не подходят для преподавания в классе, им лучше в это время проверять письменные работы, потому что очень плохо, когда учитель теряет терпение или вступает в перепалку с учеником.

Использование графика со всеми тремя биоритмами, как будет показано в следующих главах, только улучшит ваше общение с окружающими. А надо заметить, никто из нас не может жить без общения.

4

Интеллектуальный цикл

Третий цикл контролирует все интеллектуальные реакции, силу разума, восприятие и его остроту, рассудительность, старый добрый здравый смысл. Положительная фаза, которая начинается с критического дня, подчеркивает направленность этих способностей на добро; в этот период вы — гений. Наблюдательность достигает наивысшего уровня, а простые задачи решаются легко, без раздумий.

С интеллектуальной точки зрения вы чувствуете себя в прекрасной форме, вам хочется поупражнять свой, как вы считаете, недостаточно загруженный мозг. Возможно, вы попытаетесь производить какие-то вычисления или проверить свою память — лишь бы «поразмьить мозги».

Вообще-то в эту фазу неплохо воспользоваться сборником головоломок, потому что если мозг недостаточно загружен, он скоро начинает скучать. Высокоактивный интеллект, обреченный на безделье, может привести к социальным проблемам.

Положительная интеллектуальная фаза

Специалисты считают, что возможности человеческого мозга используются далеко не полностью. Что же касается интеллектуального цикла продолжительностью в 33 дня, то из него надо выжать все возможное.

Чем лучше используется интеллект, тем больше он развивается. Это можно сравнить с двигателем автомобиля: чем интенсивнее и правильнее он работает, тем эффективнее его применение. Постоянные короткие поездки в конце концов приведут к поломке.

Студентам будет интересно узнать, что, находясь в этой фазе, за полчаса они выучат больше, чем за целый день в отрицательной фазе. Творческие процессы протекают легче, так как идеи не иссякают. Все ощущения обострены, реакции мгновенны. Дебаты и дискуссии проходят остро, разговор с вами интересен всем. Поскольку интеллект находится в такой хорошей форме, после обеда за рюмкой бренди и чашкой кофе удастся обсудить поразительно много дел.

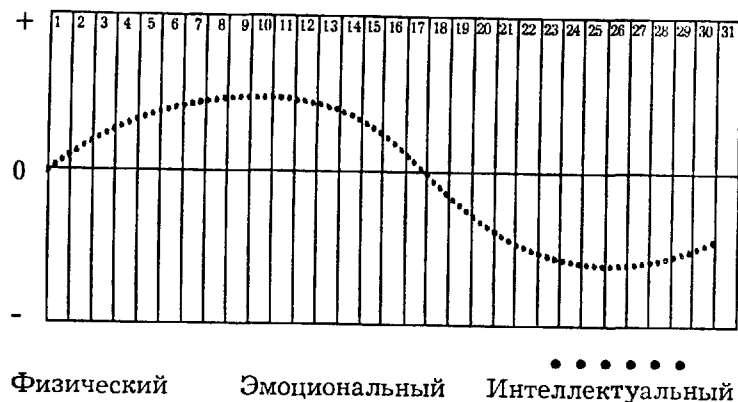


Рис. 3. Интеллектуальный цикл

На этой стадии интеллектуального цикла ваше честолюбие может разыграться, особенно если вы хотите произвести впечатление на нужных людей. Вы блистаете на собраниях и во время интервью, успешно демонстрируя свой повышенный потенциал. Вашему умению сосредоточиться можно позавидовать: это хорошее время для всякого рода тестов и экзаменов, планирования — мелкие детали, на которые вы при других обстоятельствах могли не обратить внимания, не ускользают из поля зрения.

Если вам нужно разобраться с денежными проблемами, лучше всего это сделать именно сейчас.

Положительная фаза интеллектуального цикла — наилучший момент для перехода на новую работу. Вы быстро привыкнете к новым лицам, а текущие проблемы будете решать с таким знанием дела, которого в себе не подозревали. На этой стадии цикла легко решаются и потенциально тяжелые социальные вопросы.

Критические дни цикла

Однако в критические дни интеллект «приходит в беспорядок». В голове — путаница, к вечеру вы чувствуете, что выражать мысли становится все труднее. В такие дни не следует принимать важные решения. Рассудительность и здравый смысл подведут вас, а память может сыграть злую шутку. Даже маленькое путешествие окажется трудным делом, особенно если вы едете в места, вам незнакомые.

В интеллектуальном ритме критический день имеет несколько большую продолжительность, чем в физическом. В нормальное состояние вы вернетесь примерно через 48 часов.

Помните: если на критический день или на близкую к нему дату вы назначили важную встречу или должны принять ответственное решение, лучше, если возможно, отложить намеченное. В случае же безотлагательности мероприятия не забывайте о повышенном риске ошибок.

Возможно, что ничего необычного вы не чувствуете и без труда, например, сдадите письменный экзамен одним из первых, но когда станете проверять работу, обнаружите, что пропустили что-то важное.

Или, к примеру, вы работаете кассиром. В такие дни не исключена возможность просчетов.

Отрицательная фаза

В негативной фазе умственная деятельность замедляется, восприятие тускнеет, заметно отсутствие концент-

рации, решение даже простейших задач требует колоссальных усилий. В некоторых случаях эти изменения остаются незамеченными из-за небольшой выраженности.

Преподаватели колледжей, например, которым приходится постоянно тренировать свой ум, демонстрируют лишь незначительную разницу в способностях. Нескладная фраза здесь, небольшая пауза там, когда их подводит память, — вот и все признаки отрицательной фазы. В критические дни они могут случайно перепутать чье-то имя или должность либо раз или два повториться.

У спортсменов, однако, чей образ жизни связан с физической нагрузкой и которые используют свои умственные способности не в той мере, как профессиональные преподаватели, может в отрицательной фазе обнаружиться полное отсутствие концентрации внимания.

Интересно, что отрицательная фаза интеллектуального цикла почти не сказывается на вождении автомобиля. Большинство людей водят машину автоматически, причем с этим процессом наиболее тесно связана эмоциональная сфера, а не острота ума. Реакция может быть слегка замедленной, но как только вы научились сидеть за рулем, навыки вождения закрепляются на физическом и эмоциональном уровнях, а не на умственном, как может показаться. Тем не менее мотоциклистам в процессе вождения постоянно приходится думать; им стоит пристально наблюдать за своим интеллектуальным циклом.

Специалисты в области биоритмологии считают, что в отрицательной фазе интеллектуального ритма следует при возможности заниматься рутинной работой, а не чем-то новым.

Часто в этой фазе растет раскрываемость преступлений. Кропотливая тщательность, с которой детективы собирают по кусочкам доказательства, известна каждому. В положительную фазу их может посетить вдохновение, но в отрицательную удобно подумать над тем, что они имеют. Если детектив закончил расследование в критический день интеллектуального цикла, арест главного подозреваемого лучше отложить, а данный момент использовать для оценки фактов.

Мы часто слышим, как в суде полиция проигрывает дела из-за какой-то юридической тонкости. Интересно узнать, проводились ли на этот предмет какие-либо исследования. В настоящее время единственная информация, которой мы располагаем, — это то, что в критический день преступления совершаются на 4,7% чаще, чем в положительную фазу. Серьезные преступления (убийства, изнасилования, похищение людей, вооруженные ограбления) чаще всего происходят, когда субъект переживает положительную фазу физического цикла. Похоже, что в это время большинство людей особенно предрасположены к насилию. К сожалению, мы можем рассматривать проблемы преступности только в ретроспективе: поверхностное изучение дел свидетельствует в пользу этой теории, но информации, которая подтверждала бы ее со всей достоверностью, недостаточно.

Колебания амплитуды интеллектуального ритма, как оказалось, наиболее выражены у политиков. Они постоянно осознают, что находятся в центре общественного внимания и в большинстве случаев ведут себя соответствующим образом. Образ жизни политиков связан с умственной деятельностью, и их ошибки происходят на неблагоприятную фазу интеллектуального цикла.

Осознание потенциала

В мини-критические дни, т.е. в 9-й положительной фазы и 26-й отрицательной, люди склонны к проявлению противоположно направленных реакций. В положительной фазе часто допускаются ошибки, характерна излишняя уверенность в себе, однако встречаются и взлеты интеллекта. В мини-критический день отрицательной фазы иногда кажется, что разум не может справиться с любой ситуацией. Это, конечно, примеры крайностей, но они служат для иллюстрации того, как биоритмы могут использоваться в качестве руководства.

Это вовсе не означает, что без консультаций с биограммой жить нельзя или что несчастные случаи происходят только в критические дни — их хватает и в остальное время. Тем не менее всегда полезно знать о своих сильных и слабых сторонах, прежде чем начинать потенциально опасное предприятие; его следует приурочить ко времени, когда все биоритмы благоприятны. Например, неприятности легче пережить, когда физический и интеллектуальный циклы находятся в положительной фазе, а эмоциональный — в отрицательной.

Интеллектуальный цикл изучен меньше других отчасти потому, что большинство исследований физических проявлений биоритмов связано с физическим и эмоциональным циклами. Между тем интеллектуальному циклу необходимо уделять такое же внимание, как и остальным двум, поскольку жизнь — это последовательность логичных или нелогичных поступков.

Биоритмы — ключ к успеху

Если как следует подумать, окажется, что почти все, что вы делаете, связано с социальными обязанностями, а они, в свою очередь, — со стремлением выжить. Оглянитесь вокруг — все подчиняется тем же импульсам и, как правило, соблюдают те же кодексы поведения.

Конечно, каждый формирует свой образ жизни по-своему в зависимости от индивидуальности, а некоторые выделяются из толпы более других — и не обязательно лучшим образом. Есть такие, кто сдался, — бомжи, бродяги и те несчастные, кто испытал в жизни сильный удар и перестал за себя бороться.

Тот, кто выделяется из толпы лучшим образом, — это человек, который не упускает ни одну благоприятную возможность. Иногда говорят, что такие люди достигли своего положения, потому что кому-то понравились или имели важные связи, а не благодаря своим

способностям. До какой-то степени это так, но в первую очередь их заметили именно благодаря их способностям, основанным на заранее определенной линии поведения.

Честолюбивые по природе люди почти всегда добиваются того, чего хотят, и разумное применение биоритмов может поставить вас вровень с ними, уравняв ваши шансы. Способности, которыми вы обладаете, можно повысить, действуя в наилучший для вас период.

Расчет биоритмов

Когда были открыты биоритмы, появилось немало альтернативных методов вычисления различных фаз, этапов и критических дней. Их рассчитывали с помощью специальных калькуляторов за пару секунд. Существовало несколько фирм, которые составляли графики биоритмов. Выходили книги на эту тему. Вам оставалось только найти свои данные в прилагаемых таблицах. Можно было заказать личную биограмму. За очень небольшую плату вы и сейчас можете получить компьютерную распечатку на 1 месяц, 3 месяца или на год. Изготавливались графики биоритмов известных людей, живших раньше.

До сих пор нет единого мнения по поводу формата биограммы. Визуально легче всего воспринимается общепринятый цветовой код, где физический цикл изображается красным цветом, эмоциональный — синим, а интеллектуальный — зеленым. На каждой биограмме показан цикл за 1 календарный месяц, и все биоритмы сразу же легко распознаются. График можно дополнить.

В наши дни, однако, таких калькуляторов, как раньше, больше не существует, книги на эту тему почти не выходят, за исключением очень небольшого числа изданий, увидевших свет в последние 3—4 года. В Великобритании осталось лишь несколько фирм, рекламирующих графики биоритмов.

Зато сегодня есть персональные компьютеры, появление которых ознаменовало новую эру в развитии биоритмологии.

Для собственных исследований я в настоящее время располагаю 15 разными программами, размещенными в одной директории. Кроме того, несколько программ записано у меня на маленьких, карманных, компьютерах. Многие программы и все расчетные системы ограничены XX веком (с 1 января 1901 г. по 31 декабря 1999 г.). Это несколько усложняет жизнь тем, кто желает изучить жизнь исторических фигур прошлого.

Дата рождения

С калькулятором или без него можно за несколько минут проверить биоритмы любого человека, дата рождения которого известна. Тот, кто занимается историей и выдающимися историческими личностями, обожает копаться в жизни героев или злодеев, может теперь добавить к своим изысканиям биоритмологические аспекты.

В хорошо написанной биографии часто приводятся даты. Несомненно, что, сверив биоритмы изучаемой личности и людей, с которыми она соприкасалась, вы многое поймете по-новому, получите пищу для размышлений. Небезынтересно также взглянуть с этой точки зрения на современников — любимых телеведущих, спортсменов и т.д.

Первые шаги

Основой для расчета биоритмов является определение числа дней, прошедших со дня рождения до интересующей вас даты (не забудьте прибавить саму дату рождения и данный день). Затем сумму дней делят на продолжительность цикла: 23 — для физического, 28 — для эмоционального и 33 — для интеллектуального.

В каждом случае остаток покажет фазу данного биоритма. Если сумма разделилась без остатка, это означает, что следующий день является первым днем новой положительной фазы, критическим днем, с которого начинается цикл.

В физическом ритме положительная фаза начинается в 1-й день и продолжается до 12-го. Дни со 2-го по 11-й — это положительная фаза с мини-критическим днем (7-м). С 13-го по 23-й день длится отрицательная фаза с мини-критическим днем — 18-м.

В эмоциональном цикле 1-й день начинает положительную фазу, которая продолжается до 15-го, критического дня; мини-критический день — 8-й. Дни со 2-го по 14-й являются положительной фазой. Отрицательная фаза продолжается с 16-го по 28-е число с мини-критическим днем, приходящимся на 22-е число.

Положительная фаза интеллектуального ритма начинается с 1-го, критического, дня и продолжается до 17-го, с мини-критическим днем — 9-м. Отрицательная фаза продолжается с 18-го по 33-й день; мини-критический день — 26-й.

Определение биоритмов без калькулятора

Таблицы в данном разделе предназначены для расчета биоритмов без калькулятора. Возьмем гипотетического человека, родившегося 24 мая 1950 г., и вычислим его биоритмы на 27 октября 1979 г.

Таблица 1 поможет быстро найти общую сумму дней. Там, где требуется количество лет не указано, для нахождения необходимой суммы объедините нужные числа.

Таблица 1

1 x 365 = 365	10 x 365 = 3650
2 x 365 = 730	20 x 365 = 7300
3 x 365 = 1095	30 x 365 = 10950
4 x 365 = 1460	40 x 365 = 14600
5 x 365 = 1825	50 x 365 = 18250
6 x 365 = 2190	60 x 365 = 21900
7 x 365 = 2555	70 x 365 = 25550
8 x 365 = 2920	80 x 365 = 29200
9 x 365 = 3285	90 x 365 = 32850

Таблица 2 показывает порядковый номер каждого дня на весь год.

Таблица 2. Количество дней в году по месяцам

День	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.
1	1	32	60	91	121	152	182	213	244	274	305	335
2	2	33	61	92	122	153	183	214	245	275	306	336
3	3	34	62	93	123	154	184	215	246	276	307	337
4	4	35	63	94	124	155	185	216	247	277	308	338
5	5	36	64	95	125	156	186	217	248	278	309	339
6	6	37	65	96	126	157	187	218	249	279	310	340
7	7	38	66	97	127	158	188	219	250	280	311	341
8	8	38	67	98	128	159	189	220	251	281	312	342
9	9	40	68	99	129	160	190	221	252	282	313	343
10	10	41	69	100	130	161	191	222	253	283	314	344
11	11	42	70	101	131	162	192	223	254	284	315	345
12	12	43	71	102	132	163	193	224	255	285	316	346
13	13	44	72	103	133	164	194	225	256	286	317	347
14	14	45	73	104	134	165	195	226	257	287	318	348
15	15	46	74	105	135	166	196	227	258	288	319	349
16	16	47	75	106	136	167	197	228	259	289	320	350
17	17	48	76	107	137	168	198	229	260	290	321	351
18	18	49	77	108	138	169	199	230	261	291	322	352
19	19	50	78	109	139	170	200	231	262	292	323	353
20	20	51	79	110	140	171	201	232	263	293	324	354
21	21	52	80	111	141	172	202	233	264	294	325	355
22	22	53	81	112	142	173	203	234	265	295	326	356
23	23	54	82	113	143	174	204	235	266	296	327	357
24	24	55	83	114	144	175	205	236	267	297	328	358
25	25	56	84	115	145	176	206	237	268	298	329	359
26	26	57	85	116	146	177	207	238	269	299	330	360
27	27	58	86	117	147	178	208	239	270	300	331	361
28	28	59	87	118	148	179	209	240	271	301	332	362
29	29		88	119	149	180	210	241	272	302	333	363
30	30		89	120	150	181	211	242	273	303	334	364
31	31		90		151		212	243		304		365

В таблице 3 указаны високосные годы, которые, естественно, должны учитываться в расчетах.

Таблица 3. Високосные годы с 1752 по 2012 г. (примечание: годы 1800 и 1900 не были високосными)

1756	1760	1764	1768	1772	1776	1780	1784	1788
1792	1796	1804	1808	1812	1816	1820	1824	1828
1832	1836	1840	1844	1848	1852	1856	1860	1864
1868	1872	1876	1880	1884	1888	1892	1896	1904
1908	1912	1916	1920	1924	1928	1932	1936	1940
1944	1948	1952	1956	1960	1964	1968	1972	1976
1980	1984	1988	1992	1996	2000	2004	2008	2012

В нашем примере на 27 октября нашему гипотетическому лицу будет 29 лет с лишним. Начинаем наши расчеты с таблицей 1.

$$\begin{array}{r} 20 \times 365 = 7300 \\ + 9 \times 365 = 3285 \\ \hline 10585. \end{array}$$

Заглянув в таблицу 3, видим, что наш субъект прожил 7 високосных лет. Следовательно, добавляем к сумме следующее:

$$\begin{array}{r} 7 \\ + 10585 \\ \hline 10592 \text{ дня.} \end{array}$$

Теперь нужно узнать, сколько дней прошло со дня рождения 24 мая 1950 г. до 27 октября 1979 г. Из таблицы 2 находим, что 27 октября — 300-й день, а 24 мая — 144-й, следовательно:

$$\begin{array}{r} 300 \\ - 144 \\ \hline 156. \end{array}$$

Берем 10592 и прибавляем 156 для определения новой суммы:

$$\begin{array}{r} + 10592 \\ + 156 \\ \hline 10748. \end{array}$$

Теперь к этому числу следует прибавить единицу для данного дня, таким образом:

$$\begin{array}{r} 1 \\ + 10748 \\ \hline 10749. \end{array}$$

Наше гипотетическое лицо, таким образом, прожило 10749 дней, включая день, для которого рассчитываются биоритмы.

Для определения физического цикла нужно разделить эту сумму на 23. Полученное число представляет собой количество полных циклов; остаток указывает на фазу цикла:

$$10749 : 23 = 467 \text{ (остаток — 8).}$$

Таким образом, 27 октября приходится на 8-й день положительной фазы.

Точно так же делим эту сумму на 28 для определения количества эмоциональных циклов:

$$10749 : 28 = 383 \text{ (остаток — 25).}$$

На 27 октября эмоциональный ритм достиг 25-го дня цикла и находится в отрицательной фазе.

И опять для расчета интеллектуального цикла делим 10749 на 33:

$$10749 : 33 = 325 \text{ (остаток — 24).}$$

Следовательно, на 27 октября интеллектуальный ритм находится в 24-м дне отрицательной фазы.

В нашем примере полная биоритмическая выкладка выглядит следующим образом: физический цикл — 8-й, эмоциональный — 25-й, интеллектуальный — 24-й день.

Интерпретация данного дня такова: идеальное время для «подчистки» дел, требующих физического труда, но не умственной концентрации. Можно подумать над небольшими проблемами: почистить ковер или вывести погулять собаку.

Определение биоритмов с использованием калькулятора

Чтобы не отягощать себя математикой и исключить возможность вычислительной ошибки, возьмите обычный калькулятор и вычислите с его помощью количество дней, прошедших со дня рождения до требуемой даты, используя таблицы таким же образом.

Очень важно запомнить, что к сумме нужно добавлять 1 день — тот, на который производятся расчеты. Возьмем тот же пример и ту же сумму 10749.

С помощью калькулятора разделим ее на 23, 28 и 33 соответственно:

$$10749 : 23 = 467,34782 \text{ (физический цикл);}$$

$$10749 : 28 = 383,89285 \text{ (эмоциональный цикл);}$$

$$10749 : 33 = 325,72727 \text{ (интеллектуальный цикл).}$$

Для фазы физического биоритма умножаем десятичный остаток на 23 : $0,34782 \times 23 = 7,99986$ и, округлив результат, получим 8. Для эмоционального биоритма умножаем десятичный остаток на 28 : $0,892285 \times 28 = 24,98398$ и, округлив, получим 25. Для интеллектуального биоритма умножаем десятичный остаток на 33 : $0,72727 \times 33 = 23,99991$ и, округлив, получим 24.

Как только вы рассчитали значения этих циклов для одной даты, будет легко составить биограмму на месяц или любой другой период.

Хотите ли вы покопаться в прошлом, чтобы узнать, почему в такой-то день проявили себя с худшей или лучшей стороны, либо хотите составить биограмму на следующий месяц, эти два очень простых метода дадут возможность вычерчивать графики без помощи специальных калькуляторов.

Вся расчетная информация приведена в данной книге. Все, что вам нужно, — это несколько листов миллиметровки, 3 цветных карандаша или ручки (лучше придерживаться общепринятых цветовых обозначений циклов: красный — для физического, синий — для эмоционального и зеленый — для интеллектуального) и трафарет для вычерчивания кривых линий. Делайте расчеты на 1-й день месяца, чтобы прийти к начальным цифрам каждого из 3-х циклов. Так легче вычислить критические дни, нарисовать кривые и начертить график для всего месяца.

Работайте аккуратно, чтобы убедиться, что вы все делаете правильно; со временем вы привыкнете. Вот еще один пример. На этот раз предположим, что нам нужны биоритмы на 31 декабря 1999 г. для человека, родившегося 24 июня 1939 г.

В 1999 г. 31 декабря ему будет 60 лет, следовательно, весь расчет выглядит так:

$60 \times 365 + \text{дни високосных годов} + \text{дни, прошедшие с 24 июня,} + 1:$

$$60 \times 365 = 21900 \text{ (см. табл. 1).}$$

Високосных лет с 1939 по 1999 г. было 15 (см. табл. 3). Значит:

$$\begin{array}{r} + 21900 \\ \quad 15 \\ \hline 21915. \end{array}$$

Из таблицы 2 находим, что 31 декабря — это 365-й день, а 24 июня — 175-й. Следовательно:

$$\begin{array}{r} 365 \\ - 175 \\ \hline 190. \end{array}$$

Далее:
 190
 +21915
 =====
 +22105
 1 (для искомого дня)
 =====
 22106.

Делим сумму на количество дней в соответствующем цикле: 23 — в физическом, 28 — в эмоциональном и 33 — в интеллектуальном. Сделаем это без калькулятора:

Физический: $22106 : 23 = 961$ с остатком 3.

Эмоциональный: $22106 : 28 = 789$ с остатком 14.

Интеллектуальный: $22106 : 33 = 669$ с остатком 29.

Биоритмы на данный день следующие: физический цикл — 3-й день, эмоциональный — 14-й, интеллектуальный — 29-й.

Когда мы работаем с калькулятором, то берем сумму 22106, т.е. количество дней, прошедших со дня рождения до требуемого дня, и делим ее на продолжительность соответствующих циклов:

$22106 : 23 = 961,13043$ (физический);

$22106 : 28 = 789,5$ (эмоциональный);

$22106 : 33 = 669,87878$ (интеллектуальный).

Теперь умножаем десятичные остатки на продолжительность циклов:

физический: $0,13043 \times 23 = 2,99989$ (3 до ближайшего целого);

эмоциональный: $0,5 \times 28 = 14$ (целое число);

интеллектуальный: $0,87878 \times 33 = 28,99974$ (29 до ближайшего целого).

Биоритмы на интересующий нас день: физический цикл — 3-й день, эмоциональный — 14-й, интеллектуальный — 29-й.

Биоритмически он может быть определен следующим образом: физическое состояние хорошее, эмоциональное немного беспокойное. Рассудительность, однако, оставляет желать лучшего. Разумно было бы провести день, пlying по течению, полагаться на интуицию или действовать по первому порыву, по возможности избегая важных решений.

Выполнив несколько расчетов, вы поймете, насколько это просто. Практикуйтесь на друзьях, родственниках или людях, которые вас интересуют.

В главе 10 вы найдете даты рождения более 300 спортсменов, политиков, актеров и других лиц, так или иначе оставивших след в истории. Вы обнаружите, что их фазы имели отношение к тому, почему они в соответствующих обстоятельствах вели себя определенным образом.

Совместимость

Всем нам хочется как можно лучше ладить с окружающими нас людьми, но не всегда это удается. Иногда мы ведем себя нелогично по отношению к человеку, которого встретили впервые, — как будто что-то мешает, причем впоследствии мы замечаем, что наши старания не дают положительного результата. С другими же людьми общий язык находится сразу.

Сравнивая графики биоритмов этих людей с нашим, мы скоро обнаружим причину таких различий. Система сравнения биоритмов очень проста.

Если посмотреть на рисунки 4 и 5, сразу видно сходство. В обоих графиках интеллектуальный критический

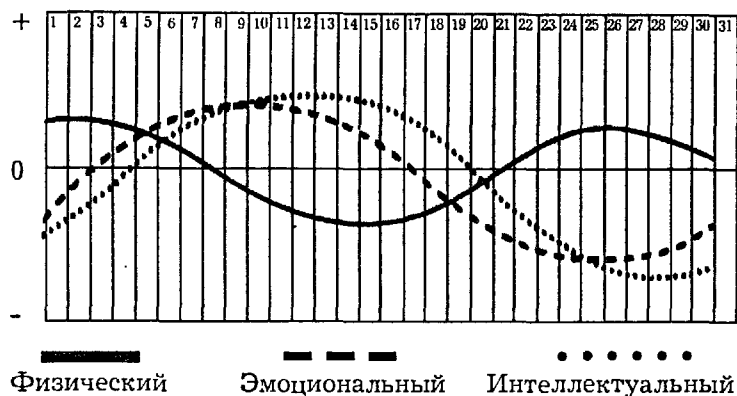


Рис. 4. Субъект А

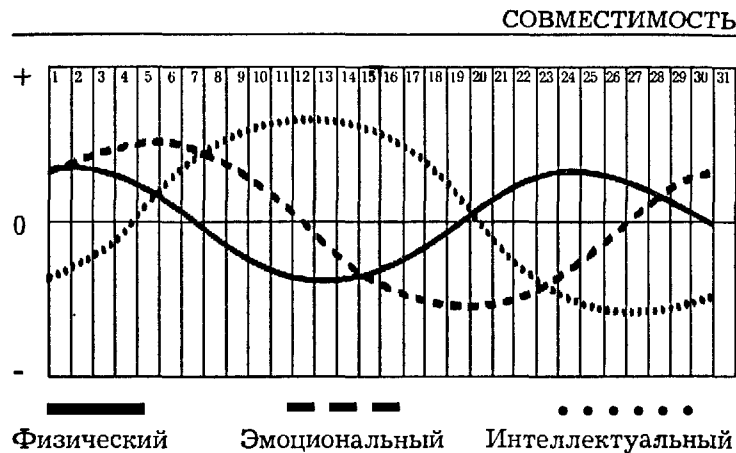


Рис. 5. Субъект Б

день приходится на 4-е и 20-е числа месяца. У субъекта А физические критические дни выпадают на 8-й и 20-й, у Б — на 7-й и 19-й дни. Эмоциональные критические дни различаются несколько больше. У субъекта А это 3-й и 17-й, а у Б — 12-й и 26-й дни.

Их интеллектуальные ритмы совпадают по фазе, физические различаются на 1 день, а эмоциональные — на 9.

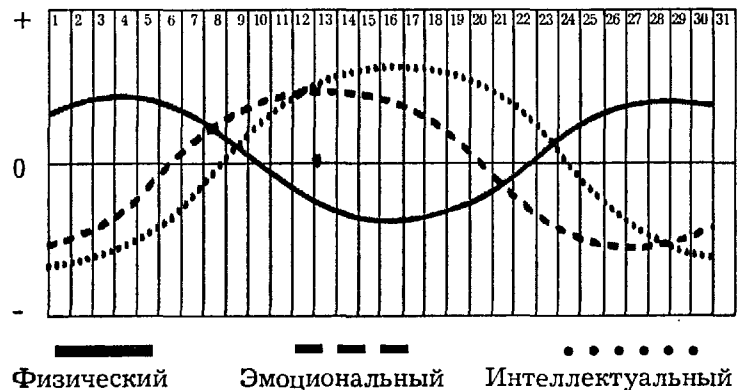


Рис. 6. Субъект В

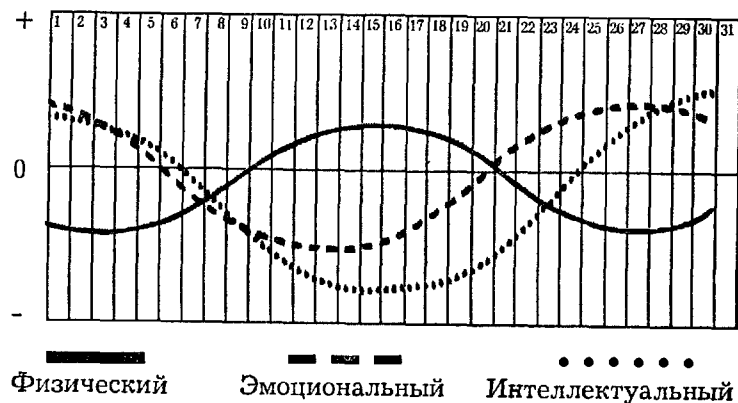


Рис. 7. Субъект Г

В данном случае можно предположить, что эти 2 человека думают и действуют одинаково, но их эмоциональный подход к жизни различен. На самом деле они очень хорошие друзья. Отношения у них заладились с момента знакомства и с тех пор улучшаются.

Субъекты, чьи биограммы изображены на рисунках 6 и 7 (назовем их В и Г), достаточно разные. Эмоциональные критические дни у обоих выпадают на один и тот же день, но циклы находятся в противофазе.

У субъекта В положительная фаза продолжается с 6-го по 20-й день, а у Г в те же дни длится отрицательная фаза.

У В физический критический день приходится на 10-й день, т.е. это — начало отрицательной фазы, а позитивный критический день — 22-й. У Г цикл обратный: физический ритм переходит в положительную фазу 10-го числа, а в отрицательную — 21-го.

Их интеллектуальные ритмы различаются на 1 день. У В первый критический день выпадает на 8-е, 2-й — на 22-е. У Г биоритм переходит в отрицательную фазу 7-го и меняется на положительную 24-го.

Рейтинги совместимости

Если перевести особенности А и Б на биоритмический язык, то их совместимость составляет 85%, т.е. необычайно высока. Этот показатель на 91% состоит из физической совместимости, на 64% — из эмоциональной и на 100% — из интеллектуальной.

С другой стороны, общий рейтинг В и Г — только 7% и 4% — физической совместимости, 0% — эмоциональной и 3% — интеллектуальной. Исключительно низкие показатели.

Эти графики взяты из жизни, они представляют собой биоритмы 4 людей, которые общаются друг с другом. А и Б — хорошие друзья, В и Г приходится вместе работать. Прежде чем им стал известен рейтинг совместимости, между ними существовала весьма определенная неприязнь. Теперь, когда они знают ее возможную причину, их отношения стали гораздо лучше, хотя их личностные различия остались прежними. Они научились ладить друг с другом, признав собственные недостатки и осознав проблемы, которые могут возникнуть в связи с этим.

Самый легкий метод оценки совместимости состоит в вычислении разности в днях между индивидуальными

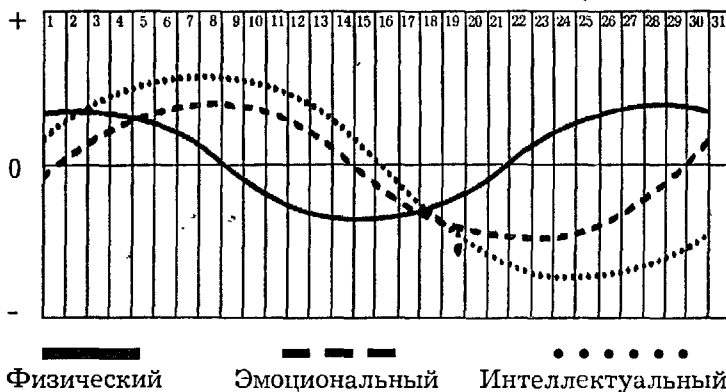


Рис. 8. Субъект Д

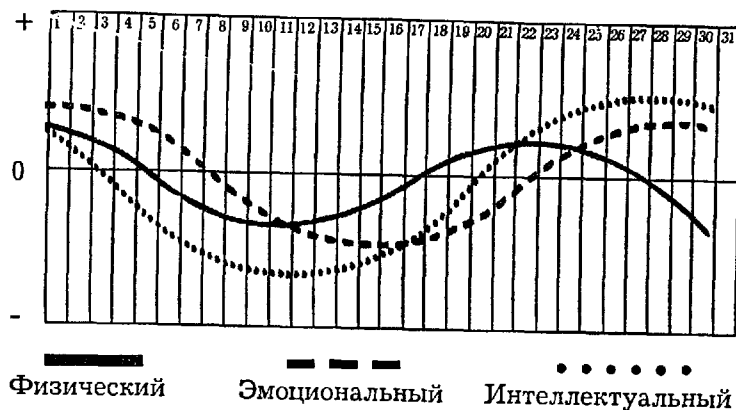


Рис. 9. Субъект Е

циклами, при этом каждый день представляет собой пропорциональную величину. Эти вычисления делаются для каждого ритма индивидуально, затем складываются в общую сумму. Если теперь сумму разделить на 3 (число циклов), то полученное число и будет общим рейтингом совместимости.

Очень важно помнить, что фактор совместимости всегда остается постоянным независимо от показателей биоритмов у определенного человека на данный день.

Из рисунков 8 и 9 видно, что в 1-е число месяца субъект Д находится в 4-м дне своего физического цикла, а Е — в 8-м. Разница составляет 4 дня. Из таблицы совместимости находим, что 4 дня представляют собой 65%. 2-го числа субъект Д будет находиться в 5-м дне цикла, а Е — в 9-м. Разница составит все те же 4 дня.

1-й день эмоционального цикла совпадает с 1-м днем месяца, а у Е — с 8-м. Разница составляет 7 дней, или 50%. На следующий день их индивидуальные фазы увеличатся на 1, но фактор совместимости останется прежним.

Если теперь мы посмотрим на интеллектуальный ритм, то увидим, что 1-го числа месяца Д находится во 2-м дне цикла, а Е — в 15-м, т.е. совместимость — 9%.

Когда мы сложим 65% для физического цикла, 50% для эмоционального и 9% для интеллектуального, то получим общую сумму 124% и, разделив ее на 3 (число циклов), придем к общей оценке совместимости: 41% в приближении к целому. Этот общий рейтинг также останется постоянным.

Ключевые факторы

Именно это — камень преткновения для специалистов по биоритмам. Одни полагают, что ключевые факторы можно использовать только как справочные, другие считают, что это — надежный показатель совместимости.

Как бы то ни было, результаты практических наблюдений показывают, что цикл с наиболее высоким процентом совместимости наиболее сильно влияет на отношения. При сравнении биограмм А и Б были получены следующие результаты: 91% (физический), 64% (эмоциональный) и 100% (интеллектуальный), т.е. наибольший показатель — у интеллектуального цикла.

Отношения между этими двумя людьми характеризуются почти сверхъестественной способностью угадывать мысли друг друга при решении каких-либо проблем. У них одинаковый подход к жизни, они испытывают одни и те же чувства по отношению к широкому кругу вопросов. Сходны и их эмоциональные реакции.

В случае с В и Г — совсем другая история. У них 4% — совместимость физических циклов, 0% — эмоциональных и 3% — интеллектуальных. Показатели слишком малы и почти одинаковы — ключевого фактора не существует, у этих людей просто нет ничего общего.

Таблица 4. Совместимость (все цифры округлены до ближайшего целого)

Разница в днях	Физический цикл, %	Эмоциональный цикл, %	Интеллектуальный цикл, %
1	100	100	100
2	91	93	94
3	83	86	88
4	74	79	82
5	65	71	76
6	57	64	70
7	48	57	64
8	39	50	58
9	30	43	52
10	22	36	46
11	13	29	39
12	4	21	33
13	4	14	27
14	13	7	21
15	22	0	15
16	30	7	9
17	39	14	3
18	48	21	3
19	57	29	9
20	65	36	15
21	74	43	21
22	83	50	27
23	91	57	33
24	100	64	39
25		71	46
26		79	52
27		86	58
28		93	64
29		100	70
30			76
31			82
32			88
33			94
			100

По фактору совместимости можно проверять любое количество людей, и любой день можно оценить с точки зрения его приемлемости для определенной деятельности. Чтобы определить совместимость, надо в первую очередь установить, на сколько дней различаются биоритмы субъектов. Затем для каждого цикла используется таблица 4 (определяют процент совместимости). Проценты складываются, затем сумму делят на 3 для определения рейтинга совместимости.

Партнерство

Чем выше фактор совместимости физических ритмов двух человек, тем с большей готовностью они возьмутся за задание, требующее одновременных физических усилий. Спорт и активные игры требуют более или менее гармоничной деятельности от всех участников. Посадите двух человек в лодку и заставьте грести или поставьте их у подножия скалы и дайте задание добраться до вершины; один из них будет недоволен, если второй не сможет или не захочет делить с ним физическую нагрузку.

Чем больше различаются биоритмы, тем необходимее уравнивающий подход, так как, если вы не хотите, чтобы участники события переругались, между ними должна быть достигнута некоторая гармония. Компромиссы на ранней стадии имеют огромное значение для всего процесса. Один из партнеров может находиться в положительной фазе физического цикла, в то время как второй — приближаться к ее концу, переживать критический день или находиться в отрицательной фазе. В этом случае первый должен стать ведущим, а второй — ведомым, насколько это позволяют обстоятельства. Если оба сознают разницу в фазах и понимают, как она влияет на их индивидуальное поведение, день пройдет хорошо.

Групповая совместимость

Можно определить рейтинг трех, четырех и более лиц и добиться гармоничных отношений между ними. Рассмотрим проблемы, стоящие перед тренером футбольного клуба при подборе игроков на воскресный матч, — разумное использование биоритмов поможет ему составить команду из игроков с максимальным потенциалом.

Первая задача тренера — выбрать 11 футболистов, которые находятся в лучшей форме с точки зрения биоритмов (но это не обязательно даст лучшие результаты). Достаточная доля несовместимости по разным причинам обязательно присутствует в любой группе людей. У большинства клубов гораздо больше игроков, чем представляется нужным, — это и запасные, и вторая команда, и юношеская. Итак, первый шаг — оценить, как каждый футболист ладит с остальными на поле и вне его. Необходимо также проверить совместимость между игроками и тренером.

Следующий шаг — выбрать как можно больше звезд клуба. В том маловероятном случае, если между всеми ими идеальные отношения, выбор, с точки зрения биоритмов, будет легким. Тем не менее нельзя выбирать только игроков, находящихся в высшей точке своих положительных фаз, поскольку тогда не придется ожидать «командной» игры: каждый футболист будет чувствовать уверенность в том, что победит лишь благодаря собственным усилиям. Гораздо эффективнее подход, основанный на физических положительных фазах для каждого игрока плюс на максимальной совместимости между ними с учетом привлечения запасных игроков.

Эмоциональный ритм всех игроков не обязательно должен находиться в высших точках положительной фазы или в положительной фазе вообще, если только между ними не существует заметной несовместимости. Иначе некому будет взять на себя роль лидера. С интеллектуальной точки зрения все, что требуется, — это

концентрация независимо от фазы цикла. Итак, если все футболисты находятся в высших точках всех биоритмических циклов, то игру они, скорее всего, проиграют из-за неспособности к командному сотрудничеству.

Крикет, однако, требует совсем иного подхода. Каждый из бьющих игроков должен быть снайпером, а потому их интеллектуальные циклы должны находиться в положительной фазе. Отбивающие игроки нуждаются в сыгранности, следовательно, важен эмоциональный ритм и, конечно, актуальна точность и сила ударов, а значит, нельзя не учитывать физический ритм.

Игра в теннис требует выносливости, силы, внимания, а потому для победы все 3 ритма должны находиться в положительной фазе. Главное, тем не менее, — точность, значит, дополнительную важность приобретают эмоциональный и физический ритмы.

В профессиональном спорте игра становится основным занятием, как только в достаточной степени освоены технические приемы. Поэтому для достижения успеха эмоциональный и физический ритмы должны находиться в положительных фазах.

В большом универсальном магазине огромное число людей — покупатели и продавцы — общаются друг с другом в пределах небольшого пространства. Конечно, оценить биоритмы всех этих субъектов невозможно. Тем не менее служащие универсама могут извлечь пользу из знания своих индивидуальных биоритмов и потенциала совместимости, так как в определенные моменты их способность продать товар снижается независимо от методов работы.

Деловые взаимоотношения

Плохие взаимоотношения на работе часто складываются в результате неспособности администрации руководить трудовой деятельностью людей. Потенциал для хороших (или плохих) взаимоотношений может

быть оценен путем определения рейтинга совместимости (рис. 10).

В данном примере А — менеджер магазина с 6 продавцами — Б, В, Г, Д, Е и Ж. Из рисунка видно, что А достаточно хорошо ладит с двумя подчиненными (В и Д), но не слишком хорошо — с остальными. 6 продавцов, в свою очередь, имеют хорошие отношения друг с другом, за исключением Ж. Высшее руководство решило эту проблему, переведя А в другой магазин руководить продавцами, с которыми он более совместим. На его место поставили другого менеджера, и в результате взаимоотношения улучшились, а продажи возросли.

А						
12	Б					
64	91	В				
47	85	79	Г			
70	86	89	92	Д		
30	100	94	86	80	Е	
10	18	24	12	15	33	Ж

Рис. 10. Оценка отношений в процессе работы

Можно было бы осуществить еще одно улучшение — переместить Ж, человека со странностями, из данной группы в другую. Если бы администрация это сделала, это благотворно сказалось бы на всем коллективе, так как Ж не мог поладить ни с кем.

Когда такая проблема возникает на фабрике, очевидны ее опасности. Работа на конвейере монотонна, скоро надоедает и вызывает раздражение, что часто приводит к несчастным случаям. Психологическая несовместимость и необходимостью концентрации внимания учащают аварии. Если вернуться к схеме, изображенной на рисунке 10, придется предположить, что, будь Ж мастером участка, текучесть кадров была бы очень высокой.

Обнаружено, что у библиотекарей эмоциональные и физические рейтинги совместимости чрезвычайно низ-

ки, хотя почти все они совпадают по интеллектуальным фазам. Это пример работы, которая не требует хороших отношений друг с другом.

Необычно высоки рейтинги несовместимости в отделах, где занимаются обработкой текстов, а также там, где трудятся очень молодые люди. В таких фирмах администрация должна совмещать обычные методы руководства с умением вникнуть в психологию подчиненных. Здесь не важна физическая совместимость, но эмоциональной и интеллектуальной следует придавать особое значение; хороший результат дает учет при распределении работы индивидуальных склонностей.

Улучшение отношений

Большинство людей склонны пытаться улучшить свои отношения с окружающими, и биоритмы здесь могут помочь. В процентном отношении факторы совместимости остаются постоянными. Для того чтобы получить наилучшие результаты, необходимо вычертить индивидуальные графики биоритмов и определить наиболее подходящее время для сотрудничества. Общие оценки должны рассматриваться только как справочный материал. Самое важное — индивидуальные циклы.

Совместимость по физическому циклу

Физический рейтинг в 100% подходит для всех видов совместной деятельности. При показателе в 75% или около этого требуется поддержка более сильного партнера. Рейтинг в 50% и менее говорит о том, что для положительного результата совместной деятельности надо выбрать время.

Если дело касается нескольких человек, необходимо сделать больше поправок. В группе из четырех или более человек по крайней мере 1, скорее всего, присутствует

«для компании». Например, 3 фаната и 1 игрок-профессионал вряд ли получают удовольствие от партии в гольф.

Совместимость по эмоциональному циклу

В эмоциональном цикле рейтинг в 100% годится для большинства связей, исключая долгосрочные или близкие партнерские отношения — супружеские или семейные, где слишком схожие ритмы бывают причиной трений. В случае очень тесного родства одновременные взлеты и падения биоритмов, одни и те же критические дни могут служить причиной стольких же проблем, как и полностью несовместимые эмоциональные ритмы.

От 45 до 65% — это лучший рейтинг для супружеских пар; разница будет для них постоянным стимулом, поскольку их ритмы все время слегка не совпадают.

Когда цифра эмоциональной оценки ниже 40%, это плохо. Оба таких партнера нуждаются в тактичном подходе, хорошем расчете времени и отзывчивости в любой ситуации, требующей эмоционального взаимопонимания. Тщательное изучение их индивидуальных графиков поможет определить лучшее время для совместных действий. Сексуальная жизнь для них — весьма действенный стимулирующий фактор.

Совместимость по интеллектуальному циклу

При 100%-ном рейтинге интеллектуального биоритма результаты взаимоотношений всех типов наилучшие, хотя есть риск недостатка «изюминки», поскольку образ мыслей партнеров одинаков. 75% или около того — хороший показатель, так как в этом случае один партнер всегда способен дополнить другого, когда их циклы не совпадают. Высокий уровень восприимчивости одного партнера компенсирует образ мыслей и рассудительность другого. Показатель в 50% и ниже говорит о контрастности ин-

теллектуального подхода; требуются такт и дипломатическое поведение.

Если оба партнера делают скидку на разницу в уровне восприятия и, повторимся, сверяют индивидуальные графики для выбора момента, когда требуется принять важное совместное решение, проблем можно избежать.

Чем выше общий рейтинг совместимости, тем лучше взаимоотношения, хотя колорит в них появляется при наивысшем процентном содержании. Например, при самом высоком проценте физического рейтинга отношения основаны на способности партнеров получать удовольствие от общества друг друга. В случае наивысшего процента эмоционального рейтинга партнеры подходят друг другу по темпераменту; самый высокий процент интеллектуального рейтинга указывает на гармонию мышления.

Сверить совместимость всегда полезно

Вступая в деловой контакт с другом, разумно сверить рейтинги совместимости. Если интеллектуальная совместимость высока, но два других цикла не совпадают, не особенно беспокойтесь. Учитывайте слабые стороны объединения, и дело ваше будет процветать. Даже если все оценочные показатели низки, это не означает, что вы не достигнете успеха. Придется лишь немного больше поработать для поддержания равновесия в тех областях, где у вас с партнером наибольшие расхождения.

Молодые пары, подумывающие о женитьбе, могут быть несколько разочарованы низким процентом совпадения, но, как уже было показано, это почти стандартная ситуация.

Посмотрите на отношения учитель—ученик, водитель—кондуктор, доктор—медсестра и медсестра—пациент, если эти долгосрочные отношения. Эти люди могут для улучшения взаимопонимания составить оценочные графики совместимости и использовать их, чтобы избежать потенциальных физических, эмоциональных и интеллектуальных проблем.

Ритмы природы

В природе все подчинено всепроникающему ритму. Есть дневные ритмы, длящиеся менее суток, циркадианные продолжительностью около суток и ритмы, которые длятся намного больше суток, а в некоторых случаях — до нескольких лет. Об этом обычные люди, вероятно, никогда даже не слышали, и тем не менее все мы постоянно находимся под влиянием ритмов природы.

«Совы» и «жаворонки»

Один из самых простых и всем известных циклов — смена дня и ночи. Температура тела человека достигает пика в часы бодрствования и понижается, когда мы спим. По мере повышения температуры повышается и активность жизнедеятельности, и наоборот. Двух совершенно одинаковых людей нет, мы реагируем на ритмы нашего организма индивидуально. Именно поэтому одни из нас — «совы», а другие — «жаворонки». Спят почти все животные или, вернее говоря, должны спать. И мы до сих пор точно не знаем, почему. Наверное, самая убедительная причина сна — это необходимость для организма отдыхать после дневных нагрузок. Большинство людей в среднем спят около 9 часов. И те, кто спит дольше, дольше и живут.

Люди, которые пренебрегают сном из-за сменной работы или по каким-то иным причинам, имеют более

слабое здоровье и умирают в более раннем возрасте. Недосыпание ведет к переутомлению, а оно — к несчастным случаям.

Те, кто спит хорошо, меньше волнуются и воспринимают мир таким, какой он есть. Глубокий сон благотворно влияет на обучаемость. Ясно одно: мы нуждаемся в нормальном сне, его продолжительность и время должны подходить нам персонально. В молодости люди обычно больше хотят спать, чем во второй половине жизни, что необходимо учитывать.

Определить, к какой категории вы относитесь, можно, измеряя температуру каждый час до отхода ко сну, а чтобы исследование было более или менее точным, эту процедуру надо повторять в течение нескольких недель. По температурному графику легко определить период наиболее жизненной активности и затем внести некоторые коррективы в свой образ жизни. Совмещая максимальную нагрузку с периодом наивысшей активности, вы в несколько раз увеличите эффективность работы.

У каждого есть свой естественный ритм питания, хотя многие игнорируют его из-за каких-то обстоятельств. Есть, например, люди, которым лучше всего есть понемногу каждые 90 минут, а другим необходимо основательное количество пищи 3 раза в день. Режим питания и количество пищи — дело индивидуальное. Надо определить свои потребности и следовать им. Оптимальное питание повышает работоспособность и даже улучшает сон.

Немного статистики

В среднем сердце сокращается 103680 раз за день, и этот ритм является частью другого цикла — сосудистого. Благодаря сердечным сокращениям кровь поступает во все органы. За сутки в среднем происходит 24000 вдохов и выдохов, вы выпиваете около 1,7 л жидкости, съедаете 1,5 кг пищи и проходите примерно 3,5 км, используя при этом силу 750 мышц. За этот период про-

износится около 4800 слов и работают 7 000 000 клеток мозга, волосы отрастают на 0,4 мм, ногти на руках — на 0,0001 мм, а на ногах — на 0,00008 мм. И все это за 24 часа! Биологические часы нашего организма в течение суток отсчитывают много и других циклов. В сравнительно молодой области науки, называемой хронобиологией, сделано много открытий, касающихся нашего организма, циклов и ритмов, которым мы подчиняемся. Благодаря им можно определить время, наиболее подходящее для определенной деятельности.

К примеру, при вождении машины ночью необходимо знать, что ночное зрение хуже всего в 2 часа ночи, а энергия — на исходе между 4 и 5 часами утра. Наибольшее количество ошибок совершается между 3 часами ночи и 4 часами утра. Эти данные, наверное, вызовут некоторое удивление — ведь и дети очень часто рождаются между 12 ночи и 4 часами утра.

Мужчины испытывают пик полового влечения между 7 и 8 часами утра. И у мужчин, и у женщин половые гормоны интенсивнее всего выделяются именно в это время, но все же то, как вы ответите на эту особенность организма и ответите ли вообще, зависит от того, «сова» вы или «жаворонок».

Наибольший творческий подъем приходится на 10—12 часов дня, пищеварение лучше всего работает около часа пополудни. Для демонстрации спортивных способностей больше всего подходит время между 1 и 3 часами пополудни, а для борьбы с проблемами — между 3 и 4 часами дня.

После 4 часов дня хорошо заняться любимыми видами спорта — крикетом, футболом, бегом трусцой, регби и т.д. В этот период обостряются наш вкус, обоняние и слух. Именно поэтому представители обоих полов предпочитают общаться, ужинать и заниматься любовью до 10 часов вечера, будь они «совами» или «жаворонками».

Между 10 часами и полночью темп жизни снижается, организм готовится ко сну, который, как мы все знаем, нам необходим, чтобы встретить завтрашний день.

Если вы семейный человек, за всю жизнь вы, вероятно, занимаетесь любовью 3000 раз. Мы проводим 14

лет за работой, а 20—24 года — в постели. Это норма. 5 лет проходит в путешествиях. Одевание, умывание, бритье или макияж отнимают еще 4 года и, должно быть, не менее 70 дней вы, просто прихорашиваясь, смотрите в зеркало.

Если вы курильщик, то выкурите более 200 кг табака; общее количество пищи, принятой за нормальный период жизни, просто поражает. За 6 лет, которые проводит за столом средний человек, он съедает 6000 буханок хлеба, 10 000 яиц, 1800 кг масла и 9000 кг фруктов и овощей. Все это промывается 90 920 л самых разнообразных напитков. Благодаря слабости к сладкому мы съедаем 3650 кг сахара. В наш рацион входят около 50 голов скота и примерно 300 кур. Походы по магазинам и стояние в очередях отнимают 3 года.

Циклы и профессия

Ученые обнаружили взаимосвязь между датой рождения и профессией. Удалось выяснить, например, что музыканты имеют большой шанс на успех, если родились в ноябре, январе или феврале. Это не означает, что у родившихся в другом месяце, скажем в августе, нет возможности прославиться.

Архитекторы успешно трудятся, появившись на свет в декабре, мае и июне; плохие месяцы для них — сентябрь и октябрь. У банкиров, родившихся в августе, дела идут намного лучше, чем у их коллег, родившихся в марте. Если вы родились в октябре, у вас гораздо больше шансов стать журналистом или редактором, чем у родившихся в декабре.

Позже обнаружилось, что профессиональные склонности зависят от определенных циклов. В сущности, появилась возможность предсказывать какие-то явления с большой долей вероятности. Более того, похоже, что и циклические события тесно связаны между собой.

Скрытые пружины разных явлений

Трудно, наверное, принять идею о связи между государственными решениями и колебаниями температуры воздуха, а также между последним и, допустим, расцветом определенного направления в литературе или живописи. А политические страсти явно подчиняются тому же циклу, что и войны, повышение урожайности и дворцовые интриги! Обнаружено, что все эти события находятся под влиянием столетнего цикла, который сам по себе является периодическим феноменом.

Атмосферное давление измеряют барометром. Его величины в разных странах, в разных местностях одной страны разные, но нормальное атмосферное давление на уровне моря составляет 760 мм ртутного столба. Оно зависит от погодных условий и может повышаться или понижаться. Повышение давления, как правило, ассоциируется с солнечными, сухими днями. Падение барометра указывает на приближение плохой погоды: дождь, ветер, грозу. Долголетние исследования показали, что давление циклически меняется каждые 7,6 года.

Изменение давления влияет на состояние людей, их настроение. Его падение предвещает раздражительность, забывчивость, беспокойство, наступление периода бессонницы. Все эти негативные факторы, как доказано, влияют на дорожное движение и количество несчастных случаев на производстве; больше становится самоубийств. Падающее атмосферное давление почти всегда — признак опасности. Доказано определенное соответствие между моделями поведения человека и изменениями погоды как на короткий, так и на длительный период.

Со столетней периодичностью, обычно в сухую погоду, люди встают против принятого порядка вещей. В такие периоды чаще проявляются индивидуализм, расовые предрассудки, разгораются гражданские войны.

В теплую и сырую погоду люди более склонны к коллективизму, они готовы выслушать друг друга,

становятся более терпимыми. В сухую и жаркую погоду начинается упадок демократических институтов, ограничивается личная свобода, возрастает деловая активность, но снижается финансовая ответственность, что может повлечь за собой экономическую депрессию.

Именно в периоды холодной сырой погоды происходит децентрализация власти, у людей появляется стремление к самовыражению. Однако чем больше стремление к свободе, тем вероятнее, что еще раз рухнет установленный порядок и анархия воцарится прежде, чем сменится погода.

На самом деле все, конечно, сложнее, но анализ за столетний период покажет, что многое происходило именно так.

Преступность также связана с погодными условиями. В разгар лета, в июле и августе, достигает пика частота изнасилований, разбоев с тяжкими последствиями и убийств; а если говорить о времени суток, то пик приходится на время между 6 часами вечера и 6 часами утра. Квартирные грабежи, однако, случаются в основном между 6 часами вечера и 2 часами ночи, начиная с конца ноября и кончая февралем включительно. В июне высок процент госпитализаций в психиатрические больницы и самоубийств. Удивительно, но в этом месяце также играет наибольшее число свадеб...

В США между 1920 и 1955 гг. наблюдалась явная 33-месячная цикличность постройки жилых зданий.

У нас в этой области очень мало знаний, однако известно, например, что имеется цикл увеличения популяции белоногих зайцев в Канаде. Продолжительность цикла — 9,6 года. Такие же циклы существуют у рысей, ястребов, сов и куниц, но точных данных о причинах этой цикличности пока нет.

Цикличность событий и явлений изучается на протяжении последних 300—400 лет. Возможно, что мы открываем то, что раньше было хорошо известно. Анализ исторических событий показывает, что в разных странах порой складывается модель государства, уже наблюдавшаяся где-то на земном шаре ранее.

За пределами земного притяжения действуют таинственные силы, контролирующие постоянную цикличность в природе. Мы в состоянии предсказать с большой точностью движение небесных тел, но можем только смутно догадываться о причинах ритмов и циклов. Принято считать, что они настолько взаимосвязаны, что если хоть один из них перестанет существовать, это приведет в действие неведомые механизмы.

Если вдруг однажды не взойдет луна, прекратятся ли приливы? Что произойдет, если неожиданно существенно изменится продолжительность дня? На самом деле продолжительность дня чуть заметно изменилась около 25 лет назад. Однако последствия этого, если они и будут, не обнаружатся еще несколько миллионов лет.

Вы можете улыбнуться и подумать, что волноваться не о чем. Но что, если это часть не открытого пока цикла, результаты действия которого видны уже сейчас? Что вызвало погодные аномалии, сильнейшие бури и засухи по всей планете и даже в тех местах, в которых не бывало ничего подобного на памяти человечества? Сегодня мы этого не знаем, но в будущем, вероятно, ответ будет найден.

А пока мы просто замечаем, что мышьяная чума случается раз в 4 года, цена на предметы потребления, число рожденных за сутки детей меняются циклично, ледники тают с определенной периодичностью и даже количество съедаемого нами сыра меняется циклично.

Биоритмы и практика

Итак, существование биоритмов надо признать как аксиому и научиться приспосабливаться к ним. Бизнесмен в своем кабинете так же подвержен неприятностям, когда находится в отрицательной фазе, как и рабочий на конвейере в сборочном цехе. И оба они могут стать источником опасности для окружающих. Поэтому сегодня многие компании активно интересуются теорией и практикой цикличности, а в результате происходит подъем производства и растут доходы населения.

Эффективность бизнеса

Приоритетной задачей большинства фирм в настоящее время является повышение эффективности бизнеса. За последние 20—30 лет компьютеры практически полностью вытеснили секретарей-машинисток. Многим менеджерам приходится самим писать письма, отсылать факсы и выполнять другие операции, которые раньше целиком лежали на плечах технического персонала.

Теперь все командировки, телефонные звонки, встречи, особенно «телеконференции», проводимые с помощью компьютерных сетей, требуют эффективной предварительной подготовки. Решения надо принимать быстро, нужна масса энергии для эффективного управления предприятием, очень важно уметь экономить время — свое и подчиненных. Следовательно, преуспевание за-

висит от постоянной личной эффективности. Все расписано по минутам. Рабочий график становится первостепенным фактором, поэтому полезно было бы составить не только собственную биограмму, но и биограммы клиентов, менеджеров, персонала.

Простейшие поправки сделать очень легко. Отложите принятие важных решений с критического дня на другой, поскольку в этот период можно совершить ошибку, которая дорого обойдется. В отрицательные фазы циклов работайте только над повседневными рутинными задачами. В положительной фазе лучше воспринимайте новые идеи, легче опробовать их на практике. Выезжая в долгие, изматывающие командировки, не тратьте резерва сил и энергии, и вы, конечно же, будете чувствовать себя лучше.

Планируйте деловые встречи в соответствии со своими биоритмами, и особенно если в ваши планы входит расширение деловых контактов. Некоторые фирмы, использующие данные биоритмологии, действуют так. Один из менеджеров оценивает степень своей совместимости с клиентом и, если она не слишком высока, находит коллегу с лучшим показателем совместимости и передает дело ему. Во многих случаях такая тактика эффективна.

Когда физический цикл находится в положительной фазе, для поддержки сил и энергии не требуется хлопот. Не теряйте энергетический импульс, подгоняйте себя и тех, кто работает с вами. В отрицательной фазе не горопитесь, старайтесь по возможности передать работу другим, обеспечьте себе необходимый отдых. Если переработаете сейчас, организм может подвести вас позже, в самый неподходящий момент.

Положительная эмоциональная фаза — лучшее время для проверки новых теорий; используйте ее преимущества.

В негативной фазе эмоционального цикла лучше всего заняться рутинными делами — перечитывать документы, что-то планировать, но начерно. Это отличное время для посещения лекций и семинаров, когда все, что от вас требуется, — тщательно конспектировать услышанное.

Положительная фаза интеллектуального ритма подходит для долгосрочного планирования или подготовки отчетов. В отрицательной фазе займитесь привычными делами, следите только за тем, чтобы работа не останавливалась. Помните: в этот период память может подвести, поэтому оставайтесь в тени.

Следуйте этим нехитрым правилам и увидите, как улучшится ваша работа; возможно и продвижение по службе.

Транспорт

Одним из тяжелых испытаний для бизнесмена-профессионала являются поездки. Многие проблемы снимаются, если у вас личный шофер или если вы пользуетесь общественным транспортом. Какова бы ни была фаза любого цикла, ваша задача — обеспечить себе комфорт, а потому всегда планируйте время на поездки с достаточным запасом. Тогда, если путешествие и будет утомительным, останется время для отдыха.

Если вы сами водите машину, выделенную компанией или собственную, это большое удобство. Стоимость поездок и их безопасность — очень важные факторы, но, если все разумно спланировать, вождение не будет в тягость.

Прежде чем предпринять поездку, проконсультируйтесь со своей биограммой. Скоро вы научитесь выбирать самое благоприятное время. Избегайте длительных путешествий на автомобиле, так как тогда любой из биоритмов успеет перейти в критическую фазу. Особенно опасны критические дни эмоционального цикла: вы становитесь раздражительным, вспыльчивым, чаще идете на риск. Ожидание в пробках и перед светофором донимает сильнее, чем обычно. Можно перепутать передачи, ненароком заглушить двигатель или не заметить зазевавшегося пешехода.

В критический день интеллектуального цикла труднее найти место парковки, можно неправильно оценить расстояние между стоящими у тротуара машинами.

В физический критический день основной проблемой становится неправильный обгон, происходит больше аварий, связанных с превышением скорости, чем в любые другие дни.

Питание и диета

Подавляющее большинство из нас прыгают на весы в неподходящее время дня, недели, месяца или года и удивляются, откуда взялись все эти лишние килограммы. Для многих немедленная реакция — назначение себе диеты: никакого хлеба, картошки или булочек с изюмом, меньше жидкости и побольше физических упражнений. Получается, что раньше организм перегружали и чрезмерно потакали ему, а теперь вдруг вообще перестали о нем заботиться. Если эти меры совпадают с физической отрицательной фазой, возможны серьезные проблемы со здоровьем. Между тем можно выработать разумный, продуманный режим похудения. Прежде всего следует составить биоритмический календарь на 3 месяца и отметить эмоциональные и интеллектуальные критические дни. Начните соблюдать диету за 7—8 дней до первого критического дня и, если позволяют обстоятельства, в середине положительной фазы физического цикла. Постарайтесь не ждать слишком долго «идеальных» условий, иначе вы никогда не начнете.

В физические критические дни обращайте внимание на то, что едите: избегайте «недиетической» пищи с большим содержанием крахмала — хлеба, картофеля, оладий или ватрушек. Если чувствуете, что нужно перекусить, приготовьте несколько листочков салата, сырую морковь или сельдерей. В этот день это действительно необходимо.

Вначале соблюдение диеты покажется трудным делом. Соберите волю в кулак, ешьте только то, что приносит вам пользу. Подавляйте желание устроить себе пир, чаще всего возникающее в критические дни эмоционального цикла.

Чем дольше соблюдается диета, тем лучше вы будете себя чувствовать. Работая таким образом со своими биоритмами, вы выработаете благоприятный режим питания, и, что самое главное, такая диета будет эффективной.

В критический день интеллектуального цикла будьте особенно внимательны — по забывчивости можно перекусить чем-нибудь не тем. Физический критический день чреват сильнейшим желанием набить желудок всем, что подвернется под руку. Подавите эту слабость. Помните: надо продолжать соблюдать диету, и со временем вам станет легче.

Бросьте курить

Курение, пусть даже от случая к случаю, — пагубная привычка. Но, бросив курить, человек набирает вес, так как постоянно что-то жует, чтобы заглушить потребность организма в никотине.

Нужно продумать свой образ жизни на этот период. Необходима соответствующим образом распределенная физическая нагрузка, но главное — вы должны действительно захотеть бросить курить.

Составьте биограмму, как минимум, на месяц, лучше — на 2. Начните отказ от курения через 2—3 дня после перехода эмоциональной положительной фазы в отрицательную. В этот период вы вряд ли ощутите сильные изменения в самочувствии. Кроме того, у вас будет в запасе 2 недели до следующего критического дня, когда повысится опасность поддаться искушению.

Постарайтесь выбрать время так, чтобы находиться также на ранней стадии положительной фазы интеллектуального цикла. В этот период больше шансов «устоять», лучше физическая форма. А теперь — бросайте курить!

К 10-му дню наступит следующий критический день физического цикла. Он не должен слишком повлиять на вас. Если сможете бросить курить на 1 день, то сможете и на 2, затем — на 3 и т.д. Неделя пролетит незаметно.

но, а через месяц с помощью разумного использования биоритмов вы совсем откажетесь от курения.

Помните, что в первые дни вас ждут изменения в пищеварительной системе — организм потребует больше еды и жидкости. Дайте ему то, что он просит, и не беспокойтесь: небольшое прибавление в весе — не беда.

Спорт

Чтобы выигрывать в любом виде спорта, на стадионе или в спортзале, следует знать свои биоритмические фазы. Естественно, многое зависит от вида спорта. Например, гольф, стрельба из лука, пулевая стрельба и бильярд требуют меткости и верной руки, в то время как бокс, футбол, бег и плавание зависят от физической выносливости.

Оптимальное время для занятий любым спортом — период совпадения положительных фаз всех 3 циклов, но очевидно, что это не всегда возможно. При совпадении положительной фазы физического цикла с положительной или отрицательной фазой эмоционального (интеллектуального) цикла требуется особый контроль за своим поведением.

Повторим еще раз: если вы хотите успеха, вам нужен график биоритмов, составленный надолго вперед. В момент, когда все 3 цикла находятся в положительной фазе, вы, скорее всего, переиграете своего соперника, однако избыток энергии может привести к неконтролируемой ситуации. Так что следите за собой!

Когда все 3 биоритма отрицательны, переломить ситуацию трудно, но возможно при большом желании и максимуме усилий. Если 1 или 2 биоритма находятся в критической фазе, ваше выступление будет либо блестящим, либо никуда не годным. И то и другое случается довольно часто.

Теннисисты, например, вполне успешно пользуются знаниями о биоритмах. Отрицательную фазу цикла

можно сочетать с положительной фазой интеллектуального, когда велика способность к концентрации внимания.

Эффективное обучение

Не все мы фанатики хорошей физической подготовки и не всех беспокоит лишний вес. Поэтому приведем несколько советов для тех, кого больше волнуют интеллектуальные проблемы, улучшение успеваемости, подготовка к экзаменам и т.д.

Правильное и действенное обучение принесет свои плоды в будущем, но не всегда удастся найти для него время. Не рекомендуем ускоренные курсы: они неэффективны и, если вы не спите по ночам, могут привести к ухудшению здоровья. Если ваш физический цикл находится в отрицательной фазе или любой из трех циклов проходит критический период, возможно расстройство пищеварения.

Для учебы больше всего подходит положительная фаза физического цикла, так как тогда легче переносятся продолжительные нагрузки. Положительная фаза интеллектуального цикла — лучшее время для восприятия новых идей и новой информации, а отрицательная фаза интеллектуального цикла — для повторения. В это время мозг работает на нейтральной скорости, восприимчивость снижена, но все же можно изучать новый материал, хотя не с такой легкостью, как в положительной фазе.

Большинство актеров разучивают новые роли, находясь в отрицательной фазе интеллектуального цикла. Полицейские используют этот период, чтобы просмотреть старые дела; в это время заметно увеличивается раскрываемость преступлений. Но спортсмены выступают не очень хорошо. Обычно они больше полагаются на физическую выносливость, но даже им нужна острота ума. В этот период иногда проигрывают даже чемпионы, и все потому, что они находились в отрицательной фазе интеллектуального цикла и не знали об этом.

Здоровье и болезни

В последние годы биоритмы все больше учитываются в медицине. Было обнаружено, что инкубационный период некоторых детских болезней совпадает с критическими днями физического цикла.

Состояние больных простудой и гриппом ухудшается в критические дни физического цикла, при переходе от положительной к отрицательной фазе, а то, что после операции больные быстрее выздоравливают, если находятся в положительной фазе физического цикла, было известно давно. При хирургических вмешательствах кровотечение сильнее в физические критические дни.

Дантиста следует посещать, когда все 3 цикла находятся в положительной фазе. В отрицательную фазу физического цикла повышена болевая чувствительность, а если в отрицательной фазе находится и эмоциональный цикл, боль чувствуется еще больше из-за низкого уровня сопротивляемости.

Сердечные приступы чаще случаются в критические дни физического и эмоционального циклов или в их отрицательную фазу. Это не означает, однако, что приступ обязателен, просто вероятность его больше.

Несчастные случаи

Несчастные случаи чаще происходят в единичные или множественные критические дни, поскольку в эти периоды люди склонны переоценивать свои возможности. Когда их ритмы находятся в положительной фазе непосредственно перед критическим днем, они легче решаются на любые поступки; для отрицательных фаз характерно пренебрежение признаками опасности.

Одна из основных причин «домашних» несчастных случаев со взрослыми — падение, особенно когда речь идет о пожилых людях. Они чаще падают ранним утром или после короткого сна. Прежде чем встать, пожилые люди должны некоторое время полежать и не делать резких движений. Падения чаще приходится на критические дни физического цикла.

Аналогичная ситуация с детьми — они тоже получают бытовые травмы в критические дни физического цикла. Несчастный случай также может быть результатом того, что взрослые в критические дни интеллектуального цикла склонны разбрасывать вещи по квартире.

С теми, кто все делает дома своими руками, несчастные случаи происходят в критические дни, когда эмоциональный или физический цикл переходит из положительной фазы в отрицательную. Травмы не исключены и в интеллектуальные мини-критические периоды. В это время многие убеждают себя в том, что они якобы адекватно реагируют на ситуации, — и позже за это расплачиваются.

Таким образом, знания о биоритмах помогают получить ответ на вопрос о том, почему дни бывают «удачными» и «неудачными». Разумное использование этих знаний способствует более позитивному подходу к жизни.

Отношения с окружающими

Большинство из нас старается ладить с людьми, но иногда это трудно. В раннем детстве очень важна хорошая семейная атмосфера: она способствует выработке наших жизненных позиций и помогает формировать прочные связи со сверстниками.

Когда подросток в критический день испытывает приступ раздражения, это сказывается на настроении родителей, а если один из них или оба не в духе, возникает дисгармония в семейных отношениях. Родителям просто необходимо знать, какое влияние могут оказывать биоритмы на поведение их детей, тогда относительно легко спрогнозировать это поведение и сделать скидку на трудные дни.

Чтобы использовать биоритмы для гармонизации отношений в семье, родителям нужно составить биogramмы детей. Не надо менять свои принципы, следует лишь слегка приспособиться к детям, стать более терпимыми, снисходительными. В ответ дети начинают видеть своих родителей в лучшем свете, растет взаимопонимание.

Сексуальное желание

Когда дело касается любви, секса и свадьбы, надо уметь чувствовать партнера. Сексуальное влечение по сути своей циклично, как и любой другой ритм. Многие люди ошибочно считают, что оно связано с физическим ритмом. Естественно, сексуальная готовность выше в положительную фазу физического цикла, чем в любое другое время. Однако, если эмоциональный цикл находится в отрицательной фазе, наслаждение может быть не таким полным, а реакция не такой острой. Если интеллектуальный ритм также отрицателен, секс «на автомате» огорчит вашего партнера. В двойные критические дни ваша личная реакция на сексуальное влечение может привести к неприятностям, поэтому настоятельно советуем быть вдвойне внимательным!

Парам, которые стремятся завести детей, вероятно, будет интересно узнать, что статистики обнаружили связь биоритмов с полом ребенка. Мальчики чаще рождаются, когда женщина в момент зачатия находится в положительной фазе физического цикла и в отрицательной — эмоционального, девочки — при отрицательной фазе физического цикла и положительной — эмоционального. Если зачатие происходит, когда физический и эмоциональный циклы оба находятся в положительной или отрицательной фазе, то предсказать пол ребенка с какой-либо долей вероятности не представляется возможным.

При приближении родов женщина может предсказать их приблизительную дату и время по биоритмам. Чем старше будущая мать, тем более вероятны роды в интеллектуальный критический день. Естественные роды чаще происходят, когда подходит один или оба критических дня — физический и эмоциональный. Если же все биоритмы матери находятся в положительной фазе, часто случаются «ранние» роды; во всяком случае для женщины гораздо полезнее положительная фаза. В эмоциональный критический день она больше обычного взволнована и напряжена, что может затруднить роды.

Ритмы жизни

Интересно отметить, что критические дни, особенно физического цикла, часто совпадают с ухудшением здоровья и даже смертью. Статистически доказано, что в эти периоды происходит больше несчастных случаев, чем обычно, поэтому будьте осторожны. Критические дни, естественно, не являются причиной смерти, но они часто совпадают с ней.

Пожалуй, здесь наиболее уместна аналогия с электрической лампочкой. Если в нити накаливания есть слабое место, то она, скорее всего, перегорит в момент включения, т. е. тогда, когда сила тока внезапно резко повышается. Лампочка может перегореть и тогда, когда ее выключают: только что в ней пульсировала энергия и вдруг — ничего нет. Резкое включение и выключение часто приводят к такому результату.

Прогнозирование опасных периодов

Биоритмы могут использоваться для прогнозирования потенциально опасных периодов жизни. В больницах весьма полезны были бы биограммы, помещенные на спинке коек вместе с другими графиками, отражающими состояние здоровья больных. Незадолго до наступления критических периодов наблюдение за такими пациентами можно было бы усилить — на всякий случай.

Физический цикл важен, но не менее важны эмоциональный и интеллектуальный циклы, так как при реше-

нии важных вопросов необходимо иметь ясный ум, не замутненный эмоциональными переживаниями.

Многие люди, так или иначе ставшие знаменитыми, принимали решения, не оглядываясь на особенности своего состояния. Если проанализировать их биоритмы, можно понять, что послужило причиной тех или иных действий и, самое главное, почему они действовали именно так, а не иначе.

Бонни и Клайд

Пожалуй, Бонни Паркер и Клайд Барроу принадлежат к числу самых известных преступников. О них снимались фильмы, слагались довольно неправдоподобные легенды. На самом деле это были хладнокровные убийцы, которые установили царство террора и за свою короткую преступную карьеру на юго-западе США лишили жизни 12 человек (может быть, больше) и многих ранили.

О том, как они встретились, стали любовниками и сообщниками, говорить не будем, но если посмотреть на их биоритмы, легко понять, почему они так любили друг друга.

Бонни родилась в воскресенье 1 октября 1910 г., а Клайд — в среду 24 марта 1909 г. Их физическая совместимость была достаточно высокой: 65%, эмоциональная и интеллектуальная — несколько выше — 71 и 70% соответственно; общая оценка совместимости — 69%.

С физической точки зрения оба прекрасно дополняли друг друга. Их общий эмоциональный рейтинг был высоким большую часть времени, однако известно, что временами они демонстрировали злобную вспыльчивость. С интеллектуальной точки зрения они хорошо работали вместе, знали слабости друг друга, предвидели, как поведет себя напарник в критических обстоятельствах или в обычной ситуации.

В среду, 23 мая 1934 г., полиция штата Луизиана устроила засаду после того, как на юго-западе США за относительно короткий период был совершен ряд вооруженных грабежей. Паркер и Барроу умерли под градом пуль. Позже полицейские говорили, что в них попали более 50 раз.

Май 1934 г.

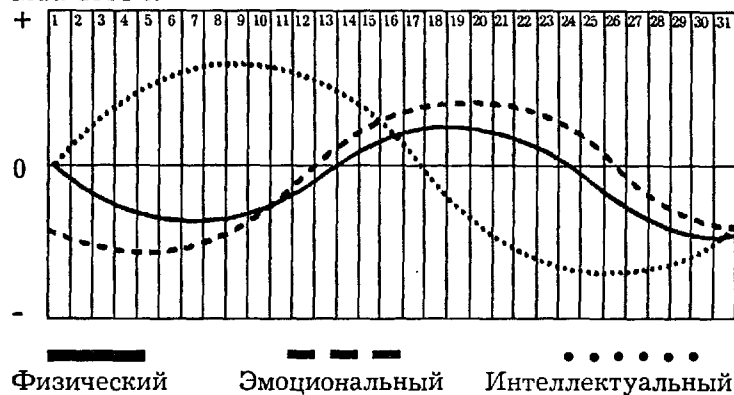


Рис. 11. Биограмма Бонни Паркер на 23 мая 1934 г.

Биоритмы Бонни в этот день были достаточно неблагоприятными: приближался критический день перехода физического цикла (переход из положительной фазы в отрицательную). Кроме того, ее интеллектуальный ритм

Май 1934 г.

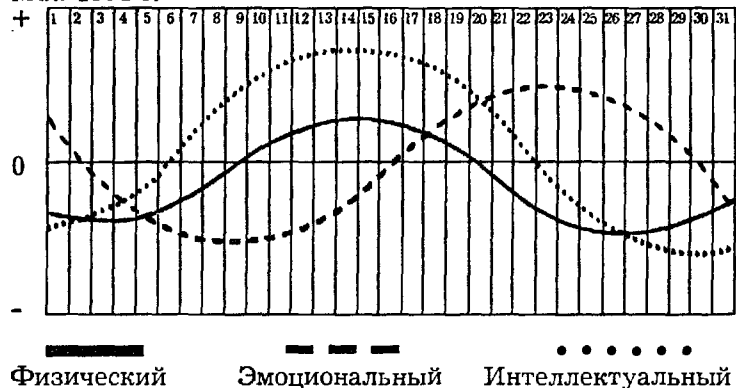


Рис. 12. Биограмма Клайда Барроу на 23 мая 1934 г.

находился почти в низшей точке. Поэтому она была с физической точки зрения не в форме, эмоционально неуравновешенна, а интеллект и рассудок не работали. Она почти ничего не соображала, а потому не заметила признаков опасности.

Биоритмы Клайда еще хуже: он устал, был физически не в форме, способность думать снижена; хотя его эмоциональный цикл находился в высшей точке, интеллектуальный проходил критическую точку перехода из положительной фазы в отрицательную. Он также не заметил признаков опасности и заплатил за это жизнью.

Ева Браун

Давняя возлюбленная, компаньон и, наконец, жена Адольфа Гитлера умерла в бункере в Берлине рядом со своим мужем в понедельник 30 апреля 1945 г. Она родилась во вторник 6 февраля 1912 г. в Мюнхене.

Апрель 1945 г.

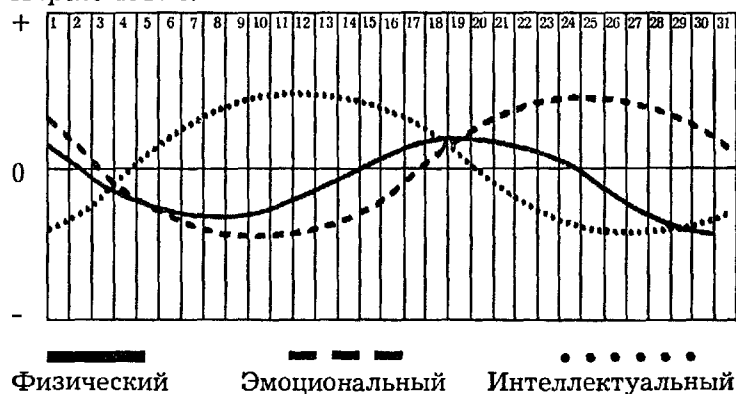


Рис. 13. Ева Браун. Умерла 30 апреля 1945 г.

Было много споров по поводу того, как она умерла: была убита Гитлером, его преданным адъютантом или совершила самоубийство.

У жертв насилия, если только его причиной не становятся их собственные действия, редко бывают смещенные относительно друг друга биоритмы. Таким образом, если она была убита, ее биоритмы, вероятнее всего, выглядели бы относительно нормальными, а если добровольно рассталась с жизнью — в той или иной степени нарушенными.

Ее биоритмы в тот день были неблагоприятными. День, когда она вышла замуж за Гитлера, был интеллектуальным мини-критическим днем — цикл находился в абсолютной нижней точке. Более того, 1 мая ее ожидали такая же точка физического цикла и приближение критического периода эмоционального цикла.

Известно, что Ева Браун страдала депрессией и раз или два поддавалась своим черным мыслям. Ее биограмма на день смерти показывает, насколько она была возбуждена. До этого она пыталась совершить самоубийство 1 ноября 1932 г., и ее биоритмы на тот день были такими же несбалансированными.

Ноябрь 1932 г.

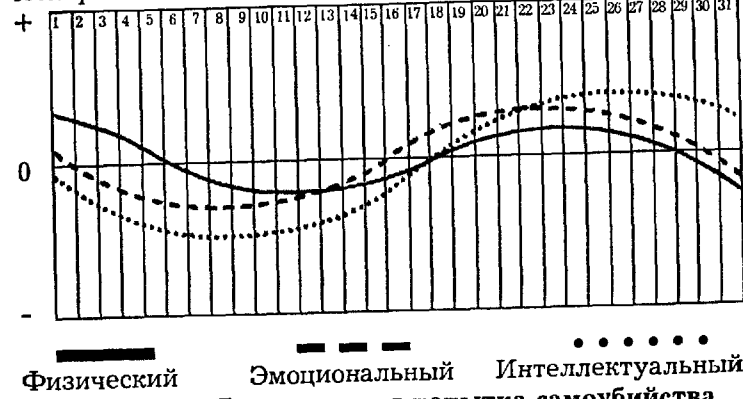


Рис. 14. Ева Браун: первая попытка самоубийства 1 ноября 1932 г.

Май 1935 г.

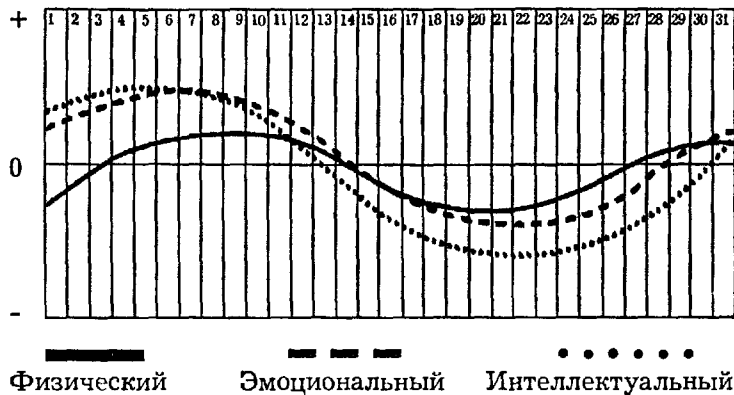


Рис. 15. Ева Браун: вторая попытка самоубийства
29 мая 1935 г.

Примерно через 3 года, 29 мая 1935 г., Ева Браун снова попыталась расстаться с жизнью, и вновь ее биоритмы отражают ее эмоциональное и интеллектуальное состояние.

За день до этой попытки она пережила эмоциональный критический период, через день наступил интеллектуальный. Имея такие свидетельства, можно предположить, что 30 апреля 1945 г. она действительно совершила самоубийство. Причиной послужили не биоритмы, но они отражают ее состояние в момент смерти.

Это всего лишь пример того, как с помощью биоритмов можно проследить ход мыслей и действий исторического лица.

Президент Джон Ф. Кеннеди

Не всегда решения, меняющие судьбу страны, принимают политики. В пятницу 22 ноября 1963 г. Ли Харви Освальд застрелил президента Кеннеди, и не во власти президента было это предотвратить.

Ноябрь 1963 г.

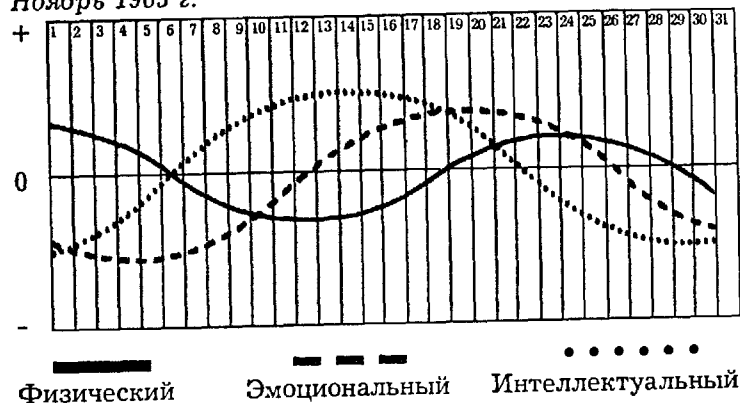


Рис. 16. Президент Джон Ф. Кеннеди.
Убит 22 ноября 1963 г.

Непосредственной причиной смерти не были действия Кеннеди. Но теперь мы знаем, что ему говорили о возможности покушения, однако президент не внял предупреждениям.

Кеннеди родился 29 мая 1917 г. Его биоритмы на день убийства проходили положительную фазу физического и эмоционального циклов, но интеллектуальный цикл находился в критической фазе. Вероятно, в результате он был излишне уверен в своей популярности, и это могло быть причиной отказа ехать в закрытом бронированном автомобиле.

Президент Гамаль Абдель Насер

Президент Египта Гамаль Абдель Насер неожиданно умер от сердечного приступа 28 сентября 1970 г. Он родился 15 января 1915 г. и умер за 2 дня до двойного критического дня эмоционального и физического циклов.

Возможно, он слишком много работал в это время. Если бы Насер просмотрел свою биограмму, то увидел бы, что 2 дня назад он прошел через интеллектуальный мини-критический период.

Сентябрь 1970 г.

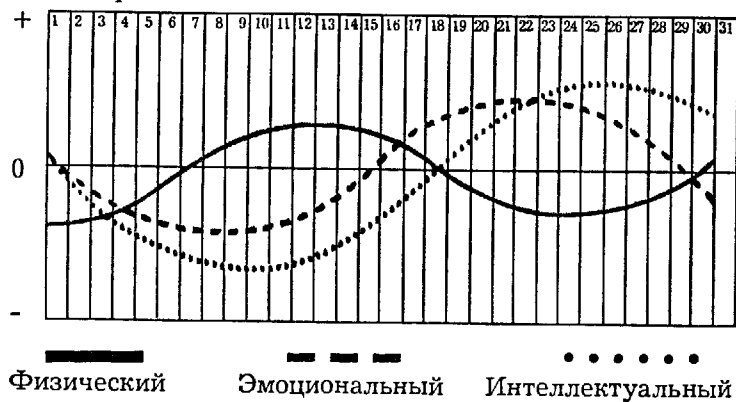


Рис. 17. Президент Насер. Умер 28 сентября 1970 г.

Кларк Гейбл

Кларк Гейбл, которого часто называли Королем Голливуда, родился 1 февраля 1901 г.; первый сердечный при-

Ноябрь 1960 г.

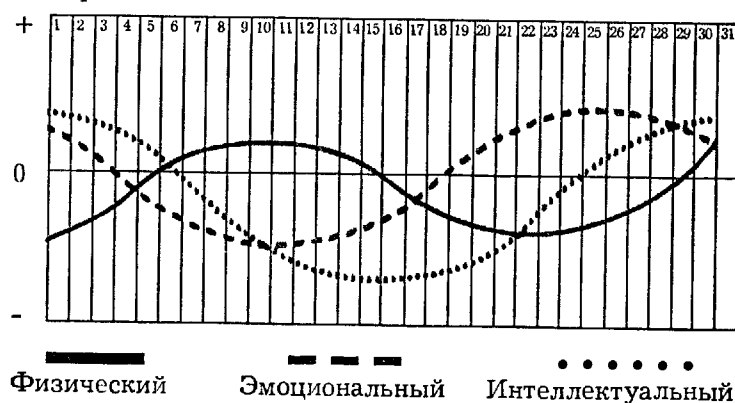


Рис. 18. Кларк Гейбл. Умер 16 ноября 1960 г.

ступ случился у него 5 ноября 1950 г. Посмотрев на его биоритмы, мы увидим, что за день до этого он пережил эмоциональный критический период, а 5 ноября проходил критическую точку физического цикла.

Последний сердечный приступ, приведший к смерти, произошел 16 ноября 1960 г., т.е. пришелся на еще один критический день физического цикла, но на этот раз цикл переходил из положительной фазы в отрицательную. На следующий день его ожидал эмоциональный критический день, а интеллектуальный ритм находился в отрицательной фазе. Естественно, причиной смерти были не биоритмы, но их положение никак нельзя назвать благоприятным.

Терри Уэйт

Посол по особым поручениям архиепископа Кентерберийского¹ на Ближнем Востоке таинственно исчез в Бейруте 20 января 1987 г. Терри Уэйт, родившийся 31 мая

Январь 1987 г.

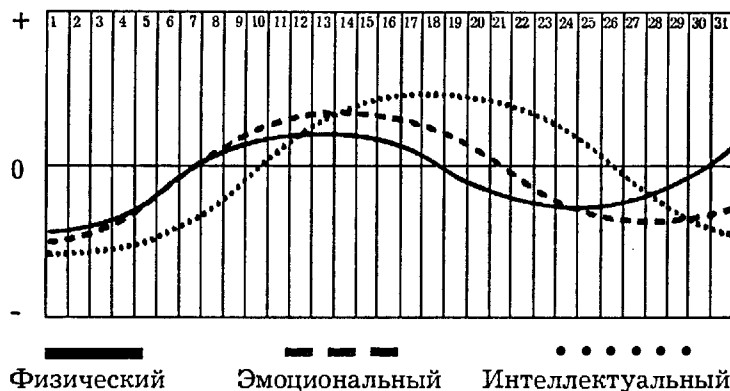


Рис. 19. Терри Уэйт. Похищен 20 января 1987 г.

¹ Второе лицо в англиканской церкви (после королевы Великобритании). — Прим. пер.

1939 г. и известный своими особыми способностями к переговорам в этом регионе, только что пережил критический день физического цикла.

Когда его похитили, он находился в критическом периоде эмоционального цикла при переходе последнего из положительной фазы в отрицательную. Видимо, у него было ослаблено чувство опасности. Зная он о своих биоритмах в этот день, возможно, он был бы осторожнее.

Алан Лэдд

Алан Лэдд — еще одна кинозвезда. Родился 3 сентября 1913 г., внезапно умер 29 января 1964 г. День смерти пришелся на середину двойного критического периода физического и эмоционального циклов.

Январь 1964 г.

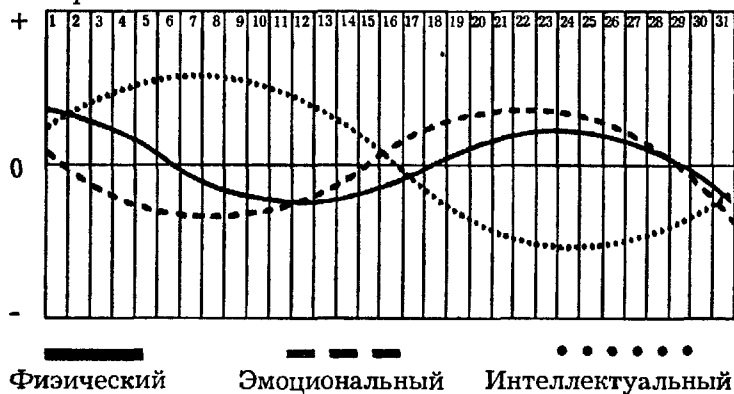


Рис. 20. Алан Лэдд. Умер 29 января 1964 г.

Джуди Гарленд

Джуди Гарленд, родившаяся 10 июня 1922 г., умерла от передозировки лекарств 21 июня 1969 г. К концу жизни она не славилась хорошим здоровьем даже в лучшие

свои дни. За 2 дня до смерти она прошла интеллектуальный критический день с переходом фазы от положительной к отрицательной, день смерти совпал с критическим периодом эмоционального цикла. 24 июня ее ожидал критический день физического цикла.

Июнь 1969 г.

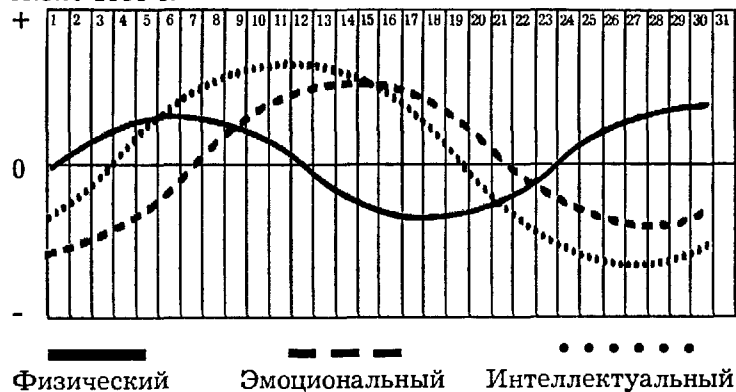


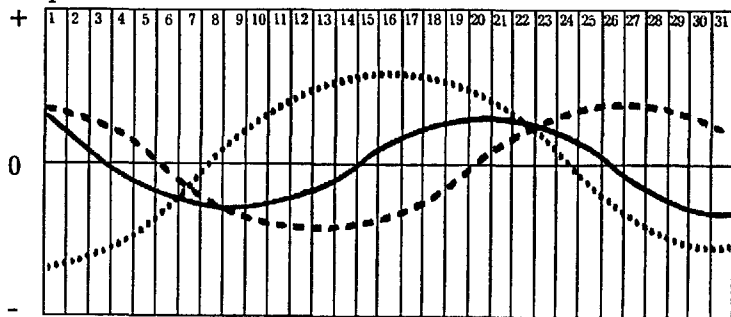
Рис. 21. Джуди Гарленд. Умерла 21 июня 1969 г.

Гарольд Вильсон

Гарольд Вильсон родился 11 марта 1916 г. Впервые стал британским премьер-министром в 1964 г. и оставался одним из ведущих политиков до неожиданной отставки 16 марта 1976 г.

Его биоритмы на этот день показывают, что он только что пережил критический день физического цикла с переходом фазы от отрицательной к положительной и что у него был интеллектуальный мини-критический день в положительной фазе. Это может как-то объяснить его поступки. Вероятно, все началось как простой блеф перед коллегами, либо он бросил все, подчиняясь внезапному порыву. Возможно, официальные документы, когда они будут опубликованы, прольют свет на эту историю.

Март 1976 г.



Физический Эмоциональный Интеллектуальный

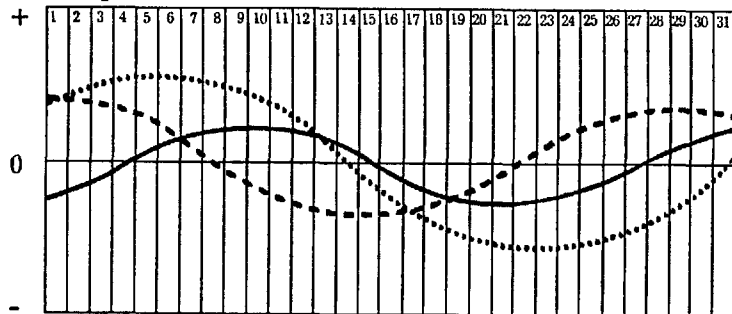
Рис. 22. Гарольд Вильсон.

Неожиданная для всех отставка 16 марта 1976 г.

Индира Ганди

Индийский государственный деятель. Первая женщина, ставшая премьер-министром Индии. Дочь Джавахарлала Неру, который сам был премьер-министром этой стра-

Октябрь 1984 г.



Физический Эмоциональный Интеллектуальный

Рис. 23. Индира Ганди. Убита 31 октября 1984 г.

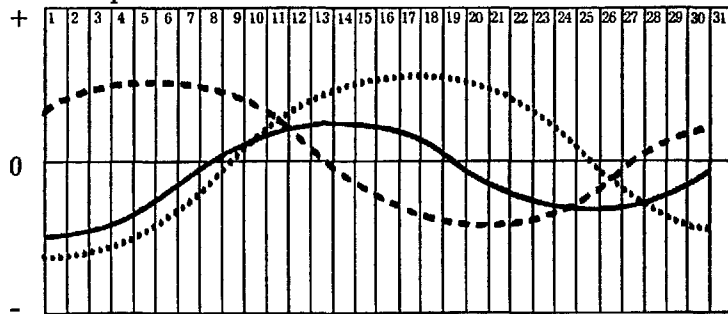
ны. Индира Ганди родилась 19 ноября 1917 г. и стала жертвой убийц — собственных телохранителей-сикхов — 31 октября 1984 г.

Ее интеллектуальный ритм в этот момент находился в критическом периоде, переходном от отрицательной к положительной фазе. Индира Ганди не всегда прислушивалась к советам тех, кому были дороги ее интересы. Это, возможно, и стало одной из причин ее трагической гибели.

Папа Римский Иоанн Павел I

В мире — Альбино Лючани. Родился 17 октября 1917 г. и был избран Папой 26 августа 1978 г. Через 33 дня, поздним вечером 28 сентября, с ним якобы случился сердечный приступ, приведший к смерти. Однако вскоре поползли слухи о покушении. У Иоанна Павла I были весьма оригинальные взгляды на папство; посмертного вскрытия не было. Его биоритмы на этот день были в норме и не указывали на потенциальное ухудшение здоровья.

Сентябрь 1978 г.



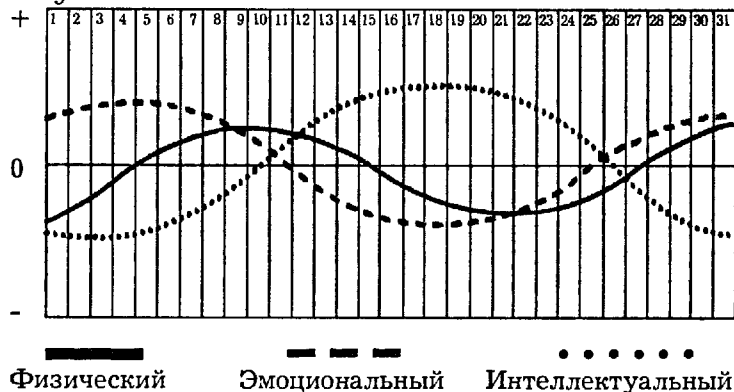
Физический Эмоциональный Интеллектуальный

Рис. 24. Папа Римский Иоанн Павел I.
Умер в ночь на 29 сентября 1978 г.

Марк Шпиц

Марк Шпиц родился 10 февраля 1950 г. и вошел в историю, установив до сих пор не побитый рекорд, — им завоевано 7 золотых медалей на Олимпиаде 1972 г., проводившейся в конце августа — начале сентября.

Август 1972 г.



Сентябрь 1972 г.

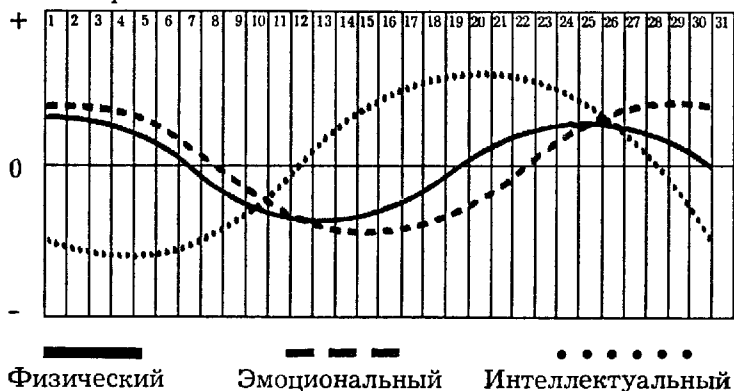


Рис. 25. Марк Шпиц. Достижения на Олимпийских играх в конце августа — начале сентября 1972 г.

Биоритмы Марка были вдвойне благоприятными и внесли немалый вклад в его успех. Шпиц добился чрезвычайных результатов меньше чем за неделю — с 27 августа по 8 сентября. 27 августа у него был двойной критический день в физическом и интеллектуальном циклах, а через несколько дней, 8 сентября, — еще один критический день, на этот раз — в физическом и эмоциональном циклах, что, несомненно, объясняет его грандиозный успех.

Нил Армстронг

Бесспорно, одно из самых выдающихся событий столетия произошло 20 июля 1969 г., когда на поверхность Луны впервые ступил человек — гражданин США Нил Армстронг, родившийся 5 августа 1930 г. Он сказал тогда: «Для человека это один маленький шаг, но громадный рывок для человечества». Армстронг стартовал 16 июля, в критический день своего физического цикла — не самый лучший для события, требующего такой физической нагрузки.

Июль 1969 г.

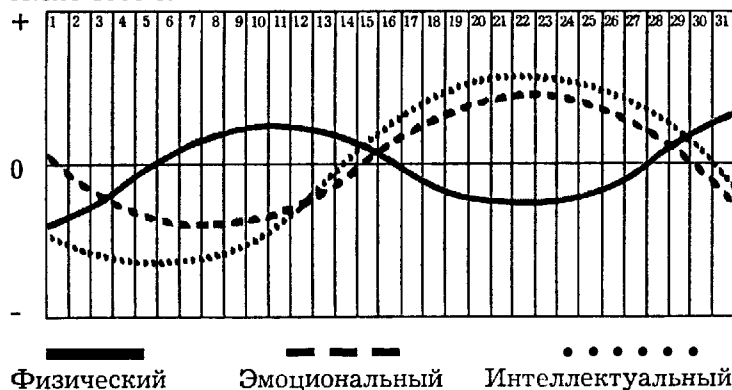


Рис. 26. Нил Армстронг. Посадка на Луну 20 июля 1969 г.

Затем 22 августа он прошел тройной мини-критический день и пережил сильный физический стресс при приземлении 24 июля. Несмотря на неблагоприятную фазу физического цикла, 2 других ритма были на подъеме, что обеспечивало сбалансированность эмоций и разума.

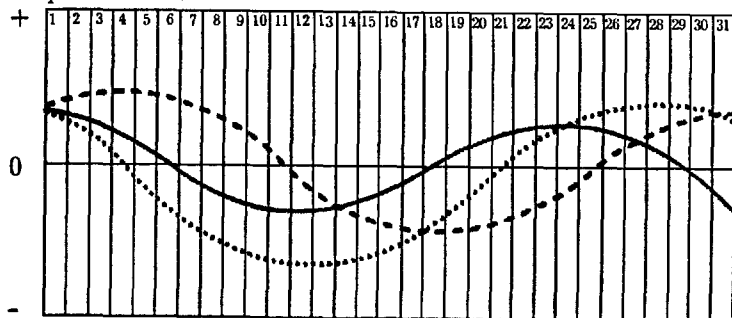
Вспомните: Нилу Армстронгу пришлось совершить посадку в режиме ручного управления. Ни о каких репетициях не могло быть и речи, и в исторические 8 дней его ритмы были идеальными для подобной задачи.

Благодаря тому, что сила притяжения на Луне меньше земной, ему не требовалось больших физических усилий, за исключением моментов начала и конца путешествия. Однако для успешного выполнения миссии необходимы были трезвый рассудок и спокойствие. Данный случай служит примером идеального выбора времени с точки зрения биоритмов.

Кеннет Уильямс

Кеннет Уильямс — актер, комик, рассказчик и остролов. Родился в Лондоне в понедельник, 22 февраля 1926 г. На

Апрель 1988 г.



Физический

Эмоциональный

Интеллектуальный

Рис. 27. Кеннет Уильямс. Умер 15 апреля 1988 г.

протяжении многих лет он вел дневник, благодаря чему мы имеем подробный отчет о повседневных событиях его жизни и о том, как он на них реагировал. Эти записи мы сейчас можем сравнить с его биоритмическими графиками.

В конце жизни он почти ежедневно отмечал, что испытывает сильные боли; на нескольких последних страницах дневника выражал надежду на операцию, которая облегчила бы его страдания. Его биограмма на день смерти показывает, что все ритмы находились в отрицательных фазах и через 2 дня должен был настать критический день физического цикла — переход в положительную фазу.

Сочетания фаз

А теперь давайте посмотрим на сочетание положительных, отрицательных и критических периодов в ваших собственных биоритмах и на то, как эти сочетания влияют на вашу жизнь. Каждый ритм каждые несколько дней проходит через соответствующие периоды — положительный, отрицательный или критический. В критический период фаза может меняться с положительной на отрицательную или наоборот. Следовательно, существует 27 различных сочетаний фаз, через которые проходит каждый.

Приведенные ниже характеристики этих сочетаний и рекомендации являются лишь справочным материалом. Помните: все мы отличаемся друг от друга и не можем совершенно одинаково реагировать на определенные обстоятельства.

Ключ:

А — положительная фаза

В — отрицательная фаза

С — критический период

Циклы следуют в таком порядке: физический, эмоциональный, интеллектуальный.

ААА

Совершенно ясно, что это хороший день во всех отношениях и ничто не должно вам мешать. Вы легко достигнете своих целей, поэтому без раздумий добивайтесь того, чего хотите. Составьте планы на будущее. Старайтесь подойти к этому творчески, в противном случае вы не получите ничего, кроме хорошего самочувствия.

ААВ

Физически и эмоционально вы чувствуете себя великолепно, но проявляйте осмотрительность: разум может подвести. Будьте осторожны: не все то золото, что блестит. Чтобы достичь хороших результатов, сегодня отдохните и пообщайтесь с друзьями. Полагайтесь на первые впечатления и побуждения.

ААС

С физической и эмоциональной точек зрения вы в прекрасной форме. Однако это может привести к излишней уверенности в себе и ошибкам, поскольку ваш интеллектуальный цикл находится в критическом периоде. Это означает возможность несчастных случаев — будьте осторожны!

АВА

Вам немного не по себе, хотя вы находитесь в хорошей физической форме. Ваша восприимчивость повышена, поэтому сегодня вам больше подходит интеллектуальная деятельность. Сократите до минимума общение.

АВВ

С физической точки зрения вы чувствуете себя нормально, готовы взяться за работу по дому и саду, поиграть, совершить дальнюю прогулку. Отложите требующее усилий общение с окружающими до другого раза и не слишком полагайтесь на свой интеллект. Не начинайте новых дел, долговременных проектов.

АВС

Не самый лучший период; возможно, сейчас вы не способны мыслить логически. Физически вы чувствуете себя

хорошо и справитесь с большинством задач, решение которых не требует особого напряжения. Сегодня вы несколько беспокойны, вам трудно «собраться». Лучше оставить все так, как есть, не пытайтесь что-то изменить.

АСА

День, характерный чувством излишней уверенности в себе. Вы можете достичь своих целей, но есть вероятность несчастных случаев, так как вы раздражительны, вспыльчивы, плохо понимаете действия окружающих.

АСВ

Вы вполне способны заняться любой физической деятельностью, но, если вам придется слишком долго думать, не исключено неверное решение. В критический день эмоционального цикла вы склонны вступать в спор по самым незначительным поводам. Помните, что именно вы идете не в ногу. Соблюдайте осмотрительность, занимайтесь учебой или просматривайте старую информацию.

АСС

Еще один период повышенного риска. У вас избыток энергии, но плохой самоконтроль. Из-за сильной неуравновешенности — даже большей, чем вы думаете, — вы способны уговорить себя и других людей на проступки. Ваши возможности ограничены. Не забывайте, что в этот критический день с вами может произойти несчастный случай.

БАА

Ум хочет, тело не может. Все тяжелые физические нагрузки должны быть сведены к минимуму, несмотря на то, что эмоциональный и интеллектуальный ритмы заставляют вас чувствовать полную уверенность в себе. Общайтесь, решайте интеллектуальные задачи, не слишком утомляясь. Планируйте свои действия, выделив первоочередные задачи.

БАВ

Этот период может быть весьма благоприятным для творчества. Занимайтесь любимым делом или проводи-

те время с друзьями. Энергетический уровень немного снижен, вам нелегко надолго сосредоточиться на чем-то одном. Пусть темп задают окружающие и все идет своим чередом.

ВАС

В этот день возможен несчастный случай, и, хотя с эмоциональной точки зрения все нормально, вы можете чувствовать себя не в своей тарелке. Это — критический день интеллектуального цикла, поэтому есть вероятность не совсем верных решений.

ВВА

Не позволяйте рассудку слишком контролировать ваши действия. Вам не хочется общаться, поэтому посмотрите телевизор или почитайте. Если вы вынуждены находиться в компании, держитесь в стороне и сведите физические нагрузки к минимуму. Избегайте ссор, ни во что не вмешивайтесь.

ВВВ

Успокойтесь и отдохните. Нет смысла начинать что-нибудь новое, поскольку даже сверхусилия многого не дадут. Используйте это время для пересмотра уже имеющейся информации или учебы. Актеры могут учить роли, спортсмены — тренироваться.

ВВС

Держитесь в тени, сконцентрируйтесь на подзарядке энергии. Этот период грозит несчастными случаями. С физической точки зрения вы не в форме, с эмоциональной — тоже. Более того, вы вряд ли способны решать интеллектуальные задачи, а потому не рискуйте.

ВСА

Отрицательный физический цикл в сочетании с критическим эмоциональным днем означает, что сегодня возможны несчастные случаи. Положительная фаза интеллектуального ритма указывает на некоторые возможности, но при критическом эмоциональном периоде и от-

рицательном физическом вы вряд ли достигнете своих целей. Будьте осторожны за рулем и при обращении с незнакомым оборудованием и инструментами.

ВСВ

Ничего не делайте наспех; прежде чем что-то предпринять, остановитесь и подумайте. Неверное решение может дорого обойтись вам в дальнейшем. Физический и интеллектуальный циклы находятся в отрицательной фазе; к тому же сегодня — критический день эмоционального цикла. Повышена предрасположенность к несчастным случаям; сведите к минимуму путешествия, старайтесь не садиться за руль — пусть машину ведет кто-нибудь другой.

ВСС

Это особенно неблагоприятный день: эмоциональный и интеллектуальный ритмы находятся в критических фазах. Будьте осмотрительны во всем, что делаете, потому что отрицательная фаза физического ритма лишь ухудшает положение дел. Избегайте физической активности и, если вам предстоит путешествие, дважды продумайте свои планы.

САА

Постарайтесь избегать значительных физических нагрузок: переставлять мебель и вскапывать землю в саду не рекомендуется. В положительную фазу эмоционального и интеллектуального циклов вам может показаться, что вы способны на все, но это — иллюзия, потому что энергии у вас мало. На забывайте: вы предрасположены к несчастным случаям.

САВ

Вы далеки от своей лучшей формы. Хотя ваша восприимчивость в норме, физически вы будете чувствовать себя разбитым. Сниженная концентрация внимания может привести к несчастному случаю, которого, впрочем, можно избежать. В это время лучше приспособиться к желаниям окружающих.

САС

Вы чувствуете избыток уверенности в себе и в то же время не способны заметить признаки, на которые в другое время обязательно обратили бы внимание. Вы не уравновешены, потому что и физический, и интеллектуальный циклы находятся в критической фазе. В общении вы можете слегка перейти границы, так как сегодня надо всем преобладают эмоции.

СВА

Депрессивный день. Вы легко устаете, и, поскольку эмоциональный цикл находится в отрицательной фазе, ваш внешний вид нельзя назвать блестящим. Вы легко отвлекаетесь, что чревато неприятностями.

СВВ

Еще один период предрасположенности к несчастным случаям, поэтому будьте осторожны. Вы не в форме с физической точки зрения и не так восприимчивы, как в обычное время, к тому же есть вероятность, что вы возьмете на себя гораздо больше того, что вам под силу. Осторожность превыше всего!

СВС

Очень тяжелый период. Эмоциональный цикл — в отрицательной фазе, два других — в критическом периоде. Это действительно тот день, когда вас поджидают неприятности.

ССА

Сегодня вы мыслите прямолинейно, не думая об альтернативах. Когда эмоциональный и физический циклы находятся в критическом периоде, а интеллектуальный положителен, рассудительность способна вам изменить. Возможны серьезные ошибки, когда вы меньше всего их ожидаете. Тщательно все обдумывайте.

ССВ

Физически вы чувствуете себя разбитым. Ваше восприятие и эмоциональные реакции замедлены. Когда эмоцио-

нальный и физический циклы находятся в критических фазах, повышена предрасположенность к несчастным случаям. Настроение быстро меняется, и вы вряд ли вовремя распознаете приближающуюся опасность.

ССС

Во всем следует проявлять максимальную осмотрительность. Биоритмы редко совпадают таким образом, но когда это происходит, вам действительно необходимо предпринять все усилия, чтобы оставаться спокойным, сдержанным и собранным. Вас может вывести из себя любая мелочь. Поэтому держитесь определенной линии поведения и избегайте всяческих соблазнов.

Помните, что все указанные особенности сохраняются обычно в течение только одного дня, однако при некоторых обстоятельствах длительность этих периодов составляет 24 часа и даже больше. Как правило, это чаще случается при положительных фазах.

Ваша личная биограмма

Теперь подошло время построить свой собственный график биоритмов, чтобы можно было вносить коррективы в свою жизнь. В этой книге приведена информация, необходимая для составления биограммы. Если хотите, можете вернуться к дням, когда вы принимали важные решения или вели себя особым образом. Можно посмотреть также биограммы своих близких, кумиров, живых или умерших, исторических лиц. Не исключено, что на вопросы о том, почему что-то произошло именно так, вы найдете ответ в биограммах.

Как бы то ни было, никогда не вредно заглянуть вперед, составить планы и подготовиться к тем особым обстоятельствам, когда дополнительное внимание к деталям поможет избежать промахов.

Содержание

ISBN 5-232-01169-3



9 785232 011697 >

Введение	5
1. Развитие теории биоритмов	7
2. Физический цикл	20
3. Эмоциональный цикл	33
4. Интеллектуальный цикл	41
5. Расчет биоритмов	48
6. Совместимость	58
7. Ритмы природы	72
8. Биоритмы и практика	79
9. Ритмы жизни	89

Популярное издание

Питер Уэст

**ЛИНИИ ЖИЗНИ
ПО ВОЛНАМ БИОРИТМОВ**

Главный редактор *Л. Михайлова*
Редакторы *Е. Лузкова, В. Шестопалова.*
Корректоры *Н. Смирнова, Г. Уранова*
Технический редактор *В. Нефедова*
Компьютерная верстка *О. Кунцевича*

ЛР 064134 («КРОН-ПРЕСС») от 07.06.95.
Подписано в печать с готовых диапозитивов 10.03.2000.
Формат 84×108¹/₃₂. Печать высокая. Бумага писчая.
Гарнитура Журнальная. Усл.-печ.л. 13,44. Тираж 10 000 эк.
Заказ № 324.

ООО Издательский Дом «КРОН-ПРЕСС»
103030, Москва, ул. Лесная, 30, а/я 54
E-mail: info@cronpress.ru

Отпечатано с готовых диапозитивов
в ОАО «Ярославский полиграфкомбинат»
150049, Ярославль, ул. Свободы, 97.