

В. Л. Бакштанский
Жданов

10000
ДНЕЙ
МЕНЕДЖМЕНТ
ЖИЗНИ

Per
Se

Москва

2012

УДК 159.9

ББК 88

Б 19

Все права на издание книги принадлежат
АООТ «Прокон». Перепечатка книги или части ее
без разрешения «Прокона» преследуется по закону

По материалам книги проводятся практические занятия.

Тел. 726-7505, e-mail. selfmastery@mail.ru

Бакштанский В.Л., Жданов О.И.

Б 19 10000 дней: менеджмент жизни. — М.: ПЕР СЭ,
2012. — 576 с.

ISBN 5-9292-0046-7

Предлагаемая книга — это своеобразный путеводитель, практическое руководство для ищущих дорогу к успеху и благополучию, к полноценной, счастливой жизни. Открывая ее, вы открываете дверь в мир психологического мастерства, виртуозного общения, эффективного управления собой и жизненными обстоятельствами. Она научит вас, как понять свое предназначение, наметить главную цель и последовательно, шаг за шагом, двигаться к ней, как планировать свое будущее на длительную перспективу и неуклонно добиваться нужного результата. Здесь вы найдете концентрат эффективных, проверенных практикой методов и технологий, которые раскроют вам собственные ресурсы, помогут понять себя и окружающих и реализоваться в сегодняшней сложной жизни. Вам предоставляется шанс изучить науку управления жизнью, обеспечивающую качественный скачок во взаимоотношениях с собой и миром.

© Бакштанский В.Л., 2001

© Жданов О.И., 2001

© «ПЕР СЭ», оригинал-макет,
оформление, 2001

ISBN 5-9292-0046-7

*Вхождению человечества
в новое тысячелетие
посвящается*

Авторы выражают глубокую признательность
за помощь в работе над книгой

Акопову В.С., доктору технических наук,
профессору, заведующему кафедрой
менеджмента МГТУ им. Н.Э. Баумана
и **Жданову В.О.**, кандидату психологических
наук, доценту кафедры менеджмента МГТУ
им. Н.Э. Баумана, сотруднику отдела по работе
с персоналом Группы Компаний «СНС».

Авторы также признательны за высказанные
идеи и замечания по книге

руководству **Группы Компаний «СНС»:**
господам **Смирнову О.А.** и **Нестеренко С.А.**,
и руководству компании **«Интрастсервис»:**
господам **Кудрявцеву В.К.** и **Кудрявцеву Е.Н.**,
чья активная жизненная позиция,
деловой оптимизм и профессиональная
эффективность послужили реальным примером
возможности воплощения законов
менеджмента по отношению
к своей жизни.

Предисловие

Стиль книги должен быть достаточно прост, чтобы любой сколько-нибудь образованный человек, мог читать ее с легкостью.

Сомерсет Моэм

Я думаю, все согласятся со мной, что самое ценное, что у нас есть, — это наша жизнь. Можно ли прожить ее счастливо и интересно? Или каждому из нас уже все определено заранее и нечего «напрасно суетиться». А если можно научиться управлять своей жизнью, то как это сделать? «Горе людям, не знающим смысла своей жизни», — говорил французский ученый XVII века Б. Паскаль.

Однако сформулировать смысл жизни очень сложно. Скорее это будут благие пожелания типа «жить в согласии с самим собой», «делать добро людям» и другие, хорошо известные нам заповеди. Более конкретные смысловые задачи можно ставить только при условии их выполнения к определенному времени, в определенные сроки. Другими словами, для решения конкретных жизненных задач необходимо выбрать интервал времени. Авторы книги предлагают выбрать достаточно большой интервал — 10 000 дней, то есть около 27 лет. Как оказалось, этот период времени наиболее подходит для «написания и реализации сценария жизни» как молодому человеку, вступающему на самостоятельный жизненный путь, так и опытному, зрелому индивидууму, собирающемуся уходить на

пенсию и пытающегося планировать свою жизнь в новых, непривычных для себя условиях.

Менеджмент — значит управление. Люди научились успешно управлять фабриками и заводами, масштабными проектами и общественным мнением, пытаются управлять даже природой, но так и не научились управлять своей жизнью.

Менеджмент жизни — очень емкое понятие. Оно включает различные аспекты жизни и зависит от характера человека, его здоровья, умственных и физических способностей, целеустремленности и работоспособности, социального положения и материального обеспечения, привлекательности, умения общаться с людьми, от экономической среды и многих других факторов. Выбрать из множества факторов основные, определить главные критерии жизни и предложить способы их практической реализации — вот основные задачи авторов, с которыми они успешно справились.

Это уже их третья книга в рамках направления «10 000 дней — менеджмент жизни». Первая книга «Приглашение к успеху» вышла в 1999 году и посвящена описанию процесса формирования личности. Книга была написана так, чтобы побудить читателя к творческим поискам своей жизненной цели, осознанию масштабов своей собственной персоны. Далее, продолжая работать в выбранном направлении, авторы пришли к решению сконцентрировать свое внимание на технологиях, связанных с психической саморегуляцией управления здоровьем и долголетием, справедливо полагая, что одним из ведущих факторов риска для здоровья является стресс. В результате работы в 2000 году появилась вторая книга: «Менеджмент вашего здоровья». И, наконец, уважаемый

читатель, вам предлагается третья книга, которая не только обобщает предыдущие исследования, но и определяет основные положения и границы нового научного направления: «*Менеджмент жизни*», по сути дела, завершая интересный и полезный цикл.

Книга состоит из введения, трех глав и заключения.

В введении авторы, следуя лучшим научным традициям, формируют цели и задачи своих исследований, главные из которых направлены на поиски ответов на вопросы: «Можно ли научиться управлять своей жизнью? Можно ли сделать ее содержательной, здоровой, успешной и, наконец, счастливой? А если можно, то каким образом это осуществить, этого добиться?».

Используя терминологию, принятую в менеджменте, авторы обращают внимание на необходимость каждому из нас осознать собственную миссию, под которой понимается постоянное ощущение цели, устремляющей нас двигаться вперед. «Наша жизнь — путешествие, идея — путеводитель. Нет путеводителя, и все остановилось. Цель утрачена, и сил как не бывало» (В. Гюго).

Ваша миссия — жизненный успех. Этой жизнеутверждающей теме посвящается первая глава книги. Потенциальная энергия человеческой личности поистине безгранична. Однако использовать ее может лишь тот, кто понимает, чего он хочет достичь, каково его предназначение. Как понять свое предназначение? Как определить то, что вам действительно нужно?

И здесь приходят на помощь авторские технологии, позволяющие определить то, что действительно хочет ваша природа, что порождено вашим внутренним миром и соответствует вашей миссии. А ори-

ентированные на миссию цели воздействуют «изнутри» и являются маяками жизненного благополучия.

Постановка цели является совершенно необходимым элементом успешной деятельности — утверждают авторы. Правильно поставленная цель имеет удивительную способность сбываться как бы сама собой.

Для каждого человека определение цели — индивидуальное занятие. «Марширующие в одной колонне необязательно направляются к одной цели» (В. Тшаскальский, польский писатель). Заслугой авторов является то, что они в доступной форме сумели изложить последовательность шагов, необходимых для формирования плана действий, плана, который в конце концов станет доминировать во всей вашей жизнедеятельности и приведет вас к достижению цели.

Особое внимание обращено на необходимость формулирования своей цели в категориях позитивных мыслей. Ваша цель должна быть представлена в плане того, что вы хотите, а не того, что вы не хотите. Мотивация должна быть направлена на достижение успеха, а не на избежание неудачи. Направление мотивации будет оказывать позитивное или негативное действие на всю вашу жизнь. Но гармонично и успешно расти на протяжении всей жизни может только тот, чей успех формируется изнутри. Истинный успех, утверждают авторы, это результат вашего мышления, вашего мировоззрения и вашей личности в целом. «Человек вырастает по мере того, как растут его цели» (Ф. Шиллер).

Вера в достижение цели питает разум, позволяя ему извлекать пользу из всякой поступающей информации, не упуская возможностей во всех сферах жизни. Но если вы не предпринимаете попыток для

достижения цели, то можно быть почти уверенным, что она не будет достигнута. Вера — означает действие. Если вы верите — вы действуете, если сомневаетесь — отстраняетесь от действий. Концентрация усилий и работа с конкретной целью — два основополагающих фактора, которые ведут к успеху.

При реализации плана действий, авторы предлагают руководствоваться определенными правилами. Прежде всего надо планировать только свои, а не чужие действия и уметь обеспечить себе возможность выбора различных способов достижения цели. Предлагается также ряд других, на первый взгляд простых, но действенных правил планирования.

Представляют определенный интерес сформулированные в книге правила, гарантирующие позитивные переживания при достижении индивидуумом своей цели, которые можно представить в виде следующих афоризмов:

Сравнивайте себя только с собой и смотрите лишь на собственный прогресс.

Дорога к успеху измеряется собственными достижениями.

Всегда вознаграждайте себя за сделанное самым достойным образом.

Надо хотеть то, что вы получили и искренне радоваться этому.

Оценить и воспользоваться полученным результатом, полюбить то, что вы сделали, необходимо не только для того, чтобы уважать собственные усилия, но и для того, чтобы обеспечить возможность достижения положительных результатов в будущем.

Практике воплощения вашей миссии посвящается следующая, вторая глава книги, где основное внимание уделено технологии конструирования жизненного успеха, а именно формированию образа собственного «Я». «Человек стоит столько, во сколько он сам себя ценит» (Ф. Рабле, писатель, XVI век).

Секрет успешной жизни сводится к тому, что вам необходимо проникнуться здоровым уважением к самому к себе. Ваш образ собственного «Я» должен соответствовать реальностям, а ваше представление о себе быть целостным и прочным.

Авторы предлагают приемы переконструирования образа «Я», которые легко усваиваются и которыми можно при необходимости и желании воспользоваться. Главное, что доказывают авторы, любой человек в состоянии справиться со своим прошлым, реально планировать будущее, не отягощая себя воспоминаниями о прошлых ошибках и промахах, найти ценностную ориентацию и повесить свою ответственность за конечный успех. «Мы верим только в тех, кто верит в себя» (Ш. Талейран, французский дипломат, XIX век).

Как человек использует свое время — так он и живет — утверждают авторы. И с этим трудно не согласиться. «Когда Бог создавал время, он создал его достаточно». (Пословица). Однако чувство, что времени не хватает и скоро его не будет вовсе, является одним из сильнейших стрессоров современного человека. Но для важных или интересных дел время обычно находится в неограниченном количестве. И в этом состоит особенность нашего психологического времени. У каждого человека вырабатывается свое отношение к понятию «время». Исследовать свой способ восприятия времени дают возможность пред-

лагаемые в книге технологии. И не только исследовать, но и научиться передвигать свою временную линию, то есть передвигать свое прошлое или будущее туда, где вы можете его видеть, и убирать его с дороги, когда вы хотите ориентироваться на настоящее, держать важные для вас вещи в «видимой» части вашего временного пространства и забывать негативные. Для лучшего восприятия пространства и времени авторы предлагают воспользоваться медитацией, техника которой излагается в простой и доступной форме.

На мой взгляд, интересны взгляды авторов на возможность самоконструирования личности «в пространстве внешнего поведения». Они утверждают, что ориентироваться следует прежде всего на достижение успеха, а не на иллюзию преодоления создаваемых вами же самими проблем. Ваши убеждения определяют ваши действия и ваше отношение к событиям. И одна из обязательных черт характера успешного человека — это оптимизм. Оптимизм сам по себе является разновидностью успеха. Его наличие означает, что у вас здоровый ум и вы находитесь в согласии с самим собой. Следует использовать свое подсознание для развития в себе оптимизма и применять его в качестве надежного помощника во всех делах. Как это осуществить на практике, вы узнаете из книги. Оптимизм, позитивные мысли и хорошее настроение обеспечат вам поддержку окружающих людей, и вскоре вы станете мастером в искусстве успешной жизни.

Необычны для привычного мировоззрения многих из нас выводы и рекомендации авторов по выбору линии поведения с окружающими. Но к ним стоит прислушаться, а в нужный момент и воспользоваться. Например, такими:

«Чрезмерная ответственность перед окружающими — это безответственность перед самим собой. Чье-то одобрение или неодобрение не должно быть для вас решающим фактором, когда вы делаете что-то в ваших собственных интересах. Вы никогда не найдете душевного покоя, если будете позволять другим людям проживать вашу жизнь вместо вас.

Лучшая защита от чувства вины — это четкое понимание того, что вам следует делать, чтобы удовлетворить свои собственные интересы, а не ожидания окружающих. Ваши ошибки — это результат лишь ваших действий, а не вас самих».

Мы живем среди людей, и тот, кто достигает успеха в различных сферах жизни, всегда строит прочные взаимоотношения с окружающими. Поистине искусством можно назвать умение воздействовать на окружающих людей, вызывать у них позитивные чувства к себе, уметь находить выход из конфликтных ситуаций, избавляться от гнева и научиться многим другим полезным психологическим приемам, освоив технологии, предлагаемые в книге.

И одной из основополагающих технологий, предлагаемых читателю авторами, является технология управления стрессом. В отличие от общепринятых подходов борьбы со стрессом путем прямого противодействия ему предлагается научиться управлять стрессом и использовать его мощную энергию в своих интересах. И хотя подобный прием известен и является психологической составляющей многих восточных боевых искусств, например айкидо или дзюдо, но применительно к решению данной задачи он отличается новизной и полезностью.

Стресс — это реакция мобилизации. Исходя из

принятого постулата, авторы шаг за шагом излагают пути его преодоления в физической, эмоциональной и поведенческой сфере.

Первый шаг на пути «приручения» стресса состоит в умении его вовремя распознать и выбрать оптимальное поведение, затем освоить приемы, устраняющие ваши стрессовые проблемы, восстановить утраченный ресурс и избежать синдрома хронической усталости.

Каждый человек по-своему реагирует на сходные обстоятельства. И чтобы определить индивидуальность каждого, в книге подробно рассматриваются способы проведения самоанализа в целях распознавания источников стресса и даются рекомендации по их устранению. В частности, предлагаются вопросы для тестирования, с помощью которых можно определить источник наступления стресса.

Способность изменять свое привычное поведение является основным условием перехода от подверженности стрессу к устойчивости к нему. Главный фактор вашей надежности — гибкость и способность к переменам. Адаптируемость — ключ к успеху.

Навязчивая склонность к соперничеству и признанию вызывает бесцельную враждебность, раздражение, гнев, нетерпеливость. Угрозу в любой стрессовой ситуации представляют факторы непредсказуемости, недостатка контроля и чувство безысходности. Присутствие контроля предполагает активные действия. Выявляя определенные стереотипы поведения и позиции, которые лишают вас способности правильно организовывать работу и распоряжаться временем, вы открываете возможность для разрешения своих проблем. Если же этого не делать, коммуляция последствий стресса приведет к развитию

опасного для здоровья состояния хронической усталости. В книге рассмотрены теоретические предпосылки хронической усталости и даны практические советы по их ликвидации. А чтобы ее избежать, советуют авторы, стремитесь к максимальной, но доступной для вас жизненной цели и отдыхайте еще до того, как успеете устать. Но главное, чему необходимо научиться, — это приобрести способность быстро справляться с возникающим при стрессе напряжением, что является основным условием эмоционального выживания и физического здоровья. Предлагаются, в качестве практического материала экспресс-методы снятия стресса и управления трудными состояниями, а также ряд простых и эффективных методик по оценке ситуации и возможности призвать в нужный момент себе на помощь любое необходимое вам чувство: спокойствие, компетентность, сосредоточенность, выдержку. Предлагаемая техника, основанная на нейролингвистическом программировании, доносится до читателя в доступной и легкой для усвоения форме.

Важно уметь не только защититься от самого стресса, но и освободиться от возможных его негативных последствий. В книге предлагается комплекс эффективных упражнений для снятия последствий пережитого стресса и приемы адаптации к своему стилю жизни.

Таким образом, суть предложенной технологии в том, что она позволяет при ее использовании сделать вас невосприимчивым к разрушительной силе стресса, вы не боретесь со стрессом, а направляете его энергию в нужном для вас направлении. Впервые разработана и приведена в литературе подробная структурная схема «Управление стрессом», позволя-

ющая наглядно представить и оценить всю сложность решаемой задачи.

Никто из нас не будет возражать тезису, что для активной, плодотворной и целенаправленной жизни прежде всего необходимо хорошее здоровье. Ваше здоровье является основой воплощения вашей миссии. Этой животрепещущей теме посвящена последняя, третья, глава книги. И начинать, по мнению авторов, надо с того, чтобы уверовать в реальность здоровой жизни. Вера, основанная на собственном опыте, программирует наше сознание и поведение на достижение той цели, которую вы считаете не только реальной, но и неотвратимой. Наступающий в пожилом возрасте упадок сил ожидается, и это ожидание ускоряет приближение старости. «Не верьте в то, что ваше тело изнашивается, — предлагают авторы, — а верьте в то, что ваше тело каждый миг обновляется». Меняйте свои убеждения, и изменится действительность.

Развивая эту мысль, авторы предлагают трансформировать ваши общие знания в личный опыт. Личный опыт рассматривается как чувственное начало в мысли. Только мысли, замешанные на чувстве, могут материализоваться. Вы должны четко представлять, от чего следует отказаться и к чему стремиться. Как это осуществить? Авторы предлагают ряд упражнений по освоению «технологий присоединения к будущему». С помощью этих упражнений появляется возможность «пройти» в свое будущее и увидеть последствия прежде, чем они произойдут на самом деле. В конечном итоге вы сами создаете мир, в котором вам предстоит жить. Принятые вами решения остаются на подсознательном уровне в вашей памяти и направляют события будущей жизни по выбранному пути к конкретной цели.

«Кому дозволена цель, тому дозволены и средства», — говорили еще в древности. Цель организует усилия. Однако сформулировать конкретную цель очень сложно. Хотим мы многого, а нуждаемся в главном. Но как найти это главное? Ведь, «кто не знает куда идет, вероятнее всего, придет не туда» (Л. Питер, канадский литератор). И здесь к нам приходят на помощь советы авторов, которые предлагают четкую технологию нахождения главной, конкретной цели. Интересны некоторые их замечания, например такое: если решение требует от вас внутреннего усилия, а результат не вызывает удовольствия, то вы изменяете естественный ход дел, что грозит неудачей; или выдвинутый ими постулат: «Цель достижения хорошего здоровья исцеляет сама по себе».

При реализации плана действий по достижению поставленной главной цели предлагается также руководствоваться определенными правилами, предлагаемыми в книге.

Одним из важных в книге является раздел о технологиях психической саморегуляции, разработанной на основе изучения взаимоотношений разума и тела. Использование в повседневной жизни представленных технологий дает возможность не только сделать свою жизнь более комфортной, но и иметь возможность успешно заниматься самоизлечением. Все представленные технологии саморегуляции состояния здоровья и долголетия базируются на осознанном самовнушении. Это технология вхождения в трансовое состояние, медитация «внутренней улыбки», технология построения оптимальной структуры тела и др.

Ваше здоровье, ваш успех в жизни и ваше окружение — все это зависит от природы и качества ваших мыслей. Очень важно, чтобы мысли были пози-

тивными, так как энергия позитивного мышления стоит на службе здоровья и долголетия. «Среди влияний, укорачивающих жизнь, преимущественное место занимают страх, печаль, уныние, тоска, малодушие, зависть, ненависть». (В. Гуфеланд, немецкий медик, XIX век).

Описать методы воплощения благотворных идей, рассмотреть эффективные способы управления и использования силы мысли в интересах здоровья — вот основная цель, этого раздела книги. «Вы есть то, что о себе думаете», — провозглашают авторы. С точки зрения абсолютной истины вряд ли можно согласиться с таким утверждением, но с точки зрения принципов построения технологии психической саморегуляции человека такой подход понятен и безусловно полезен. Аналогичное отношение может сохраняться и к таким фразам авторов: «Как вы думаете, то вы и получите», «Какие у вас мысли, такой и будет ваша жизнь».

Далее авторы наглядно демонстрируют, что осознанное самовнушение является основным инструментом психической саморегуляции. Чтобы правильно понять явление самовнушения, необходимо поверить, что в нас заложены одновременно два разумных существа: одно — сознательное, другое — бессознательное. Бессознательное «Я» отвечает не только за работу всех наших органов, но и управляет нашими поступками даже вопреки нашей воли. В основе механизма этого управления лежит *воображение*. «*Воображение правит миром*», говорил Наполеон I.

Управлять воображением можно с помощью осознанного и контролируемого самовнушения. Технология самовнушения является сознательной, и в книге описан механизм ее реализации.

Вначале в виде аналитического обзора приводится теоретическая часть, а затем даются практические навыки применения таких технологий, как: вхождение в трансовое состояние и дальнейшая работа в бессознательном трансовом состоянии с целью отождествления себя с приятными воспоминаниями и разотождествлением от неприятных, что является одним из наиболее эффективных способов изменения опыта и следовательно поведения человека. В конечном итоге все технологии направлены на поддержание здоровья индивидуума. Авторы исходят из того, что здоровье — естественное состояние человека, а при работе с его телом циркулирующая в нем естественная жизненная энергия является основой функционирования здоровой личности. Структура тела в книге рассматривается в качестве эквивалента структуры характера, способа самовыражения и взаимодействия с природой. Практике построения оптимальной структуры тела авторы посвятили комплекс упражнений, направленных на оздоровление позвоночника, и по дыхательной практике. Причем тело рассматривается не как объект внешних воздействий, а как аккумулятор глубоких ощущений, потребностей, желаний и чувств. Слияния мысли и движений порождает особую форму энергии, которая дает возможность влиять не только на физическое, но и на духовное состояние человека.

Когда вы освоите предлагаемые комплексы упражнений, уважаемый читатель, у вас появится реальная возможность поддерживать оптимальную структуру и динамику своего тела, что благоприятным образом скажется на формировании независимой вашей личности и воли, ведущей к жизненному успеху.

В конечном итоге все приведенные в книге технологии направлены на совершенствование гармонии человека со своей природой, когда организм находится в полном согласии с тем, о чем вы мечтаете, что делаете и как живете. «Благородный муж в душе безмятежен. Низкий человек всегда озабочен». (Конфуций).

«Жить в согласии со своей природой — то есть легко, удобно, без напряжения — значит уважать собственную неповторимость, — утверждают авторы книги в следующем разделе, который получил поэтическое название «Гармония жизни — скольжение по волнам своей природы».

Как достичь гармонии со своей природой? Что для этого нужно делать? Авторы книги советуют пристально наблюдать за собой. Наблюдая за собой, вы обязательно заметите основные ваши качества, которые непременно дадут о себе знать.

Для исследования своей индивидуальности авторы предлагают воспользоваться учением Древнего Востока, *Аюрведой*, согласно которому существует три типа энергии психофизической конституции человека: Вата (энергия ветра), Пита (энергия огня) и Капха (энергия сырой земли), и каждому типу соответствует свой правильный стиль поведения и действия. Главное состоит в том, чтобы каждый индивид смог познать себя и понять закономерности проявления своих конституциональных свойств.

Для определения своей психоэнергетической конституции читателю предлагается провести само-тестирование, используя для этого приведенные в книге специальные диагностические таблицы.

Знание своего конституционального типа даст

возможность организовать наиболее приемлемый для вас образ жизни, а именно: соответствующим образом питаться, одеваться, работать, отдыхать, избегать стрессовых ситуаций и в конечном итоге достичь идеального состояния здоровья. Уважать свою конституцию — значит пытаться удовлетворять ее потребности и привести в равновесие всю психофизическую основу своего организма. «Не борись с собой — все равно проиграешь» (Е. Лец, польский поэт).

Нарушая равновесие, вы вызываете болезни, восстанавливая — исцеляетесь. Чтобы восстановить в организме нарушенное ошибочным поведением равновесие, следует действовать таким образом, чтобы привлечь к себе именно недостающий вид энергии, а для этого надо руководствоваться определенными правилами поведения, присущими каждому конституциональному типу.

Далее авторы довольно подробно рассматривают «ориентиры равновесия» в питании, распорядке дня, физических нагрузках, сексуальной жизни и др. с учетом психофизических особенностей вашего организма. Здесь же приводятся современные взгляды на энергоинформационные факторы пищи, режимы питания и очищение организма.

Авторы обращают внимание на тесную связь между сознанием и физиологией, в связи с чем предлагают упражнения психофизического комплекса, удовлетворяющего любой тип конституции.

Представляет интерес один из последних разделов книги: «Овладение энергией конфликта». Следуя своим же традициям, авторы предлагают использовать энергию конфликта в созидательных целях, овладев «технологией перемоделирования» и освоив

ряд необходимых для этого приемов. И хотя тема разрешения конфликтных ситуаций является традиционной для направления «Менеджмент» и широко описана в научной литературе, неоспоримой заслугой авторов является то, что они сумели по-новому, более практично взглянуть на решение данной проблемы.

И завершает книгу раздел, написанный специально для женщин и посвященный взаимоотношению с мужчинами.

Строя свои взаимоотношения, мы должны учитывать, что мужчины в своем поведении и отношениях ориентированы на цель, в основе которой — достижение независимости, а женщины ориентированы на процесс общения, где главным источником силы является любовь. Практическую помощь в освоении приемов правильного общения с мужчинами вам окажут приведенные в книге известные в психологии правила, читая которые ловишь себя на мысли, что если бы использовать их раньше, то можно было бы избежать многих неприятностей.

Подводя итоги, необходимо выделить основную идею авторов, что мысли и действия человека имеют одни и те же истоки, «и все, что вы делаете, становится инструментом воплощения того, что вы думаете; и все, что вы думаете, становится ключом к тому, что вы делаете». И осознавая это, вы открываете для себя путь безграничных преобразований. И человек должен получать пользу для своего здоровья не только посредством тела, но и посредством ума, эмоций, чувств.

Книга написана простым и ясным языком. Чувствуется стремление авторов передать читателям

свои добрые намерения — научить нас сделать свою жизнь радостной, содержательной и интересной, научиться быть независимым и целеустремленным, уважать себя, уметь добиваться успеха и заботиться о своем здоровье, оптимистично смотреть на жизнь. «Если хочешь, чтобы жизнь тебе улыбнулась, сначала сам улыбнись жизни». (Д. Смит, английский публицист).

И главное, что в книге предлагаются не только наставления и советы по управлению жизнью, а конкретные приемы и технологии по усвоению сложных правил и процессов.

«Не только знать, как управлять своей жизнью, но и уметь делать это», — вот основной девиз авторов книги. И мы с вами имеем реальную возможность воплотить этот девиз в свою повседневную жизнь.

*Заведующий кафедрой «Менеджмент»
Московского государственного технического
университета им. Н.Э. Баумана,
д.т.н. профессор В.С. Акопов*

Введение

Жизнь — это возможность. Воплотит ли ее человек или будет просто постепенно умирать — зависит только от него.

Бхагаван Шри Раджниш.

Пытливый ум человека живет тем, что постоянно ставит перед собой вопросы и ищет на них ответы. Человеку свойственно ставить вопросы, так как они — составная часть нашей жизни. Если бы мы прекратили задавать вопросы, мы бы сами себя поставили «под вопрос». До тех пор, пока мы еще не нашли все решения, пока мы еще ищем смысл и значение вещей, — до тех пор мы удерживаем жизнь от оцепенения и смерти, наполняя ее нашей энергией, силой и талантом.

Среди множества задаваемых себе вопросов одним из первых человек ставит вопрос о судьбе. Часто люди пытаются объяснить себе многое, если не все, что с ними случается, «волей судьбы». Но есть ли судьба на самом деле? Или это только человеком придуманное понятие, чтобы замаскировать свой страх или неспособность справиться с собственными проблемами?

Известный американский психолог Энтони Роббинс, автор бестселлеров «Неограниченная мощь» и «Разбуди спящего гиганта», говорит: «Качество вашей жизни равно качеству вопросов, которые вы себе задаете». Это основывается

на постулате, что на любой поставленный перед собой вопрос вы получите ответ из глубины своего сознания.

Допустим, человек столкнулся с серьезной проблемой или попал в передрягу, и он задает себе следующий вопрос: «Ну почему это всегда случается со мной?» или «Ну почему я так неудачлив?». Повышает ли ответ на такой вопрос его чувство самоуважения? А как насчет таким образом сформулированного вопроса: «Эта ситуация — шанс испытать свои способности. Что я должен сделать прямо сейчас, чтобы исправить положение?»

Пока ваше сознание ищет ответы на поставленные вопросы, оно перепрограммирует подсознание на уверенность в том, что у вас есть или нет способа их решения. Все определяется качеством самого вопроса.

Точно так же вопрос о судьбе. Когда кто-либо вдруг заболевает, становится жертвой преступления или страдает от последствий несчастного случая, он спрашивает себя: «Это судьба? И почему она выпала именно мне? Что я сделал, за что я так наказан?» Эти вопросы возникают, когда нас постигает горе, мы тяжело страдаем. Неужели все это действительно предусмотрено громадным планом создания?

Там, где имеет место процесс развития, естественно, не обходится без ошибок, причины которых могут заключаться как в самом человеке, так и происходить из окружающей среды. Где много движения, не обходится без несчастных случаев, но говорить здесь сразу же о «предопре-

деленности» было бы рискованно. Более уместно здесь понятие «случай». Наша позиция состоит в том, что в нормальных жизненных условиях, в области, в которой вращается человек, которую он сам себе определил, он «сам себе хозяин», он может определить свой жизненный путь, сформировать его и изменить.

Чтобы добиться лучшей жизни, надо задавать себе лучшие вопросы. Это кажется просто, потому что это верно. *Вопрос, который мы ставим перед собой и перед вами, уважаемый читатель, в начале нашей книги, — это вопрос не о судьбе, а о том, как можно управлять своей жизнью, чтобы добиться в ней успеха и благополучия.*

В ответе на него мы исходим из того, что личная свобода отдельного человека связана всегда с личностью и индивидуальным опытом духовного бытия. В полном исчерпывании имеющихся установок и возможностей осуществляются неповторимость, достоинство и человечность.

Несчастья или происшествия не носят фатального характера. Будете ли вы ими затронуты, пострадаете ли от них — зависит от вас самих, от вашего образа жизни и действий. Если вы вмешиваетесь в происходящее после того, как что-либо совершилось, менять постфактум становится слишком поздно, и все же большинство людей поступают именно так.

Все тут начинается с «борьбы против злого рока» и заканчивается фаталистической готовностью подчиниться воле случая. Кто ориентирован на восприятие одной лишь внешней действи-

тельности, тот может не более чем реагировать на события. Тот же, кто живет внутренней действительностью, способен не только предотвращать, но и управлять ходом событий.

Итак, судьба не является мистической силой, которая, как в греческом мире богов, управляет вами по своему усмотрению и желанию.

Жизнь каждого человека уникальна и отличается от жизней всех остальных неповторимостью ощущений и опыта. Никто другой не сможет жить вашей жизнью, почувствовать то, что чувствуете вы, влезть в ваше тело и перенять ваш способ восприятия мира. Вам дается одна жизнь; и она — величайшая драгоценность. Не стоит отдавать ее в чужие руки. Нам кажется очень логичным, что вы должны сами определять, как вам следует поступать. Ваше поведение должно приносить вам чувство радости и совершенства, ощущение себя хозяином своей жизни.

Надо всегда помнить о том, что **ВЫ** должны прожить вашу жизнь. Только **ВЫ**, и никто другой, ответственны за ее конечный успех. И никогда не надо забывать, что все сводится к одному: *нужно полагаться на себя, а не на что-то или кого-либо другого.*

Перед вами стоит задача управлять своей жизнью по собственному сценарию и нести ответственность за это. Эта ответственность распространяется на ваш внутренний мир, на ваше ближайшее, также все социальное и земное окружение, на все наше общее жизненное пространство.

В нашей книге мы выдвигаем концепцию ме-

неджмента жизни, посредством которой утверждаем реальную возможность каждого из вас развиваться и совершенствоваться в соответствии с выбранной вами целью, разработанным планом и жизненным сценарием.

Человек непременно должен удовлетворить врожденную потребность в самовыражении, совершить то, что является его предназначением, исполнить миссию, для которой он рожден. Степень этой свершенности — есть мерило жизненного успеха.

Миссия — это ощущение цели, которая устремляет вас двигаться вперед. Она объединяет ваши убеждения, ценности, действия и ощущение собственной значимости. Это материал, сотканный из множества нитей ваших интересов, желаний и целей.

Миссия не является чем-то, что можно навязать себе, либо тем, что вытекает из повседневных забот. Это нечто куда более большое и глубокое, нечто, что вы открываете в себе. Открывая собственную миссию, вы можете убедиться, что цели, к которым вы стремитесь, прочны, вы можете быть уверены, что будете довольны, достигнув их, и что ваш жизненный путь наполнится страстью, которая возбудит каждый нерв вашего существа.

Люди с миссией сосредотачиваются на развитии собственных умений и способностей. Они непоколебимо стремятся к выполнению миссии, используя необузданные желания, которые создадут безграничную мощь. Они делают это изо

дня в день, и это является для них настоящим удовольствием.

К сожалению, большинству людей недостает ощущения миссии. Они живут тем, что вытекает из повседневных забот, разделяя свою жизнь на время, когда они *должны* зарабатывать деньги, и время, когда *могут* развлекаться и отдыхать. Однако люди успеха полностью выходят за пределы такого разделения. Открыв собственную миссию, каждый свой прожитый день они превращают в *шедевр*.

Самой важной причиной, удерживающей людей от открытия собственной миссии, является банальное незнание — *как это сделать*. Этому «как» посвящается первый раздел нашей книги. В нем описаны методы, позволяющие *каждому ощутить свое жизненное призвание, врожденный потенциал, определиться с главной жизненной целью*, которая не только стоит того, чтобы вкладывать в нее усилия, но и сама обеспечит эти усилия энергией неукротимой мощи.

В разделе представлены специальные технологии, с помощью которых ощущению великой миссии можно придать *целенаправленное движение*, воплотить ее в конкретные действия по достижению *успеха*. Это технологии *создания побуждающего будущего, трансформации общих знаний в личный опыт, планирования достижения цели, подключения ресурса, необходимого для реализации*.

Второй раздел книги посвящен собственно процессу реализации жизненной миссии. Всем хорошо известно, что даже самая благородная из всех существующих целей не сможет реализо-

ваться сама собой. Ее реализация предполагает усилия. Ваша личная успешность в конечном счете зависит от того, что и как вы делаете. Любой результат достигается действиями, а не возвышенными мечтами и размышлениями. Есть старая поговорка, содержащая в себе глубокую мудрость: «Даже если вы выйдете на правильный путь и просто усядетесь на нем, то вас вскоре задавят».

В этом разделе книги описаны оптимальные жизненные стратегии и стили деятельности, обеспечивающие *гарантированное* продвижение к успеху. Они включают в себя технологии работы в сфере *внутреннего мира собственного «Я», внешнего поведения и общения*.

Мы исходим из того, что у всех вас разный жизненный опыт, все видят мир по-разному, и никто не видит то, что «на самом деле» в нем происходит. Каждый из вас действует, исходя из того, что он воспринимает, что является реальным для него. Вы создаете модели этого мира из вашего жизненного опыта, убеждений, ценностей, интересов и забот — и затем живете в этих моделях. Такая модель мира — не просто интеллектуальная конструкция. Это целый образ существования, способ дышать, двигаться, говорить, устанавливать отношения с другими людьми и с собой, способ реагировать на стресс. Вы претворяете его в жизнь. Что это за модель, и как вы ее претворяете — определяет ваш жизненный успех.

В этом разделе книги мы расскажем вам, откуда берутся проблемы, которых могло бы и не

быть, как позитивно трансформировать свой жизненный опыт и менять мешающие вам жить убеждения на помогающие, как создавать образ идеального «Я» и строить оптимальное поведение, как объединять усилия союзников в ваших интересах и оказывать положительное влияние и много другое, что откроет для вас совершенно неожиданные возможности.

Третий раздел книги посвящен созданию условий реализации жизненной миссии, главными из которых являются: позитивный психологический настрой и хорошее физическое здоровье.

Чем тщательнее вы, уважаемый читатель, будете изучать с помощью нашей книги способы достижения успеха, эффективности собственной деятельности, тем больше вы будете убеждаться в том, что основой всего этого является ваша внутренняя согласованность и чувство гармонии. То, что вас часто удерживает, — не нехватка опыта и умений, это вы сами себя сдерживаете. Если вы мечтаете о лучшей жизни, но ощущаете себя недостойными ее, то скорее всего вы воздержитесь от действий, необходимых для исполнения этих мечтаний. Большинство из нас временами испытывает эмоции, которые парализуют наши силы и волю. У нас могут возникнуть опасения, тормозящие наши действия. Робость, зависть, неприспособленность или ощущение опасности — вот только некоторые из чувств, способных блокировать действия. Победителем может стать тот, кто думает как победитель.

Одна из самых глубоких истин такова: дей-

ствия происходят из мыслей. Мысль можно «подгонять», то есть стимулировать ее пульсацию посредством веры, надежды или любой другой интенсивной позитивной эмоции, например энтузиазма или «тормозить» эмоцией страха, скепсисом, пессимизмом.

Идеи, подкрепленные верой, имеют преимущество над всеми остальными мыслями, ибо они более четкие, быстрее стимулируют к действию. Сила веры такова, что во многих случаях начинают говорить о «чудесах».

Ученые и психологи отрицают возможность чуда, утверждая, что все происходящее имеет вполне определенные причины, но иногда эти причины не поддаются объяснению. Пусть так. Однако давно известно, что человек, способный освободиться от наложенных самим собой ограничений, благодаря позитивному психологическому настрою, называемому верой, обязательно находит решение всех встающих перед ним проблем независимо от их сложности.

Напротив, когда человек не верит, что цель достижима, он чувствует безнадежность. А когда человек чувствует безнадежность, он не предпринимает соответствующих действий. Другой вариант: человек может верить, что цель достижима для других, но не для него. Неверие в себя порождает чувство беспомощности, которое вновь приводит к бездействию. В этом разделе книги мы познакомим вас с простой истиной: *если что-то возможно хоть для одного человека в мире, то это возможно и для вас.* Важность этой

истины не в ее подлинности, а в ее действии на того, кто в нее поверит.

Вера дает возможность достичь того, во что вы верите!

Осознайте все значение этой истины, и вы сделаете первый шаг к пониманию той мистической силы, перед которой оказались бессильны ученые всех времен. Второй шаг — создайте себе ресурс в виде хорошего здоровья. Здоровье — это не предмет унаследованной собственности, это процесс. Это то, что вы делаете, результат ваших мыслей и чувств.

Здоровье — это функция успешной жизни, активной жизненной позиции человека во всем, в том числе и по отношению к самому здоровью.

Здоровье надо не просто беречь; им нужно управлять для достижения своей главной жизненной цели. Управление здоровьем позволяет вам использовать энергию инстинкта самосохранения для чего-то большего, нежели просто выживание — для жизни такой жизнью, какую вы выберете сами.

Проникнуться идеей активного менеджмента здоровья — значит обеспечить себе возможность выбора успешной жизни.

Далеко не всем даже весьма просвещенным и одаренным природой людям это удастся сделать. Пилотируемая космонавтика может послужить здесь ярким примером. Мы приводим этот пример не только потому, что имеем к нему непосредственное отношение, но и в силу его высочайшей корректности.

Жизнь космонавтов проходит в относительно замкнутой среде. Она достаточно регламентирована и хорошо контролируема по многим параметрам, в том числе по здоровью, работоспособности, профессиональной успешности. Двадцатилетний мониторинг процесса прохождения космонавтами своего жизненного пути показал, что несмотря на одинаково высокий стартовый уровень состояния их здоровья и практически стандартный набор профессиональных нагрузок, путь этот оказался неодинаков. Кто-то прошел его весь и неоднократно побывал в космосе, а кто-то сошел с дистанции прежде, чем успел себя профессионально реализовать.

Специальные психологические исследования показали, что у первых и вторых были разные способы организации своей жизнедеятельности. На достижение того же результата первые тратили значительно меньше жизненных сил, чем вторые, и быстрее их восполняли. От чего это зависит? В определенной степени от психологических особенностей, но главным образом — от умения управлять собой, своим настроением, здоровьем, отношением к происходящему. Менеджмент здоровья — необходимое условие полноценной самореализации.

Цель этого раздела книги — помочь вам освоить законы управления здоровьем и применить их к себе максимально квалифицированно.

В нем раскрывается связь сознания и тела, описываются механизмы их сотворчества в жизненном процессе. Даются *технологии психической*

саморегуляции состояния и поведения на основе позитивного самовнушения. Излагается авторская методика управления стрессом, основанная не на традиционном противодействии его огромной энергии, а на использовании этой энергии в интересах развития и личностного роста. Описывается авторская методика управления энергией движения в интересах физического здоровья и психического благополучия. Дается разработанный авторами комплекс психофизических упражнений построения оптимальной структуры тела. На основе древней науки о здоровье Аюрведы дается холистический подход к вопросам питания, водопотребления и очищения организма. Описываются закономерности взаимодействия внутренней и внешней среды жизнедеятельности организма в зависимости от индивидуального конституционального типа. На этой основе представляются технологии оптимального «вписывания» собственной индивидуальности каждого человека в его жизненное пространство, достижения жизненной гармонии как фундамента благополучия и главного условия реализации своей жизненной миссии.

Мы назвали книгу: «10 тысяч дней — менеджмент жизни». Именно десять тысяч дней как жизненное пространство, оптимально «просматриваемое» человеком своим психологическим взглядом и «вмещающее в себя» один из трех главных отрезков жизненного пути: юность, зрелость или мудрость. Десять тысяч дней — это целостный этап созидания, свершение чего-то одного и подход к чему-то новому — открытие сле-

дующего жизненного этапа. Это жизненно важная конструкция, своего рода этаж выстраиваемого вами здания жизни. Его можно разделить на меньшие участки, функциональные блоки и работать последовательно с каждым из них. Но они всегда будут частями единого, цельного образования: идет ли речь о времени вашего жизненного становления, самоутверждения или достижения. Каждый из этих этапов имеет свою гармонию здоровья, опыта и знаний и свою стратегию ее созидания. Создать эту гармонию — значит овладеть искусством жизни. Своей книгой мы призываем вас к овладению этим искусством. Изложенные в ней сведения помогут вам проанализировать свои представления, ожидания и установки и определиться с тем, как они влияют на вашу успешность. Мы предоставим вам эффективный инструмент управления своим состоянием через работу с физическим телом и психическими образами. Это подход с набором четко определенных умений, точный, как компьютерная программа, и доступный, как хороший приятель. Подчеркнем, что речь идет именно об инструменте, а не о готовых рецептах. *Способность к управлению реализуется не тогда, когда вас наполняют знаниями, а когда вы обучаетесь механизмам, технологиям, при помощи которых это управление можно реализовать.*

В реальной жизни между знаниями и их практическим воплощением, между идеями и действиями часто существует разрыв. Современные средства массовой информации обеспечивают

вас знаниями, касающимися различных сфер человеческого благополучия: как питаться, чтобы быть здоровым, что делать, чтобы достичь наилучших результатов, как приобрести нужные черты характера и многим другим. Вы не испытываете недостатка в знаниях покорения вершин. Вам недостает надежного метода, позволяющего воплотить эти знания в жизнь. Вы знаете, чем вам следует питаться, чтобы быть здоровым. Делаете ли вы это? Вы знаете, что вам не помешала бы утренняя гимнастика. Выполняете ли вы упражнения с энтузиазмом — если вообще выполняете? У большинства людей существует пропасть между тем, что им нужно делать, и тем, что они делают. Предлагаемые нами технологии призваны ликвидировать эту пропасть.

Заложенная в нашей книге идея менеджмента жизни интересна тем, что в ней содержатся творческое решение и новые возможности роста. Книга написана так, чтобы побудить вас к творческим поискам своей жизненной цели, осознанию масштабов своей личности и их соответствия тому, как вы живете, к пониманию того, что и как в вашей жизни нужно изменить, чтобы раскрылся ее врожденный потенциал. Эта идея увлекает мыслящего человека, каковым, уважаемый читатель, мы считаем вас. Итак — за работу!

Часть I

Ваша миссия –
жизненный
успех



Я интересуюсь своим будущим, потому что собираюсь провести в нем всю свою оставшуюся жизнь.

Чарльз Ф. Кеттерлинг.

Энергия предназначения конфликта

Каждому из нас еще со школьного курса физики известно явление энтропии — превращение всех видов энергии в тепловую энергию и перемещение в те области, где ее меньше.

Существование жизни — открытый вызов энтропии, т.к. живая система невероятно организована и способна не только сохранять, но даже усложнять свой порядок. Взгляните на любую форму жизни. Посмотрите, как эта форма пытается самовыразиться. Дерево тянет ветви к солнцу, его листья жадно вдыхают воздух. Под землей корни дерева тянутся вниз в поисках воды и минералов. И это называется неодушевленной жизнью! Тем не менее это живая энергия, происходящая из некоего источника и стремящаяся к какой-то цели. В чем же источник жизни? Какая сила работает против хаоса, создавая все более сложный и высокий ее порядок?

Человек состоит из двух составляющих: материальной и духовной. Материальная компонента среднестатистического человека весит восемь-

десять килограммов и состоит в основном из шестнадцати химических элементов: кислорода, углерода, водорода, азота, кальция, а также небольшого количества хлора, серы, калия, натрия, железа, фтора, магния, кремния, мышьяка, йода и алюминия.

Сырья тут всего на несколько десятков рублей. Ничего особенно редкого — все можно достать на любом современном химическом предприятии.

Однако добавьте к этой химической комбинации развитое и должным образом организованное духовное начало, и существо по имени Человек сразу приобретает совсем иную цену — такую, которую назначает он себе сам. Духовность — это субстанция, купить которую вообще невозможно. Она превращает дешевый набор химических элементов, то есть наше тело, в существо с гордым именем Человек.

Дух является как бы пламенем, которое превращает безжизненную материю в жизненную энергию. Сам огонь не является субстанцией или энергией, но следствием процесса изменений. Когда этот процесс иссякает, пламя угасает и материя превращается в мертвый пепел. Пока же человек одухотворен, его энергия неиссякаема.

Потенциальная мощь человеческой личности поистине безгранична. Однако использовать она может лишь в том случае, когда человек понимает, чего он хочет, каково его предназначение.

Как понять свое предназначение

Все мы очень разные. У каждого свои интересы, желания, цели. Но какими бы различными между собой мы ни были, и как бы по-разному ни устраивали свою жизнь, всех нас объединяет одно стремление — стремление к успеху. При этом каждый идет своим собственным путем и каждый понимает успех по-разному. Некоторые напряженно работают, зарабатывают много денег, чтобы с их помощью получить то, что им нужно для ощущений успеха: быстрый автомобиль, большой дом, интересные дальние поездки или дорогие виды спорта. Другие прикладывают много усилий для того, чтобы добиться признания. Иные чувствуют себя удовлетворенно, когда последовательно соблюдают все инструкции и законы, и наоборот, есть и такие, которые испытывают удовольствие как раз тогда, когда делают что-то запретное и рискованное. Некоторые выбирают профессии, дающие возможность ощущать себя нужным другим. Это укрепляет в них чувство самоуважения. Многие же вообще живут так, будто участвуют в забеге, направленном одновременно во все стороны: кругом столько соблазнов, и не хочется, чтобы хоть что-то прошло мимо.

Однако, чтобы каждая прожитая вами секунда имела значение, вы должны четко представлять себе, чего хотите от жизни, чем хотите заниматься, кем быть и чего достичь. Но как разобраться в том, что нужно именно вам? Как понять свое предназначение, узнать, какие желания дей-

ствительно продвигают вас к успеху, а какие задерживают?

Желаем мы многое, но нуждаемся в главном, в том что основывается на наших глубинных ценностях. Когда вы определяете свой выбор тем, что вам действительно нужно и что дает вам почувствовать вкус настоящего успеха, то здорово облегчаете себе принятие решения.

Нижеследующая технология поможет вам сделать свой выбор.

Начните с того, что спросите себя: «Чего я хочу?». Ваши желания могут касаться многих вещей: здоровья, любви, богатства, славы, особой карьеры, знаний, духовной просветленности и многого другого. Составьте список своих желаний. Спросите себя, как это сделал один из создателей нейролингвистического программирования Джон Гриндер: «Что я хотел бы делать настолько сильно, что, не задумываясь, заплатил бы за возможность делать это сколько потребуется?» Запишите все пришедшие к вам ответы.

Но это не все. Вы можете уже иметь что-то очень ценное, но просто этого не замечать. Есть такая поговорка: что имеем — не храним, потерявши — плачем. Подумайте, с чем из того, что у вас есть, вам было бы просто невозможно расстаться, и тоже включите это в список ваших желаний. Ваш список может оказаться достаточно большим.

Теперь спросите себя: «Как отличить то, что мне действительно нужно, от того, что я просто хочу?» Многие ваши желания могут быть и не вашими, а созданными у вас в интересах других. Как

гласит один из законов успешного бизнеса: создай у людей желание и удовлетвори его. Реклама, политика, общепризнанные стандарты благополучия часто навязывают нам потребности обладания тем, без чего можно было бы прожить еще лучше.

Стремясь к тому, что хотите, вы рискуете упустить то, что вам действительно нужно. Как отделить первое от второго? Самое важное отличие заключается в вашей реакции на обладание. Наиболее значимые личные желания больше связаны с вашим внутренним состоянием, нежели с объективными и материальными факторами, с тем, что вы чувствуете по поводу происходящего, с тем удовольствием, которое вы надеетесь от него получить.

Но как можно узнать заранее, какие чувства вы испытаете, когда достигнете желаемого? С тем, чтобы избежать следования «не вашим» желаниям вплоть до их претворения, мы предлагаем вам воспользоваться технологией присоединения к будущему. С помощью этой технологии вы можете ощутить и пережить желаемый результат еще задолго до того, как он возникнет в действительности. Такого рода навыки получили название проигрывания сценариев. Вы можете «примерить» на себя тот или иной результат, не подвергая себя реальному риску и не затрачивая при этом никаких ресурсов. Для этого вам необходимо войти в живой образ, который вы заранее создали, где вы обладаете желаемым. Войдите туда, как если бы вы там находились, увидите то, что вы бы видели, услышите то, что вы бы

слышали, и, особенно, почувствуйте то, что вы бы ощущали. Соответствует ли ваш опыт тому, каким бы вы хотели его иметь?

Технология присоединения к будущему

Найдите спокойное место. Удобно устройтесь и расслабьтесь. Выберите одно из желаний, которое вы ранее записали и создайте конкретный, детальный и живой мысленный образ обладания желаемым. Непременно сделайте так, чтобы ваше представление было как можно более реальным. Вы можете обогатить его, добавив красок, движения, звука, чтобы непременно увидеть, услышать и почувствовать, что в действительности происходило бы, если бы вы находились в этой желаемой действительности. Каким бы ни было ваше желание, разработайте для себя богатый деталями сценарий, в котором вы непосредственно переживаете обладание желаемым. По мере того как вы увеличиваете реальность претворения вашего желания, обратите внимание на изменения в ваших внутренних реакциях, касающихся этого желания.

Сильно ли вас привлекает воображаемый опыт? Чувствуете ли вы внутренние сигналы возбуждения и заинтересованности, отзывающиеся в глубине вашей психики? Испытываете ли вы истинное *удовольствие* от обладания? Это называется — *ухватиться за свой внутренний восторг*.

Таким образом вы пробуждаете свою эмоциональную природу, свое подсознание к осознанию того, *насколько сильно вы хотите задуманное*,

насколько сильно этого хочет *ваша природа*. Если такого восторга нет — это не ваше желание и преследовать его не стоит.

Есть красота и сила в понимании, что ваше видение — это качество жизни, которое в настоящий момент вы сами выбираете.

Потратьте немного времени на то, чтобы подвергнуть вышеуказанному анализу каждое из ваших многочисленных желаний, которые вы ранее записали. Пропустите их по тому же ряду. Вы можете обнаружить, что после проведения этих желаний по ряду проверок они качественно изменились и теперь гораздо лучше ощущается, в какой степени вы в них нуждаетесь.

Часто преследование желаний, не подвергшихся оценкам, которые вы только что научились делать, является контрпродуктивным для вашего благополучия. Погоня за желаниями, происходящими только из капризов, моды и фантазий, это, как правило, непродуктивное и, возможно, опасное преследование. Если, прежде чем действовать, вы на несколько минут серьезно задумаетесь над своими мечтами, желаниями, стремлениями и потребностями, то вы защитите и укрепите свое собственное благополучие.

Истинные желания подключают чувства мотивированности, необходимости действия, идущие изнутри. Если то, что вы собираетесь делать, порождено вашим внутренним миром, оно соответствует вашей миссии. *Ориентированные на миссию цели воздействуют изнутри*. Именно эти цели являются маяками жизненного успеха и благополучия.

Постановка цели — главное условие успеха

Известный американский психолог А. Маслоу, изучил группу людей, достигших в своей деятельности высоких результатов. Маслоу назвал их «самореализованными личностями». Он обнаружил, что такие люди ведут крайне разнообразный, но при этом очень индивидуальный образ жизни. На первый взгляд не было ничего общего между удачливым предпринимателем, известным романистом и знаменитым дирижером. Но Маслоу обнаружил, что при всей несхожести их образа жизни все они были чрезвычайно целеустремленными и увлеченными своим делом личностями. Каждый из них имел свою главную цель в жизни.

Ноа Вебстер говорил, что успех — это удачное достижение желаемой цели. Творческое стремление к цели, которая представляется именно для вас важной как следствие глубоко прочувствованных потребностей, желаний и дарований, приносит счастье и успех, ибо в данном случае вы живете так, как и положено. Ведь человек от природы существо, постоянно направленное на какую-то цель. И поскольку человек создан именно таким, он не может быть счастлив, если не живет так, как ему определено природой, то есть целенаправленно.

Цель упорядочивает побудительные силы человеческих потребностей и желаний, организует их энергию, концентрирует ее подобно фоку-

сирующей солнечный свет лупе. Цель генерирует молодость и энергию, придает жизни смысл.

Организм не может нормально функционировать без цели. Величайшая угроза для жизни и здоровья — отсутствие того, ради чего жить. В тот момент, когда человек перестает тешиться видением будущих достижений, его самого больше нет. Природа создала человека таким, что более всего и дольше всего он чувствует себя счастливым, когда стремится к какой-то еще не достигнутой цели. Ожидание приятней реализации. То, что находится под рукой, уже не удовлетворяет. Самое стойкое удовлетворение остается с человеком, пока в нем живет надежда на будущие свершения. Когда эта надежда исчезает, то для человека наступает конец.

Именно по этой причине люди после выхода на пенсию часто начинают болеть. В медицине хорошо известен синдром неиспользованности, когда недогружаемый орган или часть тела быстро ослабевает. Нет другой такой группы людей, столь сильно подверженных депрессиям, болезням и риску смерти, как те, кто поглощен бездействием. Если вы перестаете смотреть вперед, вы фактически перестаете жить.

Целеполагание — важнейшее условие успешной жизни. Американский психолог Наполеон Хилл в своем бестселлере «Думай и богатей» пишет: «Для того чтобы предсказать кому-нибудь будущее, совсем не обязательно быть ясновидящим. Вы можете сделать это, задав человеку один простой вопрос: «В чем состоит ваша жиз-

ненная цель и каковы ваши планы ее достижения?». Если вы зададите такой вопрос сотне человек, девяносто восемь из них ответят примерно следующее: «Я хотел бы хорошо жить и стать настолько преуспевающим человеком, насколько это возможно». Хотя на первый взгляд такой ответ производит хорошее впечатление, если вы копнете немного глубже, чаще всего вы увидите пассивного человека, который никогда не получит от жизни ничего, кроме остатков со стола истинно удачливых людей — тех, кто имеет ясную цель и план ее достижения. Для того чтобы достичь успеха, вы должны прямо сейчас точно решить, какая у вас цель, и наметить шаги в направлении ее достижения». И далее: «Человек, который имеет цель и план ее достижения, привлекает к себе возможности. Как может жизнь дать вам что-либо, если вы сами не знаете чего вы хотите?».

Технология постановки цели

Постановка цели — не просто полезное занятие, а совершенно необходимый элемент успешной деятельности. Победители в жизни знают, куда держат путь. Проигравшие идут только туда, куда их посылают — или остаются на месте. Они проводят свою жизнь, работая для достижения целей других. Правильно поставленная цель имеет удивительную способность сбываться как бы сама собой. Цель организует усилия. Фиксируясь в уме и прони-

зывая все подсознание, она начинает автоматически влиять на ваше поведение, направляя его на достижение результата. Психологическим эффектом этого будет то, что задача закрепится в вашем подсознании настолько, что будет принята за образец и план действия, который станет, в конце концов, доминировать во всей вашей жизнедеятельности и последовательно поведет вас к достижению цели.

Исходя из изложенного, мы предлагаем вам следующую технологию постановки цели:

Во-первых, сосредоточьтесь на конкретной цели.

Чтобы прожить такую полноценную жизнь, вы должны заполнить пропасть между тем, где вы есть сейчас, и тем, где вы хотите быть. Не надо сосредотачиваться на этой пропасти. Ключ к ее преодолению — мост, который вы должны построить. Мост легко выстроится благодаря ясности видения.

Цель — есть конкретный образ желаемого результата. Все, что неконкретно, неясно, расплывчато, не может исполнять организующую функцию цели. Конкретность цели является качеством, которое становится стимулятором мысли.

Конкретная цель, фиксируясь в уме и удерживаясь в нем с намерением осуществиться, начинает автоматически влиять на все ваши действия с направленностью на достижение этой цели.

Когда вы соединены со своей истинной целью и она живет внутри вас, необходимые действия по ее реализации возникают как по волшебству.

Во-вторых, сформулируйте свою цель в категориях позитивных мыслей.

Существуют две альтернативные стратегии мотивирования. Эти стратегии действуют различным образом, в различных направлениях и с различными результатами. Направление может быть *к* тому, чего вы хотите, либо же *от* того, чего вы не желаете. Оба эти направления важны. Ведь возможны же опасные ситуации, так же, как и приятные и полезные вещи. Однако если вы имеете тенденцию выбора одного из них, ваша жизненная активность становится ориентированной либо на достижение успеха, либо на избежание неудачи. Направление мотивации — это ментальная программа, которая оказывает действие на всю вашу жизнь.

Убедитесь, что ваша цель представлена именно в плане того, что вы хотите, а не того, чего вы не хотите. К примеру, если вы формулируете свою цель следующим образом: «Я не хочу раздражаться, когда у меня что-то не получается» или «Я не хочу болеть» — вы думаете о том, чего вы не хотите. Но когда люди думают о негативном, именно это и происходит в их жизни, так как они концентрируют на нем внимания. Сконцентрируйтесь на позитивном и скажите себе: «Я хочу испытать шанс научиться тому, что у меня пока не получается» или «Я хочу быть здоровым». Такое высказывание не только лучше звучит, но по существу перестраивает мозг, подготавливая вас к действию. Смена способа выражения цели на противоположный является простой операцией, которая, однако, многое может изменить.

В-третьих, определите свою цель таким образом, чтобы иметь возможность достичь ее самостоятельно, независимо от действия других.

Если реализация вашей цели зависит от усилия или желания других, вы можете оказаться в безнадежной ситуации. Предположим, что ваша цель звучит следующим образом: «Я хочу, чтобы окружающие перестали меня критиковать за мою внешность». Подобная формулировка оставляет вас на слабой позиции, поскольку реализация вашей цели здесь зависит от окружающих, а не от вас. Однако эту же цель можно сформулировать и по-другому: «Что я могу сделать, чтобы нравиться самому себе, независимо от отношения окружающих». В этом случае вы, и только вы отвечаете за достижение своей цели. Это придает вам чувство уверенности в себе и возможность действовать.

В-четвертых, переживите момент достижения своей цели.

Представьте, что вы уже достигли поставленной перед собой цели и получили желаемый результат. Создайте воображаемую версию уже случившегося. Переживите ее как живую реальность, войдите в нее.

Создание конкретного, детального и живого *образа обладания* желаемым, разработка для себя богатого деталями сценария, в котором вы непосредственно переживаете обладание, является главным звеном в процессе целеполагания. Оно не только мобилизует ваши усилия, но и позво-

ляет вам заранее определить: даст ли ваше желание то, что вам действительно нужно, что для вас необходимо, стоит ли оно того, чтобы к нему стремиться.

Оставаясь же запертой у вас в голове, цель вряд ли будет руководить вашими действиями изо дня в день. Она будет таким же ориентиром на вашем пути по жизни, как мираж для затерявшегося в пустыне странника.

Если у вас возникает отрицательная реакция на переживание воображаемого достижения, выделите то, на что вы реагируете. Вернитесь к постановке конкретной цели, проиграйте заново весь сценарий и замените в нем те части, которые у вас вызвали отрицательные реакции, затем представьте все заново и опять проверьте свое отношение к тому, что получили. Продолжайте заменять части и адаптировать результат до тех пор, пока полностью не почувствуете, что это именно то, что вам необходимо.

В-пятых, выполните экологическую проверку возможных последствий достижения цели.

До того, как вы достигните результата в реальности, имеет смысл представить и то, как вы дальше будете с ним жить. Как изменения, которые произойдут в вас, повлияют на ваших близких, знакомых? Каким образом могут измениться с ними отношения, какие могут возникнуть проблемы? Ведь вы *можете* подготовиться к тому, что предвидите.

Гораздо проще внести изменения в выкройку

костюма, чем пытаться его перекроить, когда он сшит. Гораздо проще запретить строительство здания на стадии проектирования, чем когда оно строится или уже построено.

При постановке главной конкретной цели основным правилом должно быть: *если решение требует от вас внутреннего усилия, а результат не вызывает удовольствия, то, видимо, вы стараетесь изменить естественный ход дел. А это грозит неудачей. Если же вы задаете себе вопросы и действительно ощущаете спокойствие, то значит выработали решение, основанное на истинном положении дел, и тогда результат будет тот, какой вам необходим.*

В-шестых, закрепите вашу цель в подсознании.

После того как вы осуществили постановку главной конкретной цели, ее необходимо ввести и закрепить в подсознании, проникнуться ею до «мозга костей».

Психологическим принципом, на основе которого сформулированная вами цель закрепляется в подсознании, является самовнушение. Внушение направлено к чувствам; его главный инструмент — повторение.

Каждый вечер перед отходом ко сну, закрывая глаза, наблюдайте в своем воображении образ достижения таким, каким вы его хотите иметь. Зарядите визуализированную вам картину успеха. Для этого увеличьте ее размеры и яркость этого образа, добавьте живых красок, сделайте образ трехмерным и динамичным. Увидьте, как он начинает светиться пульсирующим

светом. Обратите внимание на то, что он с каждым разом все больше притягивает к себе ваше внимание. Обогащите образ достижения волнующей музыкой. Придайте ей стереофоническое звучание. Услышьте сильные, полные надежды звуки, которые станут для вас допингом, вливающим новые силы для будущих действий. Пусть это возбуждает вас, вызывает энтузиазм. Радуйтесь этому. Осознайте, как много добра оно принесет. Предположите, что все это возможно. Пробудите в себе сильное стремление добиться результата, заразитесь энтузиазмом, вновь и вновь размышляя о своих устремлениях. Фокусируйте на них все ваше внимание. Подкрепите их верой в успех. Пусть это станет вашей навязчивой идеей.

Подсознание подобно магниту. Когда оно основательно пропитывается четкой целью, в нем появляется тенденция притягивать все необходимое, чтобы цель оказалась достигнутой: полезные знания, нужных людей, важные случаи, правильные решения...

Изложенная выше технология позволит вам сконцентрировать все свое внимание, силы, энергию на достижении поставленной цели и поможет вам проявить себя с самой лучшей стороны.

С этого момента вы заметите, как информация, касающаяся объекта вашей жизненной цели, начнет попадать в поле вашего зрения и перед вами начнут раскрываться возможности, которые ведут вас к ее достижению.

Известно, что идея, зафиксированная умом и закрепившаяся в нем как желание, приводит в движение энергии, которые нельзя победить. Выражая желания, ваши мысли перешагивают границы видимой реальности. Вы проникаете в глубокие сферы своего существа.

Мысль — самая высокоорганизованная форма энергии. Она как бы магнетизирует вашу личность и привлекает к вам события, которые находятся в гармонии с природой ваших идей. В науке это явление известно как энерго-информационный резонанс. На практике — как то, что успех притягивает к себе успех.

Так называемое «подхватывание на лету» или «предчувствие», дающее вам подсказку при выработке решения или выборе действий, вне всякой логики и причинных связей является результатом регистрируемого вашим умом волнового потока мысли.

Принцип энерго-информационного резонанса и закон притяжения (привлечения), благодаря которому подобное притягивает себе подобное, объясняет важность позитивного мышления и изначальной установки на успех. Если ум имеет склонность привлекать из эфира те мысленные вибрации, которые находятся в гармонии с преобладающими мыслями вашего ума, то легко понять, почему позитивный ум, нацеленный на удачу и обладающий силой уверенности в себе, притянет к себе идеи, в которых господствуют мысли об успехе.

Успех притягивает успех

Всякая мысль созидательна. Она магнетизирует вашу личность и привлекает к вам внешние, физические вещи, которые находятся в гармонии с природой ваших идей.

Каждая мысль или каждый представляемый образ, на которых вы концентрируетесь, принимается на первом этапе сознанием, находящимся в состоянии бодрствования. На втором этапе концентрации мыслеобразы «оседают» в вашем подсознании, являющимся хранителем информации не только всей вашей жизни, но и всего хода эволюции, и связываются там с подобными мыслями и чувствами. Из этого развивается стремление к реализации. На третьем этапе ваши подкрепленные уверенностью мысли осуществляют включение физических и душевных факторов. Это означает, что каждая мысль стремится реализоваться.

Когда вы внушаете себе конкретную главную цель, которая воплощает некое определенное желание в вашем подсознании, то должны сопровождать ее такой верой и доверием в конечную реализацию этой цели, что фактически увидите себя обладателем этой цели. Ведите себя точно так же, как вели бы себя, если бы уже владели объектом вашей конкретной цели с того момента, как внушили ее своему подсознанию. Чем сильнее ваши образы благодаря концентрации на них, тем сильнее и созидательная тенденция. Наши положительные мысли, с одной стороны, воздействуют на наше настроение и через него

затем на вегетативную нервную систему: железы, клетки, органы. С другой стороны, наше мышление и восприятие вызывают соответствующие резонансы и реакции в окружающей среде.

Поселите в своем уме положительные, конструктивные мысли, находящиеся в гармонии с вашей конкретной целью в жизни, и ваш ум преобразует эти мысли в реальность.

Как пишет Наполеон Хилл: «Ваш ум наделен способностью думать, стремиться, надеяться и направлять вашу жизнь на достижение любой цели. Это единственное, над чем мы имеем полный и безусловный контроль. Но помните, что мы должны или пользоваться этой привилегией, или испытывать жестокие удары судьбы. Поистине, чем бы мы ни обладали — в материальном, интеллектуальном или духовном смысле, — все должно быть нами использовано, в противном случае мы неминуемо должны это потерять».

Четко определите для себя, какое положение в жизни вы хотите занять. Затем скажите себе: «Я могу сделать это. Я могу сделать это прямо сейчас». Обозначьте шаги, которые вы должны предпринять, чтобы достичь вашей цели. Делая шаг за шагом, вы увидите, что с каждой вашей удачей идти становится все легче, так как вы будете привлекать к себе все больше и больше людей, которые захотят помочь вам достигнуть вашей основной цели.

Помните! Вы не можете оставаться в неподвижности. Вы должны двигаться вверх к успеху или вниз к неудаче. Выбор только за вами.

Человек рожден для успешной жизни, и сделает он ее таковой или нет — зависит от него. Он может что-то делать: есть, спать, дышать, чем-то заниматься, но, не имея возвышающей его жизненной цели, он будет просто стареть. Но это не жизнь. Это постепенное умирание. Жизнь должна быть не просто старением. Она должна быть выростанием.

Все, что существует, нуждается в успехе. Любой стебелек, любой росток, любое дерево, любое животное, любой человек, старый или молодой, нуждается в успехе. Успех — это жизнь. Все, что живет, непрерывно растет, развивается. Поэтому об успехе следует говорить как о делящемся всю жизнь процессе роста.

Успешность — это не только движение человека вперед, но и движение вверх, к высшим, более совершенным формам, к лучшим проявлениям человеческой сущности. И если движение вперед по жизни многими понимается лишь как движение от расцвета к закату, от рождения к смерти, то наше понимание жизненного успеха как движения вверх, позволяет по-иному понять и завершение жизни: достижение не старости, упадка и смерти, а достижение личностного совершенства.

Но гармонично, успешно расти на протяжении всей жизни может только тот, чей успех формируется изнутри. Поэтому истинный успех — это вопрос вашего мышления, вашего мировоззрения и вашей личности в целом.

Обеспечить движение к успеху способна только высокая жизненная цель. Какова она — зависит от системы ценностей каждого конкретного

человека, от выстроенных им жизненных приоритетов, уровня притязания и всего прочего, что выдающийся канадский ученый, основоположник учения о стрессе Г.Селье объединил в призыве: «Стремись к самой высшей из доступных тебе целей и не вступай в борьбу из-за безделиц».

Человек никогда не бывает настолько старым и слабым, чтобы не совершать значительные дела. Для этого необходимо единственное условие: сконцентрировать все имеющиеся силы и осознанно их направлять в соответствии с главной жизненной целью.

В тот момент, когда вы выберете главную жизненную цель, вы вдруг обнаружите, что постоянно находите все новые и новые пути и способы ее достижения.

Перед вами откроются совершенно неожиданные возможности. Очень важно не упустить эти возможности. А для этого в них надо **ПОВЕРИТЬ!** Главное — настолько глубоко поверить в реальность поставленной вами цели, что вы просто не сможете ее не достичь.

Вера — это такое состояние души, при котором человек обретает возможность достичь своей цели. Она подлинный источник жизни, одаряющий силой, вдохновением и энергией. Вера питает разум, позволяя ему извлекать пользу из всякой поступающей в него информации. Благодаря вере разум не упускает благоприятных возможностей во всех сферах жизни. Даже каждую неудачу и каждое поражение вера помогает превратить в успех и победу.

Чтобы лучше понять, каков механизм действия веры, предлагаем вам выполнить следующий эксперимент. Для начала обратитесь на короткое время к своей памяти и найдите в ней пример того, как вы в свое время считали, что не сможете что-то сделать, а позднее преуспели в этом. Этим «что-то» может быть овладение каким-либо делом, способность сохранять спокойствие при публичных выступлениях или умение почувствовать себя счастливым. Единственное требование: это должно быть то, чем вы в конечном счете овладели, или то, что вы испытали. Обратитесь к своей памяти и найдите там такой пример.

Теперь найдите пример другого типа: определите для себя умение или способность, которой вы в данный момент не обладаете, но хотели бы иметь. Однако вы думаете, что она для вас недоступна. Например, иметь хорошее здоровье, продвижение по службе или удовлетворяющие отношения. Подумайте немного и найдите такой пример.

Сейчас вы действительно не знаете, способны ли вы достичь желаемого результата. Однако в первом случае вы тоже считали, что желаемое было вам не под силу. Несмотря на искренность и убедительность этого мнения в то время, ваша оценка оказалась ложной, и это подтверждается тем, что спустя некоторое время приобретенный жизненный опыт и изменения сделали возможным достижение того результата. Если вы ошибались тогда, вы можете ошибиться и сейчас.

Представьте на мгновение разницу между человеком, который считает, что его способности

ограниченны, и человеком, который верит, что он способен быть компетентным в любой ситуации, в которой только можно быть компетентным. Можно ожидать, что у этих двух людей будут совершенно различные внутренние переживания и внешнее поведение. Возможно, вы обнаружите, что второй человек — тот, кто верит в возможность овладеть всем тем, чем только можно овладеть, — бесстрашно преследует все цели, которые он себе ставит, тогда как первый человек будет браться только за те цели, которые, как он чувствует, находятся в пределах его возможностей. И дело здесь не в том, кто из них прав. Скорее, дело в разнице оперирования предположениями, которая в свою очередь приведет к глубоким различиям в мыслях, чувствах и поведении.

Каждый из нас становится именно таким, каким он запрограммировал себя в своем сознании, каким он хочет стать. Удачливый человек программирует удачливое мышление в своем сознании, а несчастный человек программирует свое сознание на то, чтобы быть несчастным, посредственным, скучающим и усредненным. Ваше сознание подобно почве в саду — независимо от того, что вы посадили, она будет питать посаженное. Очень верно говорится об этом и в библейском утверждении: «Кто имеет, тому дано будет; а кто не имеет, у того отнимется и то, что он думает иметь» (Евангелие от Луки, 8:18).

Богатые становятся богаче, потому что они думают о том, чего они хотят, а бедные становятся беднее, потому что они думают только о самом

необходимом, что им нужно для выживания. Шекспир сказал по этому поводу: «Наши сомнения — это наши предатели, они заставляют нас терять то, что мы, возможно, могли бы выиграть, если бы не боялись попробовать».

Дело в том, что, как только вы начинаете сомневаться в себе, вы начинаете сомневаться и в своих возможностях, к тому же вам гораздо проще верить в то, что не все в этом мире возможно. Есть еще и «доброжелатели», кто обычно рассказывает вам, что невозможно осуществить задуманное вами по ряду причин. Было доказано, что, согласно законам аэродинамики, шмель не может летать, правда никто не сказал об этом самому шмелю.

Помните ли вы библейское изречение о том, что вера может сдвинуть горы? Если вы действительно хотите добиться чего-то в жизни, то прежде всего вам просто необходимо верить в то, что вы сможете передвинуть «гору», чем бы эта «гора» ни была на самом деле.

Говоря самыми простыми словами, *вера означает действие*. Это относится к вашей вере в себя, в людей, которые вас окружают, в возможности, которые предоставляет вам жизнь. Если вы верите — вы действуете, если сомневаетесь — отстраняетесь от действий.

Но если вы не предпринимаете каких-либо попыток для достижения цели, то можно быть почти уверенным, что она не будет достигнута. Не стремясь за результатом, вы, конечно, будете поддерживать уверенность в собственной оценке своей ограниченности. Но цена накопления

ограничения очень высока. Поэтому вопрос «Возможно ли это для меня?» не кажется настолько же полезным, как вопрос «Как мне превратить возможность в реальность?»

Действие — ключ к успеху

Все, что с нами происходит, определяется нашей жизненной силой, и только от нас самих зависит, будем ли мы ею обладать или нет. От нас зависит, добрая или злая наша судьба; хорошее или плохое здоровье; зависит успех в том, что предпринимается, зависит обладание связями и любовью людей. Излишне говорить, что тот, кто имеет высокий уровень энергии и умеет правильно ею распорядиться, обычно имеет хорошую жизнь, в то время как люди, уровни энергии которых низкие, обычно имеют серые жизни, зачастую болезненные до самой смерти.

Уровень энергии каждого зависит от количества энергии, с которой он был зарожден, и способа, которым он использует ее в своей текущей жизни.

При рождении каждый человек имеет определенные характеристики, унаследованные им от своих предков, в основном от родителей. И это относится не только к физическим, биологическим и физиологическим чертам, но и к энергии. Родители дают нам не только биологическое наследие, но и наследие «энергетическое». Но то, каким способом мы используем наше наследие, будь оно велико или незначительно, является главным.

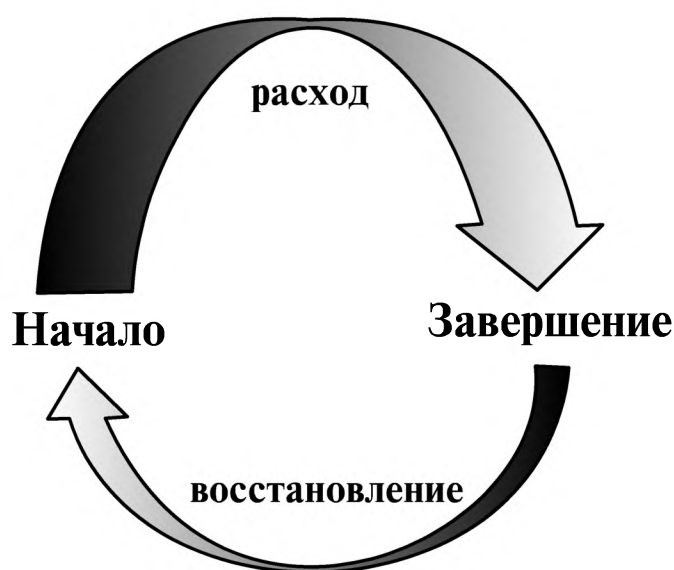
Хотя идеальным условием является: много энергии, совершенный контроль и умеренность, на практике больше дает работа, чем талант. Тот, кто родился с малым количеством энергии, но работает над тем, чтобы адекватно ее использовать, будет находиться в лучшей ситуации, чем тот, кто имеет много энергии, но вне контроля.

Энергетика благополучия подразумевает два основных аспекта вашей жизни: рациональное расходование энергетического ресурса и его своевременное и максимальное восполнение. Эти два аспекта должны находиться в динамическом равновесии, как это изображено на следующей схеме.



Отсутствие жизненной цели, подверженность посторонним влияниям, стресс, конфликты, болезнь и чувство пессимизма — это «черные дыры» вашего жизненного пространства, куда жизненная энергия исчезает безвозвратно. Чем больше этих «дыр», тем быстрее истощается жизненный потенциал. И наоборот: целеустремленность, организованность, способность к сотрудничеству, хорошее здоровье и позитивный настрой — это «генераторы» энергии, путеводные звезды, ведущие к благополучию и успеху.

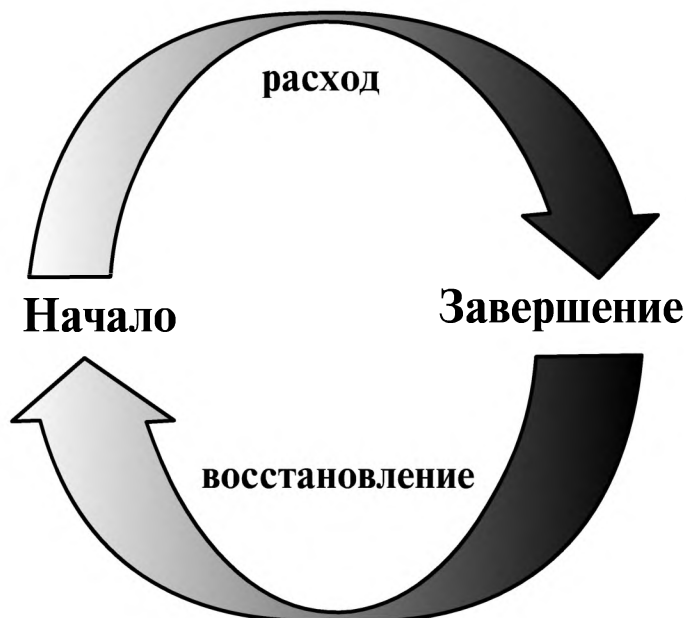
Все типы людей расположены как бы между двумя полюсами, между которыми находится центр их жизненного равновесия. На одном из полюсов происходит неадекватное, бессмысленное расходование активности, способностей, совершается растрата душевных сил. Такой тип поведения можно назвать затратным, экстенсивным, что графически изображается следующим образом.



Экстенсивный тип поведения

Как видим, динамическое энергетическое равновесие в этом случае сдвинуто в сторону преобладания расходования энергии над восстановлением, что неминуемо ведет к истощению ресурсного потенциала и распаду системы жизнеобеспечения личности.

Для типов, расположенных на другом полюсе, характерно оптимальное, то есть, разумное, плодотворное применение способностей и душевных сил. При оптимальном соотношении человеком своих возможностей с жизненными целями происходит не только их разумное использование, применение, но и постоянное восстановление, возрождение, умножение. Схематично это выглядит так:



Преодолевающий тип поведения

Кто знает свои цели, ясно представляет их себе и может четко сформулировать, тот может их

и достичь. *Любой талант раскрывается только в результате деятельности.* Карл Ясперс сформулировал это кратко и метко: «*Человек есть то, что он есть благодаря делу, которое он сделал своим*». В наше время жалобы на болезни, депрессивное состояние и недостаток внимания со стороны окружающих все увеличиваются. При этом часто забываются эффективные всему этому противодействия: деятельность соответственно своим индивидуальным способностям с вытекающими отсюда успехом и уважением.

Вы можете хотеть разного — иметь ценные вещи, хорошие взаимоотношения с другими людьми, уметь что-то делать, испытать комфорт, иметь силу воли — и теперь будет ли у вас то, чего вы хотите или нет, определяется тем, что вы для этого **ДЕЛАЕТЕ**. Однако многие люди просто мечтают о чем-то, а потом ждут, что оно само свалится им в руки. Как заметил Т. Эдисон: «Большинство людей мечтают, что однажды они проснутся богатыми. Наполовину они правы: действительно наступает момент, когда они просыпаются». Так как любое действие предполагает возможность неудачи, легко понять, почему среди нас так много бездейственных мечтателей. Они просто боятся выставить себя в качестве неудачников. Но, несмотря на то, как страстно они мечтают о чем-то, несмотря на то, насколько они изобретательны, придумывая, как могут получить желаемое, до тех пор, пока они ничего не предпринимают (не действуют), кто-то другой будет решать, осуществится их желание или нет.

Когда же вы действительно проникнуты достижением цели, концепция неудачи блекнет. Вы можете понимать, что любое действие дает опыт и знание, и начинаете двигаться вперед, избавляясь от страха и сохраняя верность вашей идее. Вами движет желание, а не сомнения. Вы не боитесь риска, так как знаете, что больше всех рискует тот, кто ничего не делает.

Так что между намерениями и результатами должно быть *действие*. Более того, для действия нужен *план*, который проведет вас последовательно, пошагово к тому, чего вы хотите. Планирование следует рассматривать как своеобразную инвестицию: время и силы, потраченные на него, обычно сторицей вознаграждаются.

Если вы уже имеете представление о том, чего вы хотите, что вы намерены делать, то вам нужно затем сформулировать некоторый план действий, с помощью которого достигнете запланированного. Планируя, вы, по сути, разрабатываете последовательно действия и соответствующие им результаты, которые ведут к выбранной вами цели. Если спланированные вами последовательности действий верны и могут привести к выбранной цели, то, следуя им, вы достигнете намеренного.

Чтобы получить желаемое, вам нужно взглянуть дальше одного только вашего желания и разработать реалистичный план, который приведет вас к цели. Именно реалистичный, ибо какие бы мотивы вами ни двигали, если вы будете смотреть на восток в надежде увидеть закат, вы никог-

да не увидите его. Вам нужно найти реалистичный способ добиваться своих целей.

Нужно иметь в виду, что большими достижениями люди обязаны не столько уму, сколько *способу мышления*. Такие достижения складываются из многих тщательно спланированных, последовательных шагов к конечной цели.

Каким вы хотите видеть ваше будущее? Чего вы ожидаете от следующей недели, следующего месяца, следующего года и всех последующих лет? От того, что вы делаете сегодня, зависит каким будет ваше завтра и послезавтра. Если вы не представляете конкретную последовательность действий для движения к вашей цели, вам вряд ли удастся достичь ее.

Каждую глобальную цель надо разделять на более мелкие, посильные этапы. Почти все, что вы можете пожелать, находится в пределах ваших возможностей, но вам надо иметь реалистичный план, который приведет вас к этой цели.

Увидьте свою главную жизненную цель в иерархии частных целей, где цели более низкого уровня подчинены целям более высокого уровня.

Ваши личные цели можно расположить в виде иерархической пирамиды. Цели нижнего уровня должны способствовать реализации целей среднего уровня, а те, в свою очередь, должны работать на достижение целей верхнего уровня. Построенная таким образом пирамида наглядно показывает, как формируется жизненная ориентация каждого отдельного человека.

Личная цель «быть успешным» должна под-

держиваться и обеспечиваться всей совокупностью целей. На нижележащем уровне на нее «работает» желание «заниматься любимым делом и быть финансово независимым». На еще более низком уровне — намерение «получить возможность реализовать собственный бизнес-проект», еще ниже — стремление «получить определенную квалификацию» и так далее, вплоть до списка ежедневных задач, которые также направлены на обеспечение целей более высокого порядка.

Некоторые цели больше похожи на мечты. Ваша цель высшего уровня должна быть подкреплена и уточнена в целях нижележащих уровней, это очень важно для успеха дела. Попробуйте построить иерархическую структуру так, чтобы цели каждого нижележащего уровня поддерживали цели вышележащего уровня. Достижение целей второго ряда, например, обретение финансовой независимости посредством выполнения любимого дела, также будет обеспечиваться достижением ряда подчиненных целей, таких как повышение уровня квалификации, назначение на нужную вам должность. Каждая из этих задач, в свою очередь, имеет перед собой ряд других конкретных задач — подготовить необходимые бумаги, сдать своевременно отчет, найти удобное время для доклада начальнику и т.п. При этом ежедневные и еженедельные планы должны быть составлены так, чтобы цели сиюминутные поддерживали долговременные.

Основной момент, на который мы хотим обратить ваше внимание, заключается в том, что

когда между основными пунктами вашей программы существует зависимость постепенно поднимающейся лестницы, преодоление ее первых ступенек, по сути, облегчает для вас достижение последующих, более высоких ступенек.

Энергия, которую расточают многие из-за отсутствия реалистичного плана, если ее упорядочить и конструктивно использовать, удовлетворит все потребности и принесет все желаемые результаты. Возможности нашего ума можно уподобить электрическим батарейкам. Когда вы соединяете их в определенном порядке, по определенному плану и направляете их усилия на достижение определенной цели, то, значит, вы пользуетесь преимуществом кооперативного или аккумулятивного принципа, на основе которого проявляется сила, называемая *организованным усилием*.

Для достижения успеха надо всегда помнить, что именно вам требуется — точное знание своей конкретной цели, а также организация действий, направленных на достижение этой цели.

Только в этом случае начинает работать *принцип организованного усилия*, как средство получения необходимой силы для материализации вашей конкретной цели.

Концентрация усилий и работа с конкретной жизненной целью — это два существенных фактора в успехе, которые всегда действуют сообща. Один ведет к другому.

Когда вы выбираете конкретную цель как дело своей жизни и настраиваете ум на выполне-

ние этой задачи, она становится господствующей мыслью в вашем сознании. Вы делаетесь очень чутки к фактам, информации и знаниям, которые способствуют решению этой задачи. Со времени, когда вы закладываете в свой ум эту мысль как четкую цель, ваш мозг начинает сознательно или бессознательно собирать и хранить материал, помогающий выполнению задачи.

Ваша способность регулировать, организовывать свой жизненный путь как целое, подчиненное вашим целям, ценностям, есть высший уровень и подлинное оптимальное качество вашей жизни.

Технология планирования

Разработка эффективного плана требует соблюдения определенных правил.

Во-первых, планируйте только свои действия. Если любые шаги, ведущие вас к желаемому будущему, основываются на случае или милости других, то они неприемлемы. Такие шаги забирают будущее из ваших рук и вкладывают его в руки других или окружающих обстоятельств. С тем чтобы обеспечить достижение вашей цели, необходимо построить собственный план действий. Другое дело, в своем плане достижения цели полезно иметь в виду лиц, которым можно поручить осуществление поддерживающих ваше движение действий.

Во-вторых, определите приоритетность действий.

Для этого оцените каждый из запланированных вами шагов по двум параметрам, определяющим их важность в достижении целей по **срочности и значимости**.

Действия с высоким приоритетом — одновременно срочные и значимые.

Действия со средним приоритетом — либо срочные, либо значимые, но никогда и те и другие одновременно.

Действия с низким приоритетом — не являются ни срочными, ни значимыми.

Действия, попавшие в сектор высокой приоритетности, требуют особого внимания. Ни за какие дела из других секторов не следует браться до тех пор, пока не будут решены эти.

Действия средней приоритетности могут быть либо срочными, но мало значимыми, либо значимыми, но несрочными. Несрочные дела могут быть выполнены в любое удобное вам время.

Некоторые работы, кажущиеся исключительно срочными и заставляющие людей оставлять высокоприоритетные задачи и немедленно приступать к их выполнению, оказываются довольно несущественными с точки зрения достижения крупных деловых или профессиональных целей. Не позволяйте повышенному уровню адреналина в крови, вызванному чувством нехватки времени, уводить себя в сторону и заниматься предполагаемым «авралом».

Также избегайте ошибки браться за выполнение хотя и срочной, но не важной задачи. Лучше делегируйте ее. В таком случае вместо вопро-

са: «Как я могу выполнить эту работу?» — спросите себя: «Должен ли ее выполнять я сам?». Думая таким образом, вы вполне можете прийти к выводу, что это то дело, которое спокойно можно перепоручить.

В-третьих, обеспечьте себе возможность выбора способов достижения. Например, излишнее потребление пищи, алкоголя или курение может служить способом получения удовольствия, но этот способ — не единственный. Располагая большим перечнем, вы делаете возможным удовлетворение своих потребностей другими средствами, согласующимися с вашей целью сохранения здоровья. Если же у вас есть только один способ удовлетворения, тогда он становится вынужденной реакцией отсутствия выбора. То есть, вы имеете лишь одну реакцию и, следовательно, не имеете выбора. В этом случае, если вы хотите почувствовать удовольствие, вам нужно поесть, если вы хотите быть раскованным — вам нужно выпить, если вы хотите расслабиться, вы должны принять успокоительное. В каждом из этих отдельных случаев то, как человек получает свои ощущения, не является делом выбора.

Чтобы расширить возможности выбора, откажитесь от своих привычек и побудите себя поэкспериментировать в создании других. Например, если вам необходима чашечка кофе для того, чтобы взбодриться по утрам, попробуйте другие способы, пока не обнаружите несколько действенных. Может быть, это будет дыхательная гимнастика, или короткая прогулка на ве-

лосипеде, или несколько телефонных звонков друзьям, или что-то еще. Что бы это ни было, это станет делом вашего выбора, а не вынужденной необходимостью.

Важность обладания гибкостью в удовлетворении ваших потребностей создает возможность продвижения к цели без переживания чувства утраты и жертвоприношения. Это обеспечивает вам возможность составить план организации своего поведения таким образом, чтобы быть способным иметь те ощущения, которые вы хотите иметь, и тогда, когда вы этого хотите. При планировании вы сможете выбирать тот порядок действий, который приведет к желаемой цели.

В-четвертых, организуйте свою главную цель в виде достаточно маленьких шагов, с тем чтобы обеспечить оперативную обратную связь. Ставя перед собой промежуточные цели, которые относительно легко достижимы, легче скорректировать подготовку к достижению главной цели. Вот всем понятный пример. Если вы попытаетесь съесть бифштекс целиком, вы наверняка подавитесь. Разрезая его на маленькие кусочки, вы легко его съедаете и получаете удовольствие. Постепенное достижение цели, со ступеньки на ступеньку, укрепляет уверенность, поскольку в маленьком деле успех приходит чаще. Видя огромный объем работы, необходимой для достижения главной цели, вы можете почувствовать, что это выше ваших сил. Но если дорогу к цели вы поделите на легко преодолимые отрезки, то, шаг за шагом продвигаясь вперед, без труда достигнете конца пути.

Такое деление на отдельные этапы трудного предприятия имеет много дополнительных выгод. Во-первых, оно дает возможность сконцентрироваться на небольших заданиях, которые без труда можно выполнять. Во-вторых, вы сможете испытывать чувство огромного удовлетворения после выполнения каждого из этих маленьких шагов. Делая очередной шаг, вы будете ощущать, что приближаетесь к успеху, что каждый из этих шагов является своего рода верстовым столбом на дороге к реализации цели, т.е. обретению здоровья. Умение концентрироваться на конкретных ближайших целях и удовлетворение от реализации поддерживают мотивацию.

Наконец, решительно отказывайтесь выполнять низкоприоритетные действия.

Полностью откажитесь от работы, хотя и привлекающей вас, но не способствующей достижению ваших целей. Анализируйте каждое действие, задавая себе вопросы: «Зачем я это делаю? Как это действие поможет достижению моей цели? Достижению какой цели оно будет способствовать?»

В-пятых, ощутите результат действий, производимых на пути, ведущем к цели. Определив ближайшие цели и установив приоритет действий, вы можете теперь начать исследование тех поступков, которые превратят эти цели в реальность. Конкретно решите, что вы будете делать, а что не будете делать. Здесь вы устанавливаете причинно-следственные связи между вашими сегодняшними действиями и будущими резуль-

татами. *Представьте продвижение к позитивному будущему по дням, неделям, месяцам.* Воспользуйтесь временем, чтобы каждый этап стал для вас реальностью. Для этого представьте себя как можно более реально выполняющим запланированные шаги, ведущие к желаемому будущему.

Представьте событие каждого из предстоящих дней: где вы находитесь, чем занимаетесь, с кем вы — начиная от момента пробуждения утром, вплоть до момента, когда вы ложитесь спать. Ощутите ожидающий вас поток времени и деятельности. Убедитесь в том, что ваше участие в выбранной вами программе действий станет естественной частью общего потока. Непременно включите любые необходимые приготовления и нужное для этого время. Почувствуйте движение своего тела и сопутствующие этому ощущения по мере выполнения вашей программы действий. Если вдруг при этом окажется, что вы думаете и поступаете нежелательным образом, вернитесь обратно и внесите коррективы в свою воображаемую деятельность, пока она не придет в соответствие с вашей целью. Ради своего будущего потратьте необходимое время, чтобы мысленно отрепетировать новые привычки и действия.

Используйте вашу «студию воображения» по производству фильмов с изображением, звуком и ощущениями. Именно в вашей голове есть возможность спроектировать и воплотить мысленную картину в жизнь. Там вы можете создать сценарий, проверить его, а затем исправить все, что

вам не нравится. В доли секунды, бесплатно и ничем не рискуя, вы получаете нужную вам картину результата.

Механизм здесь таков: когда вы думаете о том или ином событии, у вас запускаются те же физиологические процессы и реакции, что и в реальности.

Разумеется, вы не можете учесть все, что может случиться, но вы можете прочувствовать ситуацию. Если у вас нет достаточной информации, чтобы создать полный внутренний образ, то, возможно, вам необходимо прояснить больше деталей.

Разрабатывая воображаемый опыт выполнения поступков, необходимых для достижения результата, вы получаете возможность проверить осуществимость и ценность каждого шага прежде, чем вы приступите к его осуществлению. Это необходимо для того, чтобы застраховаться от построения плана шагами, которые вам не соответствуют. Сначала вы конкретизируете действия и соображения, необходимые для первого шага, и начинаете его осуществление, потом конкретизируете детали следующего шага, и так далее.

Следующая технология пошагового продвижения поможет вам в достижении результата.

1. *Посетите свою ближайшую цель.* Представьте, что запланированный вами этап уже реализован. Увидьте себя в этом будущем. Внимательно присмотритесь и почувствуйте: притягивает ли вас образ достигнутого. Если да, то войдите в него.

2. *Проживите свое будущее.* Пребывая в своем будущем, обратите внимание на свои чувства, прислушайтесь к своим мыслям. Уясните себе, как сильно вы радуетесь покорению этого этапа пути. Прочувствуйте произошедшие в вас позитивные изменения. Вы должны быть полностью удовлетворены тем, что достигнуто.

3. *Взгляните на приведшую вас сюда дорогу.* Оглянитесь из будущего в настоящее и задумайтесь над тем, каким образом вы достигли своей цели. Чтобы еще лучше уяснить последовательность действий, производимых на дороге, ведущей к успеху, вам следует вернуться к настоящему моменту и пройти ее еще раз, чтобы мысленно выполнить все действия в той последовательности, в какой вы будете их выполнять.

4. *А теперь действуйте.* Если вы не намерены оставаться праздным мечтателем и желаете реализовать свою картину будущего — действуйте. Выполните каждое запланированное действие зная, что вы стоите на дороге к желанному будущему.

Самым главным в осуществлении плана является его рассмотрение как возможности выбора. Часто случается так, что люди считают отсутствие успеха на определенном этапе своего плана неудачей. Они впадают в уныние, чувствуют свою несостоятельность, становятся пессимистичными в отношении способности продолжать и сдаются. Однако полезнее рассматривать эти неудачи как ценную обратную связь.

Движение к успеху — процесс проб и ошибок,

приобретения знаний, отважного экспериментирования. Неудачная попытка — так же, как и удачная, — часть пути к успеху. Рей Крок любил повторять: «Ошибки болезненны, когда их совершаешь... но годы спустя коллекция ошибок превращается в опыт».

Под обратной связью мы подразумеваем все реакции, встречающиеся в ситуации продвижения, которые можно было бы использовать для направления размышлений и действий человека по принципу: «Если это не получилось, то надо сделать это как-то иначе».

Когда вы делаете что-либо иначе, это может сработать или нет. Если это сработает, то вы получите то, чего хотите, и продолжите двигаться дальше. Если же результата нет, то вы можете сделать что-либо еще. Пока есть возможность выбора, у вас есть шанс добиться успеха. А возможность выбора есть всегда. Вы можете об этом не знать, но это не значит, что ее не существует. Поэтому, когда поймаете себя на мысли «у меня нет другого выбора» — улыбнитесь сами себе и вспомните, что вы просто не знаете о других возможностях.

Как бы ни повернулась ваша жизнь, в каких бы обстоятельствах вы ни оказались, вы способны использовать ситуацию для обучения и развития и не поддаваться эмоциональным срывам. Даже внезапно свалившаяся на вас болезнь при творческом к ней отношении как к обратной связи становится источником прогресса. Болезнь является признаком того, что вы вышли из рав-

новесия и вам необходимо обратить внимание на самих себя. Чтобы заболеть, нет необходимости быть нездоровым. Болезнь может быть способом восстановления равновесия, точно так же, как температура является признаком здоровья, ускоряя работу иммунной системы с целью более быстрого выздоровления.

Даже самая скверная болезнь дается только для того, чтобы вы перестали быть больными; как иначе вы располагали бы информацией о том, где и в чем сбились с пути, как смогли бы произвести корректировку курса?

На самом же деле немногие люди хотят быть истинно здоровыми — большинство просто желает избавиться от недугов, чтобы продолжать жить столь же неправильно, как прежде. Кризис через болезнь, будь то всего лишь «миникризис» насморка, является, таким образом, постоянным психическим выражением духовной и душевной дисгармонии, которая не устраняется ни пилюлями, ни уколами, ни даже операцией, а исключительно через изменение вашего мышления.

К сожалению большинство людей расценивают болезнь не как указание тела на нарушение в сознании, а как удар судьбы, как каприз природы или же как случай, который выбирает в качестве мишени кого-то одного и так же ненароком щадит другого. Реакция тела — явное отражение сознания, следовательно, исцеление состоит не в том, чтобы добиться устранения симптомов, а в том, чтобы распознать послание и следовать

ему и таким образом обрести здоровье нового качества.

Если вы поняли послание и последовали ему, то болезнь может стать телесным преобразователем исцеления в сознании, физическим признаком трансформации. Болезнь вообще — это всегда путь к себе и шанс, но отнюдь не приговор. Если же вы не распознали и не использовали этот шанс, то заставляете жизнь преподносить вам новые «уроки», повторяя послание в должной форме.

Таким образом, болезнь не является доказательством того, что вы потерпели неудачу. Это скорее путь к более здоровому состоянию, к более устойчивому равновесию. Она может быть переходным состоянием и оказаться необходимой, если ваше прежнее состояние было слишком жестким. Могут существовать два пути выздоровления. Один вернет вас в то состояние, в котором вы находились до болезни. И хотя часто этот путь кажется желательным, помните, что почти все элементы, которые способствовали возникновению этой болезни, снова вернуться на свои места. При творческом отношении к неудаче вы предпочтете иной путь выздоровления — путь, который выведет вас на новое качество жизни.

Неудача может стать настоящим благословением. Она часто открывает двери для новых возможностей узнать жизнь. Вероятно, природа специально сбивает с ног людей, обрушивая на них неудачи, чтобы узнать, кто из них встанет и продолжит движение.

Мир великодушно прощает вам ваши ошибки и поражения при условии, что вы воспринимаете их как вызов к дальнейшим попыткам, но нет прощения готовности к отступлению при неудачах.

Искусство творческого отношения к жизни требует максимального освобождения от косности. Если вы считаете, что во всем есть только один верный путь и вы должны придерживаться его, невзирая на особенности ситуации, значит, вам не хватает спонтанности и оригинальности. В своем романе «Бремя страстей человеческих» Сомерсет Моэм дал лаконичное описание косного человека: «Как и все слабые люди, он изо всех сил старался быть постоянным».

Цель должна направлять вас, а не управлять вами. В связи с тем, что первоначально намеченный вами путь к достижению цели не всегда оказывается самым удачным, слепое преследование какой-либо одной-единственной цели может снизить общий уровень или качество ваших достижений.

Каждому человеку требуется жизненное пространство, в котором он чувствует себя в безопасности. Покинув этот надежный участок, вы приобретаете заботы и опасения, поскольку возникает риск сделать ошибку, оказаться в смешном положении, потерять свое «лицо». Кто не идет на риск, тот оставляет все по-старому. Но жизненные перемены и личностный рост будут успешными только тогда, когда вы откажетесь от при-

вычного, покинете свою зону безопасности и будете готовы пойти на риск, даже когда перед неизведанным вы вначале почувствуете беспокойство. Но если вы решились на новое и отвечаете на вызов, то расширяется и участок, в котором вы чувствуете себя уверенно и хорошо. Растет ваша уверенность в себе, и вы больше доверяете себе.

Помните, прогресс и рост невозможны, пока вы поступаете так, как поступали всегда. Тот, кто делает всегда только то, к чему давно привык, будет получать только то, что всегда имел и раньше. Будьте разнообразны в путях достижения поставленных целей. Что бы ни случилось, непременно преворайте свой план в жизнь. Следуйте ему. Воплощайте его. Оставаясь только упражнением для ума, план никогда не сможет принести плоды. Приведите свой план в действие, и вы придете к какому-либо результату. А если вы останетесь гибкими и будете реагировать на трудности и препятствия как на возможность научиться чему-либо, то, вероятно, ваш план приведет вас непосредственно к тому, о чем вы мечтали.

В-шестых — оцените результат и воспользуйтесь им.

Опыт достижения не является пассивным опытом. *Способность использовать является в конечном счете мерой того, что можно получить.* Важно оценить то, чего вы достигли. Пренебрежение этим или равнодушие являются не только неуважени-

ем к вашим собственным усилиям, но и делает сомнительным как достижение результата, так и преследование будущих целей. Если не ценятся результаты, то вероятность того, что будут достигнуты следующие, чрезвычайно мала. Это справедливо не только относительно всеохватывающей цели, к которой вы направляетесь, но и сопутствующих запланированных шагов.

Чтобы гарантировать себе позитивные переживания достижения, следуйте следующим правилам.

1. *Сравнивайте себя только с собой. Смотрите лишь на собственный прогресс.* Многие склонны сравнивать себя со звездами кино, с бизнесменами, с соседями и их стилем жизни и со всеми людьми, попадающими в поле их зрения. Вас склоняют к этому на работе и дома, через средства массовой информации, и вы идете на это, не подозревая, какую цену за это платите.

Наше общество приучает вас всегда оглядываться на других, и большинство наших представлений продиктовано таким «сравнительным видением». Как узнать, умны ли вы? Сравните себя с другими. А как узнать, что вы крепкий? Привлекательный? Здоровый? Счастливый? Удачливый? Нужно просто оглянуться на остальных, и после этого найти свою цену на общей шкале.

Вам может казаться, что невозможно прийти к заключению о своих способностях, не измерив себя «общей меркой». Однако игра в сравнение всегда проигрышна, так как ваша самооценка в

такой игре постоянно управляется кем-то или чем-то извне.

Оценивая результат, сравнивайте «себя с собой». Задайте себе несколько вопросов типа: «Какого прогресса я добился в сравнении со вчерашним днем?» Вы все в состоянии научиться этому. Вы можете научиться измерять свои успехи, исходя из своего собственного развития.

Помните: королевская дорога к успеху измеряется *собственными* достижениями.

2. *Будьте самодостаточны при оценивании своих результатов. Ориентируйтесь на самый чувствительный барометр самооценки — собственную удовлетворенность.* Вы никогда не победите, если будете стремиться доказать всем свою победу. Не стремитесь трезвонить на каждом углу о своих победах, убеждая всех в своей значимости. Иногда нет ничего плохого в том, чтобы поделиться с кем-нибудь событием своей жизни, но не надо становиться жертвой *необходимости* проинформировать всех для получения удовлетворения. Как только слово «необходимость» попадет в ваш словарь, ваша судьба отяготится зависимостью от милосердия остальных. Если кто-нибудь откажется признавать ценность ваших достижений, вы потерпите крах.

Обратитесь к собственному опыту. Выберите для себя различные случаи из своей биографии, когда вы достигали цели и как следствие испытывали определенную степень удовольствия. Установите, что значило для вас испытать удовлет-

ворение от достижения поставленных целей, что делало их такими притягательными.

Таким образом, вы будете устанавливать критерии, исходя из которых, вы либо цените, либо обесцениваете достижение цели. Выберите те из них, которые зависят в большей степени от вас, а не от признания ваших достижений другими. Окружающий мир не настолько отзывчив, как вам того бы хотелось, и критериям, ориентированным на признание окружающих, легко подрезают крылья. Будьте самодостаточны в самооценке. Это лучшая гарантия от разочарования и обесценивания того, что вы достигли.

3. Проявляйте максимальную доброжелательность при оценке своих результатов, воздайте должное своим заслугам. Всегда вознаграждайте себя за сделанное самым достойным образом! Позитивная самооценка является основой вашего хорошего самочувствия и настоящего самоуважения. Она может дать чувство безопасности и собственной силы, необходимое для проведения изменений. Она может стать источником энергии, необходимой для дачи отпора новым вызовам судьбы, для смелого исследования неизвестных жизненных просторов, для обогащения структуры и вкуса всех впечатлений.

Искусство обладания заключается в том, чтобы хотеть то, что вы получили, и искренне радоваться этому.

Если вы хотите сами формировать свой жизненный путь, вы должны осознать власть «идеи».

В начале каждого развития стоит идея. Поэтому в ваших теперешних и будущих мыслях — ключ к изменению вашего будущего физического и душевного здоровья, а также материального благосостояния. Каждая мысль имеет тенденцию осуществляться. Разработайте желаемый вами прообраз вашего будущего на 10 тысяч дней, и он будет вести вас по жизни все это время.

Готфрид Келлер сказал: «Кто сегодня посеет мысль, завтра пожнет дело, послезавтра — привычку, затем — характер и в конце концов судьбу».

Важно также понимать, что успех в нашем мире был и остается продуктом личных усилий. И все же для человека было бы самообманом считать, что он может обойтись без содействия других людей. Успех — дело личных усилий лишь в тех пределах, которые личность ставит сама себе в собственном «воображении». Далее достижение успеха зависит от искусного и тактичного воодушевления других к содействию.

Невозможно преуспеть, если вас окружают нелояльные, недружественные партнеры, независимо от того, какую определенную главную цель вы преследуете. Успех строится на лояльности, доверии, искренности, сотрудничестве и других позитивных силах, идущих от ваших попутчиков. Для успеха вам нужны дружеское поощрение и помощь, а не насмешки и сомнения.

И здесь следует вспомнить о Золотом правиле нравственности, призывающем всех нас *относиться к людям так, как мы бы хотели, чтобы они относились к нам*. Суть этого закона в том,

что каждый поступок и каждая мысль меняет что-то в вашей личности в точном соответствии с характером поступка и мысли, а ваша личность выступает вроде центра магнетического притяжения к вам людей и условий, которые гармонируют с этим.

Нельзя совершать действия, затрагивающие другого человека, не подумав заранее, как характер вашего действия скажется потом на вашем мышлении, ибо нельзя породить ни одной мысли без того, чтобы ее суть и характер не отразились в вашем подсознании, став неотъемлемой частью вас самих.

Когда вы оказываете услугу, или совершаете доброе дело, в вашем подсознании происходит нечто подобное подзарядке энергетической батареи и укрепляются черты, привлекающие к вам людей, характер которых гармонирует с вашим.

Мы пожинаем то, что мы посеяли. Когда выбираете правило поведения, которым руководствуетесь в своих отношениях с другими, вы должны полностью отдавать себе отчет в том, что приводите в действие силу, которая, будучи направлена во благо или во зло, влияя на жизнь других людей, в конце концов вернется к вам, чтобы помочь или помешать вам в соответствии с ее природой.

Вы в праве выбирать, каким образом вы будете поступать с людьми, но если вы знаете основы Золотого правила, то должны понимать, что несправедные дела неизбежно возвращаются к своему истоку.

Резюме

Талант, внешность и прочие данные распределены далеко неравномерно в мире. Но каждый из нас наделен внутренней ценностью, которой в избытке хватит на несколько жизней. Жизнь каждого из нас начинается в разных условиях. Мы имеем в виду семью, образование, другие обстоятельства, не зависящие от нас. Но уверяем вас: при рождении вы уже получили качества победителя. Именно это мы называем *внутренней ценностью*.

Дело в том, что победителями рождаются, но ваши убеждения могут *помешать* вам стать ими. Неудачниками не рождаются, ими становятся в результате ошибочных убеждений и неверных решений.

Итогом этих рассуждений могут служить *заповеди успешной жизни*, дающие возможность творческого их толкования и естественного, а не принудительного исполнения. Каждый, пожелавший следовать им, будет идти своим жизненным путем — и в этом суть природы успеха. Мы их сформулировали следующим образом:

- ✓ *Определись с тем, что ты хочешь от жизни. Взбодри свой ум конкретной целью, и он сразу превратится в магнит, притягивающий все, что гармонирует с этой целью.*
- ✓ *Создай себе опору, чтобы было, от чего оттолкнуться для взлета: понимающую семью, надежных друзей, команду единомышленников, необходимые знания, хорошее здоровье.*

- ✓ *Протягивай руку помощи другим. Дела возвращаются к своему истоку. Помогая окружающим, ты упрочиваешь свое собственное положение.*
- ✓ *Оттолкнись так, чтобы твой полет был направлен вверх. Твое дело должно тебя развивать: улучшать здоровье, приносить новые знания и опыт, повышать социальный статус, материальное благополучие, открывать новые перспективы роста.*
- ✓ *Взлетая, не оборви свои корни, которые тебя питают. Оставайся верным тем, с кем начинал. Твоя личная история — твой самый ценный жизненный ресурс, резервуар способности и силы для достижения успеха.*
- ✓ *Генерируй образ побуждающего будущего, которое хочешь иметь. Это та притягательная сила, которая поднимет тебя, как энергия солнца поднимает и распускает цветы.*
- ✓ *Стремись к тому, что стоит того, чтобы это хотеть. Тогда оно стоит и планирования, необходимого для определения лучшего способа достижения желаемого. Имей впереди 10 тысяч дней как 10 тысяч шагов по пути к достижению успеха. Умей разбить конечный результат на составляющие, как и определить действия для достижения каждой составляющей.*
- ✓ *Осознай, что стержнем своей опоры являешься ты сам. Если шаги, ведущие тебя к желаемому будущему, основываются на удаче или милости других — они неприемлемы для успеха.*

- ✓ *Опережай свою действительность на один шаг, «прокручивая» мысленный фильм о своей завтрашней деятельности уже сегодня. Энергия следует за мыслью. Используй форму мысленных репетиций для направления себя уже сегодня туда, где хочешь быть завтра.*
- ✓ *Строй каждый день на фундаменте из хороших мыслей. Все твои достижения или неудачи являются прямым результатом твоего образа мысли. Оптимизм сам по себе — есть разновидность успеха. Черты, которые он в себе воплощает, привлекают нужных людей и хорошие возможности.*
- ✓ *Будь гибким при натиске жизненных бурь. Обеспечь себе возможность выбора. Если ты имеешь лишь один путь движения к успеху — он становится для тебя путем отсутствия выбора.*
- ✓ *Не бойся неудач. Нет ничего страшного в том, что ты делаешь ошибки. Главное, чтобы ошибки не начали делать тебя.*
- ✓ *Умей хотеть то, что ты получил. Не позволяй чувству разочарования ослабить активизирующую силу результата.*
- ✓ *Уважай свою природу. Уравновешивай возможности своего организма с предъявляемыми к нему требованиями. Ни один человек не может быть счастлив, здоров и успешен, если его организм находится в неестественном для него состоянии.*

Часть II

Практика воплощения
вашей миссии



Мы либо делаем себя жалкими, либо делаем себя сильными — объем затрачиваемых усилий остается одним и тем же.

Карлос Кастанеда.

Технологии конструирования жизненного успеха

Каждый из нас, уважаемый читатель, до своего рождения находился в хорошо защищенной, обеспеченной всем необходимым зоне комфорта. Оказавшись во внешнем мире и лишившись материнской защиты, мы начинаем создавать свою личную зону комфорта и безопасности. Эта зона взаимодействия с внешним миром обусловлена нашими возможностями. Мы полагаем, что знаем эти возможности. Мы верим в свои представления о том, что для нас возможно и невозможно. Поэтому независимо от наших стремлений — к благополучию, славе, удаче или счастливым взаимоотношениям — действуем мы только в соответствии с внутренними предписаниями нашей зоны комфорта.

Она облегает нас как защитная оболочка. Любое желание, выводящее за пределы этого образа безопасности и комфорта, вызывает стресс. Вообще говоря, когда вы ставите перед собой цель достижения нового, вы вступаете на неизведанную территорию, ибо все новое, скорее всего, находит-

ся вне вашей зоны комфорта. Коль скоро ваш маршрут пролегает за пределами «привычного поведения», вас подстерегает стресс. Разум, дабы избежать этих неприятностей, зачастую ставит мысленные блокировки, которые заставляют вас придерживаться привычных стереотипов поведения. Ваше внутреннее сознание пытается удержать вас в рамках предписанной роли, дабы предотвратить тревоги, огорчения, страх поражения... и тем самым не подпустить вас к чему-то новому и неизведанному. В некоторых случаях именно боязнь перемен вынуждает внутреннее сознание сделать все от него зависящее, чтобы преградить вам путь к успеху. Чтобы вырваться из этой пагубной ловушки, вам необходимо научиться расширять вашу зону комфорта. Методы, описанные во второй части книги, помогут вам в этом. Они включают в себя эффективные технологии самоконструирования в сфере внутреннего мира образа «Я», в пространстве внешнего поведения и времени, технологии управления стрессом. Схематически эта работа может выглядеть следующим образом:



Владение данными технологиями позволит вам «растянуть оболочку» вашей зоны комфорта — расширить пространство своих возможностей и стать всем тем, кем вы можете быть, воплотить вашу жизненную миссию на практике! Мы приглашаем вас к их овладению.

Конструирование образа «Я»

Что такое образ «Я»

Каждый из нас несет в себе образ «Я». Известно, что наши чувства, действия и поступки в основном совпадают с находящимся в нас образом. Мы поступаем всегда так, как мы видим себя внутренне, сознательно или неосознанно. Никто не может действовать иначе, в противовес своему внутреннему образу.

Но этим дело не ограничивается. Образ «Я» определяет и рамки наших возможностей — то, что вы в состоянии или не в состоянии сделать. Все ваши действия, чувства, поступки (даже способности) всегда согласуются с этим образом Я.

В результате образ «Я» становится ключом к вашим личным качествам и поведению.

Вы всегда будете «действовать подобно» той личности, с которой, по вашему убеждению, отождествляетесь. Человек, вообразивший себя «типичным неудачником» и искренне поверивший в свою несчастную судьбу, всегда найдет способ (и причину) провалить дело, даже при на-

личии благоприятной возможности добиться успеха. Лицо, уверовавшее в то, что является жертвой несправедливости, что ему «самой судьбой предопределено страдать», непременно обнаружит доказательства, подтверждающие подобную точку зрения. И наоборот, человек, воспринимающий себя удачным и успешным, так и будет проявлять себя в реальной жизни.

Образ «Я» — это общий знаменатель, определяющий фактор всех ваших жизненных движений, завершившихся как успехами, так и неудачами. Весь секрет успешной, т.е. удовлетворяющей вас жизни сводится, по сути, к следующему условию: вам необходимо иметь то представление о себе, с которым вы можете достойно жить. Вам нужно проникнуться здоровым уважением к самому себе, найти образ Я, который для вас приемлем, которому вы можете доверять и который вы в состоянии без всякого стеснения творчески развивать. Ваш образ «Я» должен соответствовать реальностям, чтобы позволить вам функционировать в реальном мире.

Если ваше представление о себе целостно и прочно, то вы будете чувствовать себя уютно и спокойно, в противном случае вы станете ощущать тревогу и беспокойство. Если ваш образ соответствует действительности и может быть предметом гордости, то у вас появится устойчивое ощущение уверенности в своих силах, и вы без особого труда будете самим собой, найдете повод для самовыражения, станете функционировать в оптимальном для себя режиме.

Известный американский хирург-косметолог М. Мольц, основываясь на своей обширной практике, утверждает, что после устранения внешних физических недостатков с помощью пластической операции радикальные перемены психологического характера у его пациентов происходили только в тех случаях, если одновременно выправлялся и связанный до того с физическим уродством образ «Я». Порой представление о своем уродстве сохранялось и после успешного хирургического вмешательства, и это продолжало причинять людям эмоциональные страдания.

Итак, образ «Я» является «ключом» к плодотворной, успешной жизни, и прежде всего потому, что с ним можно работать, его можно изменять. Бесчисленные истории свидетельствуют о том, что никогда не поздно переменить образ «Я» и, следовательно, начать новую жизнь.

Обычно мы склонны рассматривать себя как «застывшую скульптуру» — цельный, неизменный материальный объект, в то время как на самом деле мы гораздо больше похожи на реки, постоянно изменяющиеся, текущие образцы интеллекта. Греческий философ Гераклит провозгласил: «Нельзя вступить в одну и ту же реку дважды, ибо во второй раз входящего омоют уже новые воды». То же самое верно и для каждого из вас. Вы изменяетесь. Не осознавая этого, вы постоянно, каждый день вновь и вновь творите себя. Это значит, что каждую минуту в вас происходит процесс рождения и умирания, и вы постоянно создаете себя, то никогда не поздно начать творить себя по собственному

сценарию, вместо тех, которые, как мы ошибочно считаем, даны нам судьбой раз и навсегда.

Практические приемы переконструирования образа «Я»

Образ «Я» может быть создан или изменен посредством сознательной концентрации, самовнушения, медитации. Вы можете себя в буквальном смысле слова «переконструировать». Вы можете превратиться из неудачника в удачливого человека, из подавленного в радостного, из пессимистичного в деятельного. Таким образом, из того, что вы прежде считали негативным, вы можете сделать положительное. Проникнитесь этой возможностью и начните изменения. Начните прямо сегодня. Потому что сегодняшней день — первый в оставшейся части вашей жизни. Поэтому не нужно больше тянуть, надо сразу же начинать работать над своим собственным образом.

Но как и с чего начать? Для того чтобы действительно познать себя, недостаточно составить описание элементов, образующих ваше сознательное существо. Необходимо также предпринять исследование обширных областей тихо властвующих над вами сил бессознательного. Этого можно достичь с помощью *метода самопогружения*.

Выберите тихое, спокойное место, где вы сможете остаться наедине с собой и где вас никто не потревожит. Необходимым условием для самопогружения является чувство комфорта и естественности. Сядьте удобно. Ваше тело должно

быть уравновешено относительно центра тяжести и сбалансировано. Перенесите мысли из внешнего мира во внутренний. Для этого прикройте глаза, «втяните» взгляд внутрь и начинайте «наблюдать» за дыханием. Техника этого наблюдения такова: когда вы вдыхаете, вдыхайте сознательно. Пусть ваше сознание течет вместе с входящим дыханием. Когда вы выдыхаете, пусть ваше сознание течет вместе с выдохом. Следуйте за своим дыханием. Пусть ваше внимание будет сосредоточено на дыхании. Вы должны «течь» вместе с ним. Когда вы сознательно вдыхаете и выдыхаете, мало-помалу вы подходите к своему центру, потому что дыхание затрагивает самый центр вашего существа.

Дышите ровно и спокойно, дышите так, как вам удобно. Наблюдение за дыханием обостряет восприятие тонких ощущений, идущих изнутри, вызываемых потоком неосознаваемых мыслеформ. В этом состоянии представьте себе любой приятный для вас ландшафт и направьте себя туда, как будто это является теперь действительностью. Такой прием построения близких к реальности образов называется визуализацией. Наблюдайте себя там, рассматривайте как бы со стороны: внимательно, доброжелательно, но критически, замечая при этом слабые места, а также сильные стороны и положительные элементы.

Вы занимаете по отношению к себе позицию стороннего наблюдателя, устанавливаете «психологическую дистанцию», обеспечивающую вам невовлеченность, а следовательно возможность

наблюдать не ощущая воздействия. Дистанция оказывает услугу, без нее не может быть объективного наблюдения. Даже в физическом мире, чтобы что-то увидеть, нужно выдержать оптимальное расстояние. Стоя вплотную к зеркалу, невозможно увидеть свое отражение. Необходима дистанция. Многие считают, что разотождествление получается лучше, если представить, что сидишь перед большим экраном и смотришь кинофильм, героем которого являешься сам.

Тренируйте это упражнение, пока хорошо его не освоите. Оценочным критерием здесь является живость и яркость воспроизводимых картин. Визуализация должна быть настолько яркой и «живой», насколько возможно. Это принципиально важно для последующей работы потому, что очень яркий образ мгновенно «впечатывается» в пластический аспект бессознательного.

Следующий шаг — *конструирование нужного Вам образа «Я»*. Эта работа основывается на понимании того, что нейтральных образов нет и все образы обладают определенной движущей силой.

Ваше представление о себе может как способствовать, так и препятствовать вашему движению к успеху. Ясно представляя свои возможности, вы делаете их действительными, способствуя тем самым осуществлению своего замысла, полнокровному воплощению своего «Я».

Для конструирования нужного вам образа в состоянии самопогружения максимально четко представьте то, чего хотите достичь на данном этапе саморазвития: представьте идеальную мо-

дель того, кем вы действительно можете стать. Для начала лучше работать с идеальными моделями каких-то качеств, таких, как любовь, стойкость, уверенность, оптимизм, радость и т. п. Упражнение состоит из четырех шагов:

1. Выберите качество, которое, как вы чувствуете, в настоящее время будет способствовать осуществлению постепенно раскрывающегося замысла вашей жизни, например: уверенность, спокойствие, доброжелательность.

2. Теперь представьте, какими бы вы были, если бы обладали этим качеством во всей его полноте. Позвольте этому образу себя сформировать во всех деталях. Посмотрите, как это качество проявляется в его взоре, положении тела, выражении лица, манере одеваться, ходить, разговаривать. Несколько мгновений удерживайте в уме этот образ, призывая его все полнее проявлять выбранное вами качество.

3. Представьте, что вы входите в этот образ и образуете с ним одно целое, как если бы оделись в новую одежду. Слившись с ним, почувствуйте, что выражаемое им качество стало частью вас. Представьте, как ощущается полнота обладания этим качеством. Почувствуйте, что оно наполняет ваше тело. Почувствуйте, что оно проникло в каждую клетку, что оно течет по жилам, пропитывает все ваше тело. Представьте, что это качество пронизывает ваши чувства, образ мыслей и движущие вами мотивы.

4. Наконец, представьте себя в одной или нескольких ситуациях повседневной жизни, прояв-

ляя это качество больше обычного. Подробно представляйте, как разворачиваются эти ситуации. Представьте, что вы уже действуете, чувствуете так, как вам хотелось бы, что вы уже «стали» тем, кем стремитесь быть.

Для достижения результата важно представить себе, что возможности его достижения уже существуют. Мысленная картина возможности осуществления цели должна быть настолько ясной и живой, чтобы стать реальной для вашей нервной системы. Причем столь реальной, чтобы вызвать те же самые чувства, которые вы испытали бы, если бы цель в самом деле была реализована.

В этом нет ничего трудного или мистического, как может показаться на первый взгляд. Неопровержимо доказано, что *нервная система человека не в состоянии отличить фактическую ситуацию от ситуации, созданной ярко и в деталях нашим воображением.*

Когда ваши глаза открыты, вы зрительно воспринимаете окружающий мир. Вы видите вещи в комнате, людей, пейзаж за окном. Все, что вы видите, — реально и существует вне вашего сознания.

Однако победители видят победу заранее, будущая победа для них реальна. Победители знают: «Что человек видит, тем он и будет».

Поэтому, если вы постоянно думаете о желанной цели, рисуете ее мысленно так же живо и ярко и думаете о ней, как о свершившемся факте, то у вас обязательно возникнет специфическое чувство успеха, включающее уверенность в

собственных силах, смелость и веру в благополучный исход дела.

Как считает доктор Гарри Фоздик: «Если вы достаточно долго и настойчиво будете держать перед мысленным взором определенный образ самого себя, то со временем станете на него похожи. Живо вообразите себя потерпевшим поражение, и уже одно это сделает победу невозможной. Также ярко вообразите себя одержавшим победу, и это одно будет неизмеримо способствовать успеху. Полнокровная жизнь начинается с создания вашим воображением картины того, что вы хотели бы совершить или кем желали бы стать».

Итак, наша нервная система не в состоянии отличить реальную ситуацию от воображаемой. Она реагирует автоматически на информацию, поступающую из головного мозга, и то, что вы думаете или воображаете, для нее — подлинно.

В соответствии с данной закономерностью известное высказывание Декарта: *«Я мыслю, следовательно я существую»*, может звучать следующим образом: *«Как я мыслю, так и существую»*.

Понимание того, что ваши действия, чувства и поведение есть результат ваших представлений и убеждений, дает вам в руки мощный рычаг, в котором психология всегда нуждалась для изменения свойств личности. Это понимание открывает вам новый путь к мастерству, успеху и счастью.

Мысленные образы позволяют вам «практиковать» новые отношения с людьми и черты характера, что иначе было бы недостижимо. Когда вы представляете себя совершающим нечто каким-то осо-

бым способом, это почти то же самое, что и фактическое исполнение. Мысленная практика помогает достигать совершенства. И хотя реальную жизнь нельзя заранее разучить подобно какой-нибудь пьесе, приобретенные в результате мысленной практики навыки позволят вам импровизировать, быстро реагировать на любые обстоятельства, потому что вы уже натренированы реагировать таким образом.

«Будьте хорошим актером», — призывает доктор Марстон, подчеркивая, что в реальной жизни мы всегда играем какую-то роль. Так почему бы не выбрать для себя роль преуспевающего человека и не репетировать ее?

По этому поводу американская писательница Кона Харрис писала: «Единственное, что вы можете сделать, не обладая смелостью, так это притвориться смелым и согласовывать с этим свое поведение».

Работа с прошлым — как основа переконструирования образа «Я»

Возможности конструирования образа «Я» привлекают своим безграничным творческим потенциалом. Но эта техника по-настоящему эффективно работает при соблюдении одного очень важного условия.

Вы не можете просто так, что называется на голом месте, изобрести для себя новую концепцию Я, если в глубине души не чувствуете, что она соответствует действительности. Опытом доказано, что когда человек обоснованно меняет пред-

ставление о себе, у него где-то внутри возникает ощущение, что он «видит», знает правду в отношении самого себя. И здесь важно проникнуться убежденностью в своей изначальной предопределенности на успех.

Наукой уже подтверждено то, о чем давно говорили философы, представители различных мистических учений: каждый человек от природы создан, чтобы преуспевать.

Но если вы созданы для успеха, тогда ваш прежний образ «Я» как человека, лишённого этой возможности, действительно ошибочен. Исправляйте эту ошибку через переконструирование.

Практика данной работы строится на том факте, что ваш нынешний образ «Я» сконструирован из ваших прошлых представлений о самом себе. Эти переживания возникли на основе интерпретаций и оценок пережитых вами фактических событий и ситуаций. Вам нужно использовать тот же самый метод для создания нового, более адекватного образа «Я».

Эта техника называется *«изменение личной истории»*. Она была разработана авторами нейролингвистического программирования Дж. Гриндером и Р. Бендлером, и основывается на суждении о том, что ваша личностная история служит основанием всех ваших возможностей и всех ваших ограничений.

Внутри каждого из вас — огромный склад прошлых образов и чувств, память о ваших неудачах и победах. Подобно записям на магнитной ленте, эти чувства и образы «выгравирова-

ны» в вашем мозге. Есть здесь истории как со счастливыми, так и с несчастными концами.

Как установлено, эти записи можно изменить и модифицировать точно так же, как это делается с записями на магнитной пленке, когда в них вносится дополнительный материал, заменяются целые куски.

Это сильно обнадеживает, поскольку дает основание полагать, что тяжелые, несчастливые переживания, травмы детских лет и более позднего возраста, оказывающие роковое влияние на всю вашу последующую жизнь, никогда не поздно изменить. Как только вы овладеете техникой изменения своей истории, не только прошлое будет влиять на ваше настоящее, но и из настоящего вы сможете менять свое прошлое. Теоретическое обоснование этого далеко идущего утверждения состоит в следующем:

Все доходящие до человеческого ума впечатления, посредством закона ассоциации, фиксируются в сгруппированном виде, и в каждой группе они гармоничны по своей природе. Отрицательные впечатления хранятся отдельно, все в одной ассоциативной группе архива памяти, тогда как положительные впечатления скапливаются в другой. Когда одно из этих впечатлений (или опытов прошлого) вызывается из памяти осознанно, то вместе с ним вспоминается и все аналогичное, точно так же, как с цепью: поднимаешь одно звено, и поднимается вся цепь.

Этот принцип держит под контролем любое воспоминание о впечатлениях, накопившихся в

уме. Взять, к примеру, чувство страха; в тот момент, когда мы позволили какому-то единичному чувству связать себя со страхом и осознать это своим умом, сразу же поднимается вся цепь связанных с этим неблагоприятных ассоциаций. Чувство мужества не может преобладать в сознании, если там присутствует чувство страха. Одно из двух должно взять верх. Они оказываются плохими сожителями в общем пространстве сознания, поскольку не гармоничны по своей природе. *Подобное притягивается подобным.* Каждая мысль, возникшая в сознании, склонна вызывать цепь подобных же мыслей.

Поэтому обращение к обширному пространству вашего прошлого, содержащему в себе бесценный клад мудрости и опыта, целую гамму очень нужных, ресурсных переживаний «подпитывает» веру в свои силы, в свои способности, оптимизм, решительность, продлевает молодость, помогает обрести успех и счастье. Однако когда вы придаетесь воспоминаниям, которые не приносят ничего, кроме боли, польза обращается во вред.

Изменение личной истории

Начните с момента рождения. Акт рождения, являясь травматичным по самой своей природе, в большинстве случаев становится источником для множества последующих проблем. Часто эти травматические переживания оказываются результатом невежества тех, кто принимает роды, и их непонимания того, что нужно ребенку в момент

рождения. Техника изменения своей истории здесь состоит в том, чтобы представить картину собственных родов, вступить в зрительный контакт с самим собой, только что появившимся на свет, и пожелать успеха этому младенцу, сказать о своей любви к нему, об уверенности в его благополучии потому, что вы и есть этот самый младенец, находящийся в будущем и разговаривающий с ним из будущего. С этого момента многое что изменится в вашем самовосприятии, сдвинувшись в сторону ощущения глубинной гармонии, внутренней устойчивости и надежности.

Пространство вашего прошлого — неоднозначная территория. Помимо безграничных ресурсов, в нем запрято множество ловушек и западней. Вступая на него, будьте внимательны и старайтесь обнаружить опасность прежде чем провалиться в бездну самоуничтожительных воспоминаний, как нога проваливается в зыбучий песок.

Большинство людей, страдающих от бессилия и депрессии, ориентированы в прошлое и постоянно возвращаются мысленно к тому, что было ранее неудачно. Они снова и снова переживают прошлые обиды, прошлые ошибки и прошлые сожаления. А те, кто использует прошлые неудачи как отправную точку для того, чтобы думать о настоящем и о будущем, только продлевают действие вчерашних обид на сегодня и завтра.

Ваш разум принадлежит вам, и только вы способны очистить его от ненужных воспоминаний. Вы можете и должны во благо использовать свою память, вместо того чтобы позволять памяти ис-

пользовать вас. Техника изменения личностной истории помогает вам в этом.

Итак, если у вас есть неприятные переживания, которые время от времени возвращаются и оживляют ненужные вам чувства, подумайте, в каком ресурсе вы нуждались тогда, когда это случилось, чтобы по-другому отреагировать на эту ситуацию, причем так, чтобы ваша реакция дала бы положительный результат. Ведь с того времени утекло много воды и вы приобрели определенные ресурсы (опыт новых переживаний), которых у нас не было тогда. Это могли быть значимые для вас удачи или какие-то счастливые случаи, когда вы вели себя так, что были особенно довольны собой. Не имеет значения, в чем вы преуспели, важно чувство, которое вы при этом испытали. Требуется лишь какой-то эпизод из вашего нового опыта, когда вы преуспели, делали то, что вам хотелось, осуществляли задуманное, испытав благотворное чувство удовлетворения. Воскресите в памяти любой из этих эпизодов. Выберите свой момент счастья и посмотрите, каким могуществом для вас оно обладает. Представьте себе всю картину как можно детальнее. Пусть перед вашим мысленным взором встанет не только центральное событие, но и сопровождавшие успех детали. Какие звуки вы тогда воспринимали? Что вас окружало? Что вокруг в тот момент происходило? Какое это было время года? И т.д. Чем больше деталей, тем лучше. Но самое главное — воспроизводите ощущения вашего тела, смешивайтесь с тем моментом, переселитесь в него душой. Возоб-

новляя волшебный поток одного мига, вы направляете преобразование своего Я. Чем более живым будет ваше участие, тем лучше будут воспроизводиться переживания того момента. Старые каналы никогда не закрываются, они просто иногда не используются. Таким образом, меняя контекст вашего внутреннего восприятия, вы можете пойти назад во времени, используя биохимию вашей памяти как штурвал, и буквально «войти» в те же самые, переживаемые тогда чувства. Вся ваша сила в них. Берите ее и направляйте в беспокоящую вас ситуацию. Увидьте себя в ней по-новому, уверенного и сильного, и разрешите ее так, как могли бы это сделать теперь. Это и есть изменение личной истории. Вы возвращаетесь в прошлое с новым ресурсом, который не был вам доступен тогда, и заново перезаряжаете свое прошлое. Этим вы избавляетесь от «питательной среды» комплексов неполноценности; вы создаете себе новую историю, которая будет служить новому будущему поведению.

Таким же образом вы можете работать с любой проблемной для вас ситуацией и в настоящем. В вашей истории есть переживания, которые могли бы послужить вам ресурсом в любой актуальной и невыносимой ситуации. Мы убеждены в том, что у людей есть все те ресурсы, в которых они нуждаются, но в подсознании. Они существуют несоорганизованно с данным контекстом. Это значит, что вы, например, не то чтобы не можете чувствовать себя уверенно на работе, вы просто не чувствуете себя там уверенно. Вы

можете себя чувствовать прекрасно и уверенно на теннисном корте, но это переживание, этот ресурс не связан для вас с ситуацией на работе. Вы никогда не связывали эти два состояния. ***И все, что вы должны сделать, — это взять этот ресурс и поставить его туда, куда надо, соединить эти диссоциированные части вашего «Я».***

Техника работы здесь такова. Постарайтесь вспомнить нужные вам чувства. Переживая их, позвольте себе еще раз «увидеть» то, что произошло с вами тогда. Если вы сможете это сделать, то прошлые чувства как бы перейдут в ваше настоящее, и вы сразу ощутите уверенность в своих силах — уверенность, основанную на воспоминаниях о прежних удачах.

Теперь, ощутив это чувство успеха, думайте о предстоящей крупной сделке, совещании, выступлении, соревновании, о любом деле, в котором вы хотели бы преуспеть сейчас. С помощью воображения представьте, как бы вы вели себя и что чувствовали, если бы уже преуспели.

Размышляя о желаемых конечных результатах как о реальной возможности, вы дополняете воображаемую картину успеха различными подробностями. Неоднократно возвращаясь в мыслях к созданному вами образу, вы на каком-то этапе обнаруживаете, что начинают возникать и соответствующие чувства, будто желаемая цель уже достигнута. Как вы сможете убедиться, среди этих чувств будут превалировать вера в успех, уверенность в своих силах и смелость в принятии решений, которые все вместе и составляют чув-

ство победы. Поступая таким образом, вы элегантно используете вашу личную историю, принося с собой свою способность побеждать.

Начиная какое-нибудь новое дело, постарайтесь воспроизвести те ощущения, которые вы испытали во время прошлых удач, пусть даже самых незначительных, и берите их с собой в новое дело.

Уже давно признано, что *успех способствует успеху*. Вы учитесь действовать успешно на собственных успехах. Память о прошлых удачах играет роль «банка информации», который придает вам уверенность в собственных силах и способностях при решении очередной задачи или проблемы. Но откуда черпать воспоминания об успехах, если в прошлом были сплошные неудачи?

Тогда нужные вам события прошлого можно формировать (фантазировать). Как уже говорилось, нервная система человека не в состоянии отличить фактическую ситуацию от ситуации, созданной в воображении. Ведь восприятие воображаемого осуществляется по тем же механизмам, что и реального, и получение разрешения на опыт, оставшийся как след от тех событий, которые никогда не происходили, имеет такую же (а может и большую) ценность, как получение разрешения на реальные переживания.

Ваша личностная история служит основанием всех ваших возможностей и всех ваших ограничений. Но мы убеждены, что вы заслуживаете более чем одну личностную историю. Чем больше у вас личностных историй, тем больше количество выборов.

Создавайте себе личностные истории, которые могли бы служить вам ресурсом для проявления любого желательного для вас поведения.

Преимущество синтетического ресурсного опыта над реальным в том, что его можно получить и тренироваться с ним в отсутствии тормозящих, сдерживающих факторов. Вы усваиваете правильные движения, формируете мысленную схему реагирования, которая откладывается в вашей памяти, — схему широкую, гибкую, обобщающую. И вот вы уже в состоянии действовать спокойно и точно. Ваша нервная система перенесет знания, приобретенные во время тренировок, на фактическую ситуацию. Но это не все. Поскольку ваш тренировочный процесс проходил в непринужденной обстановке, свободной от чрезмерного эмоционального напряжения, вы обрели способность импровизировать, действуя спонтанно, соответственно меняющимся условиям. Это помогает сформировать вам представления о себе, как о человеке, который в состоянии реагировать безошибочно и адекватно. *Запечатленный в памяти образ преуспевающего «Я» поможет вам и дальше успешно осуществлять свои замыслы.*

Сделайте шаг к желаемому вами будущему, прокрутив мысленный фильм о вашей завтрашней деятельности. Такая форма мысленных репетиций или присоединения к потребному будущему является потрясающе эффективным средством направления себя в сторону того, кем вы хотите стать.

Способность создавать образ своего будущего есть уникальная характеристика человеческих

существ. Эти образы могут побуждать нас совершать поступки уже сейчас, чтоб создать будущее того рода, какого мы хотим.

Чего вы ожидаете от будущего? Какими вы видите себя через год, пять, десять лет? На что настраиваетесь? Представьте себя таким, каким хотели бы стать. Представьте, как бы вы выглядели, если бы уже достигли желаемого. О чем бы вы думали и какие отношения сложились бы у вас с людьми, если бы вы сумели воплотить идеал? Создайте свою модель успеха и «впишите» в нее свою жизнь. Пусть эта модель станет неразрывной частью вашего представления о себе. Каждое утро «входите» в свой новый образ и в течение дня несколько раз мысленно обращайтесь к нему. Постепенно вы вживетесь в него и достигнете того, к чему стремились.

Техника присоединения к будущему предполагает важность реалистического взгляда, при котором вы можете видеть ваше будущее столь же реально, как настоящее. В противном случае, как сказал Джимми Крикет в «Пиноккио»: «Когда вы хотите попасть на звезду, совершенно безразлично, кто вы...». Цели, которые вы ставите перед собой, должны быть не просто реалистичными — они должны быть реалистичными применительно к вашей личности.

Таким образом, человек в состоянии справиться со своим прошлым, реально планировать будущее, он отнюдь не беспомощная жертва обстоятельств, отягощенная прошлыми ошибками и промахами.

Положительное представление о себе, однако, сочетается и с большой личной ответственностью. Вы больше не можете ограничиваться переключением вины за свои сегодняшние беды и неприятности на судьбу, общество, систему, ваши прошлые грехи или на несправедливое отношение к вам других. Это не решит ваши проблемы, не улучшит перспектив на будущее. Прошлое может объяснить, как вы дошли до нынешнего состояния, но куда вы пойдете с этого момента, целиком и полностью зависит от вас.

Воспользуйтесь возможностью передвижения во времени и взгляните на себя в настоящем моменте с позиции конца вашей жизни. Спросите себя, как должна быть построена ваша жизнь, теперь, чтобы в ее конце вы могли сказать себе: она удалась, это была человеческая жизнь. Вполне возможно, что многое, что сегодня кажется вам важным и определяет ваши ценности, вдруг станет второстепенным, обретет вдруг новое значение и смысл. Этот взгляд с конца жизни не имеет целью унижить или запугать. Наоборот, он поможет вам найти вашу ценностную ориентацию, даст возможность подумать о том, что вы должны прожить свою жизнь, а не чужую, что только вы и никто другой ответственны за ее конечный успех.

Как видим, работа в пространстве психологического времени может принести очень важный для вас результат. Но это ювелирная работа. Технология ее исполнения представлена в следующем разделе настоящей главы.

Самоконструирование в пространстве психологического времени

Как человек использует свое время —
так он и живет

Говоря о жизненных ресурсах человека, нужно признать, что время — самый уникальный из них. Возможность распорядиться этим ресурсом напрямую связана с тем, как вы воспринимаете время: если только как абсолютное явление, то не вы, а время начинает распоряжаться вами. И кажется, что ни один человек не может противостоять его разрушительной силе. Хотите вы того или нет, но в этом случае вы его можете только тратить, и по твердой цене — 60 секунд за минуту, 60 минут за час, 24 часа за сутки и так далее, следуя этому прямолинейному процессу с такой преданностью, словно он на самом деле существует. Такое время нельзя включить или выключить, как машину, или заменить, как какую-то деталь. Его нельзя возместить, накопить, как деньги или сырье. Как определил его Чаплин Тайлер: «Время — наиболее безжалостный и негибкий элемент нашего существования».

Ключевым положением в духовном учении индийского мыслителя Дж. Кришнамурти было следующее: «Время — это психологический враг человека». Это означает, что мы психологически зависимы и ущемлены ощущением того, что время — нечто абсолютное, над чем мы не имеем власти. Чувство, что времени не хватает и скоро

его не будет вовсе, — является одним из сильнейших стрессоров современного человека.

Исследования показали, что по мере роста изобилия и коммерциализации общества темп жизни увеличивается. Ускоряется все: от совершения покупок до разговора и ходьбы. Еще двадцать пять лет тому назад в «Лекциях о сокращении свободного времени» американский социолог Стефан Линдер предупреждал, что с ростом дефицита времени на смену таким досужим занятиям, как отдых за едой или неторопливая прогулка за городом, придут занятия, которые нужно будет делать быстро. Сегодня можно сказать, что наличие сети закусочных и всеобщее распространение бега трусцой во многом подтверждают его предсказания. От блюд, приготовленных в микроволновых печах, до скоростных лифтов — технология потекает и активно содействует незамедлительному удовлетворению наших потребностей. Закон Мура, сформулированный несколько лет тому назад одним из изобретателей микрочипа физиком Гордоном Муром, гласит, что быстродействие компьютеров — основы информационных технологий, удваивается каждые 18 месяцев.

Современное общество столкнулось с проблемой экспоненциального роста новой информации. Вскоре ее объем будет удваиваться каждые 20 месяцев. Это значит, что необходимо будет постоянно изыскивать дополнительное время для приведения знаний и умений в соответствие с требованиями времени. Но информация не

только растет, но и быстрее устаревает. Не так давно знаний, приобретенных за первые примерно 20 лет жизни, оказывалось достаточно, чтобы зарабатывать на жизнь в течение следующих 40. Сегодня срок жизни большей части информации постоянно укорачивается, и она пригодна к использованию только в течение текущего времени, после чего не имеет или почти не имеет никакой рыночной ценности. Например, в области вычислений приложение закона Мура предполагает, что примерно половина знаний специалиста в этой сфере устаревает в течение нескольких лет.

Фред Гирш, другой пророк 70-х, в «Социальных границах развития» предсказывал, что дефицит времени приведет к появлению все более разобщенного и менее открытого общества. «Дружелюбие следует расходовать очень экономно, — предупреждал он, — так как на него уходит непомерно большое количество времени, пользующегося все большим спросом».

Положение дел ухудшается еще и тем, что, как становится все более очевидно, изнурительные рабочие часы и высокая степень временного дефицита представляют собой не кратковременную трудность, а постоянно сопровождающую жизнь работающего человека.

Мы знаем, что у людей, которым не хватает времени, могут развиваться разные болезни. Описанный психологами поведенческий фактор риска типа А убедительно демонстрирует, что инфаркт миокарда связан с чувством постоянной нехватки времени. Для человека с поведением

типа А каждый последующий час хранит угрозу, и его борьба со временем увеличивает общее напряжение и враждебность. Эта настороженность посылает сигнал в сердце, который сокращает сосуды, поднимает уровень холестерина и кровяное давление. Временной прессинг вызывает выделение стрессовых гормонов, изменяет поведение, отношение к чему-либо, психологические реакции. Не случайно в слове «срок» скрывается какая-то угроза: «Если ты не выполнишь все в срок, то тебе конец». Эта угроза может быть скрытой или явной, но она почти всегда присутствует. Если бы ее не было, мы бы не волновались по поводу срока. Иногда мы явно выражаем эту угрозу такими фразами, как: «Я зашиваюсь» или «Его время кончилось».

Но если даже вам нравится жизнь на беговой дорожке, ваше тело и ум нуждаются в смене темпа.

В сутках всего 24 часа, и в нашем распоряжении всегда одно и то же количество времени. В данном случае все происходит так, как если бы вы пытались засунуть слишком большой предмет в уже полный чемодан. Бесполезно жаловаться на то, что чемодан очень мал. Надо признаться, что он просто слишком набит. Поскольку вы не можете его растянуть, стресс, связанный с нехваткой времени, будет продолжаться. Не владея временем, вы теряете возможность сделать то, что необходимо, стать теми, кем стремитесь стать, и получить удовольствие от того, чем хотелось бы заниматься. Вы успеваете лишь то, что укладывается в ваш распорядок, и постоянно ощущаете напря-

жение потому, что ваша жизнь и работа регламентируются временем. Время уходит, и вы не успеваете им воспользоваться.

Написано множество книг для деловых людей и руководителей по поводу того, как следует планировать время, расставлять приоритеты и тому подобное. Но на практике эти рекомендации терпят неудачу, так как направлены на работу с тем, что не поддается управлению.

Вы не можете управлять временем, но вы можете управлять собой в этом времени, тем, как вы строите с ним свои отношения. Такой подход во многом меняет дело.

Каждый из нас знает таких людей, которые всегда говорят: «У меня совсем нет времени, я тороплюсь». Так как они всегда в движении и в спешке, казалось бы, они-то и должны многое успевать сделать, многого достигать, быстро продвигаться вперед по жизни. Но если вы встретите такого человека года через два, то наверняка обнаружите, что он по-прежнему все куда-то спешит, да только так и не ушел нисколько вперед, все топчется на том же месте, но еще более озабоченно и суетливо. Такие люди попались в ловушку «занятости» — смешав понятия «быть занятым» и «заниматься делом».

Вы также знаете таких людей, у которых якобы никогда не было времени, но внезапно они вдруг чем-то сильно увлекались: влюблялись, находили захватывающие хобби. И вам было даже трудно поверить, сколько свободного времени у них для этого увлечения неожиданно находилось.

Если человек находит время для чего-либо, значит это что-либо для него важно. В этом суть и особенность нашего с вами психологического времени. Оно течет в том направлении, куда «смотрят» наши интересы, и с такой скоростью, которую ему задает напряженность создаваемого этими интересами энергетического поля. Психологическое время связано с ситуацией и зависит от наблюдателя так же, как в теории относительности время не отделимо от пространства и зависит от участия высоких скоростей в описываемых им явлениях.

Физикам введение А. Эйнштейном понятия расширяющегося и сокращающегося времени позволило лучше высчитывать различные явления, происходящие на околосветовых скоростях. Скорость света А. Эйнштейн считал абсолютной, называл ее универсальным эталоном, который нельзя изменить. И времени приходится сокращаться и расширяться, чтобы сохранить скорость света постоянной.

У всех нас бывает чувство, что время сокращается и расширяется, когда кажется, что в один момент оно замедляется, а в другой — несется вперед. Часы точно отсчитывают, сколько прошло «внешнего времени». Но психологическое время, которое существует только внутри, — нечто совершенно иное. Если вам скучно, время тянется. Если вы отчаялись, то чувствуете, как время уходит. Если вы счастливы, то время летит.

Теория относительности обнаружила, что пространство не трехмерно, а время не самосто-

ятельно. Будучи тесно и неразрывно связаны, они образуют четырехмерный континуум, который называется «пространство-время».

Представления о пространстве и времени настолько важны при описании природных, в том числе и психологических явлений, что при их изменении меняется весь подход. При этом новом подходе пространство и время рассматриваются на одном и том же основании и считаются неразделимыми. Когда в новой физике мы говорим о пространстве, мы не можем не говорить о времени, и наоборот.

Это взаимообусловленное единство и положено в основу технологии самоконструирования в пространстве психологического времени, суть которой заключается в следующем: *то, как вы живете, зависит от того, как вы обращаетесь со своим временем.*

У каждого человека вырабатывается свое отношение к понятию «время». Это один из стереотипов, которым человек обучается за свою жизнь. Одни люди приучаются высоко ценить традиции и устоявшиеся нормы, и их жизнь оказывается тесно связана с прошлым. Это называется ориентацией в прошлое. О таких людях мы говорим: «Они живут в прошлом». Другие спешат ставить перед собой все новые и новые цели и постоянно стремятся к ним; они живут, держа в уме следующий день. Это называется ориентацией в будущее, и о таких людях мы говорим: «Они думают только о будущем!» Есть и те, кто живет под напором повседневной рутины, сосредотачивает-

ся на том, чтобы просто справиться с текущими делами. Эта философия «жить сегодняшним днем» называется ориентацией на настоящее. О таких людях мы скажем: «Они живут только сегодняшним днем».

Способы, которыми мы представляем время — прошлое, настоящее и будущее, — обеспечивают основу наших способностей и ограничений. Например, для того, кто не способен заглядывать в будущее, жизнь обычно сводится целиком к текущему моменту, и если в этот момент им приходится тяжело, невроз легко может овладеть ими.

От людей, которые больше ориентированы в прошлое, часто можно услышать, что они не имеют никакого представления о том, что будут делать через неделю. Но вместе с тем они могут вспомнить в мельчайших подробностях все прошлые страдания, перенесенные ими обиды, начиная со школы и детского сада. Слишком сильная концентрация на прошлом или настоящем может стать причиной депрессии.

Мы полагаем, что любой дисбаланс вашей ориентации делает вас уязвимыми для невроза, депрессии и стресса и эти проблемы невозможно разрешить, если вы не измените способ отношения со своим временем.

Время является наиважнейшим элементом в организации нашего опыта. Подумайте, каково было бы воспринимать мир без времени. Без времени не было бы и причинности, не было бы способа узнать, что делать для удовлетворения

потребностей и когда это делать. За редкими исключениями у каждого из нас есть какой-то способ организации опыта по критерию времени.

Некоторые люди говорят: «Оставить прошлое позади» — и это буквально то, что они делают. Если вы оставляете прошлое позади себя, то не можете более видеть его — оно ушло. Другие говорят о туманном будущем, и будущее в пространстве их времени действительно туманное. Есть даже люди вообще без будущего.

Исследуйте свой способ восприятия времени

В своих исследованиях мы обнаружили множество интересных вариантов того, как люди представляют себе свое время, и мы предлагаем вам прямо сейчас исследовать и свой вариант. Для этого сначала подумайте о каком-нибудь простом действии — вроде чистки зубов, или умывания, — которое вы совершали в прошлом, совершаете теперь и будете совершать в будущем. Затем выполните уже знакомый вам прием самопогружения и в состоянии глубокой релаксации представьте, как вы совершали это действие давным-давно, лет пять тому назад, затем, как вы делали это неделю назад, как делаете сейчас, как будете делать через неделю и через пять лет. Воспроизводите только содержание вашего действия безотносительно менявшейся со временем обстановки или вашего облика. (Ведь за это время вы могли переехать на другую квартиру или выполнить капитальный ремонт, поменять прическу, отпустить или сбрить бороду. Все

это в данном случае не должно включаться в воспроизведение. Только само действие). А теперь представьте все эпизоды этих действий одновременно. Что при этом вам позволяет знать, что одно событие взято из прошлого, а другое — из будущего? Какие различия в образах действия позволяют вам отличить то, что произошло много времени назад, от того, что было совсем недавно? Ведь сейчас вы наблюдаете все их одновременно. Уловите эти различия. Это важно, так как именно они и определяют ваше восприятие своего психологического времени. Самым распространенным способом кодировки в этом случае является то, куда вы располагаете одновременно воспроизводимые вами эпизоды в пространстве, их местоположение.

Если подумать, в этом есть смысл. Воображение идеально для одновременного представления множества событий. Если вам нужно воспроизвести множество событий, то местоположение — превосходный способ сделать это. Если бы они были все в одном месте, то вы могли бы видеть только одно событие за раз. У большинства людей прошлое находится слева от них, а будущее — справа.

В качестве дополнительных способов кодировки могут выступать размер, цветность воспроизводимых картин, вернее не сами эти модальности, а их нюансы (детальность, фокус, яркость, контрастность, объемность, прозрачность и т.д.)* то, что в методе нейролингвистического про-

* Наиболее полно способы кодировки человеком своего пространственно-временного континуума разработаны в методе нейролингвистического программирования (НЛП).

граммирования (НЛП) определяется, как субмодальности. Обычно, чем отдаленнее по времени воспроизводимый эпизод, тем он более блеклый, размытый и т.д.

А теперь проанализируем, как вы воспринимаете свое психологическое время. Если, при одновременном воспроизведении события из прошлого находятся за вашей спиной, настоящее прямо перед вами, а ближайшее будущее за ним так, что вы не можете его видеть (если, конечно, ваши образы не прозрачны), то вашу временную ориентацию можно обозначить как сиюминутную. Когда такие люди говорят: «прямо сейчас», они действительно имеют в виду сейчас, прямо перед собой, в данную секунду. Они имеют очень узкое чувство времени, без прошлого и будущего.

Если ваше будущее отходит от вас вправо под углом, так что вы можете видеть большую часть изображенного на каждой картине, и, уходя вперед во времени, оно становится больше и ярче, то далекое будущее является для вас более важным. Вы склонны жить ради отдаленного будущего и меньше реагируете на настоящее и прошлое.

Если же близкое будущее или настоящее больше и ярче, чем далекое будущее, вы можете испытывать трудности с перспективным планированием или обдумыванием последствий своего поведения, но зато очень компетентны в планировании событий ближайшего будущего.

Если прямо перед вами располагается ваше прошлое, то, несомненно, это значит, что ваше внимание сфокусировано именно на нем. Есть такая

фраза: «Прошлое промелькнуло перед моими глазами». Именно таким образом вы и живете. Вам это может нравиться или нет, в зависимости от того, замечательным или ужасным было ваше прошлое, — но вы будете уделять немного внимания настоящему или будущему. Это тип человека, на которого применение описанной нами в первом разделе техники изменения личностной истории оказывает очень сильное воздействие, поскольку он так сильно зависит от своего прошлого.

Как можно изменить свою временную линию

В некоторых случаях изменение способа восприятия времени может дать положительный результат. Если некто излишне ориентирован на прошлое — особенно если он одержим множеством неприятных прошлых переживаний, — может быть полезно в дополнение к изменению конкретных событий (личностной истории) помочь ему передвинуть прошлое подальше от его поля зрения. У некоторых людей прошлое находится на линии непосредственно перед ними, и это обычно отвлекает их от движения вперед по жизни. С другой стороны, некоторые люди настолько ориентированы на будущее, что не могут радоваться настоящему или использовать прошлое как ресурс. Другие жалуются на чрезмерную импульсивность и не способны отказаться от сиюминутных побуждений ради будущих достижений. К примеру, всякий раз, когда кто-либо склонен к перееданию или злоупотреблению ал-

коголем, это явное указание, что человек очень ориентирован на настоящее. Но если все его внимание направлено на получение удовольствия в настоящем, он не заметит будущих последствий, и его будущее не будет столь приятным, сколь могло бы быть. В зависимости от последствий, которые он игнорирует, оно может также оказаться гораздо короче.

Технология конструирования в пространстве своего психологического времени дает возможность некоторой гибкости в его восприятии. Овладев данной технологией, вы приобретаете способность, когда это полезно, передвигать прошлое или будущее туда, где вы можете его видеть; и убирать его с дороги, когда вы хотите быть более ориентированным на настоящее. Вы приобретаете возможность выбора, становитесь хозяином в пространстве своего психологического времени.

Однако предупредим: изменение временной линии — это очень важное изменение, такое, которое может повлиять на все сферы вашей жизни. Это не что-то такое, что можно предпринять поверхностно. Прежде чем изменить ее, вам нужно быть уверенным, что вы знаете, что делаете.

Например, люди, компетентные в перспективном планировании, склонны иметь будущее скорее близко перед собой, чем где-то вдалеке. Оно яркое, крупное, контрастное. К. и С. Андреас общаются о мужчине, который учит перспективному планированию бизнесменов, и он очень силен в этом. У него как пятилетний, так и десятилетний планы прямо тут, перед собой, весьма близ-

ко, и очень детализированные. Это хорошо работает на него, и ему это действительно нравится, но когда это пробует кто-то другой, то этому другому кажется, что будущее слишком давит на него. Хочется, чтобы будущее было чуть подальше и менее детальным, так, чтобы у него было больше пространства для движения в настоящем.

Насколько это могло бы изменить жизнь человека, если бы его временная линия будущего была хорошенько растянутой, а не сжатой, как у составителя перспективных планов, о котором мы только что упомянули? Попробуйте поместить завтра на середине комнаты, следующую неделю — в холле, а следующий месяц — так далеко на горизонте, что его едва видно. Каковы могли бы быть поведенческие следствия обладания такой «растянутой» временной линией?

Вероятно, у вас не было бы большой мотивации делать нечто, находящееся где-то там, далеко! Вы чувствовали бы, словно у вас уйма времени, которое можно убить, прежде чем добраться до этого «нечто». Между сегодняшним днем и сроком завершения того, что не видно, есть масса места, куда можно вставить другие планы, так чтобы постоянно браться за новые дела и откладывать то, что было намечено вначале. Единственно, что в этом случае следует сделать, это «подмотать» крайний срок, пока он не окажется столь близок к сегодня, что между ними не хватит места для «всовывания» чего-либо еще.

Возможен обратный вариант. Если будущее тесно стиснуто, и вы все время чувствуете, слов-

но оно давит на вас, — немного раздвиньте его, и вы почувствуете себя гораздо расслабленнее. Но действовать здесь надо очень предусмотрительно, чтобы в результате не оказаться слишком «неторопливым».

Конструируя в пространстве будущего, следует понимать, что оно вероятно. Некоторые люди видят в своем будущем разные пути; у них больше одной дороги, чтобы иметь возможность выбирать. Вы можете поместить в свое будущее символы, представляющие направление, в котором хотите двигаться. После этого вы знаете, чего хотите — какие ценности важно воплотить в будущем, но у вас остается масса свободы касательно конкретного способа их воплощения.

Внедрив же в пространство своего будущего очень конкретные представления, вы рискуете обречь себя на костное стремление к чему-то очень частному. Научитесь представлять свое будущее в качестве возможности, а не факта, и если уж и внедряете в него конкретные детали, то обязательно вставьте несколько путей движения, так чтобы не связывать себя единственным, который может и не сработать.

Жизненные условия очень динамичны, и строгое следование ранее задуманному может поставить вас в ситуацию отсутствия выбора. Нас всю жизнь учили: «Если что-то не получается, пробуй еще, и еще, и еще раз...».

На самом же деле, если вы пытаетесь сделать что-то и не достигаете успеха, не пытайтесь просто повторить то же самое с удвоенными усилия-

ми, а попробуйте сделать это иначе. Если вас постигает неудача, это характеризует не столько ваши способности, сколько избранный вами способ исполнить задуманное. В таком случае для вас особенно важно иметь возможность выбора и приложить свои усилия в новом направлении.

Как мы уже говорили, все ваши переживания — и те, что у вас действительно были, и те, которые вы можете вообразить, — это ценные жизненные ресурсы. Технология самоконструирования в пространстве своего психологического времени обеспечивает возможность доступа к этим ресурсам. Держите важные для вас вещи в «видимой» части вашего временного пространства, тогда как негативные помещайте где-нибудь позади себя, так, чтобы связанные с ним переживания вас «не доставали». *Искусство забывать — составная часть искусства жить.* Те ужасные воспоминания, которые вы храните в своем временном пространстве, вряд ли стоят того, чтобы к ним возвращаться.

Исследование показало, что переживаемые ситуации внутренних конфликтов действительно так никуда и не уходят, а как бы зависают у нее перед глазами, закрывая собой все последующее течение дня. Все, что ей нужно было сделать, — это научиться отделять их от общего жизненного контекста (секционировать) и оставлять «за бортом» своего временного пространства. В данном случае напрашивается аналогия с конструкциями космических орбитальных станций. Живучесть этих конструкций достигается тем, что они состо-

ят из отдельных секций (модулей), и если в одной из них происходит беда, секция герметизируется, отделяется от всех остальных и при необходимости отстыковывается. Ценой одной части спасается вся конструкция. Точно так же и в реальной жизни: очень важно уметь разделять различные аспекты своей жизнедеятельности, чтобы один неудачный разговор не вывел вас из строя на весь день, или одна отрицательная эмоция не ввергла вас в приступ депрессии. Но чтобы не потерять возможности учиться на своих ошибках, прежде чем отстыковать и поместить нечто позади себя, сначала извлеките из него все полезные уроки и поместите их в будущее. Очень важно сделать это, прежде чем вы «оставите прошлое позади».

Медитация — новый способ восприятия пространства и времени

Изложенная нами технология конструирования в пространстве психологического времени оказалась бы неполной, если бы описанные выше техники не были подкреплены еще одним важным методом, пришедшим к нам из глубин древних восточных школ.

Все развитие восточных духовных учений обнаруживает удивительное единство в вопросе о неразделимом «пространственно-временном» характере действительности. Учителя восточных школ считают, что понятия пространства и времени привязаны к определенным состояниям сознания. Рожденные в недрах этих школ мето-

ды формирования особых (трансовых) состояний сознания получили название медитативных. Эти методы дают возможность практикующим выйти за пределы обычного состояния и осознать, что принятые в физическом мире условные и относительные представления о пространстве и времени не являются высшей истины. Получаемый посредством медитативной практики иной опыт восприятия пространства и времени позволяет им освободиться от ограничений трехмерного мира повседневной жизни и испытать ощущение безвременности, восстановительный потенциал которого не имеет границ.

Организм эффективно избавляется от своих отрицательных впечатлений, когда мозг не заполнен мыслями о прошлом или будущем и в нем нет ни волнений, ни дурных предчувствий, ни разочарований.

В традиционных учениях Востока медитация означает многое: взгляд вовнутрь, спокойное самонаблюдение, рефлексии и осознание самого себя, осознанность сознания, беспристрастное наблюдение потока меняющихся мыслей, ощущений, влечений и видений до тех пор, пока не распознается их природа и источник.

Но это только первые шаги медитации. На более продвинутых стадиях практикующий меняет роль интеллектуального наблюдателя на роль испытывающего более глубокую реальность, а именно, вневременной и универсальный источник всех феноменов, которые можно наблюдать при созерцании потока сознания и даже простейших теле-

сных функций, например, процесса дыхания. Дыхание само по себе может быть предметом медитации, потому что оно вскрывает самую природу жизни в попеременном движении вовнутрь и наружу, в непрерывном процессе получения и отдавания, впускания и выпускания, в глубокой связи между внутренним и внешним миром.

Метод созерцания входящего и исходящего дыхания известен в медитативных техниках как Анапана-сати йога (анапана — «жизненность»). Техника этой наиболее доступной, но эффективной медитации такова: когда вы вдыхаете, вдыхайте сознательно. Пусть ваше внимание отслеживает входящее в вас дыхание. Когда вы выдыхаете, также выдыхайте сознательно. Пусть ваше внимание течет вместе с выходящим из вас дыханием. Следуйте за своим дыханием.

Присоединение лучше начать на вдохе. Когда воздух только входит в ваш нос, начинайте созерцать его. Чем глубже он проникает, тем проникновеннее становится ваше созерцание. Когда вы достигаете самой глубины, на краткий миг дыхание останавливается, наступает пауза. Дыхание входит и выходит — такова его динамика. Но в этой динамике есть едва уловимый промежуток, в котором нет никакого движения. В этом промежутке — вход в ваш внутренний мир. Уловите его как можно более четко, как можно более ясно. И как только уловите — начинайте дышать так, чтобы с каждым вдохом через этот вход в вас входило бы ощущение свежести и покоя, радости и тепла. Заполняйтесь, насыщайтесь

этим ощущением. Пусть каждая клеточка вашего тела наполняется им, ибо каждая клеточка дышит, каждая клеточка нуждается в кислороде.

Когда вы выдыхаете, сохраняйте осознанность дыхания. Следуйте вместе с выходящим из вас воздухом. Тогда в конце выдоха вы обнаружите другой промежуток, в котором нет никакого движения. В дыхании два промежутка: один после вдоха и перед выдохом, другой после выдоха, перед последующим вдохом. В этом промежутке — ваш выход во внешний мир. Уловите его также как можно более ясно. И как только вы уловите его, начинайте выдыхать так, чтобы с каждым выдохом из вас выходило бы напряжение, забота, тревога, все то, что не ваше, что мешает вам быть собой: свободным, раскрепощенным, целостным и гармоничным. Выдыхайте полностью, выдыхайте абсолютно. Пусть каждый выдох будет вычищающим, высвобождающим вас.

А теперь соедините вместе, в единый и неразрывный процесс вдох, вносящий в вас чистоту и свежесть, радость и покой, и вычищающий, высвобождающий вас выдох. Подышите так, подобно волне, которая на вдохе как бы накатывается на вас, проходит через вас, «промывая» все ваше тело и с выдохом исходит из вас, унося с собой все напряжение, все шлаки и токсины. Отдайтесь этому восстановительному процессу.

Это первый шаг дыхательной медитации, шаг успокоения и восстановления всех функций организма. Из этого состояния умственного и физического равновесия и вытекающей из него

внутренней гармонии вырастают те безмятежность и счастье, которые наполняют все ваше тело, подобно освежающей струе родника, питающей собой всю водную массу горного озера.

Следующий шаг — внедрение духовных функций в процесс дыхания. Теперь дыхание становится носителем духовного опыта. В этом своем качестве оно было названо Праной на древнем санскрите. Этот термин сочетает в себе как физические, так и психические и духовные качества дыхания, аналогично нашему слову «вдохновение», которое можно использовать как в смысле слова «вдыхание», так и в смысле непосредственного духовного осознания и опыта.

Древние, по-видимому, обладали глубоким инсайтом в природу дыхания и рассматривали его не только как физическую функцию, но и как средство получения космической энергии.

Если вы будете практиковать энергетический способ дыхания, то скоро увидите результат. Технология его выполнения будет дана в следующей главе книги. Здесь только отметим, что в самом начале вы должны будете использовать свое воображение, но через некоторое время вы увидите и почувствуете, что это вовсе не воображение, а реальность. Вы сознательно вдыхаете энергию, потоки которой повсюду вокруг вас.

Если вы будете дышать так по пять минут каждый день, вы сможете очень быстро совершенствоваться. Регулярно практикуя энергизирующее дыхание, вы приобретаете привлекающую силу и очаровывающее влияние. Те, кто об-

щается с вами, будут попадать под воздействие вашей обогащенной природы. Подобно тому, как аромат цветов или хороших духов наполняет окружающий воздух, так и ваша энергетическая аура охватывает окружающих вас людей. Люди получают удовольствие и силу от вас, не осознавая их источника. Они вдохновляются от общения с вами, желают этого общения, тянутся к вам. Для вас создается качественно новая ситуация, в которой вы — лидер, центр общественного притяжения. Это основа вашей возможности самоконструирования в пространстве внешнего поведения. Технология его выполнения излагается в следующем разделе настоящей главы.

В заключение отметим, что упражняться в медитации надо по крайней мере два раза в день, и лучшее для этого время — утро и вечер. Когда ночь переходит в день и день в ночь, наступает относительное спокойствие. Раннее утро и ранний вечер две точки покоя. Вы должны воспользоваться этим естественным благоприятным условием и упражняться в медитации именно в это время. Лучше иметь для упражнения особую комнату. Не спите в этой комнате; она должна содержаться свято; вы не должны входить в нее, не вымывшись и не будучи совершенно чисты телом и душой. Ставьте всегда цветы в ней, они лучшая обстановка для медитации, как и хорошие картины. Сжигайте в ней утром и вечером свечу. Позволяйте входить в эту комнату только людям, так же настроенным, как и вы. Тогда постепенно в этой комнате образуется атмосфера святости. Когда вы

будете несчастны, огорчены, в сомнении, вам достаточно будет войти в эту комнату, чтобы успокоиться. В этом заключается идея храмов.

Освоение всякой медитативной техники чрезвычайно тонкий и индивидуально ориентированный процесс. Однако как бы сложна не была эта техника, начинаться она должна с вашего нынешнего состояния существования, наиболее очевидным образом проявлением которого является ваше тело и ваш ум. Не запутывайте себя экскурсами в дебри сомнительных теорий и догм. Начинайте с физического и ментального расслабления, и через него вы придете к состоянию совершенного равновесия и гармонии.

Самоконструирование в пространстве внешнего поведения

Древний магический закон, гласящий: «Как наверху, так и внизу, как снаружи, так и внутри» — отражает абсолютную истину о макро- и микрокосме. Внешний мир человека соответствует его внутреннему миру, они обуславливают друг друга и друг друга творят. Эта древняя мудрость задает соответствующее направление и последовательность в наших рассуждениях о возможностях и способах построения человеком успешной жизни. В предыдущих разделах вам были представлены технологии самоконструирования в пространстве внутреннего мира. Теперь мы переходим

дим к описанию технологий построения внешнего поведения.

Та первозданная действительность, которую человек «застает», появляясь на свет, не задана ему изначально как некая директива. То, что действительность, условия жизни, жизненные ситуации, в которых оказывается человек, предъявляют к нему свои требования, ставят свои ограничения и создают препятствия, не означает, что он в свою очередь не может предъявить своих требований к жизни. Человек имеет такую возможность, и важно знать, как ее можно осуществить.

Откуда берутся проблемы,
которых могло бы и не быть?

Начнем с той очевидной истины, что все живое, развиваясь, должно постоянно преодолевать препятствия. Любое растение, любое животное и мы, люди, живем по одним законам природы. Осознав однажды цель вашей жизни, вы тут же сталкиваетесь с тем фактом, что всегда будут существовать обстоятельства, вынуждающие вас к преодолению препятствий. Способность решать проблемы и преодолевать препятствия является неотъемлемой составляющей жизненного успеха. Необходимость преодоления заставляет вас двигаться, тогда как в противном случае вы оставались бы неподвижными. Успех приходит только через активность и действие. Ничего стоящего в жизни нельзя получить просто так. Однако это вовсе не означает, что проблемы нуж-

но специально ради этого создавать. Вряд ли такой способ самостимуляции может привести к успеху. Когда вам удастся преодолевать трудности и разрешать проблемы, вы на пути к счастью и благополучию. Но если вы в постоянной борьбе, время от времени вам стоит спрашивать себя: «Почему так происходит? Не являюсь ли я человеком, который больше создает проблемы, нежели их разрешает?». ***Вы будете расти и преуспевать, если идеологией вашего поведения станет мотивация достижения успеха, а не иллюзия преодоления создаваемых вами же самими проблем.*** Поэтому первое, в чем нам с вами следует разобраться, это то, как создаются жизненные проблемы, которых могло бы и не быть.

По поводу своих проблем люди чаще всего говорят следующим образом: «У меня есть проблема» или «У меня много (мало) проблем». Но пользуясь такого рода выражениями, большинство даже не подозревает, что направляет себя в заданное скрытым смыслом этих выражений русло мышления и восприятия.

Если вы исходите из того, что проблема является чем-то, что можно *иметь*, то из этого вытекает, что она может существовать самостоятельно, вне вас. Это аналогия грамматической структуры «У меня есть машина», при которой вы допускаете, что ваш автомобиль может существовать и помимо вас. Но насколько такое выражение может считаться корректным по отношению к понятию «проблема»? Что в действительности с вами происходит, когда вы утверждаете, что имеете пробле-

му. *Если это действительно так, то тогда уже проблема «имеет» вас!*

Рассмотрим обычный житейский случай. Представьте себе или вспомните, например, такую ситуацию: вы с другом обедаете в ресторане. Покончив с основным блюдом и уже ощущая себя сытым, вы замечаете официанта с кондитерской тележкой, наполненной пирожными и пирожками. Официант спрашивает: «Кто желает десерт?». Ваш друг имеет излишний вес. Он «вскоре» собирается сесть на диету, поскольку уже чувствует некоторые физические ограничения. Несмотря на это, он заказывает кусочек пирога и объясняет свой выбор тем, что на диету он может сесть и завтра, а сегодня это слишком вкусно, чтобы отказываться. Вы, не страдая излишним весом и признавая, что пирог выглядит аппетитно, все же отказываетесь, говоря: «Нет, если я съем еще, то проснусь среди ночи с изжогой».

Из этого примера видим, что в одной и той же ситуации у вас с другом совершенно разные реакции. Вы можете сказать: «Конечно, у нас разные реакции — ведь мы же разные люди!». *Но сказав это, сделаете ли вы следующий шаг в понимании, который заключается в осознании того, что если у вас с другом разные реакции в одной ситуации, то, значит, не ситуация определяет реакцию, а вы.*

Вы всегда находитесь в той или иной ситуации, и в зависимости от того, как вы ее воспринимаете и объясняете себе, она может быть нейтральной, положительной или проблематичной.

Хорошо известен факт, что между реальным миром и тем, как вы его воспринимаете, существует значительное различие. Каждый из вас создает некоторую модель или карту мира, которой пользуется для порождения собственного поведения. Но как всякая карта местности отличается от самой этой местности, так и ваше представление о мире отличается от него самого. Причем каждый склонен создавать свою карту: кто «географическую», кто «политическую», кто «экономическую» — в зависимости от своих интересов и ценностных установок. *Человек приходит к миру и людям всегда посредством того, что несет в себе. Восприятие предопределено самим человеком, и в этом — его главная особенность.* Вы видите мир не таким, какой он есть, а таким, каким предполагаете увидеть. Ваши глаза, уши, устремленные к миру, сами настроены и «откалиброваны» в соответствии с вашими ожиданиями и работают как проекторы, проецирующие вовне то, чего нигде, кроме как в вас самих, нет.

Мир есть то, что вы о нем думаете

Вспомните известную ситуацию с полстаканом воды, который можно считать полупустым или полуполным. Оптимист в этом случае скажет: «О! Целых полстакана!». Пессимист же пожалуется: «У, всего-то полстакана». В обоих случаях количество воды одно и то же, но в зависимости от установки меняется и ваше отношение.

Мы знаем, что человек, который уподобляет

свою жизнь полуполному стакану, чувствует себя более счастливым, чем тот, кто считает этот стакан полупустым. Но как узнать, кто из них в действительности прав? Философы, размышлявшие над этим вопросом, пришли к выводу, что *для каждого из вас действительность такова, какой вы ее воспринимаете.*

Психологи часто используют проективный тест Роршаха, чтобы понять, как видят мир их пациенты. Испытуемым показывают чернильные кляксы и спрашивают, какой образ они видят в каждой из этих клякс. Интерпретация бывает самая различная: животные, люди и различные предметы, совершающие самые разнообразные действия. Каждый человек видит эту кляксу с точки зрения своей собственной жизни и своего собственного образа мысли. Сами по себе кляксы не означают ничего. Они могут означать только то, что человек приписывает им. Человек, попавший в проблематичную ситуацию, оценивает ее на основании своего опыта, собственных установок, особенностей мышления.

В некотором смысле мы воспринимаем всю жизнь как тест Роршаха. Что может быть более проблематичным, чем сама жизнь? И тест Роршаха, и жизнь основаны на одном и том же принципе: значение тех или иных вещей для вас определяется вашей предысторией, убеждениями и ценностями.

Ваши убеждения определяют ваши действия и ваше отношение к событиям. Поскольку это отношение играет важную роль в том, как вы воспри-

нимаете жизнь, вы должны следить за своими убеждениями и оценивать каждое из них с точки зрения того, работает ли оно в вашу пользу или во вред. Для этого необходимо понять, что реальность просто существует. Это философский факт, и отношение к жизни, вытекающее из понимания этого факта, чрезвычайно важно для достижения успеха и благополучия. Строить же свое поведение, игнорируя его, — значит обеспечить себе массу проблем. Поскольку мир никогда не «присоединится» к вашим представлениям о нем, вы будете испытывать постоянные разочарования. Как ни странно это звучит, но многие люди буквально заваливают себя проблемами из-за того, что предлагают ориентироваться на те свои представления о реальности, которые чаще всего не соответствуют действительности.

Создавая свою карту мира, люди по необходимости отбирают одни части мира, опуская другие. Избирательность — это неотъемлемая черта человеческого восприятия. Чтобы убедиться в этом, достаточно выполнить следующий эксперимент. Если вы прямо сейчас сосредоточите свое внимание на вашей правой руке, то вы упустите при этом из виду, например, свою левую ногу. Если вы сосредоточитесь на внешних звуках, вы уделите меньше внимания внутренним чувствам. Термин «избирательное восприятие» означает, что когда вы уделяете больше внимания чему-то, вы уделяете меньше внимания всему остальному.

Ваше сознание не может следить более чем за двумя вещами одновременно. Поэтому ваш вы-

бор того, чему следует уделять внимание, определяет также, что вы будете игнорировать.

В терминах преувеличения и преуменьшения это означает, что если вы, например, сосредоточитесь на своем внутреннем ощущении неудачного выступления, то упустите возможность осознать, что большей части аудитории ваше выступление понравилось.

Если вы думаете только о том, что кажется вам вашим недостатком, это мешает вам видеть, что кто-то считает то же самое вашим достоинством.

Мысли о том, чего вы *не* сделали, мешают вам оценить то, что вы все-таки сделали.

Обращая особое внимание на то, что вам *не* нравится в самом себе, вы одновременно упускаете из виду то, что вам нравится.

Сосредотачиваясь на одном, вы неизбежно игнорируете другое. Вспомните уже приведенную нами ситуацию с полстаканом воды. Как вы думаете, у кого больше шансов достичь успеха в жизни — у того, кто видит этот стакан полупустым или полуполным?

Жизнь успешного человека наполнена радостью, желанием обнять весь мир. Оптимистическая установка обеспечивает вам жизнерадостность, энтузиазм и воодушевление. Она позволяет вам лучше определить свои шансы на успех и использовать их. Пессимист же занимает выжидательную позицию. Он нерешителен, настроен критически и во всем видит опасности. Стремление к избеганию неудачи в нем сильнее стремления к достижению успеха.

Подобное тянется к подобному. Если вы заняты делом и постоянно говорите и думаете, что «оно плохо идет», то скоро все так и произойдет. Не будьте таким человеком. Как пишет уже цитированный нами Наполеон Хилл: «Деловые фирмы не нуждаются в услугах пессимистов, и те, кому введом Закон Притяжения и Закон Привычки, пессимиста потерпят не больше, чем взломщика, бродящего вокруг их предприятия, ибо одна такая темная личность может порушить все полезное, что сделали другие люди».

Оптимизм — одна из обязательных черт характера успешного человека. Оптимизм сам по себе является разновидностью успеха, так как его наличие означает, что у вас здоровый, спокойный ум, и вы находитесь в согласии с самим собой.

Помните! Оптимизм — это одна из особенностей мышления, привычка, которую вы либо разовьете в себе и этим значительно увеличите свои шансы на успех, либо позволите себе скатиться в яму пессимизма и неудач.

Как выработать привычку к оптимизму

Начните с того, что отведите несколько минут в день и вместо того, чтобы беспокоиться о неприятностях, которые могут с вами случиться, подумайте о приятных событиях, ждущих вас сегодня, завтра, на следующей неделе, в следующем месяце и в следующем году. Размышляя о них, вы неожиданно обнаружите, что составляете план, как сделать так, чтобы они произошли.

Поступая так, вы начинаете вырабатывать в себе привычку к оптимизму.

Привычка — вторая натура. «Посеешь привычку — пожнешь характер» — гласит народная мудрость. Не менее 95% из того, что мы называем особенностями поведения, эмоциями, реакциями, — есть результат сформировавшихся привычек.

Пианисту не нужно «решать», по какой клавише ударить, чтобы извлечь нужный ему звук, танцору не требуется «размышлять», какую ногу куда ставить. Они действуют автоматически, не раздумывая. Точно так же становятся привычными наши взгляды, чувства, убеждения.

Сформируйте привычку думать и говорить об успехе и процветании, и очень скоро появятся свидетельства этого в виде более широких возможностей, а также новых и неожиданных шансов.

Для этого только и нужно — принять *сознательное решение*, а затем практиковать новые методы реагирования и модели поведения, доводя их до автоматизма. Пианист может сознательно предпочесть ударить по другой клавише; танцор может сознательно решить выполнить новое движение, и в этом нет ничего необычного. Но прежде чем новые привычки сделаются действительно автоматическими, за ними необходимо непрестанно следить и как можно чаще упражняться. Поэтому, если вы хотите иметь привычку к оптимизму — начинайте над ней работать.

Технология формирования этого ценного качества нацелена на работу со своим подсознанием. Подсознание человека обладает неограни-

ченными возможностями, которые каждый может развить и придать им нужное направление. А метод достижения этого настолько прост, что многие люди не верят, что он может действовать. Подсознанием можно эффективно управлять, просто разговаривая с ним и отдавая ему приказы, как если бы это был невидимый человек, наделенный достаточным желанием и силой, чтобы сделать все, что от него потребуют.

Подсознание особенно хорошо поддается управлению, когда мысли или слова повторяются. Эту его особенность можно считать счастливой, так как с помощью столь простого средства вы можете заставить подсознание работать на ваше благо для достижения любой желаемой цели. Каждый преуспевающий человек умеет настраивать свое сознание таким образом, чтобы обеспечить возможность постановки перед подсознанием необходимых целей и задач, и такая система настройки сознания настолько эффективна, что у него просто не остается возможности привлечь к себе то, чего он не хочет. При этом конкретная технология введения в подсознание нужной информации не так важна, будь это повторение или четкое представление образа, главное, чтобы это доходило до подсознания.

Используйте свое подсознание для развития в себе оптимизма, и вы сделаете его надежным помощником во всех делах.

Нам известна одна фраза, обладающая магическим воздействием на подсознание. Проведите эксперимент с ее использованием сразу же, не

откладывая, и в будущем это превратится в хорошую привычку. Почаще в течение дня повторяйте: *«Сейчас время — чтобы лучшим образом использовать время. Сегодня день — чтобы провести совершенный день»*.

Следствием этого будет самая положительная реакция. Никто за вас не в состоянии решить, каков должен быть ваш образ мыслей. Если вы станете ждать, пока обстоятельства *позволят* вам думать о приятном, то, может статься, придется провести в ожидании всю жизнь. Каждый день — это смешение добра и зла. И в мире, и в вашей личной жизни постоянно присутствуют *факты*, которые в зависимости от вашего выбора могут оправдать как пессимистическое, раздраженное, так и оптимистическое, радостное состояние души. Это во многом вопрос предпочтения и самостоятельного решения, причем речь вовсе не идет о какой-то интеллектуальной эквилибристике. Добро так же реально, как и зло. Просто проблема состоит в том, чему вы пожелаете отдать предпочтение, какие мысли будете культивировать.

Недостаточно многое знать о системе преуспеяния, гораздо важнее применять ее, действовать и подтверждать свои знания практикой. Действительно преуспевающий человек отличается знаниями и умениями. Он владеет искусством превращения, преобразования отрицательного в положительное, проблем — в счастье. Чтобы достичь этого, нужна тренировка и уверенность в себе, в своей способности добиться такого превращения. Все наши упражнения слу-

жат формированию этой убежденности, этой веры, ее сохранению и укреплению.

Советы по «уходу» за своим настроением
Никто из вас не захочет появиться утром на своем рабочем месте неумытым и непричесанным. Внешне вы приводите себя в порядок. Этого требует ваше самолюбие. Такой же порядок должен царить и внутри! Наведение этого порядка мы называем внутренней гигиеной.

Забота о своем настроении по меньшей мере так же важна, как и уход за телом. Забота о настроении — это та же забота о своем здоровье, так как ваше настроение диктуется сферой чувств. Это проявление подсознательной мыслительной деятельности. Недовольство, злость, чувство недооценки ваших качеств со стороны окружающих, зависть чаще всего человек старается подавлять. Однако эти чувства роятся в подсознании и сказываются на вашем самочувствии, проявляются в придирчивости, умничанье и хронически плохом настроении. В результате возникают нарушения обмена веществ, расстройство кровообращения и другие болезни. Поэтому забота о настроении действительно является заботой о здоровье.

Хорошее настроение — вопрос тренировки. И начинать эту тренировку надо сразу с утра. *Организация утра — это заголовок дня.* Утренняя суэта и дурное расположение духа могут перекрыть весь ваш день. Чем виноват окружающий мир, что вы не выспались и у вас плохое настроение? А ведь «как аукнется, так и откликнется».

Утро — это худшее время для беспокойства и депрессии, когда все представляется в самом мрачном и черном свете. Утром скорость обмена веществ незначительна, температура тела минимальна, а уровень содержания глюкозы в крови низок. Этот физический спад, обусловленный вашими внутренними часами, вносит значительный вклад в переживаемое многими из вас чувство отчаяния и безнадежности. Наполеон однажды заметил, что еще ни разу не встречал солдата, «который бы отличался храбростью в три часа утра». Поэтому в следующий раз, когда проснетесь в приступе отчаяния, успокойте себя тем, что это состояние обусловлено, главным образом, биологически и что днем вы почувствуете себя лучше и оптимистичнее.

Слово «беспокойство» происходит от англосаксонского слова *задышаться* или *давиться*. Состояние беспокойства не дает вам эффективно думать или действовать.

Поэтому утро положительно настроенного человека начинается с активной дыхательной гимнастики. Она улучшает обеспечение организма кислородом, активизирует кровообращение, укрепляет тело и душу.

Встаньте у открытой форточки и с минуту глубоко подышите. *Выдохните свой гнев!* Затем сделайте несколько легких упражнений и улыбнитесь.

В течение дня время от времени делайте паузы для того, чтобы сосредоточиться. На несколько минут отрешитесь от суеты, поразмышляйте о том, что для вас важно, настройте себя снова на свою цель.

Вечером перед сном воздействуйте на свое подсознание с помощью описанного в первой главе метода самопогружения и следующей формулы самовнушения: *«Я выгляжу как преуспевающий благополучный человек. «Я улыбаюсь, думаю, говорю, двигаюсь, действую и реагирую так, будто я уже стал той личностью, которой хочу стать».*

Для усиления эффекта используйте уже известную вам технику конструирования желаемого образа.

Если у вас постоянно плохое настроение, докопайтесь до его причины! Больше проявляйте заботы о своем здоровье. Этому вопросу мы посвятим специальную главу нашей книги. Спорт и хобби, то есть приятное успокаивающее занятие в свободное время, — это замечательные факторы, благотворно сказывающиеся на настроении, что соответственно отражается и на работоспособности. Учитесь полностью отключаться и наслаждаться свободным от работы временем и выходными днями. Попробуйте выяснить, что поднимает у вас настроение. Украсьте свои будни, они длятся дольше, чем воскресенье, они отнимают у вас больше времени, а время — это то, из чего и состоит наша жизнь.

Пытайтесь избавиться от неприятных мыслей перед сном, потому что в противном случае они будут роиться у вас в подсознании всю ночь. А следствием будут беспокойный сон, кошмары, скверное настроение утром и предрасположенность к еще худшему настроению днем. Так заколдованный круг становится все шире. *Помни-*

те, ваше хорошее настроение обеспечит вам поддержку окружающих людей.

Итак, теперь вы знаете, что *если можно накли-
кать несчастье, то можно также накликать ус-
пех и счастье.*

Мысли — это сила. Наши цели, наши планы — это сконцентрированные мысли. Поэтому каждый свой день начинайте мыслями, полными уверенности, радости и оптимизма. Стройте свой день на фундаменте из позитивных мыслей. Так вы станете мастером в искусстве успешной жизни.

Как контролировать свои чувства и действия в проблемных ситуациях

В жизни часто случается, что *ответственность за собственные, вполне подконтрольные вам самим поступки и действия вы приписываете внешним факторам.* Например, нередко приходится слышать такие выражения: «Этот человек меня раздражает (расстраивает, огорчает)», или «Эта ситуация меня беспокоит (пугает)». Скрытый смысл здесь таков: один человек или ситуация вызывают у другого человека некоторое чувство. Смысловая неправильность выражений такого типа заключается в том, что *никто и ничто не может в буквальном смысле создать в человеке какого-либо чувства, кроме его самого.* Мир просто существует. Чувства же по этому поводу возникают в вас, и только вы можете быть ответственны за них. *Только вы можете позволить им быть или не быть.* Ведь это же ваши чувства.

Выражения же подобного типа показывают, что вы не берете на себя ответственность за переживания, которые на самом деле *могли бы контролировать*. Вы говорите так, как будто у вас нет возможности реагировать иначе, *у вас нет свободы выбора*. Вы лишаете себя этой свободы. *Вы ставите себя в зависимость от внешних обстоятельств, так как признаете, что ваши чувства определяются и управляются силами, находящимися вне вас и вам неподконтрольными*. Это прямой путь к потере жизненной активности и контроля над собой и ситуацией.

Чувство контроля — это самое важное условие преодоления жизненных проблем. Существует одно безусловное правило для разрешения проблемных ситуаций: *следует превращать порождаемые ими негативные чувства в определенный план действий*. Это правило, которому нет равных. Внедрив его в повседневную жизнь, вы сможете преобразовать проблему в движущую жизненную силу, заставить ее работать на вас, а не против вас.

Техника преобразования негативных чувств в позитивные действия.

Сначала нужно осознать, что чувство раздражения и гнев является источником очень сильной энергии. Каждый день эта энергия, неуловимая и неукротимая, причиняет бесчисленные разрушения вокруг и внутри захлестываемого ею человека. Но важно понимать, что сама по себе энергия нейтральна. Та же самая энергия, которая разрушает, может и созидать. Не следует пытаться подавлять ее. Это неразумно, так как на это требуется еще более сильная энергия. Затраты слишком

велики. Они опустошают, они разрушают человека. Необходимо научиться трансформировать ее разрушающее начало в созидающее.

Вы можете преобразовать агрессивную энергию, направив ее на иной объект и придав ей иную форму проявления.

Приведем пару высказываний:

«Всякий раз, когда я чувствую, что во мне нарастает гнев, я тотчас направляю эту энергию на приведение квартиры в порядок. И у меня всегда очень опрятная квартирка».

«Когда я получал низкие оценки своего труда, я очень злился, но затем обнаружил, что злость исчезает, если я направляю ее на подготовку к следующему делу. Моя ярость подпитывает мое желание к достижению успеха, значительно повышая способность к концентрации».

В этих примерах можно выделить несколько основных моментов.

Во-первых, преобразовывать легче всего то, с чем мы разотождествлены. Для этого нужно относиться к своему гневу, к своим агрессивным импульсам без осуждения, наблюдая за ними как бы со стороны. (Вспомните технику разотождествления, описанную нами в первом разделе этой главы). По сути своей это здоровые импульсы, ибо они исходят из вашего существа. Всякое осуждение ваших агрессивных энергий является психологическим невежеством и делает преобразование их невозможным.

Во-вторых, в агрессивной энергии есть нечто в глубине своей жизнеутверждающее. К сожалению, многие люди относятся к ней с опаской. Нередко агрессия в их представлении машинально ассоциируется с насилием, и они ошибочно полагают, что, сосредоточившись на развитии высших качеств, они изживут агрессию. Обычно им удается только подавлять ее.

Если примитивные формы агрессии могут становиться разрушительными, то более развитые ее формы становятся созидательной силой. Многие духовные учителя предостерегают от недооценки агрессии, ибо это делает человека беспомощным и неспособным противостоять злу.

Следующее упражнение следует выполнять, когда вы испытываете в настоящий момент какие-то агрессивные чувства или близки к тому, чтобы испытать их.

1. Выберите какой-то проект или деятельность, в который вы хотели бы «поддать пару».

2. А теперь отложите проект в сторону и обратитесь к своим агрессивным чувствам. Ощутите их силу, вибрацию, эффект, оказываемый ими на ваше тело и, возможно, причиняемое ими страдание. Дайте им место в своем сознании, наблюдайте за ними без каких-либо оценок, без навешивания ярлыков.

3. Теперь осознайте, что все эти чувства представляют собой драгоценную энергию, которая находится в вашем распоряжении и может быть использована для дела. Она способна причинить боль, но способна также стать движущей силой

той деятельности или проекта, на который вы решите ее направить.

4. Теперь живо представьте себе, что вы осуществляете этот проект или деятельность. Представьте это в мельчайших деталях и подробностях. Представьте происходящие изменения, но представьте их проникнутыми и усиленными той жизненной энергией, которую вы решили в них вложить.

Другой, противоположный уже рассмотренному вид воспринимаемого человеком мира, способный создать для вас массу проблем и вызвать страдание и боль, состоит в том, что *независимо от вас происходящие события вы можете воспринимать так, что ответственность за них будете возлагать на себя*. Чувство вины в этом случае становится неотъемлемой частью вашего существования.

Какова природа данного вида искажения?

Ваше понимание личной ответственности формируется в соответствии с тем, чего ожидают от вас другие люди. Ваши воспитатели учили вас распоряжаться своим выбором для того, чтобы сбалансировать ваши собственные потребности и ваши обязанности перед другими людьми. В частности, многих людей с детства приучают действовать так, чтобы не разочаровывать окружающих, и механизм такого воспитания — чувство вины. Это действительно мощное и эффективное средство для того, чтобы манипулировать человеком, и оно чрезвычайно разрушительно.

Если ваши родители использовали этот меха-

низм, чтобы добиться от вас послушания, то вы получали тяжелое психологическое наказание всякий раз, когда ваше поведение им не нравилось. Конечно, вы старались ни в коем случае не расстраивать их, а они учитывали каждый ваш шаг. Такое воспитание делает вас очень восприимчивым, вероятно, даже слишком восприимчивым к мнению окружающих. *Если вы считаете главной задачей своей жизни не причинять разочарований другим людям, то они легко могут сделать вас виноватым во всем (или вы сами сделаете это за них).*

С повышенным чувством ответственности тесно связан сверхконтроль.

Для большинства из нас самый мощный механизм формирования сверхконтроля — это, наша семья. Суть управления наиболее четко проявляется в первые годы жизни. Поведение беспомощного младенца или маленького ребенка практически полностью контролируется семьей. Родители одевают ребенка, кормят его, реагируют на его плач, разговаривают с ним, учат его и прививают ему свои взгляды на жизнь. В частности, поскольку от ребенка требуется подчиняться указаниям родителей, он учится контролировать себя. Он узнает, что нельзя говорить и делать, куда нельзя ходить и чем нельзя заниматься.

Как это ни парадоксально, но чем больше вы учитесь контролировать себя и подавлять в себе те черты, которые окружающие считают нежелательными, тем сильнее вы зависите от людей, выдвигающих эти требования.

Зависимость от окружающих — неотъемлемая

часть нашего воспитания. Разве мы можем быть безразличными к реакции тех, кто заботится о нас, кто является источником нашей физической и эмоциональной безопасности? Конечно же, нет. Любой человек, невосприимчивый к реакции окружающих, был бы, по меньшей мере, странной личностью.

В своих рассуждениях мы хотим подчеркнуть, что стремление получить одобрение со стороны окружающих само по себе имеет положительный смысл. Это способ достижения тесной взаимосвязи, которая обеспечивает вам необходимое чувство близости и поддержки. Оно помогает вам выработать восприимчивость и сочувствие, жизненно важные для формирования социальной позиции. Желание получить и получение одобрения окружающих побуждает вас совершать те или иные действия и дает вам весомые основания для того, чтобы чувствовать себя достойным человеком. Однако, как и чрезмерное чувство ответственности, чрезмерное стремление получить одобрение может быть деструктивным. Чрезмерным оно становится тогда, когда ваша потребность получить чье-то одобрение столь сильна, что вы жертвуете ради нее своими собственными ценностями. Жизнь, направленная лишь на то, чтобы избежать критики и недовольства со стороны других людей, — пустая жизнь. ***Чрезмерная ответственность перед окружающими — это безответственность перед самим собой.*** Пытаясь соответствовать чужим стандартам, вы наносите себе удар с тыла, поэтому вам необходимо придержи-

ваться стандартов, основанных на ваших собственных ценностях.

Как защититься от разрушающего жизненный успех чувства вины

Известный американский врач-психотерапевт Мишель Япко в своей книге о депрессии спрашивает: «Можно ли считать эгоистом человека, который руководствуется в первую очередь своими собственными интересами, а не интересами других людей? И чем собственно говоря, эгоизм отличается от заботы о себе? Те люди, которые склонны обвинять себя во всем, как правило, не представляют себе четкой разницы между этими понятиями. Им часто кажется, что делать что-то ради себя самого или удовлетворять свои собственные потребности — это эгоизм, порок, и так поступать нехорошо. Если вас с детства приучали думать в первую очередь о других, то делать что-то для себя кажется вам предосудительным, и вы начинаете чувствовать себя виноватым. Если кто-то обнаружит у вас это свойство, он легко сможет манипулировать вами». По мнению автора, это свойство — одна из наиболее частых причин развития депрессии.

Естественно, у других людей есть свои интересы. Более того, эти интересы могут быть вполне обоснованными. Весь вопрос в том, следует ли удовлетворять эти интересы за ваш счет?

Не надейтесь, что кто-то станет защищать вас. Вы должны сами позаботиться о своих интересах.

Другие люди всегда будут получать от вас то, что они хотят — ваши деньги, ваше время, вашу поддержку, ваш опыт или ваше тело. Вам необходимо установить пределы, в которых вы можете служить им, и соблюдать эти пределы. Было бы крайней наивностью ожидать, что они сделают это за вас. Если вы говорите кому-то «нет», это может ему не понравиться, даже обидеть его. Но это не означает, что вы должны всегда говорить «да»! Когда другие люди выражают вам свое недовольство или даже гнев, вы можете почувствовать себя виноватым, если будете думать только о том, что своим отказом вызвали их недовольство. Не отступайте от своего мнения и не сдавайтесь! Этим вы только нарушите ваши собственные правила, и впоследствии вы, возможно, горько пожалеете об этом.

Недостаточно уверенные в себе люди часто соглашаются выполнить необоснованные просьбы, опасаясь, что если они откажут, то не понравятся другим. В результате их время и энергия растрачиваются на задачи, не имеющие никакого отношения к их личным или профессиональным целям, а сами они открывают путь для дальнейших неразумных просьб. Однажды заработав репутацию человека «мягкотелого», вы обнаружите, что каждый пытается свалить на вас нежелательную работу. Очень скоро вы будете стараться каждую свою минуту тратить на то, чтобы справиться со своими собственными делами.

Общий вывод из всего сказанного такой. Если вы хотите уважать себя, вам необходимо установить определенные границы поведения и поддер-

живать их таким образом, чтобы это соответствовало вашим интересам. Всякий раз, когда эти ограничения мешают другим людям получить от вас то, что они хотят, вы можете ожидать от них негативную реакцию. Учитесь выдерживать ее — это единственный способ заставить их соблюдать ваши правила. Чье-то одобрение или неодобрение не должно быть для вас решающим фактором, когда вы делаете что-то ради ваших собственных интересов.

Вы никогда не найдете душевного покоя, если будете позволять другим людям проживать вашу жизнь вместо вас.

Самая глубокая истина, относящаяся ко всему человечеству, такова: наша природа наделила нас полным, неоспоримым и исключительным правом власти над самим собой. Должно быть, этим наша природа преследовала цель позволить нам проживать собственные жизни, обдумывать свои собственные мысли, не допуская вмешательства других. Если же вы мыслите в терминах обязательств, которые накладывают на вас другие люди, то вы знаете, насколько обременительны эти «я должен». Но вы и только вы сами вправе решать, насколько реальны и уместны эти требования. Для этого вам необходимо знать и уважать свои собственные интересы. Тогда вы сможете противостоять попыткам оказать на вас давление или вынудить вас совершать ошибки.

Легко понять, как связаны между собой слова «я должен» и чувства вины, депрессии и отчаяния. Не воспринимайте эти слова как догму,

которой подчинена ваша жизнь. Для этого вы можете определить свои собственные ценности (а не принимать то, что вам навязывают другие), установить свои собственные критерий успеха (вместо того, чтобы следовать чужим определениям, к чему следует и к чему не следует стремиться в жизни) и более реалистично подходить к тому, что можно и что нельзя считать приемлемым для вас в тех сферах вашей жизни, которые определяют ваше мнение о себе.

Чтобы лучше разобраться во всем этом, предлагаем вам выполнить простой эксперимент. Составьте список того, что вы *должны* делать в своей жизни. Какова должна быть ваша профессия? Как вы должны проводить свое свободное время? Как вы должны расходовать свои деньги? Как вы должны относиться к своим родственникам? А теперь к каждому пункту вашего списка припишите: «А кто это сказал?». Полученный результат, по меньшей мере, удивит вас.

Итак, *лучшая защита от чувства вины — это четкое понимание того, что вам следует делать, чтобы удовлетворить свои собственные интересы, а не ожидания окружающих. Знание того, откуда возникает чувство вины, необходимо, чтобы не позволить другим людям манипулировать вами с помощью этого чувства.*

Следующий вид искажения воспринимаемого человеком мира, создающий проблемы, которых могло бы и не быть, связан с *искренним убеждением многих людей в том, что один человек может знать, о чем думает или что чувствует другой че-*

ловек, не располагая прямым сообщением об этом со стороны этого человека. Например, часто приходится слышать такие фразы: «Он сердится на меня», или «Вы понимаете, что я хочу сказать» или «Вы знаете, что я думаю», и тому подобное.

Говоря так, люди как бы решают для самих себя, что именно думают или чувствуют другие люди. Поэтому они реагируют на уровне собственных допущений относительно мыслей и чувств других людей. На самом деле эти допущения могут оказаться ошибочными.

Согласно нашему опыту, предположения о способности знать мысли других людей и о том, что другие люди тоже могут знать ваши мысли, является источником значительного числа трудностей в межличностных отношениях и сопровождающего все эти явления страдания, это ошибка коммуникации. В этом случае люди систематически отказываются выражать собственные мысли и чувства, так как предполагают, что о них и так знают те, кому они предназначены. Но ясновидящих среди абсолютного большинства людей нет.

Главная проблема, которую создают невысказанные мысли и чувства, состоит в том, что вы оказываетесь в роли жертвы. Человек, с которым вы общаетесь, автоматически начинает оценивать ситуацию исключительно со своей точки зрения. Каким бы чувствительным этот человек ни был, он неизбежно упустит возможность соблюсти ваши интересы. И тогда вы окажетесь разочарованы и угнетены, считая, что вами пренебрегают и не обращают на вас должного внимания.

Поэтому вам необходимо самим извещать окружающих о том, что вы чувствуете и чего вы хотите. Если вы этого не сделаете, а ваш партнер заявит о своих интересах, то в конечном счете именно им и будут подчинены дальнейшие действия. Такое «взаимодействие» не принесет вам ничего, кроме чувства, что вы беспомощны и загнаны в угол.

Уже цитируемый нами Мишель Япко, заметил, что в неблагополучных семьях, с которыми ему приходилось работать, родители редко говорили детям: «Я тебя люблю» или «Я горжусь тобой». Когда он предлагал пациентам выразить свои теплые чувства друг к другу, он часто наталкивался на ответы типа: «Моя дочь и так знает, что я люблю ее. Зачем мне специально говорить ей об этом?»

Никогда не предполагайте, что другим людям известны ваши чувства! Если вы хотите, чтобы окружающие знали о них, вы и только вы обязаны сообщить им, что вы чувствуете. В противном случае вы рискуете получить реакцию, противоположную той, которую ожидаете, так же как и сами, предполагая, что ваши чувства полностью отражают реальность, можете дать волю непрерывному потоку неверных интерпретаций и основанных на них ошибочных действий.

Так, если вы говорите себе: «Мне кажется, что этот человек не любит меня, поэтому я плохо к нему отношусь», то это и есть эмоциональное, а не логическое обоснование. Иными словами, вы объясняете происходящее с помощью ваших субъективных чувств вместо того, чтобы выяс-

нить, как обстоит дело в действительности. Вы можете так и не узнать, что на самом деле другой человек ни имеет ничего общего с тем, что вы о нем думаете.

Защитная мера против эмоционального обоснования, приводящего к ошибочным действиям, состоит в том, чтобы уметь правильно понимать происходящее. Для этого вам надо постоянно проверять, что реальность именно такова, какой вы ее себе представляете.

Вы должны научиться судить о ситуации по существу, эффективно находить и использовать объективные факты в том, где они существуют, и меньше сосредотачиваться на попытках понять, что хорошо и что плохо — этого все равно нельзя определить логически. Вы можете контролировать степень своей эмоциональной вовлеченности в ситуацию и не позволять себе оказываться в слишком сильной зависимости от взглядов, которые могут быть безосновательными и болезненными для вас и в конечном счете оказаться ошибочными.

Человеческими эмоциями слишком легко манипулировать. Чувства почти любого человека можно без особых усилий направить почти в любом направлении. Причина состоит в одном: *чувства обманчивы, чувства вводят в заблуждение*. То, что вам *кажется*, может не иметь ничего или почти ничего общего с тем, что происходит на самом деле. Некоторые люди обладают большим мастерством в том, чтобы заставлять вас испытывать определенные чувства ради достижения их

собственных целей. Наверняка вы это знаете на собственном опыте и вам не составит большого труда понять, что, принимая важное решение, необходимо принимать во внимание объективные факторы, а не только ваши чувства.

Если вы привыкли полагаться только на свои чувства при принятии решений, вы становитесь весьма уязвимым для подсознательного воздействия других людей и событий.

Безусловно, ваши чувства — это одно из слагаемых принимаемого вами решения, но вы должны учитывать, что именно это слагаемое является самым субъективным и самым необоснованным. Помните: *ваши чувства обманчивы!*

Принимая решение, руководствуйтесь более объективными критериями всегда, когда это возможно.

Для этого обращайтесь больше внимания на то, что происходит в мире вокруг вас, а не у вас в голове, особенно когда последнее приносит вам боль и разочарование. То, чего вы себе желаете — чувство благополучия и успеха от целенаправленной, хорошо сбалансированной жизни — вполне достойная цель. И мы надеемся, что вы уже начали понимать, что существуют вполне доступные пути к этой цели, особенно если вы не позволите завести себя в тряси-ну безосновательных и болезненных объяснений. Ведь именно они и держат вас в тисках неудач.

Будьте уверены в себе

Склонность к чрезмерным обобщениям — является особенностью человеческого восприятия, могущая стать причиной ошибочных суждений и служить источником создаваемых человеком себе проблем.

Если вы по одной-единственной ситуации судите чуть ли не о всей жизни, вы склонны к чрезмерному обобщению. Пример такого ошибочного мышления — далекоидущие выводы, следуемые из одного конкретного неудачного события. Так конкретный болезненный опыт, типа: «Я ей (ему) не нравлюсь» может обобщаться до представления: «Я не способен кому-либо понравиться вообще». Посредством такого обобщения одно неприятное переживание распространяется до космического масштаба, становится питательной средой для взращивания в себе комплексов неполноценности, навешивания «ярлыков» предубежденного отношения к жизни и в конце концов становится совершенно непреодолимым препятствием для достижения жизненного успеха.

Если в вашей жизни произошло конкретное отрицательное событие, вы можете отнестись к этому двояко: либо считать его отдельным эпизодом, либо рассматривать его как показатель вашей ценности («Я ни на что не годен»), ценности жизни («Жизнь отвратительна») и всех неприятных ситуаций («Вот так всегда бывает»).

Редко случается, чтобы человек был счастлив

и успешен, если он рассматривает жизнь как единственное переживание.

Совершенно другой подход демонстрируют те, кто относится к жизни как к бесконечной веренице переживаний. Они понимают переменчивость судьбы и постоянно чувствуют, что не все потеряно. Вместо того, чтобы придерживаться догм, они постоянно ищут новые пути.

Совершая ошибки, от которых никто не застрахован, вы можете сказать: «Я ошибся (потерпел неудачу)». Признавая конкретный допущенный просчет, вы предоставляете себе возможность своевременно внести поправку в направление вашего дальнейшего движения. Но если вы говорите: «Я — неудачник», — *речь идет уже не о том, что вы сделали, а о том, как, по вашему мнению, ошибка вас охарактеризовала, каким она вас сделала.* Такой подход не приносит пользы, не способствует обучению, а лишь закрепляет промахи и просчеты, превращая их в комплексы вашего характера.

Помните, что ваши ошибки — это результаты лишь ваших действий, а не вас самих. Вы можете делать ошибки, но не допускайте, чтобы ошибки «делали» вас. Если вы что-то делаете и не получаете желаемого результата — делайте это иначе. Если вы не знаете как — спрашивайте, читайте, изучайте, ищите варианты. Используя исследовательский подход, вы вскоре наткнетесь на то, что сработает. Но вам никогда не представится такая возможность, если с самого начала вы уверите себя, что сделать ничего нельзя. Не связывайте представле-

ние о себе с победой или поражением в конкретной ситуации. Будьте активны и уверены, уважайте себя и не давайте себе впасть в отчаяние и апатию из-за ощущения вечных неудач.

Ваше самочувствие и личная активность — это краеугольные камни умения руководствоваться в своей жизни собственной силой. В этом основа успеха. Нет необходимости устрашать или запугивать людей, однако, опираясь на силу, вы заставите многих считаться с вашей значимостью просто потому, что сами верите в нее всей душой и руководствуетесь этой верой в своих действиях.

Все множество причин, не позволяющих вам руководствоваться силой, связано с трансформацией вашего негативного опыта в общую закономерность, и с боязнью того, «что случится, если...». Таким образом, вы сами способствуете тому, чтобы страх парализовывал вашу активность. Но что такое страх и откуда он берется? Как пишет в своей книге «Быть свободным» доктор Дайер: «Если в один прекрасный день вы отправитесь с целью принести домой маленькую корзинку страхов, то сколько бы вы ни ходили, вы вернетесь с пустыми руками. Нельзя найти то, чего нет. Вы создаете страх собственными руками, предаваясь робким мыслям и пугающим ожиданиям. Ничто в мире не может причинить вам боль, пока вы сами не позволите этого».

Если перед тем, как что-то предпринять, вы всегда стараетесь заpastись достаточным числом гарантий — вам никогда не добиться успеха. Будущее никому не дает никаких гарантий. Поэто-

му, чтобы получить от жизни все, что желаете, нужно поскорее отбросить все пораженческие мысли. Почти все ваши страхи — это чистейшей воды заблуждения. Трагедии, которые вы себе воображаете, редко случаются на самом деле. Один древний мудрец сказал: «Я старый человек и повидал в своей жизни множество бед, большинства из которых не было».

Подобно тому, как ребенок боится темноты, вы боитесь *того, чего нет*, как будто *то, чего нет* — самая страшная вещь, которая может с вами произойти.

Чтобы убедиться в том, что вам нечего бояться, проделайте следующий эксперимент. Прямо сейчас обратитесь к тому, чего вы в настоящее время более всего боитесь: куда-то не попасть, чего-либо не добиться, что-то потерять и так далее. А теперь задумайтесь о том, что страшного для вашей жизни может произойти, если то, чего вы боитесь, действительно случится. Метод «наихудшего» отлично демонстрирует абсурдность большинства страхов.

Всякий раз, когда вы ловите себя на том, что парализованы страхом или закрепощены, задайте себе вопрос: «Откуда это берется?». Первым, что придет на ум, будет: «Ниоткуда». Здесь работает механизм самовнушения, и в зависимости от того, как вы им распоряжаетесь, он поднимает вас на вершину мира и процветания или сбрасывает к подножию, в нищету и несчастья.

Когда у вас нет внутреннего чувства самоуважения, вы попадаете в плен восприятия вас дру-

гими людьми, и вы можете легко позволить этим взглядам подавить вас. В свою очередь это может вызвать многие негативные последствия, например, вы не будете добиваться и поэтому не будете получать то, чего вы хотите добиться в жизни. Затем, если вы не чувствуете уверенности в своих достоинствах, вы будете себя оценивать ниже и также будете получать меньше — меньше денег, меньше прибыли, меньший престиж, меньше силы, меньше всего что угодно во всех сферах жизни.

И наоборот, когда вы направляете возможности сил вашего ума на создание уверенности в себе и самоуважения, вы не только будете себя лучше чувствовать, но и получать гораздо больше всего, что вы хотите. Вы будете добиваться этого, вы будете чувствовать, что заслуживаете этого, и другие люди также согласятся с этим. Вы своей позицией будете передавать эти мысли, и когда другие люди уловят ваши мысли, им не останется ничего другого, как согласиться.

Вера в свои возможности помогает вам получить практический опыт, подтверждающий эту веру. Например, если вы убеждены, что получите определенную работу или повышение, вы будете излучать ауру уверенности и действовать так, будто вы имеете эту работу, и тогда люди будут представлять вас в этой роли. Кроме того, имея эту веру, вы будете убеждены, что сможете сделать все, что требуется, и сможете сделать это. И скоро вы обнаружите, что имеете эту работу, потому что вы создаете реальность, отражающую

вашу веру. Но если вам не хватает внутреннего чувства уверенности в себе, любое везение и благоприятные обстоятельства не дадут вам ощущения собственной силы, которое вам нужно, чтобы заставить обстоятельства принимать нужный вам оборот.

Если будете истощать свой ум сомнениями и неверием в собственную способность к свершениям, то механизм самовнушения воспримется в духе неверия, разместится в вашем подсознании в виде преобладающей мысли и медленно, но верно завертит вас в карусели неудач. Но если вы заполните свой ум уверенностью в себе, механизм самовнушения поддержит эту веру, и она станет вашей преобладающей мыслью, ведущей на вершину успеха.

Используйте самовнушение для саморазвития и превращения себя в позитивную, динамичную и полагающуюся во всем на себя личность.

Наполеон Хилл рекомендует следующую формулу самовнушения, которую мы несколько изменили и готовы под ней подписаться.

Первое. Я знаю, что способен добиться своей конкретной цели, поэтому требую от себя настойчивых, упорных и непрерывных действий, направленных на достижение этой цели.

Второе. Я понимаю, что господствующие в моей голове мысли в конце концов претворятся в действие и трансформируются в реальность, и потому ежедневно буду сосредотачиваться на задаче превращения себя в человека, каким намерен стать, мысленно представляя себя таким че-

ловеком, и превращать представление в реальность с помощью практических дел.

Третье. Я четко разработал и зафиксировал описание моей конкретной цели в жизни на предстоящие десять тысяч дней. Я составил список дел на каждый год, которые я собираюсь осуществить, чтобы добиться жизненного успеха.

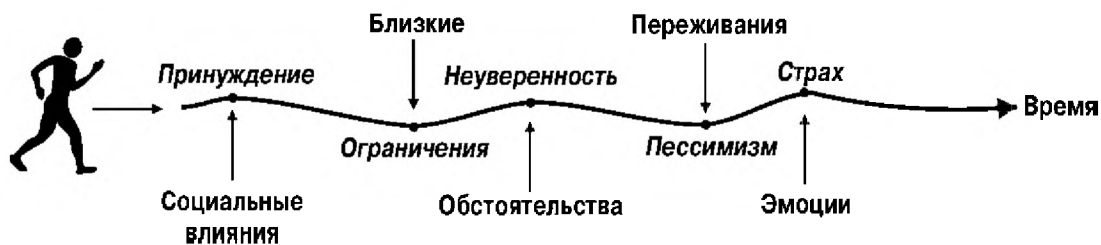
Четвертое. Я добьюсь успеха путем привлечения к себе сил, которые буду использовать, а также посредством сотрудничества с другими людьми. Я стимулирую других для оказания мне помощи, поскольку первым окажу им услугу. Я избавлюсь от ненависти, зависти, ревности и цинизма, культивируя любовь и уважение ко всем людям, поскольку знаю, что негативное отношение к другим никогда не принесет мне успеха. Я дам людям основания верить в меня, ибо я поверю в них и в самого себя.

Так вы вырабатываете свой бойцовский характер, который придает вам реальную силу. Характер — это нечто такое, чего не выпросить, не украсть и не купить. Его можно лишь выработать, и выработать его можно собственными мыслями и поступками и никак иначе.

С помощью самовнушения любое лицо может сотворить себе надежный характер, независимо от собственного прошлого. В качестве уместного вывода для этого раздела нашей книги хотелось бы подчеркнуть то обстоятельство, что все, кто обладает характером, в достаточной мере обладают и энтузиазмом, и собственным лицом, чтобы к ним тянулись другие люди.

Характер — это несущая «сердцевина» вашей личности, движущейся по направлению к успеху. Если он слаб, то вы рискуете деградировать до положения «игрушки» в «руках» многочисленных внутренних и внешних влияний, которым не противостоит ничего волевого. Жизненный путь такого человека изображен нами в виде линии, изгибающейся под воздействием многочисленных обстоятельств.

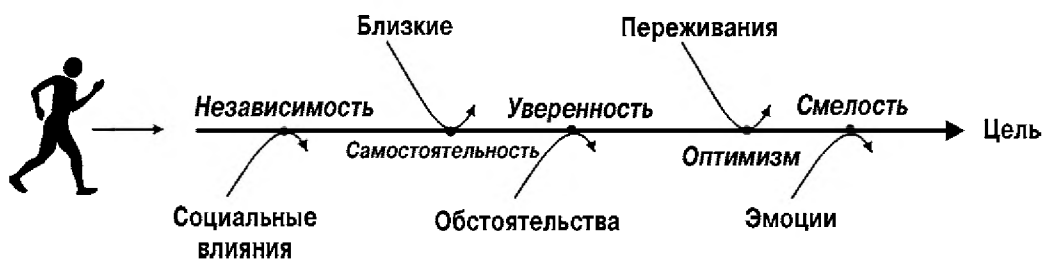
Жизненный путь слабохарактерного человека



Это жалкое существование, всю жизнь протекающее под воздействием неконтролируемых влияний. Его результат — человек, не преследующий собственных целей и идеалов, постоянно недовольный и неудовлетворенный, никогда не достигающий жизненного успеха и не постигший смысла жизни.

На следующем рисунке показан жизненный путь человека с сильным характером. Хотя и на него воздействуют различные факторы, он может эффективно противостоять им проявлениями воли.

Жизненный путь человека с сильным характером



Жизнь такого человека протекает по его собственному сценарию. Он ответственно и осознанно относится к своей жизни и держит ее в своих руках.

Ваша судьба определяется вами. Вы располагаете лишь той силой, которую нарисовали в своем воображении.

Мир вокруг вас таков, каким вы его представляете. Ваше восприятие мира окрашено цветом ваших мыслей.

Резюме

Одна из величайших тайн нашей жизни состоит в том, что человек так до конца и не осознал всю свою силу, с помощью которой он вполне может стать творцом собственной судьбы.

Исток этой силы — в человеческой психике. Потенциальная мощь человеческой психики по истине безгранична.

Ваша психика напрямую сообщается с энергией Вселенной, используя для этого в качестве ворот свое подсознание. Ворота эти устроены таким образом, что человек способен открывать их по своему желанию. Для этого и существует особое состояние души, называемое верой.

Психика человека снабжена даром воображения, с помощью которого можно найти пути к осуществлению любых надежд и целей.

Ваше психическое устройство оснащено стимулирующим механизмом желания и энтузиазма, облегчающим выполнение поставленной задачи.

Оно вооружено силой воли, которая позволяет неотступно стремиться к цели. Оно обладает даром веры, которая в критические моменты подчиняет себе и силу воли, и рациональное мышление, прислушиваясь к голосу нашей природы; шестое чувство позволяет вам вступать в непосредственный интуитивный контакт с другими людьми, так что потенциал каждого увеличивается, а воображение питается не из одного, а из двух и более источников.

Психическое устройство умеет рационально мыслить, выстраивая из фактов теории, гипотезы, идеи и планы.

Оно владеет дедукцией, то есть способностью предсказывать будущее на основе анализа прошлого.

Оно отлично умеет получать, запоминать и при необходимости вызывать из архива любые нужные сведения; этот механизм называется памятью, и устроен он таким чудесным образом, что обращение к одной мысли автоматически ведет за собой переход к другим, тематически связанным. Это называется ассоциативным мышлением.

Психическое устройство владеет и сферой чувств, которые призваны мобилизовать ваш организм для достижения желаемой цели.

Психическое устройство умеет выбирать, совершенствовать и контролировать мысли, что дает вам возможность самому формировать свой характер и самому решать, какие мысли для вас станут главными, а какие второстепенными.

Ваши мысли наделены творческой силой.

Они способны творить объекты из самих себя. Ничто нельзя ни создать, ни воссоздать без помощи сознания.

Творческая сила — это привилегия каждого сознания. Ваши личные усилия, направляемые вашим стремлением, составляют основу вашей судьбы. Не ослабляйте свое сознание, лелея жалкие немощные мысли. Поверхностному уму не познать глубин интуитивного озарения.

Управляйте волнением ума, наслаждаясь течением ваших мыслей. Все, о чем вы напряженно размышляете, произойдет с вами раньше или позже, в зависимости от усилий, которые вы прилагаете для достижения цели.

Мысли — это прорастающие семена поступков. Мысль и действие связаны друг с другом.

Никто другой не несет ответственности за то, что вы получаете, поскольку ваша жизнь отражает ваши мысли. Причина всего, что происходит в вашей жизни, кроется внутри вас. Никакая иная сила не осыплет вас милостями, если вы их не обеспечите себе сами. Все, что вы получаете от других, — это результат ваших собственных усилий. Когда ваши мысли текут в правильном направлении, в мире нет ничего, чего вы не могли бы достичь.

Человек — вовсе не продукт влияния среды. Его мысли — архитекторы этой среды. Человек с характером строит свою жизнь *над* обстоятельствами. Он настойчиво добивается и упорно работает. Он не оглядывается назад. Он смело идет вперед.

Его не страшат препятствия. Он никогда не раздражается и не волнуется. Он никогда не падает духом и не разочаровывается. Он полон бодрости, энергии, жизни и сил. Он всегда усерден и охвачен энтузиазмом.

Мысли — это кирпичики, из которых выстраивается здание характера. Характер не рождается. Он формируется. Необходима непреклонная решимость выковать определенный характер в жизни. Эта решимость должна сопровождаться настойчивыми усилиями.

Сформируйте свой характер; вы сможете выстроить свою жизнь. Характер — это сила; это влияние. Он притягивает покровительство и поддержку. Он дает друзей и привлекает деньги. Он выбирает верный и прямой путь к благополучию, почету, успеху и счастью.

Сильный характер формируется на основе энергичной благородной работы мыслей. Хороший характер — это плод личных стараний. Это результат персональных усилий.

Итак, как мы вам продемонстрировали, именно ваша собственная модель мира создает смысл и субъективный опыт. И именно этот смысл и субъективный опыт руководят вашими поступками. Вы сценарист, главный герой и режиссер истории вашей жизни. Вы можете выбрать триллер, создав фильм типа «Огненные колесницы», а можете выбрать мыльную оперу типа «Общая больница». Все зависит от того, что вы внушаете себе ежедневно. Если вы изменяете то, что вы думаете, или то, как вы мыслите, вы тем самым воз-

действуете на свое восприятие мира. Если вы измените свое восприятие мира, вы обязательно измените свой субъективный опыт и поведение. Таким образом, это есть та область, которой вы будете управлять, чтобы изменить ваш собственный субъективный опыт и поведение к лучшему: область личностных моделей мира. Технологии такого управления и были представлены в настоящей главе.

Мастерство общения и позитивного влияния на людей

Большинство людей, достигших успеха и жизненного благополучия, интуитивно понимает, насколько большую роль в их жизни и карьере играют другие люди. Каждый человек — это шанс. В мире бизнеса эта концепция называется системой деловых связей. Ее смысл заключается в следующем: чем больше у вас знакомых, тем значительнее ваши шансы наладить бизнес. И если у вас не завязываются деловые контакты непосредственно с ними, может быть, вам удастся найти партнеров с их помощью. Мы живем в век совместных усилий. Почти любой процветающий бизнес ведется в той или иной кооперации. Без преувеличения можно сказать, что люди являются наиценнейшим богатством. Человеческие взаимоотношения занимают центральное место, и тот, кто достигает успеха в различных сферах жизни, всегда строит прочные отношения с окружающими.

Несчастен человек, который по невежеству либо из эгоизма воображает, будто способен переплыть океан жизни на утлой ладье независимости. Все естественные законы природы строятся

на гармоничном объединенном усилии. Сознательно или неосознанно каждый из нас стремится достичь этой гармонии.

Так, когда вы увлечены каким-то делом, у вас неизбежно появляется желание, чтобы другие люди также узнали то, что знаете вы, чтобы поверили в то, во что верите вы, поняли то, что понимаете вы, увидели то, что видите вы; и вы захотите, чтобы они *действовали в соответствии* с этими знаниями, этой верой, этим пониманием, этим видением.

Вы захотите гармонии отношений, эмоциональной поддержки. Вы захотите, чтобы это стало нормой ваших достижений, а не просто однажды случившимся чудом.

Вы можете этого достичь, овладев искусством общения и позитивного влияния на людей.

Для этого необходимо: во-первых — суметь вызвать позитивные чувства у других к вам, во-вторых — установить психологический контакт с данными лицами, в-третьих — овладеть искусством скрытого на них воздействия, в-четвертых — суметь преодолеть возможный конфликт.

В настоящей главе даются ответы на то, как эффективно решить все эти задачи, чтобы достичь нужной вам гармонии отношений.

Как вызвать позитивные чувства у других

Первым элементом в построении отношений между людьми является осознание простого факта, что каждый человек несет в себе определенное значение для других. Вопрос звучит так: «Что вы хотите значить для окружающих?». Вы, скорее всего, желали бы ассоциироваться для окружающих с чем-то положительным.

Тогда вам стоит проверить, как люди реагируют на вас. Обратите внимание на реакцию другого человека в тот момент, когда вы, например, входите в комнату, чтобы поздороваться с ним, особенно в том случае, если ваш визит оказался для него полной неожиданностью. Как этот человек реагирует на ваше появление? Загорается ли в его глазах радость и энтузиазм? Что вы видите: улыбку или нахмуренные брови, а может быть, страх и замешательство? Результаты наблюдения являются хорошей проверкой того, что вы значите для этого человека, еще до того, как вы начнете разговор.

Английский исследователь и двоюродный брат Чарльза Дарвина Фрэнсис Гэлтон однажды проделал такой эксперимент: прежде чем отправиться на утреннюю прогулку по Лондону, он внушил себе: «Я человек, которого больше всего ненавидят в Англии!» После того как он на несколько минут сконцентрировался на этом представлении и отправился, как обычно, на прогулку, с ним произошло следующее: некоторые про-

хожие обзывали его бранными словами или отворачивались от него. Один из грузчиков в порту с такой силой толкнул его локтем, когда Гэлтон проходил мимо, что тот чуть не упал. Казалось, враждебность по отношению к нему передалась даже животным. Когда он проходил мимо запряженного жеребца, тот лягнул ученого в бедро. Когда же он после этого попытался пожаловаться небольшой толпе, люди стали защищать лошадь, так что Гэлтону пришлось ретироваться и возвратиться домой.

Эта достоверная история приводится в американских и английских учебниках по психологии под названием «Замечательная прогулка Фрэнсиса Гэлтона».

Люди всегда чувствуют, как вы настроены по отношению к ним. Вы и ваши знания им будут неинтересны до тех пор, пока они не почувствуют, что вы интересуетесь ими. На уровне подсознания вы действуете как передатчик, который сообщает окружающим, какое у вас настроение: радостное или печальное, ощущаете ли вы себя победителем или ваше чувство самооценки опустилось ниже нулевого уровня! ***Преуспевающий человек должен излучать силу, уверенность и оптимизм.***

Вряд ли вы сможете передать свой энтузиазм другим людям, если сами находитесь в скверном настроении. Сформулируем важнейшее правило: ***при любом общении необходимо соответствие между тем, что вы говорите, и тем, что вы чувствуете.***

Если ваше сообщение должно быть интересным, должны быть интересны ВЫ.

Если ваше сообщение должно быть динамичным, должны быть динамичны ВЫ.

Как передающий сообщение, вы должны быть здоровым, энергичным, обладать личным обаянием. Все холодное или неприветливое в вас будет восприниматься как что-то неприветливое в вашем сообщении.

Людам нравится чувствовать себя хорошо, и они хотят быть в окружении таких же людей. Наверняка вы встречались с людьми, которые очаровывали вас. О тех, кто умеет производить благоприятное впечатление, говорят, что они привлекательны. Что такое *привлекательная личность*? Это личность, которая *влечет, притягивает* к себе, то есть обладает *личным магнетизмом*. Это особого рода шарм, которым владеет человек и который он может передавать непосредственно на свое окружение.

Хорошо известно, что если на колокольне ударить в колокол и заставить его звучать, то и другие колокола зазвучат в той же тональности. Вы можете пробудить в других только то, что колеблется глубоко внутри вас. Закон психоэнергетического резонанса утверждает, что все зависит от вас и ключ к окружающим вас людям лежит в вас самих.

Это особенно важно, когда вы имеете дело с людьми, бесконечно уставшими от ежедневного удовлетворения часто пустячных потребностей, склонных *закрывать двери* своего разума перед разумными аргументами, даже перед тем, что совершенно очевидно. Но двери подсознательного

восприятия, инстинктов и эмоций *не так-то легко закрыть.*

В приведенном ниже материале содержатся некоторые важные соображения относительно механизма и этики использования метода привлечения к себе других.

Вы хотите, чтобы ваш разумный аргумент был воспринят разумно. Вы хотите, чтобы ваши слушатели были счастливы, что они могут разумно рассмотреть и принять то, что вы хотите до них донести.

Но это может быть разумно принято только тогда, когда вас действительно слушают и слышат, на вас смотрят и вас видят.

Как вы можете гарантировать, что вас услышат и увидят?

Только взывая своими эмоциями, чувствами, подсознанием, вместе со своим рациональным разумом и физическим присутствием: как человек в целом — к своему слушателю как к человеку в целом: разумом — к разуму, чувствами — к чувствам, физическим присутствием — к физическому присутствию.

Когда работают знаменитые дирижеры, они сначала настраивают весь оркестр, и только тогда, когда достигнута чистота звучания основных аккордов, они начинают концерт. Так же и вы должны постоянно настраивать самих себя, чтобы достичь чистого и гармоничного излучения и сохранить его. Тот, кто теряет свое собственное позитивное излучение, теряет и силу воздействия на других. Осознав же значение этого воздействия в повседневной жизни и уделяя ему необ-

ходимое внимание, вы сумеете превратить несчастье в счастье, болезнь в здоровье, случайность в шанс.

Вот почему для того, чтобы согласовать различные уровни своего «Я» — физический, эмоциональный, интеллектуальный и духовный, — вам необходимо творческое самоконструирование, с тем, чтобы вы, как цельный человек, могли обеспечить реальное существование своих сообществ.

Таким образом, стратегия привлечения и вызывания добрых чувств в людях весьма проста. Определите, с каким эмоциональным состоянием и чувствами вы хотите ассоциироваться. Затем станьте примером такого состояния и ведите себя так, чтобы возбудить такое же состояние у других.

Разговаривая с другим человеком, постоянно мысленно просматривайте наиболее привлекательные, убедительные и полезные моменты, которые вы хотели бы донести до внимания людей. В своем воображении «увидьте» их такими, как вам хотелось бы, чтобы их увидели люди. Пусть вас не беспокоит, если то, что вы сейчас «видите», покажется вам слишком преувеличенным или значительным. *Вам необходимо работать со своей эмоциональной природой, чтобы достичь эмоциональной природы других людей, а это совсем не то же самое, что работа с рациональным разумом.*

Пусть вас волнует то, что вы визуализируете. Никогда не смущайтесь проявить волнение по поводу того, что вы визуализируете. Пусть вас это возбуждает, вызывает энтузиазм. Осознайте, как много

добра это может принести, как много добра оно принесет. Вы должны увидеть в этом все те хорошие качества, которые вы только что мысленно перечислили.

Создавайте это видение, о котором вы рассказываете другим, образ, который вы видите и хотите, чтобы смогли увидеть они. Описывайте его. Вы должны быть уверены, что можете заставить других увидеть этот образ, сделать его *их видением тоже*. Обычно люди хотят работать и общаться с теми, кто уверен в себе. Чем больше вы верите в себя, тем больше другие верят в вас. Тогда вы будете искренни в своих высказываниях и это будет работать, ибо чем искреннее вы верите в себя, тем больше люди доверяют вам.

Искренность в общении крайне необходима, т.к. если вы в чем-то неискренни, ваше подсознание в форме телесного поведения просигнализирует об этом. Результаты многих исследований показывают, насколько важным является совпадение словесного и телесного. Даже маленький ребенок может научиться обманывать, используя для этого слова. Но ему значительно труднее контролировать телесное поведение; правда почти всегда выходит наружу. Именно поэтому большинство из нас больше склонно доверять телесной информации, нежели словесной, если они не совпадают. Если вы, передавая информацию, хотите достичь желаемого результата, пусть ваша словесная информация находит выражение в мимике вашего лица и в тоне голоса. А поэтому будьте всегда искренни, тогда в вашем пове-

дении не возникнет никаких несоответствий, и ваша информация будет воспринята с полным доверием.

Ваш личный магнетизм получает свое выражение главным образом через голос, глаза, руки и выражение лица — основные средства общения с другими. То, как вы используете их, определяет свойственную только вам манеру поведения. Так как ни одному человеку не дано увидеть, что у вас в голове, люди воспринимают вас через ваше поведение. Вы можете организовать и направить его таким образом, чтобы оно помогло вам достичь любой желаемой цели. И те, кто научился этому, становятся лидерами и созидателями в своей области.

Начнем с того, как вы звучите. Ваш голос и ваша речь совершенно уникальны для вашей индивидуальности. Именно ваше звучание, манера произносить слова и производит особое впечатление на других. Ваш голос выразительнее музыкального инструмента. О том, как он «происходит», каковы причины его «расстройств», и как их можно устранить, — будет рассказано в специальной главе нашей книги. Сейчас только скажем, что голос возникает внутри вашего организма и не существует изолированно от него. Голос и организм функционируют совместно и поддерживают друг друга. В индийской и даосской йоге, у тибетских лам есть специальные целительные звуки — мантры, с помощью которых можно излечиваться, снимать напряжение, прогонять страх. Звук — колебание ваших голосовых связок, глубоко про-

никает в вас и способствует возникновению новых жизненных сил. Повышается радость от совершаемого. Оттенки голоса выдают, какую музыку несет в себе человек. Если он находится в стрессе — мускулы лица искажены судорогой, голос звучит холодно и высоко, так как он холоден изнутри и не может подавить свою досаду. Как может такой человек согреть и растопить лед в душах окружающих? Чем ниже голос, тем в большей степени он выходит из глубины, из внутреннего мира человека и поэтому он может и глубже проникнуть в другого человека. *Ваш голос — это рельсы, по которым ваши мысли добиваются до сознания и подсознания окружающих.*

Слова живут в колебаниях звуков. Таким образом, пробуждается их значение, и мы говорим о воодушевляющей силе слов. Немецкой писательнице, известной своими афоризмами Марии фон Эбнер-Эшенбах принадлежит следующее высказывание: «Что означало твое слово, узнаешь ты по отклику, который оно вызвало».

Тут же заметим, что умение слушать — не менее сильный инструмент воздействия, нежели умение говорить. У каждого из нас только один рот, но два уха. И тем не менее многие люди значительно больше говорят, чем слушают. Есть один способ, с помощью которого вы сможете так научиться слушать, что станете притягивать к себе людей: *проявляйте искренний интерес к своему собеседнику.* Когда вы слушаете человека по-настоящему, вы дарите ему такую ценную вещь, как уважение.

Что скрывают уста — выдают руки. Ваши руки — тончайшие инструменты энергетического воздействия. Даже то, как вы пожимаете руку партнеру, составляет важную часть вашей личности и сильно влияет на производимое вами впечатление. Как мы настораживаемся при вялом рукопожатии. Люди, несущие в себе негативные мысли, часто даже не подозревают, что уже при пожатии руки они излучают негативную энергию. Точно так же, как индивидуален голос человека, индивидуальны движения его рук. Они могут быть мягкими, крепкими, жесткими, решительными, безразличными или полными чувств. Искусство рукопожатия можно культивировать. *Когда вы здороваетесь с человеком, вложите в свое рукопожатие что-нибудь такое, чтобы человек почувствовал, что вы ему искренне рады.*

Теперь поговорим о взгляде. Ваши глаза являются окнами внутрь и наружу. Все тело человека может излучать спокойствие и беспокойство, но особенно интенсивно это излучение происходит через глаза.

Глаза называют зеркалом души потому, что они прямо и немедленно отражают энергетические процессы тела. Когда человек энергетически заряжен, его глаза сияют, и это хороший признак здорового состояния. Любое подавление энергетического уровня человека затуманивает блеск в глазах. По глазам можно определить интенсивность экспрессии и ее качество. Чьи-то глаза оживленно блестят, а чьи-то тусклы и часто бывают пустыми. Конечно, выражение глаз меняет-

ся, но мы говорим о типичной экспрессии. Глаза бывают скучными и злыми, холодными и тяжелыми, а бывают мягкими и привлекательными. Эти качества нельзя измерять с помощью инструментов. Но если не понимать таких вещей, психоэнергетическая практика станет никчемным занятием. Многие опытные психиатры, например, могут определить, что человек страдает шизофренией, по пустому, отсутствующему взгляду. Пустой взгляд дает впечатление, что «никого здесь нет». Глядя в такие глаза, человек получает впечатление внутренней пустоты. Контакт глазами является одной из самых сильных и наиболее интимной формой отношений между двумя людьми. Он включает передачу чувств на более глубоком уровне, чем словесный, потому что контакт глазами — это форма прикосновения. По этой причине он может быть очень волнующим. Многие люди избегают контакта глазами, потому что боятся того, что могут сказать их глаза.

Приходилось ли вам говорить неправду? Вспомните, как трудно при этом смотреть в глаза другому человеку. Вы чувствовали, что стоит вам взглянуть на него, и глаза выдадут вас. «Посмотри мне в глаза», — часто говорим мы детям, когда подозреваем их в неискренности.

И наоборот, мы склонны доверять тому, кто не избегает нашего взгляда. Но недостаточно просто смотреть в глаза собеседнику, надо делать это с интересом. Каждый имеет печальный опыт общения с теми, кто зачастую только притворяется, что слушает. Да, человек может сидеть пря-

мо напротив вас, понимающе кивая головой, но его взгляд направлен мимо вас к двери или еще куда-нибудь. Несмотря на жесты и словесные заверения, его глаза говорят: «Мне это неинтересно», и тогда мы теряем желание продолжать разговор.

Поэтому, если вы хотите заинтересовать кого-нибудь, смотрите ему или ей прямо в глаза и старайтесь не потерять этот контакт, чтобы сохранить интерес собеседника.

Осознанное использование ваших глаз значительно повышает силу вашего воздействия.

Приятное выражение лица весьма благоприятно для общения. Спокойное, улыбающееся лицо производит совершенно иное впечатление, нежели лицо человека, озабоченного или чем-то обеспокоенного.

Улыбка — важнейшее и невероятно могущественное средство общения. Оказавшись в чуждом окружении на неведомой земле, вы мгновенно испытываете величайшее облегчение, увидев на лицах окружающих искренние, теплые улыбки. И доселе незнакомые люди тут же превращаются в ваших друзей. Улыбка — легко читаемое любым послание, которое гласит: не волнуйся, все в порядке, ты принят здесь, и ничего тебе не грозит. И вы расслабляетесь и снимаете доспехи настороженности.

Японская пословица гласит: «Сильнейший тот, кто улыбается».

Улыбка — это эффективный инструмент позитивного воздействия на себя и окружающих. Если

мышцы лица «работают на улыбку», то происходит гораздо большее, чем вы можете себе представить: мышцы активируют нервы, расположенные в них, и тем самым в мозг «посылается» позитивный сигнал. Вы можете это проверить прямо сейчас. Улыбнитесь (не важно, если получится гримаса, вся суть в том, что работают нужные мышцы). Сохраняйте это положение примерно 30 с. Если вы честно проделаете этот эксперимент, то сможете однозначно констатировать: что-то все же «происходит». Было бы хорошо, если бы вы описали ваши впечатления, не откладывая.

Если вы впервые проделали это упражнение, то теперь вы знаете, что после него всегда чувствуешь себя лучше, и готовы приступить к регулярным тренировкам.

Тренировка улыбки

Суть тренировки заключается в том, что вы учитесь несколько раз в день «держат на лице улыбку» примерно 1 минуту. Это упражнение можно проводить везде, где угодно: в автомобиле, на прогулке, у телевизора. Интересен следующий эффект, который возникает при этой тренировке. В первые секунды у вас вместо улыбки может получиться гримаса, особенно если вы находитесь в раздраженном состоянии. Но примерно через 10 секунд вы начинаете казаться смешным самому себе. Это означает, что ваша гримаса уже

трансформируется в улыбку. Потом вы начинаете потихоньку подтрунивать над собой. Вы спрашиваете, действительно ли в этой ситуации надо раздражаться. Несколько секунд спустя вы замечаете, что наступило облегчение. И с этого момента все пойдет к лучшему.

Немецкий психолог В.Ф. Биркенбиль в своей книге «Как добиться успеха в жизни» дает несколько советов, как следует пользоваться улыбкой в различных жизненных ситуациях.

Первый совет: при разговоре по телефону.

Улыбнитесь, прежде чем возьмете трубку или до того, как ее возьмет тот, кому вы звоните. Этот маленький трюк создает положительный климат для беседы, так как другой человек «слышит» вас позитивнее, чем если бы вы начали говорить «нормально».

Второй совет: если вы раздражены.

Проделайте упражнение как раз в тот момент, когда вы раздражены! Даже если вы работаете в большом помещении, вы всегда можете найти уголок, где можно незаметно улыбаться. Проделайте в течение 1 минуты упражнение, пока не почувствуете улучшение своего эмоционального состояния.

Третий совет: если раздражен другой.

После некоторой тренировки вам будет гораздо легче спонтанно улыбнуться. Если вы достигли уже этого состояния, вам следует пытаться

улыбаться другим людям! Если вы не самодовольно ухмыляетесь, ваша улыбка вызовет у другого чувство облегчения.

Четвертый совет: если вы знакомитесь с незнакомыми людьми.

Именно в этой ситуации люди смотрят относительно мрачно: частично из-за неуверенности, как воспримет их другой человек, а отчасти только потому, что они всегда так смотрят. Поэтому в данном случае следует сознательно улыбаться. Так как в это вовлечены еще и глаза, ваш легкий жест окажет гораздо более дружеское воздействие, чем вам кажется в данный момент. В большинстве случаев другой человек отреагирует более открыто и дружески, чем он привык реагировать обычно. Таким образом, преимущество будет и у вас, и у него.

Пятый совет: прежде чем писать письмо.

Чем положительнее вы настроены, тем позитивнее будет воздействие вашего письма, хотя это скорее заметно «между строк». Как часто люди отсылают письмо, в котором чувствуется большее раздражение, чем оно могло бы быть в конкретной ситуации. Помните! Всегда вознаграждается позитивное состояние, когда пишешь письмо!

Магия контакта

Чтобы обеспечить себе хорошее отношение со стороны других людей, необходимо еще одно условие — установление психологического контакта. Полноценный контакт — это одно из основных условий любого общения, независимо от его конкретных целей и содержания.

Налаживание контактов является врожденной человеческой способностью. Мы налаживаем их различными способами. Когда люди длительное время находятся вместе, говорят, что они становятся похожими друг на друга, даже внешне.

Человек налаживает контакт сотни раз на протяжении одного дня, даже не подозревая об этом. Однако существуют ситуации, когда этот контакт отсутствует. Важно уметь распознать, когда контакт налажен, а когда нет. Если вы не уясните для себя, что контакт не налажен, вы ничего не сможете с этим поделать.

Как же это распознать? Чтобы понять это, при первом же удобном случае выполните следующее упражнение. Выберите какую-нибудь ситуацию, в которой ничего важного не происходит, пусть это будет обычная встреча с коллегой или другом, с которым у вас контакт уже налажен. В данном случае беседа проходит гладко и вы находитесь в естественном контакте. А теперь проделайте следующее. Примите позу, отличную от позы собеседника. Можете начать отлично от него двигаться, изменить тон голоса, смотреть в сторону. Заметьте, как изменится после этого ваш

взаимный контакт. Скорее всего, беседа не будет клеится. Ваш коллега даже может спросить у вас, что произошло. Обратите внимание, что начнет происходить с вашими чувствами. Неприятное чувство станет сигналом того, что контакт утрачен. Целью данного эксперимента является определение момента включения сигнала и приобретение умения восстановления контакта. Если вы в ходе эксперимента утратили контакт с собеседником, постарайтесь быстро восстановить его.

Надежным способом налаживания контакта является уподобление собеседнику. Наиболее удачливые профессионалы в области коммуникации налаживают контакт, приспособлявая свое поведение к поведению собеседника; это поведение временами называют подстройкой, отражением или выравниванием шага.

Подстройка — хорошая метафора. Представьте себе, что вы идете с кем-то и беседуете. Чтобы нормально беседовать, вам придется идти с одной и той же скоростью — с той, которая удобна для вас обоих. Если вы хотите, чтобы ваш собеседник вас услышал, вы подстраиваетесь к его манере ходить.

Подстройка — довольно широкое понятие. Это и уважение традиций другой страны. Это и подбор специальной одежды, наиболее подходящей для встречи с другим человеком. Это и признание убеждений и ценностей других людей, а не постоянное стремление убедить их в том, что они не правы. Подстройка — это не поддакивание. Вам нет необходимости принимать убежде-

ния других, чтобы подстроиться к ним, достаточно просто признать их важность и право на существование.

Подстройка к другим людям — это признание их самих и их интересов, возможность общаться с ними в их собственной модели мира, а не требовать, чтобы они посмотрели на мир вашими глазами.

Взаимная подстройка собеседников включает в себя соответствие манер общения: движений и жестов, скорости, громкости и тона их речи. Общение же с человеком, чей «язык тела» существенно отличается от вашего (например, он сидит, скрестив ноги и руки, в то время как ваша поза полностью открыта), может оказаться неожиданно трудным. Или представьте себе разговор между человеком, произносящим слова скороговоркой, и несколько отрешенным, медлительным любителем тщательно обдумывать каждое слово. Без сомнения, таким людям будет сложно найти общий язык. Взаимная подстройка собеседников включает в себя также взаимное (вольное или невольное) копирование всех нюансов мимики друг друга. Лицо каждого из собеседников — открытая книга, что и дает ему возможность корректировать свое поведение в процессе общения (на основе все той же обратной связи). Использование техники мимического подстраивания (удивленное поднятие бровей, улыбка и множество других повседневно используемых мимических движений) поможет вам наладить контакт с собеседником. Когда такой

контакт будет установлен, все необходимые мимические движения станут совершаться сами собой, абсолютно естественно.

Один из способов, который позволит вам чувствовать себя с партнером более свободно, раскованно, заключается в отражении положения тела. Если вы находитесь в одном помещении, присмотритесь, в какой позе сидит второй человек, и постепенно начните приспосабливаться к его позе. Если вы резко примете позу вашего собеседника, это может быть понято им как передразнивание и вызовет разрыв контакта. Речь идет о медленном и тактичном копировании позы. Эта техника не нова. Вы наверняка заметили, что, когда контакт с приятелем налажен, вы оба сидите или стоите в очень похожей позе.

Уподобление происходит естественным образом, когда двое людей находятся в контакте друг с другом. Однако, чтобы укрепить или наладить контакт, можно применить сознательное уподобление. Можно приспособиться буквально к каждому наблюдаемому поведению. Положение тела, выражение лица, частота дыхания, тон голоса, темп и тембр речи — всему этому можно подражать. Предпринимая попытку уподобиться другому человеку, можно приблизиться к его внутреннему миру, т.к. все эти элементы поведения выражают состояние его разума. Приспособление не является чем-то служащим манипуляции, это определенный способ уподобления собственного поведения поведению партнера с целью «синхронизироваться» с ним. Оно помогает

почувствовать и понять, каково быть тем вторым в данную минуту, и не только делает возможным налаживание контакта, но и облегчает коммуникацию. Сознательные действия, служащие налаживанию контакта, помогают вернуться к союзам, которые создавались бы естественным образом, если бы люди не испытывали столько стрессов в жизни, если бы у них было все в порядке с нервами, если бы они не были заняты в мыслях чем-то другим или если бы просто обращали на это внимание.

Бывают особые условия контакта, когда приспособление выражения лица и позы невозможно. Например, это невозможно во время телефонного разговора. Независимо от того, разговариваете ли вы лично или пользуетесь телефоном, одним из наиболее эффективных способов налаживания контакта является приспособление к тональности, темпу и ритму голоса другого человека. Когда вы отвечаете ему, говорите тем же тоном и в таком же темпе, что и ваш собеседник. В этом случае вы будете копировать ритм его мыслей. Если когда-либо вы были чем-то взволнованы и ваши мысли неслись с сумасшедшей скоростью, а ваш собеседник не успевал угнаться за ними, то вы наверняка смогли заметить, что в тот момент между вами было не много общего.

Самым простым способом налаживания контакта является обращение внимания на некоторые аспекты ритма другого человека. Необходимо обратить внимание на то, является ли речь вашего собеседника быстрой и свободной, или же

она течет медленно и плавно. Некоторые делают частые паузы, другие произносят всю речь на одном дыхании. Когда вы уясните для себя эту схему речи, вы можете приспособить к ней собственную речь.

Одной из вещей, характерной для находящихся в контакте людей, является осваивание физического пространства. Это может продемонстрировать простой эксперимент. Обратите внимание, что происходит в первые минуты налаживания контакта среди собравшихся в группу людей. Люди, имеющие общие интересы, в большей степени сближаются друг с другом.

Некоторые бизнесмены во время деловых встреч всегда занимают место на противоположной стороне стола. Другие же, напротив, садятся рядом с собеседником. Разница в выборе в данном случае не замедлит оказать влияние на словесную экспрессию.

Что бы вы предпочли: «сражаться» с кем-либо или же мирно делить пространство? Если ваше тело обращено в ту же сторону, что и тело собеседника, вам будет легче взглянуть на обсуждаемое дело его глазами, приспособиться к нему. Когда вы сидите или стоите в одинаковой позе, вы делите между собой одно и то же пространство, вы направлены в одну и ту же сторону и начинаете одинаково жестикулировать, причем это получается совершенно естественно. Легко приспособиться, если у вашего партнера одинаковые с вами взгляды и интересы. Если же вы находитесь в конфликте с ним или только-

только начали создавать с ним союз, уподобляясь ему физически, вы можете ускорить процесс сотрудничества.

С людьми, раздраженными чем-либо, также можно наладить контакт путем приспособления к их актуальному эмоциональному состоянию. Некоторые психологические школы проповедают нечто, совершенно отличное. Они утверждают, что если кто-то раздражен или слишком возбужден, второму человеку необходимо сохранять спокойствие. А следовательно, если кто-то кричит: «Я возмущен — не могу понять почему ты сделал это!», вы должны спокойно ответить: «А в чем проблема?» Успокоит ли это вашего партнера? Почувствует ли он себя лучше, когда кто-то сохраняет спокойствие в то время, когда сам он раздражен? Как правило, человек еще больше начинает нервничать.

Когда кто-то пребывает в состоянии эмоционального напряжения, куда более эффективным будет приспособление к его эмоциям. Это вовсе не означает, что вы соглашаетесь с тем, что он говорит. Это значит, что вы понимаете, что он переживает. Принимая чьи-то эмоции и давая этому выражение, как словесно, так и внешне, вы можете приспособиться к ним, даже не зная их причины.

Когда кто-то говорит: «Ты вывел меня из себя!», вы можете сказать: «Я вижу, что ты злишься на меня. Мне очень жаль». Очень важно, чтобы ваше переживание звучало искренне, чтобы тон голоса передавал те же чувства, что и слова.

Замечая чье-то эмоциональное состояние и реагируя на него, вы тем самым информируете человека, что принимаете его таким, каков он есть. Безоговорочное принятие является, пожалуй, самым большим даром, который вы можете предложить другому человеку.

Обычно в подтверждение этому наступает легкое успокоение и заметное понижение раздражительности. Поскольку большинство людей на невнимание и пренебрежение реагируют злостью, одобрение их чувств приводит к исчезновению злобы.

После того как вы убедитесь, что человек реагирует на ваше одобрение, вы можете попробовать решить проблему.

Мы все очень разные и отличаемся друг от друга как по образу мышления, так и по внешнему облику и по поведению. Например, некоторые люди — оптимисты, а другие — пессимисты. У одних «с мозгами все в порядке», а у других, похоже, такой же беспорядок внутри, как и снаружи. Один человек предпочитает мыслить образами, другой постоянно ведет с собой внутренний диалог, третий же должен все сам «пощупать».

Особенности нашего восприятия и мышления создают те карты реальности, которыми мы пользуемся. Поэтому, разговаривая с кем-либо, вы можете добиться взаимопонимания с собеседником только в том случае, если задумаетесь над тем, как *другой* человек представляет себе мир, как он мыслит и чувствует. Что этот человек видит, слышит и ощущает внутри себя?

Каждый из нас по-своему воспринимает окружающее. Например, один мыслит в зрительных образах, а другой — в звуковых. Это предпочтение может быть очень слабо выраженным или же значительным.

В процессе общения вы можете существенно увеличить степень контакта со своим собеседником, если поймете, каким именно образом он создает свою карту реальности, и если сможете подстроиться под него. Обычно мы организуем, оформляем свое сообщение так, чтобы нам было *удобно его передавать*. Но для эффективного контакта гораздо важнее оформить информацию таким образом, чтобы ее было *удобно принимать*. Это на удивление несложно сделать. Например, подсказку можно найти уже в тех словах, которыми изъясняется ваш партнер по общению. «Видящий» человек (то есть человек, предпочитающий при контакте с окружающим миром полагаться в основном на зрительные образы) будет говорить о том, насколько «четко он видит», или бросит реплику: «Теперь я вижу, что вы имеете в виду».

«Слышащий» же человек скажет, что «было приятно вас слышать» или что «это неплохо звучит». Как только вы научитесь осознавать, каким именно способам восприятия и мышления отдает предпочтение ваш собеседник, вы станете определять это совершенно автоматически при любом общении. Вот примеры наиболее типичных фраз и оборотов, которые в нейролингвистическом программировании (НЛП) называются предикатами.

Видящий тип: «вижу, что вы имеете в виду», «темное место», «это выглядит...», «давайте еще раз взглянем на это», «отрадно видеть», «при ближайшем рассмотрении», «туманное представление», «пролить некоторый свет».

Слышащий тип: «по правде говоря», «пропустить мимо ушей», «растрезвонить», «слово за слово», «скажите мне», «неслыханный».

Чувствующий тип: «холодный человек», «сердечный человек», «толстокожий человек», «уловил идею», «убийственный аргумент», «ловко сделано», «и пальцем не пошевелю ради этого», «это меня задевает», «я это печенкой чувствую», «я свяжусь с вами».

А теперь поэкспериментируйте в своих сообщениях. Начните использовать в разговоре некоторые характерные для ваших собеседников словосочетания, подстраиваясь под тех людей, предпочтения которых вам уже известны, и понаблюдайте за эффектом своих действий. Вероятно, в самом скором времени вы поймете, почему в разговоре с человеком, обладающим «чувствующим» типом восприятия, следует произносить фразы типа «я ухватил вашу идею» или «мне немного не по себе от этого». Вы сами увидите, насколько повысится уровень вашего контакта с подобным собеседником, даже если раньше вам казалось, что с этим человеком невозможно общаться.

Теперь вы понимаете, как важно для повышения эффективности вашего общения быть гибким и уметь подстраивать свои действия к особенностям поведения вашего собеседника.

А сейчас подумайте, с какими трудностями сталкиваются при общении люди различных типов восприятия и мышления. Если вы общаетесь с «видящим» типом, то вряд ли стоит особо полагаться на внимательно подобранные слова и тщательно выстроенную аргументацию. Однако совершенно неожиданный эффект в данной ситуации могут вызвать несколько удачных иллюстраций или выразительных штрихов на листке бумаги. То есть для того чтобы быть правильно понятым, оперируйте зрительными образами, нарисуйте некую словесную картинку. Используйте такие слова, как «смотрите», «ясно и отчетливо», «фокус» или «представьте себе» — эти выражения будут понятнее вашему собеседнику.

Напротив, на человека «слышащего» типа все это не произведет особого впечатления. «Растолкуйте мне, скажите обо всем этом просто и отчетливо», — может потребовать он от вас, если в своем рассказе вы использовали в основном визуальные представления.

Человек «чувствующего» типа не будет удовлетворен до тех пор, пока ему не удастся потрогать или пощупать что-то. Ему захочется подержать в руках что-то осязаемое, например, тот продукт, о котором идет речь. Никакие картинки и фотографии в рекламных проспектах не произведут на него заметного впечатления, но посадите его за руль, дайте ему *ощутить* машину, и все его чувства заработают в полную силу. Если вы будете правильно использовать особенности восприятия и мышления людей, ваши со-

беседники смогут быстрее «ухватить мысль», «рассмотреть вопрос» или «лучше почувствовать суть предложения».

Неписанные правила общения возлагают ответственность за его эффективность на инициатора общения. Нет смысла обвинять человека, который чего-то не видит, не слышит или не чувствует, так как его способ восприятия реальности имеет такое же право на существование, как и ваш. И, конечно, этот способ так же хорошо ему служит, как и ваш служит вам. Понимание карт реальности других людей расширяет и обогащает вашу собственную карту реальности.

Применение рассмотренных навыков общения требует известной чуткости и остроты восприятия. Кроме того, вы должны быть гибкими и уметь при необходимости изменить свое поведение так, чтобы оно способствовало большему взаимопониманию между вами и вашим собеседником.

Искусство скрытного воздействия

Если вы подстроились, вы построили мост, некую связь. Теперь вы можете вести — переходить сами и переводить других к тому, что вы желаете получить.

Ведение основывается на тенденции людей произвольно подражать всем изменениям позы и общего состояния собеседника. Это происходит в том случае, когда между людьми уста-

новился тесный контакт и процесс общения идет успешно.

Воспользуйтесь этой тенденцией, и после того как подстроитесь к собеседнику попробуйте потихоньку *повести* его за собой при помощи вашего голоса, мимики и жестов так, чтобы, непрерывно поддерживая с ним тесный контакт, изменить его состояние в целом. Например, часто поза со скрещенными ногами и руками отражает общий негативный настрой человека, хотя иногда эта поза может быть просто удобной. Подводя такого человека к более открытой позе, вы тем самым способствуете возникновению у него более позитивного восприятия.

Изменения, касающиеся физической стороны общения, должны быть постепенными и ни в коем случае не явными. Прежде всего надо самому расцепить руки, а затем, когда собеседник уже последовал вашему примеру, заставить его изменить положение ног.

То же самое относится к изменениям темпа речи и тембра голоса, а также любой другой характеристики процесса общения. Например, если перед вами разгневанный человек, который говорит быстро и на повышенных тонах, то прежде всего вам необходимо подстроиться к нему, по крайней мере, до некоторой степени. Если в такой ситуации вы начнете говорить медленно, обдумывая каждое слово, это явно не будет гармонировать с настроением вашего собеседника и, скорее всего, вызовет у него антипатию к вам. Поэтому вам следует начать с подстраивания.

Добившись необходимого контакта путем умелого подстраивания к вашему собеседнику (как с помощью слов, так и с помощью зеркального отражения его мимики, жестов, позы), вы можете постепенно начинать приводить его в нужное вам состояние. Вам следует постепенно замедлять темп речи и смягчать жестикуляцию до тех пор, пока ваш собеседник не начнет делать то же самое. И вскоре он успокоится. Причина этого заключается в том, что наше сознание и наше поведение тесно взаимосвязаны. (Трудно сказать: вам хорошо, потому что вы насвистываете, или же вы насвистываете, потому что вам хорошо.)

Вы оцените пользу от применения данной техники, только опробовав ее на практике. Возможно, поначалу техника «подстраивания и ведения» покажется вам несколько искусственной и будет вас стеснять, но со временем вы станете использовать ее автоматически, причем эффективность ее от этого только возрастет.

Подстройка и ведение — это ключ к влиянию на людей. Обычно ведение не работает, если перед этим вы не подстроились к человеку. Быть может, вам случалось чувствовать себя не вполне здоровым или не очень счастливым, а кто-нибудь, имея лучшие намерения, говорил вам: «Встряхнись, соберись, не все так плохо!». Обычно это не приводит к желаемому эффекту. Получается так, как будто он игнорирует ваши переживания.

Качественная подстройка исключает подобные осложнения в контактах. Это могучий под-

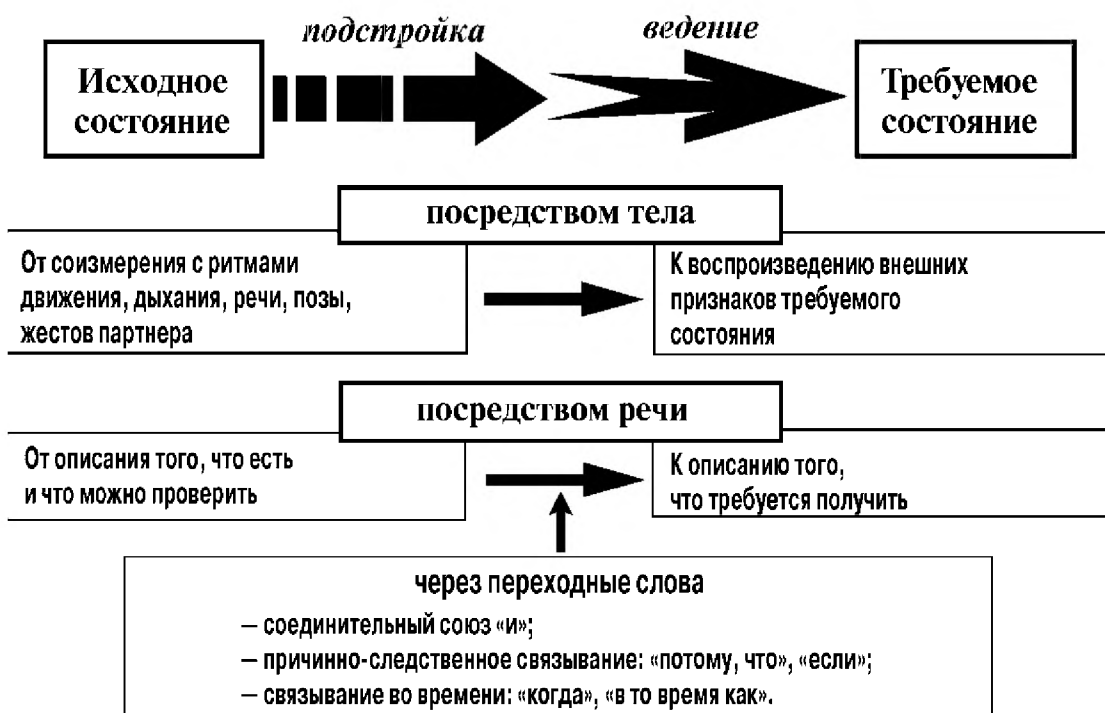
сознательный механизм, который использует каждый человек, чтобы эффективно вступать в коммуникацию. Присоединяясь к чьей-то реальности, вы завоевываете доверие и получаете возможность использовать эту реальность так, чтобы привести партнера к нужным вам изменениям. В этом суть искусства скрытного воздействия.

То, что мы называем скрытным воздействием, является коммуникацией, направленной к бессознательной психике. Воздействие является скрытным в том смысле, что его направленность не осознается вашим партнером. Сначала вы подстраиваетесь к тому, что партнер уже делает, а затем ведете его к тому, что нужно вам. В нейролингвистическом программировании используют следующий прием подстройки и ведения: сначала инициатор общения подстраивается под наблюдаемые им особенности поведения партнера — под внешние проявления его текущих переживаний: позу, жесты, мимику, тон и ритм речи. Особенно эффективно настраиваться на то, что редко осознается, например на частоту дыхания. Если вы соразмерите темп вашего голоса с частотой дыхания партнера, то можете просто замедлить вашу речь, и у него замедлится дыхание. Воздействие на дыхание — хороший ключ к управлению состоянием партнера. Другой способ подстройки — словесное описание того, что происходит в текущий момент и что очевидно: «Сейчас вы сидите в этой комнате, за своим столом. Вы ви-

дите меня и слышите мой голос, когда я говорю». Все это очевидные вещи, которые легко проверить и согласиться с ними. Усыпив таким образом бдительность сознания вашего партнера, вы можете начать его вести: говорить о вещах, с которыми вам нужно, чтобы он согласился: «И когда вы слышите мой голос — вы успокаиваетесь». Ключ к использованию подстройки и ведения — способность производить переходы без скачка, последовательно и убедительно.

Прием состоит в том, что сначала вы высказываете несколько утверждений, поддающихся непосредственной проверке, а затем связываете с ними при помощи переходных слов, например, союзом «и», нужное вам утверждение. Соединение — очень сильное средство. Это называется «причинно-следственное моделирование». С помощью этого приема вы можете связать явления, которые реально никак между собой не связаны. Переходные слова сглаживают эти различия, и связь получается как бы сама собой разумеющейся. Так действуют, например, опытные продавцы и страховые агенты. «Сегодня прекрасный день и вы прекрасно выглядите! Вы удачно выбрали свой туалет и сегодня у вас все происходит удачно! Воспользуйтесь этой возможностью и совершите удачную сделку — купите этот автомобиль!».

Представленная схема демонстрирует технологию скрытного воздействия.



Достоинство технологии скрытного воздействия состоит в том, что она позволяет вашим партнерам верить, что возникающие изменения осуществляются ими самими. Не ощущая влияния этой технологии, которой в действительности вы можете управлять, они будут считать, что изменения возникают спонтанно или только они определяют направление этих изменений.

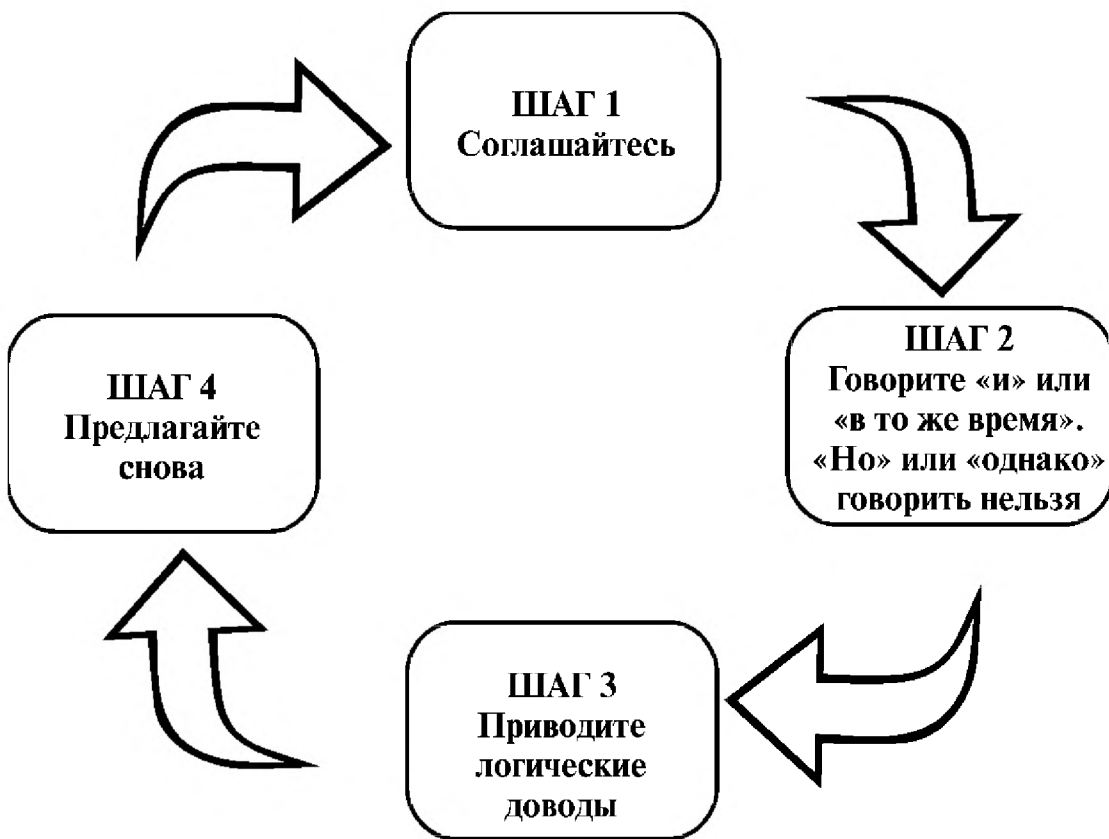
В качестве примера приведем технологию заключения успешных сделок или ведения деловых переговоров. Допустим, вы делаете своему партнеру деловое предложение, но он сомневается: стоит ли его принимать. Если при этом он приводит какие-то доводы против — соглашайтесь с ними. Этим вы показываете, что принимаете его точку зрения и готовы говорить с ним на одном языке. В ваших отношениях возникает доверие.

Этого бы не произошло, если бы вы стали противоречить и настаивать на своем. Даже если ваши логические выводы совершенно правильны, с самого начала не соглашаясь с партнером, вы как будто демонстрируете ему собственное превосходство и вызываете у него желание защищаться. Когда же вы соглашаетесь с ним, у вас создается атмосфера взаимопонимания и дружелюбия, и поэтому у ваших логических выводов появляется шанс также быть принятыми.

Затем следует второй шаг, являющийся переходным этапом к внедрению ваших выводов в сознание партнера. Его смысл в выстраивании причинно-следственных связей с помощью известных вам переходных слов: «и», «в то же время» и т.д. Избегайте слов-антагонизмов типа: «но», «однако», поскольку их употребление может свести на нет только что достигнутое вами взаимопонимание. Не забывайте, что вы имеете дело с чувствами, и одно неверное слово может моментально расстроить тот доброжелательный настрой, с которого началось ваше общение. Используя переходные слова, можно сделать удобный переход к своим логическим доводам и выполнить третий шаг — беспрепятственно довести их до сознания партнера.

Теперь, когда вы мягко указали на логическую сторону вопроса, переходите к четвертому шагу — делайте ваше предложение вновь, и оно будет принято. Оно будет принято потому, что партнер чувствует ваше уважение к себе, и потому, что свои логические доводы вы привели в такой форме, что помогли ему взглянуть на ситуацию другими гла-

зами, не атакуя его. Графически цикл заключения сделки выглядит следующим образом.



Великий смысл этого цикла заключения сделок состоит в том, что в нем воплощаются принципы скрытного воздействия, которые мы уже обсудили. **ШАГ 1 — Согласие.** Соглашаясь с собеседником, вы даете понять, что уважаете его. Ему хочется продолжить с вами деловые отношения, поскольку он видит ваше сочувствие и интерес к себе. **ШАГ 2** — используете выражение «в то же время» вместо «но», и таким образом еще больше показываете, что уважаете чувства собеседника. Когда вы говорите: «Я совершенно согласен с вами и ...», этим вы показываете, что хотя вы

приводите новые логические доводы, тем не менее вы цените чувства вашего партнера, в то время как слово «но» отмело бы эти чувства в сторону. **ШАГ 3 — Использование логических доводов** и **ШАГ 4 — Повторное предложение** можно соотнести с нашим обсуждением вопросов веры в себя и энтузиазма. Когда вы верите в свои силы, в свое дело или возможности своего предприятия, вы можете представить свои идеи самым искренним и позитивным образом.

Это эффективный метод решения сложной задачи — контроля отношений. Представляя его вам, мы призываем вас помнить об этической стороне ваших действий, о Золотом правиле нравственности, изложенном в первой главе нашей книги.

Следующий прием скрытного воздействия основывается на свойстве конформности. Некоторые люди часто попадают в трудные положения из-за того, что склонны основывать свои решения на мнениях других. Они могут вновь и вновь спрашивать других, что им делать или говорить: «Подождите, я взгляну на свой гороскоп, чтобы узнать, что мне делать». Социологи описали таких людей как «ориентированных на других» или «конформистов». Исследование особенностей их мировосприятия и мышления показало, что информация, получаемая конформистами от других оформляется ими в виде больших ярких образов, в то время как собственные суждения имеют весьма «бледный» вид. Если вдуматься, в этом есть смысл: если человек реагирует на кого-то

другого таким образом, что «делает» картинку его сообщения по-настоящему большой и близкой, то уже не остается места для своих собственных внутренних картин. Довольно трудно думать самостоятельно, если все, что может человек видеть внутри, — это образы того, что говорит кто-то другой. В его зрительном поле просто нет места для собственных мыслей.

Лидеры являются мастерами внедрения такого способа воздействия в практику общения — поэтому-то остальные и делают то, что они говорят. Они заботятся о том, чтобы выглядеть заметно: выступая, стоять на высокой сцене; вы, конечно, не часто увидите их вровень с аудиторией. Они любят развешивать свои портреты больше, чем в натуральный рост, которые смотрят на людей сверху вниз, говорить через микрофон с мощным усилителем, в кабинет ставить высокое кресло типа трона и сидеть за большим массивным столом. Они желают, чтобы простор их кабинета контрастировал с размерами других помещений и вошедший в него человек чувствовал себя маленьким и беспомощным. Монархи и тоталитарные правители строят себе дворцы с огромными площадями перед фасадами, возводят себе монументы; в их честь сочиняются гимны и все прочее, что возвышает и укрепляет их образы в глазах подчиненного им народа.

Если вы хотите избавиться от такого рода зависимости, то общаясь с человеком, внушающим вам страх, проведите обратную операцию: «сожмите» образ его восприятия, «отодвиньте» подальше от

себя, сделайте его более расплывчатым, блеклым. Это позволит вам думать о ком-то авторитарном без того, чтобы быть подавленным, и без необходимости соглашаться с тем, что тот говорит.

В заключение главы мы хотим предложить вам процедуру для исследования любых взаимоотношений, в частности тех, которые вызывают конфликт. Взаимоотношения — это двустороннее движение, а мы порой оказываемся настолько заинтересованными в изменении другого человека, что не замечаем того, что наше поведение тоже является частью проблемы. Вы в состоянии изменить свое поведение. Но для этого вам понадобится взглянуть на вещи по-новому.

Итак, подумайте о таком человеке, в общении с которым вы испытываете трудности. Представьте себе, что вы снова общаетесь с ним. Вживитесь в эту ситуацию, и с точки зрения своей позиции проанализируйте ее. Как бы вы обозначили его поведение: враждебное, пассивное, отстраненное? Какие ощущения вы испытываете по отношению к этому человеку: гнев, расстройство или беспомощность. Это ваши собственные ощущения об этом человеке. Это ваша реакция из вашей позиции на другого человека в этих обстоятельствах.

На каком, по вашему мнению, логическом уровне возник этот конфликт? Касается ли это поведения, ставит ли это под вопрос ваши убеждения или угрожает вашему достоинству?

Теперь прервитесь и перейдите во вторую позицию. Представьте себе, что вы — тот другой человек. Находясь в этой позиции, как вы воспринима-

ете эту ситуацию? Что вы пытаетесь сделать? Что вы чувствуете по поводу этих взаимоотношений?

Теперь выйдите за пределы этих взаимоотношений и станьте сторонним наблюдателем. Это выход в третью позицию. Это легко сделать, представив сцену перед собой. Посмотрите на себя и на этого человека, находящихся на сцене. Посмотрите на то, что делаете вы оба.

Измените свои вопросы, и вместо: «Как мне нужно изменить поведение этого человека?», — спросите: «Каким образом я провоцирую такое поведение этого человека?».

Будучи в позиции стороннего наблюдателя, подумайте: что побуждает вас продолжать то, что вы делаете в этих взаимоотношениях? Какие ваши новые действия могли бы сделать невозможным возобновление его старой реакции? Какое эмоциональное состояние могло бы послужить вам ресурсом в такой ситуации?

Вполне вероятно, что он со своей стороны тоже ищет выход из создавшегося положения, но не знает, как разрушить сложившийся стереотип поведения. Очень редко бывает так, чтобы только один участник взаимоотношений испытывал дискомфорт в конфликте.

Что вы чувствуете по поводу ваших действий в этой ситуации? Какой совет вы дали бы самому себе в этой ситуации?

Все эти вопросы помогают обрести новый взгляд, поскольку наши взаимоотношения с самим собой часто отражаются в наших взаимоотношениях с другими людьми.

Если вы слышите, что кто-то выражает мысли, с которыми вы категорически не согласны, не позволяйте этой категоричности овладевать вами. Зачем сердиться на человека, который видит мир не так, как вы? В действительности все люди разные, и чем меньше вас будет раздражать этот факт, тем здоровее вы будете, и тем полнее вы будете чувствовать себя хозяином жизни.

Перестаньте считать других своей собственностью. Откажитесь от идеи, что ваши дети, супруг, друзья, сотрудники по работе или кто-то другой принадлежат вам только потому, что живут с вами или работают. Они не могут принадлежать вам, и безнадежно пытаться их в этом уверить, вы лишь напугаете их и отдалите.

Большинство людей чувствуют себя несчастными, когда пытаются контролировать других. Они также испытывают тревогу, воображая те ужасы, которые могут случиться, если другой будет делать не то, что им хочется. Они сердятся, если не могут добиться своего. Стараясь привязать своих близких к себе из-за страха не «иметь» их в будущем, они рискуют расстроить свои отношения уже в настоящем, не говоря о том, что они просто не могут получить от них удовольствие. Ибо как вы можете радоваться жизни с кем-то прямо сейчас, если вы тратите время и силы, беспокоясь о том, что он может бросить, исчезнуть или умереть?

Если вы будете знать это и предоставите окружающим просто существовать, то избавитесь от лишней головной боли и самозакрепощения.

Вы можете воспитывать младших, помогать тем, кто нуждается, но вы никогда не сумеете никого присвоить. Не стоит пытаться изменить этот факт. Ни к чему, кроме конфликтов и разочарований, это не приведет.

Когда вы приобретете привычку не раздражаться по поводу того, чего вы не можете изменить, вы станете действовать, а не дуться.

Овладение энергией конфликта

Отношения в нашей жизни занимают центральное место. Лишь немногие предпочитают одиночество, избегая неприятных сторон партнерства. Любые отношения не свободны от кризисных фаз, и партнерство не является исключением. Трения могут возникнуть и в отношениях с близкими, и с коллегами по работе — в любых заключенных вами союзах.

Возможность возникновения конфликта существует во всех сферах: внутренних и внешних. Конфликты рождаются на почве ежедневных расхождений во взглядах, разногласий и противоборства разных мнений, потребностей, побуждений, желаний, стилей жизни, надежд, интересов и личностных особенностей. Конфликтов больше, чем дискуссий и переговоров. Они представляют собой эскалацию каждодневного соперничества во всех сферах жизни, нарушают собственное спокойствие и спокойствие окружающих вас людей.

Однако если вы рассматриваете большинство конфликтов как проблемы, которые могут быть обращены в некоторые возможности, вы должны будете обнаружить и разные пути личностного, межличностного и организационного совершенствования. Конфликт может подсказать, что вам необходимо исследовать в самом себе; он может пролить свет на то, что именно во взаимоотношениях является неправильным, и изменить эти отношения в лучшую сторону; он может указать, какие организационные барьеры вас сдерживают, после чего эти барьеры могут быть устранены. Если конфликт вами разрешается — он становится источником жизненного опыта, самовосприятия и самообучения.

Вы когда-нибудь задумывались, глядя на красивую жемчужину, что в ее основе лежало раздражение. Устрица в ответ на раздражающее присутствие песка в раковине создает красоту. Конфликт не просто разрешен, но и создана ценность. Когда вы поймете, что в конфликте заключен потенциал, вследствие чего вы можете создавать великолепные жемчужины и дарить их миру и себе, тогда вы начнете открывать ваши раковины, не переживая, что жизнь уходит. Использование конфликта может принести огромную радость, если вы знаете, что раздражение и опустошение может привести к изменению и развитию.

Эволюция всех живых существ была примером изменения. Все живые виды, чтобы процветать, должны приспосабливаться и эволюциони-

ровать вместе с постоянно изменяющейся окружающей природой. Изменение в природе — это не философский выбор. Это выбор выживания. Это выбор развития и гибкости. Конфликт — это первый мотиватор природы к изменению.

Почему же так тяжело изменить точку зрения, когда вы сражаетесь с вашими детьми из-за домашних дел или спорите с товарищем по работе из-за разных подходов в каком-то частном вопросе? В основном вы не столько заинтересованы в разрешении конфликта и, возможно, сотворении жемчужины, как в том, чтобы оказаться правым. Когда вы воспринимаете конфликт как угрозу вашему эго, возникает ответная реакция — защищаться или атаковать. Вся ваша энергия и умственная сила уходят на защиту вашего эго, а не на благо вашего бытия. Страх поражения правит делом.

Изменение всегда рискованно. Чтобы рисковать, важно воспринимать себя легко. Когда вы играете, это происходит естественно.

На самом деле вся суть в том, как вы оцениваете взаимоотношения. В войне нет общности видения, а лишь очень высокая оценка своих нужд и очень низкая оценка потребностей и интересов другого. Когда ваш ум наполнен воинственной соревновательностью, нанесение ответного удара представляется единственным выбором.

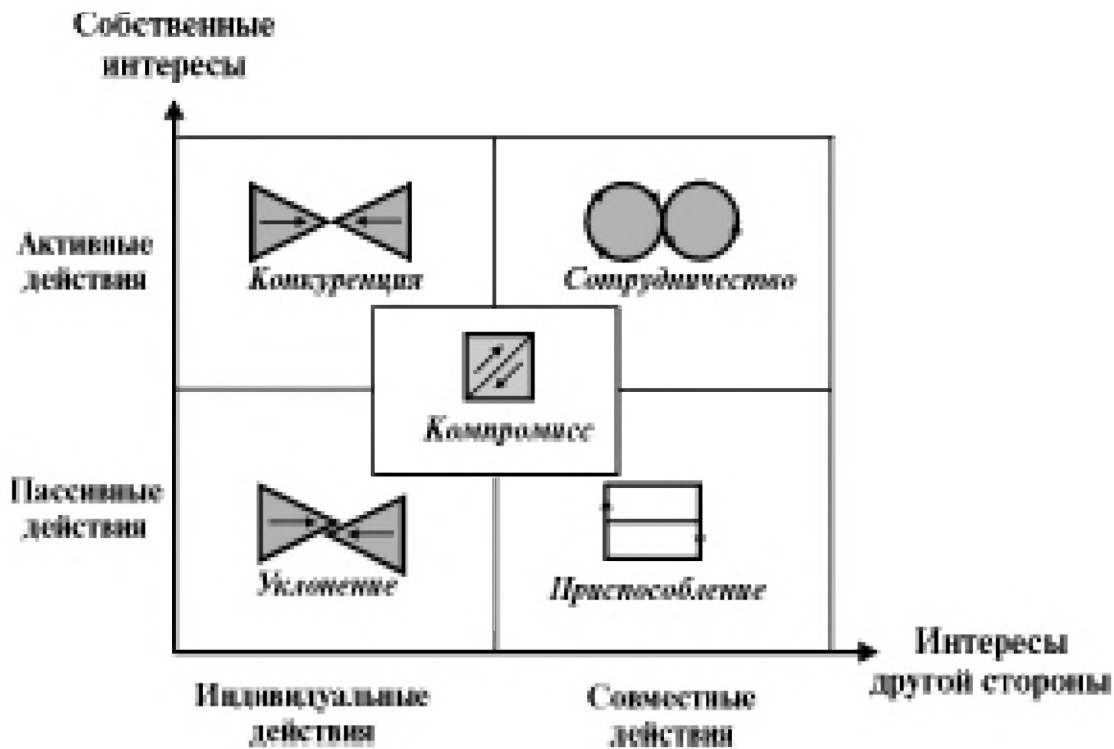
Когда вы чувствуете все аспекты ваших взаимоотношений, а не только неразрешенные конфликты, вы привержены сильнее качеству, свойству вашего взаимодействия. Разрешение конф-

ликта редко происходит через признание чьей-то правоты. Разрешение конфликта — это уважение и принятие различий.

Стратегия разрешения конфликта направлена на «примирение» конфликтующих интересов. Примирение интересов, а не позиций эффективнее потому, что для любого интереса может существовать несколько возможных позиций, которые отстаивают этот интерес. За противоположными позициями могут находиться как противоположные, так и совпадающие интересы. Следовательно, решение можно найти, отыскав совместные или перекрывающиеся интересы.

Существует пять основных тактик разрешения конфликта. В их основу положена система, называемая методом Томаса-Килменна (метод разработан американскими психологами Кеннетом У. Томасом и Ральфом Х. Килменном в 1972 году). Система позволяет создать для каждого человека свой собственный стиль разрешения конфликта.

Ваш стиль поведения в конкретном конфликте определяется мерой, которой вы хотите удовлетворить собственные интересы (действуя активно или пассивно) и интересы другой стороны (действуя совместно или индивидуально). Если представить это в графической форме, то получим сетку Томаса-Килменна, позволяющую определить место и название для каждого из пяти основных тактик разрешения конфликта.



Эта сетка поможет вам определить собственный стиль или стиль любого другого человека. Начните с верхнего и нижнего этажей сетки, на которых отмечены активные и пассивные действия. Если ваша реакция пассивна, то вы будете стараться уклониться от конфликта или приспособиться к нему; если она активна, то вы предпримете попытки разрешить его посредством конкуренции или сотрудничества. Выбор определяется вашей склонностью к индивидуальным (левая часть сетки) или совместным (правая часть сетки) действиям.

В середине сетки находится стиль компромисса. Вы немного уступаете в своих интересах, чтобы удовлетворить их частично, и другая сторона делает то же самое. Иными словами, вы сходи-

тесь на частичном удовлетворении своего желания и частичном выполнении желания другого человека, добиваясь так называемой справедливости. Вы делаете это, обмениваясь уступками и взвешивая все для разработки компромиссного решения, которое устроило бы обоим. Стиль компромисса наиболее эффективен в тех случаях, когда вы и другой человек хотите одного и того же, но знаете, что одновременно это для вас невыполнимо. Например, вы оба хотите занять одну должность или провести отпуск вдвоем, но по-разному. Следовательно, вы вырабатываете некоторый компромисс, основанный на незначительных взаимных уступках.

Если вы активно участвуете в разрешении конфликта и отстаиваете свои интересы, но стараетесь при этом сотрудничать с другим человеком, то ваш стиль разрешения конфликта основывается на тактике сотрудничества. Эта тактика требует более продолжительной работы по сравнению с другими подходами к конфликту, поскольку вы сначала «выкладываете на стол» потребности, заботы и интересы обеих сторон, а затем обсуждаете их. Однако если у вас есть время и решение проблемы имеет для вас достаточно важное значение, то это хороший способ поиска обоюдовыгодного результата и удовлетворения интересов всех сторон. Стиль сотрудничества побуждает каждого человека к открытому обсуждению своих потребностей и желаний. Он является дружеским, мудрым подходом к решению задачи определения и удовлетворения интересов обеих сторон.

Важно обратить внимание на разницу между сотворчеством и компромиссом. Следующая история иллюстрирует эту разницу. Два человека хотят единственный апельсин. Они горячо спорят, кто из них имеет на него право. Будучи людьми справедливыми, они наконец делят апельсин на две половины. Первый, счастливый, что он получил половину, идет домой, очищает апельсин, выбрасывает кожуру и съедает плод. Другой, тоже счастливый, что у него половина апельсина, возвращается домой, очищает апельсин, выбрасывает плод, а кожуру использует для выпечки торта.

Компромисс. Часто в жизни мы настолько стремимся сделать все «справедливо», что не видим, к чему мы в действительности приходим. Мы никогда не видим того, что каждый может иметь все, что ему требуется, и мы можем достичь большего при помощи меньшего.

Сотворчество — это самый важный фактор во всех случаях достижения успеха. Мы делаем что-то наилучшим способом, когда мы делаем это вместе. Есть одна древняя еврейская сказка, в которой говорится:

И Господь сказал раввину: «Иди, я покажу тебе ад».

Они вошли в комнату, где вокруг огромного горшка с тушеным мясом сидела группа людей. Все были голодны и несчастны. У каждого в руках была ложка, которая доставала до горшка, но ручка у ложки была такая длинная, что никому не удавалось поднести мясо ко рту. Страдания были ужасными.

«Пойдем, теперь я покажу тебе рай» — сказал Господь спустя мгновение.

Они вошли в другую комнату, такую же как и первая, — тот же горшок с мясом, группа людей, те же длинные ложки. Но здесь все были счастливы и накормлены.

«Не понимаю, — сказал раввин. — Почему здесь они счастливы, а те, другие — несчастны, ведь все абсолютно одинаково?»

Господь улыбнулся: «Разве ты не видишь? Они научились кормить друг друга».

Когда ваш выигрыш не означает, что кто-то другой должен проиграть, ваш подход к жизни становится процессом сотворчества. Этот подход заключается не в позиции «Ты или я», а в позиции «Ты и я». Вместо того чтобы постоянно надеяться на чью-то неудачу, мы будем подталкивать друг друга к успеху.

Человек, использующий тактику конкуренции, весьма активен и предпочитает идти к разрешению конфликта своим собственным путем. Он не очень заинтересован в сотрудничестве с другими людьми, но зато способен на волевые решения. Для достижения цели в этом случае он использует свои волевые качества; и если воля его достаточно сильна, то ему это удастся. Данная тактика может быть применима в том случае, когда вы обладаете определенной властью; вы знаете, что ваше решение или подход в данной ситуации правильны, и вы имеете возможность настаивать на них.

Однако эмоциональный выход такой тактики может выродиться в соревнование, которое будет

забирать все время и умственную энергию, защищая вашу позицию или атакуя позицию другого. Интеллект сжигается в попытке оказаться правым. До тех пор, пока вы будете втянуты в гонку за результатом, вы не поймете другую сторону, а значит, сохраните причину конфликта.

Тактика уклонения реализуется тогда, когда вы не отстаиваете свои права, не сотрудничаете ни с кем для выработки решения проблемы, а просто уклоняетесь от разрешения конфликта. Вы можете использовать эту тактику, когда затрагиваемая проблема не столь важна для вас, когда вы не хотите тратить силы на ее решение или когда чувствуете, что находитесь в безнадежном положении. При этом вы не делаете попыток удовлетворить собственные интересы или интересы другого человека. Вместо этого вы уходите от проблемы, игнорируя ее, перекладывая ответственность за ее решение на другого или добиваясь отсрочки решения.

Тактика приспособления означает, что вы действуете совместно с другим человеком, не пытаясь отстаивать собственные интересы. Вы можете использовать этот подход, когда исход дела чрезвычайно важен для другого человека и не очень существенен для вас. Этот стиль полезен также в тех ситуациях, в которых вы не можете одержать верх, поскольку другой человек обладает большей властью; таким образом, вы уступаете и смиряетесь с тем, чего хочет оппонент. Тактика приспособления может немного напоминать тактику уклонения, поскольку вы

можете использовать ее для получения отсрочки в решении проблемы. Однако основное отличие состоит в том, что вы действуете вместе с другим человеком; вы участвуете в ситуации и соглашаетесь делать то, что хочет другой.

Важно понять, что каждый из этих стилей эффективен только в определенных условиях и ни один из них не может быть выделен как самый лучший. В принципе, вы должны уметь эффективно использовать каждый из них и сознательно делать тот или иной выбор, учитывая конкретные обстоятельства. Наилучший подход будет определяться конкретной ситуацией, а также складом вашего характера. Это позволит вам быть более свободным в выборе при столкновении с конкретными конфликтными ситуациями.

Если вы отмечаете для себя, что предпочитаете не применять какой-то стиль или что чувствуете себя некомфортно при его использовании, то вы можете развить способность его применения. Например, если чувствуете, что стараетесь в большей мере приспособиться к другим, чем отстаивать свою собственную позицию, то вам следует поработать над увеличением напористости и укреплением воли. Тогда в соответствующих ситуациях вы сможете применить стиль конкуренции.

Техника визуализации

Нижеследующее упражнение по визуализации может вам опробовать разные тактики поведения в конфликте. Заранее проигрывая в воображении

различные сценарии конфликта, вы сможете определить наиболее подходящий стиль до исчезновения возможности его использования. Это позволит вам взглянуть на конфликт со стороны и объективно оценить свои желания, установив мотивацию конфликта в различных его аспектах.

Представьте экран в кинозале, на котором вырисовывается ваша проблемная ситуация. Вы наблюдаете ее на экране и следите за тем, как она разворачивается. Вы чувствуете, что расположены на некотором расстоянии от происходящего, потому что находитесь в зале. Вы — зритель.

А теперь, наблюдая, представьте различные подходы, которые вы могли бы использовать для разрешения конфликта. Может быть, у вас есть особая цель и она очень важна для вас. Тогда вы можете прибегнуть к стилю конкуренции, наиболее активному из всех подходов, чтобы достичь того, чего вы желаете, и разрешить конфликт в свою пользу. Если это так, то обратите внимание на то, что вы скажете; обратите внимание на реакцию других людей. Представьте себе их чувства. Или, может быть, эта цель не столь важна для вас. Вы хотите уступить и забыть об этом. Если это так, то можете выбрать приспособительный стиль. Представьте свои чувства при его применении.

Или, может быть, этот конфликт такого рода, от которого вы предпочли бы уклониться, уйти от него, если это возможно. В этом случае можете выбрать стиль уклонения. Если такой выбор сделан, вы можете уйти и представить себе, что случится в результате вашего ухода. Или, если в насто-

ящее время вы не в состоянии уйти физически, можете представить себя окруженным защитным экраном. Этот экран отделяет вас от конфликта, так что можете о нем не думать, не уделять ему внимания. При этом в любое время можете убрать этот защитный экран и заняться разрешением конфликта, используя иной подход. Заметьте, как вы чувствуете себя, применяя этот стиль, и эффективен ли он.

Если этот конфликт важен и заслуживает внимательного разбора, то вам необходимо затратить определенное усилие для его разрешения. Представьте себя говорящим с конфликтующей стороной, работающим с ней вместе, сотрудничающим с целью выработки решения.

Может быть, это ваш внутренний конфликт. Для избавления от внутреннего противоречия представьте себя состоящим из двоих человек, сидящих рядом и обсуждающих этот конфликт, один из которых придерживается одной точки зрения, другой — противоположной. Переговариваясь, каждая из сторон выражает свои интересы и предлагает варианты общего решения.

Перебрав все возможные подходы к разрешению конфликта, которые вы могли бы использовать, определите, какой из них кажется наиболее правильным, чтобы вы могли сделать окончательный выбор. Представьте себе этот выбор на экране, а затем «войдите» в выбранную вами роль, отождествитесь с ней, чтобы реально прочувствовать предстоящие вам переживания. Если они приемлемы для вас, вызывают позитивный от-

клик — вы сделали правильный выбор. Если нет — разотождествитесь и продолжайте работать.

Большинство конфликтов имеет несколько причин, и этот факт делает возможными взаимовыгодные решения. Вначале может показаться, что конфликт вырос из столкновения двух несовместимых позиций. Обе стороны могут подкрепить эту несовместимость своими эмоциями. Однако почти всегда стороны имеют несколько причин для конфликта, обладая скрытыми интересами и потребностями. Кроме того, стороны обычно по-разному оценивают важность этих причин, и поэтому, как правило, существует несколько возможных вариантов удовлетворения того или иного конкретного желания. Ключ к получению взаимовыигрышного решения проблемы состоит в том, чтобы удовлетворить самое важное для человека желание, а взамен добиться уступок в других, не очень важных для него, вопросах.

Специалисты в области переговоров знают это. Когда их приглашают помочь уладить конфликт, они ищут скрытые причины, интересы или потребности. После того как они определены, посредники побуждают одну сторону к уступкам в не очень приоритетных для нее областях в обмен на удовлетворение наиболее важных интересов другой стороны. Или они стараются найти новые альтернативные варианты, в которых издержки для обеих сторон минимальны. Такие обмены уступками или новыми созидательными возможностями могут быть ключом к взаимовыгодному решению.

Обнаружение скрытых причин конфликта и

многочисленных подспудных интересов может потребовать некоторого времени. Но все же найдите время, чтобы научиться этому. Поймите, что именно это разнообразие источников и причин предоставляет вам множество возможностей разрешения конфликта с обоюдной выгодой. Ниже следующая техника поможет вам в этом.

Возвышение над ситуацией конфликта. Переход от точки зрения к точке видения.

Когда вы бродите по горам и оказываетесь на тропинке среди густого леса, вы не всегда уверены, куда идете. Тогда вы можете забраться на дерево или на вершину горы, чтобы взглянуть не только на ту точку пути, где находитесь сейчас, но и на связь этой точки со всем, что расположено вдоль тропинки. Это очень сильно расширяет ваше восприятие и видение. В конфликте вы также можете подняться над своей точкой зрения — позицией, которую занимаете, и прийти к точке видения — высшему, более обширному месту, с которого можно увидеть обе стороны.

Точка зрения — это часто то, что вам надо защищать. Точка видения — это место расширенной перспективы и больших возможностей. Восхождение к точке видения доступно одному человеку. Оно не требует движения со стороны другого и не означает полного отказа от своей точки зрения. Оно дает и перспективу, и связь с целым. Все, что для этого нужно сделать, — это увидеть ситуацию со стороны, с позиции невовлеченного наблюдателя.

Если вы выработаете точку видения, вы обеспечите себя более объективными критериями,

благодаря которым избавитесь от патовых ситуаций и сможете разрешать конфликты.

Чтобы была возможность спокойно и рационально выявить скрытые причины конфликта, лежащие в их основе интересы, заботы и потребности, вам следует научиться овладевать своими эмоциями.

Один из доступных способов избавиться от собственного раздражения — это освободиться от него с помощью какого-либо специального ритуала. Ниже изложены некоторые из тех, что рекомендует известный американский консультант по маркетингу и менеджменту Джини Грехем Скотт. Выберите тот, который вам больше подходит, или придумайте свой собственный.

Избавление от гнева с помощью «заземления»

В этом варианте вы представляете гнев, который входит в вас, как пучок отрицательной энергии, рождающейся в конфликтной ситуации. Затем вы представляете себе, что эта энергия опускается вниз и спокойно уходит через ноги в землю.

Освобождение от гнева за счет уменьшения в росте человека, вызывающего этот гнев.

Вы можете также избавиться от гнева, который вызывает в вас отдельный человек, представив его намного ниже вас ростом, так, чтобы он стал малозначимым для вас. Этот способ может быть особенно подходящим для того случая, когда вы застопорили свое внимание на каком-то человеке и преувеличиваете его значение в вашей жизни.

Защита от трудных в общении людей

Некоторые люди как-будто заряжены чем-то отрицательным. Если вы окажетесь в окружении людей злых, враждебных, необъективных, если они причиняют вам неудобства при общении, вам будет необходимо установить что-то наподобие психологического барьера или защиты. Это может оказаться особенно полезным, если вы каждый день контактируете с таким человеком и не можете просто уйти или прервать общение. Оградившись от него воображаемым экраном, вы защититесь от отрицательного заряда, окружающего этого человека. Вы почувствуете себя более устойчивым и уравновешенным и сможете более спокойно и комфортно делать то, что вам необходимо.

Если же гневом охвачен ваш оппонент — лучший подход в этой ситуации заключается в том, чтобы просто слушать. Поддакивайте, чтобы показать, что вы слушаете и что для гнева нет оснований. Вы можете чувствовать нетерпение. Вы можете услышать одно и то же снова и снова. Вы можете захотеть прекратить разговор. Но если вы хотите продолжить взаимоотношения или вам необходимо добиться какого-то решения, вы должны быть терпеливым. Это требует определенного труда, но вы должны научиться переубеждать человека, охваченного раздражением или страхом, и успокаивать его. Не отвечайте своим собственным раздражением: накал страстей только возрастет и общение будет сдержи-

ваться этим напряжением. Если вы будете вести себя правильно, то через некоторое время гнев или страх оппонента высвободятся и развеются, и тогда беседа и взаимоотношения смогут наладиться.

Если вы по своему характеру не можете спокойно выслушивать раздраженного человека, не отвечая ему, то в этом случае очень полезен прием разотождествления.

Читая эту книгу дальше, вы научитесь этой технике отчуждения, которая поможет успокаиваться и оставаться невосприимчивым. Вы увидите, что эта техника творит чудеса в случае взрывоопасных ситуаций.

Эффективный подход к развитию понимания в конфликте — сфокусироваться на вопросах и слушать ответы, а не давать советы или подсказывать решения. Искренне заданный вопрос не делает вас уязвимыми при атаке и не заставляет вас вести себя некомпетентно, а оказывает поддержку, потому что вы признаете другого человека как того, кого стоит послушать.

Задавание вопросов позволит вам выстоять в конфликтной ситуации. Подчиненный, который чувствует, что он на пределе и идет в кабинет шефа, чтобы попросить отпуск, рискует получить непредвиденный ответ, в отличие от подчиненного, который заводит разговор, спрашивая у шефа, а что тот думает, если он возьмет отпуск, не отразится ли это на работе и как можно выйти из подобной ситуации.

Технология перемоделирования конфликта

Припомните какой-нибудь конфликт, который у вас был, но не разрешился так, как бы вам хотелось. Какая-нибудь ссора или затянувшийся спор, ставший причиной враждебности.

Переживите это ощущение так же живо, как будто бы вы сейчас вовлечены в него. Действительно, как выглядело, звучало, ощущалось все это? Каково было ваше физическое состояние в целом, каков уровень напряжения? Как бы вы охарактеризовали уровень вашего возбуждения, каким тоном вы говорили в самый разгар конфликта? Какие были напряжения лиц, звуки, ощущения у других людей? Пытались ли они смягчить конфликт? Или наоборот разжигали его? Мешало ли вам то, как проходил разговор, доказывать свою правоту или неправоту другого? Состояние, в котором вы были во время конфликта, мешало вам заменить потенциальную выгоду?

Вы можете изменить модель, схему своего поведения в конфликте, в соответствии с которой вы отвечаете на конфликт. Процесс изменения модели — это стать сконцентрированным и вновь пережить это ощущение, но в состоянии гармонии и равновесия.

Чтобы сделать это, вначале вы должны уловить чувство сконцентрированности. Дыша глубоко и спокойно, внимательно изучите точки напряжения на теле и расслабьте их. Замените напряжение на ощущение струящейся энергии, естественно текущей, расширяющейся. Воспринимайте себя как

стабильного, уравновешенного, расслабленного человека. Ощутите глубоко, что вы живы, бодры, полны энергии. Чтобы укрепить это состояние, вы можете вспомнить прошлые ощущения в вашей жизни — моменты большого успеха, реализованности, счастья, когда вы действовали в этом сильном и спокойном состоянии сконцентрированности. Начав вновь переживать прошлый конфликт, посмотрите на себя так, чтобы по-настоящему продемонстрировать ваши самые высокие намерения. Услышьте себя говорящим искренне и миролюбиво, поддерживая интерес и взаимопонимание. Сконцентрировавшись, отвечайте с большим чувством и благодарностью на положительные мысли и высшие потребности других. В этом сконцентрированном состоянии усиленного осознания рассмотрите непредвиденные выгоды и возможности, которые при этом появляются.

Полезно от упражнения «перемоделирование конфликта» может обнаружиться в любой момент. Выполняйте его всякий раз, когда хотите выработать и запечатлеть глубоко в уме более элегантную и уместную модель реакции в конфликтной ситуации.

Для этого необходимо закатать рукава и начать работать над собой. Большинство из нас двигаются по жизни словно в гипнотическом трансе, реагируя на других неосознанно. Вы так часто повторяете эти неосознанные модели, что они глубоко запечатлеваются в вашем сознании. Когда вы в уме целенаправленно воссоздаете прошлые переживания и вводите положительные модели поведения, вы начинаете нести ответственность за

свои взаимоотношения. Вместо того, чтобы подвергать себя критике в тех случаях, когда вы поступаете не совсем подходящим образом, было бы гораздо полезнее, если бы вы с благодарностью рассмотрели ситуацию как вновь представленную возможность пережить эти ощущения. Затем некоторое время займитесь тем, что вновь «прокрутите» все наиболее подходящие модели реагирования. Помните, что если вы неправильно ведете себя в конфликте, никогда не поздно поработать над перемоделированием. Это можно сделать как до, так и после конфликта. Капля по капле, день за днем вы можете переделать себя и ваши взаимоотношения. Жизнь становится плодотворной почвой для познания и роста.

Специально для женщин

Поскольку эмоциональная поддержка и близкие отношения в жизни женщины особенно важны, мы хотим обратить внимание наших уважаемых читательниц на тот факт, что недоучет природных различий между мужчиной и женщиной часто приводит к проблемам, которых могло бы и не быть.

Женщины склонны давать мужчинам то, что требуется им самим. Соответствующим образом поступают и мужчины. Но им нужно разное. В результате у каждой половины возникает ощущение, что они только отдают и ничего не получают взамен.

Строя свои отношения с мужчинами, вам, уважаемые читательницы, полезно учитывать, что *мужчины в своем поведении и отношениях ори-*

ентрированы на цель, в основе которой — достижение независимости. «Независимость» является ключевым словом в мире мужчин, где господствует статус. Для них жизнь есть борьба, а источник силы — конкуренция. *Женщины ориентированы на процесс.* Близость является ключевым словом в мире женщин, где господствуют отношения. Любовь — их главный источник силы.

Общение между мужчинами и женщинами можно рассматривать как общение различных стилей. Мужчины не чувствуют себя свободными, если не могут принимать решение и действовать без предварительной договоренности. Для женщины естественно советоваться с партнером по любому поводу. Само обсуждение воспринимается ими как свидетельство близости.

Высказывая мужчинам свои проблемы и неприятности, они хотят услышать понимание и выражение симпатий. Мужчины же злятся, когда их подруги начинают выливать на них свои беды. Они считают себя обязанными разрешить эти проблемы. Любая жалоба или беда является для них сигналом к действию.

Мужчина пытается решить проблему, женщине же важно поговорить о ней. Поделившись своими заботами, она сразу почувствует себя лучше.

Женщины выражают свою близость и озабоченность проблемами другого тем, что начинают о них расспрашивать. Они расстраиваются, если мужчины не задают подобных вопросов им, — это воспринимается как отсутствие сочувствия. Мужчины же не задают подобных вопросов, т.к.

считают расспрашивание формой посягательства на независимость своего собеседника.

Для женщин разговор — это взаимодействие. Женщина ждет, что собеседник будет активным, станет выражать интерес и поддержку. Если мужчина слушает молча, то женщине кажется, что он вообще ее не слушает или хочет ускользнуть от разговора.

Для мужчин разговор — это обмен информацией. Мужчины считают хорошим разговор о фактах, а не о проблемах. Их раздражает подробное обсуждение проблем, к которым они не имеют никакого отношения. Для женщины очень важно научиться не вызывать мужчину на ненужные ему разговоры.

Мужчины чувствуют себя плохо, если женщины пытаются помочь им в решении каких-то личных проблем. Им кажется, что их опекают. Это не значит, что они не нуждаются в любви и поддержке, просто это должно быть выражено по-другому. Проблема состоит в том, что мужчины не просят совета и вроде бы не нуждаются в подсказке. Им сначала нужно одобрение, а вот когда они его ощутят, тогда и поинтересуются вашим мнением по различным вопросам.

Взаимопонимание должно быть симметрично. Когда вы предлагаете совет, симметрия разрушается, и советчик кажется более знающим. Его статус становится выше. В общении с мужчинами это необходимо учитывать и давать советы мужчинам в максимально деликатной форме, подчеркивая, что это лишь ваше мнение, а окончательное решение в любом случае остается за ним.

Практическую помощь в освоении приемов правильного общения с мужчинами вам могут оказать три следующих правила, предлагаемые психологом Лидией Вечер.

Правило первое: лучше всего мужчины общаются, когда понимают цель разговора.

Мужчины ориентированы на конкретную цель. В этом случае они обретают чувство контроля над ситуацией, в которой оказались. Поэтому мужчины, беседуя с вами, хотели бы знать, чего вы от них хотите.

Вы же часто слишком неопределенно предлагаете мужчинам тему для разговора, типа: «Давай поговорим» или «Давай обсудим наши взаимоотношения». Эти высказывания весьма расплывчаты. Они не дают вашему партнеру никаких ориентиров, ему остаются не ясны рамки, в которых будет развиваться разговор. Мужчина утрачивает контроль над ситуацией и начинает ощущать, что от него ждут каких-то действий, а он не знает правил игры. Все это порождает раздражение или неуверенность. Большинство женщин не сталкиваются с этими проблемами, потому что они ориентированы в первую очередь на процесс, а не на цель. Две подруги могут сесть рядом и сказать: «Давай поговорим», и никого из них нисколько не беспокоит, куда заведет их разговор или какова его цель. Им доставляет удовольствие сам процесс выражения своих эмоций. У большинства же мужчин подобное отсутствие конструктивной информации в общении вызывает замешательство.

Поэтому, когда вы хотите что-либо обсудить

с мужчиной, познакомьте его с «повесткой дня». Скажите ему, о чем конкретно вы бы хотели с ним поговорить, чего бы вы хотели достичь и чего ждете от него.

Не используйте намеки, говорите прямо, чего хотите. Одной из самых плохих женских привычек в общении с мужчинами является попытка избежать прямого разговора. Вы намекаете на то, что хотите, вместо того чтобы открыто высказать свое мнение. Вы высказываетесь крайне неопределенно о том, что беспокоит вас, вместо того чтобы сказать об этом прямо. Все это создает у мужчин ощущение, что вы манипулируете ими, и в результате это вызывает их сильное раздражение.

Правило второе: мужчина размышляет молча, он высказывает только окончательный результат.

Мужчины стремятся давать ответы на все вопросы, скрывая при этом свои страхи и неуверенность. В результате мыслительный процесс у мужчины скрыт, и он не торопится выражать свое мнение до тех пор, пока не примет окончательного решения. Мужчины предпочитают высказываться только тогда, когда они знают ответ или решение, и не раньше. Они думают и размышляют молча. Вот почему, если вы просите у мужчины совета или задаете вопрос, он может ответить вам: «Дай мне подумать». Он не хочет давать быстрый ответ, который может оказаться «неверным». Не забывайте: мужчины ориентированы на решение и поэтому склонны даже внезапно умолкнуть посреди разговора. Вам даже может показаться, что ваш собеседник вдруг стал

глухим. Женщинам трудно усмотреть в этом молчании истинный смысл: «Я задумался над тем, что сказать» или «Я задумался над важной проблемой» — женщины часто слышат: «То, что ты говорила, мне вообще неинтересно». В молчании мужчины женщине может послышаться и такое: «Он ко мне равнодушен, он хочет меня бросить». Дело в том, что сами женщины думают вслух, легко высказывая любую мысль, как только та приходит им в голову. Им просто так удобнее обдумывать свои дела, слушая самих себя.

Когда женщины начинают размышлять вслух, взвешивая все возможные варианты решения проблемы или рассказывая, что они собираются сделать за день, это сильно утомляет мужчин. Они думают: «Женщины слишком много говорят». При этом мужчины обычно имеют в виду, что женщины говорят о своих мыслях и чувствах гораздо больше, чем мужчины хотели бы слышать.

Возможно, вы сможете понять суть этой дилеммы немного лучше, зная, насколько мужчины ориентированы на конкретную цель. Они хотят, чтобы вы обрисовали им ситуацию в двадцати пяти словах или даже короче. И они даже не понимают, что для вас сам процесс обсуждения проблемы является уже частью ее решения, ибо он помогает вам лучше понять и прояснить создавшуюся ситуацию.

Обсудите эту вашу особенность с вашим мужчиной. Объясните ему, что значат для вас «мысли вслух», чтобы он легче воспринимал вашу привычку.

Правило третье: мужчинам гораздо сложнее выражать свои чувства, чем женщинам. Это очень важная особенность мужчин, которую вы должны знать: для большинства мужчин внутренний мир чувств и эмоций — чуждая, незнакомая и пугающая сфера. Большинство из них не привыкли подолгу копаться в своих чувствах.

Поскольку мужчины чувствуют себя неуверенно в эмоциональной сфере, неудивительно, что они не получают удовольствия, анализируя или выражая свои чувства.

Проявление мира эмоций создает у мужчин ощущение, что они утрачивают контроль над ситуацией. Если мужчина чувствует себя в чем-либо неуверенно, то, вовлеченный в эту сферу, он перестает быть хозяином положения, подвергаясь давлению. Это чувство, что кто-то контролирует его, очень неприятно для мужчин. И они стремятся избежать его любой ценой. Поэтому мужчины стараются не входить в мир эмоций, понимая, что им не хватает опыта и умения ориентироваться в нем.

Поэтому такие эмоциональные упражнения, как разговоры о чувствах, выражение своих сомнений и тревог, даже просто просьбы требуют от большинства мужчин большого напряжения, такого же, как потребовала бы от вас пятикилометровая дистанция. Поэтому трактовать недостаточную осведомленность мужчин в области чувств как упрямое сопротивление попыткам вести разговоры на эти темы и обвинять их в бесчувственности неправильно. В действительности мужчины

так же, а в некоторых вопросах даже более чувствительны, чем женщины, но им не всегда легко выразить свои чувства. И порой вам кажется, что у них нет чувств совсем. Истина же заключается в том, что они просто не всегда могут определить их. Поэтому, когда вы спрашиваете своего партнера: «Что ты чувствуешь?», боясь выглядеть глупо или не решаясь откровенно признать, что он не знает, что чувствует, он может ответить «Ничего».

Не осуждайте его за эмоциональную заторможенность, не настаивайте на немедленном отклике и не ходите за ним по дому, требуя ответа, обвиняя его в том, что он игнорирует вас.

Язык эмоций — первый язык для женщин и, как правило, второй язык для мужчин. Не ожидайте от своего партнера такой же скорости эмоциональных реакций, какой вы обладаете сами. Дайте ему время разобраться в своих чувствах.

Когда мужчина не говорит, что любит, что счастлив, не надо обижаться. У них в отличие от женщин нет необходимости подтверждать словами свои чувства. Им часто достаточно присутствия женщины, они ценят, что она рядом и совсем не обязательно это объяснять словами.

Следует знать, что в любви мужчина подобен пружине — он отдаляется, чтобы вновь приблизиться. Для многих женщин это — открытие. Если мужчина любит, ему просто необходимо периодически отдаляться от предмета своей любви, чтобы потом больше ценить близость с «ней». Такое поведение не является чьей-то виной, это естественное явление. А женщины склонны не-

правильно истолковывать его. Ведь сами они ведут себя так, когда не доверяют, обижены, разочарованы. Такие чувства приписывают и мужчинам. Надо понять, что если у мужчины нет возможности периодически отдаляться, то не возникнет и желания сблизиться. Отдаляясь на какое-то время, он вдруг начинает понимать, как ценен для него партнер, и желание близости становится очень сильным. Женщине же хочется идти за ним, не отпускать, удержать. Она боится, что он никогда больше не вернется. Но, поскольку она не знает, что заставило его отдалиться, не знает и как его вернуть. Если она спросит его, в чем дело, то вразумительного ответа не получит.

Позвольте мужчине быть самим собой, не пытайтесь изменить его или улучшить. Мужчины не хотят, чтобы их улучшали. Чтобы почувствовать, что их любят, им нужны не советы и помощь, а полное доверие. Женщине надо учесть, что если мужчина получает в эмоциональном общении с ней все, что он ждет от любви, он сам изменится к лучшему.

Знание этих правил и применение их будут способствовать разрешению многих проблем и помогут вам создавать стабильные взаимоотношения с мужчинами.

Резюме

Процесс общения в своем развитии проходит ряд этапов. На первом наибольшее влияние оказывают легко наблюдаемые параметры: внешность и поведение.

На втором этапе наибольшее значение приобретает прогноз отношения избираемого для общения партнера к инициатору. Здесь доминирует принцип сходства. Похожий человек более понятен, а следовательно — предсказуем. Предпочтение сходных людей связано со стремлением обеспечить себе психологическую безопасность и комфортность общения.

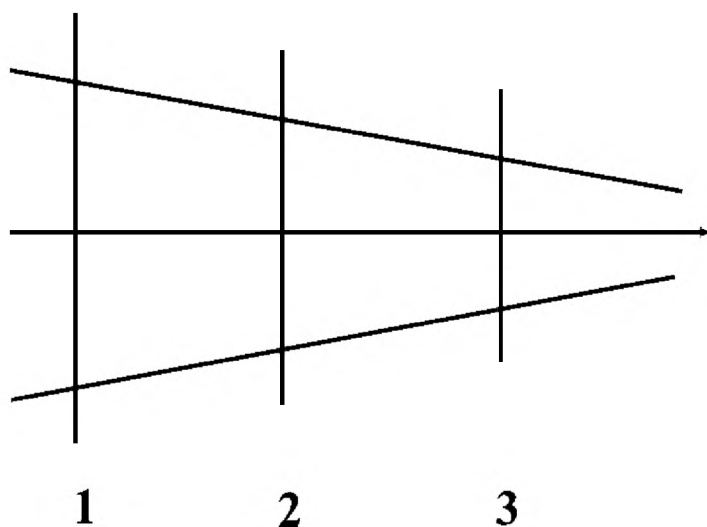
На третьем этапе отношений важнейшим фактором становится совместный и значимый для обоих партнеров интерес.

Итак, путь развития отношений между общающимися проходит как бы через несколько фильтров:

- 1 — внешние параметры партнера;
- 2 — прогноз отношения партнера к себе;
- 3 — ролевое соответствие.

Основная задача при прохождении 1-го фильтра — «пропустить» тех, кто располагает к общению, вызывает позитивный отклик; 2-го фильтра — обеспечить психологическую безопасность, создать комфортную ситуацию общения. Основная задача 3-го фильтра связана с достижением значимых для субъекта целей.

Схематически это можно представить следующим образом.



Как видим, гармоничных отношений удастся достичь только тем, кто проходит все три вида фильтров, стоящих на пути их развития. Как это сделать — было изложено в настоящей главе.

В заключение предлагаем основные правила психотехники общения, позволяющие контролировать ситуацию, создавать для себя микросоциальные условия, обеспечивающие оптимальный успех. Они хорошо известны, в различных вариантах представлены в многочисленной литературе (например, Д. Карнеги, Э. Шостром и др.), но, тем не менее, мы считаем полезным для читателей познакомиться с ними в авторском варианте изложения. Эти правила распространяются на словесные и телесные способы общения. Итак:

1. Прежде чем вступить в контакт, следует настроиться и продемонстрировать готовность к общению. Его признаки: улыбка, голова и тело повернуты к партнеру, туловище несколько наклонено вперед.

2. Прежде чем выбрать тот или иной стиль об-

щения, внимательно взгляните в собеседника: в его лицо, на руки, на движения. Что он из себя представляет? В каком состоянии находится? Что в нем преобладает — рациональное или эмоциональное? Какой у него жизненный опыт? Каковы его ценности? Каким образом он пришел к позиции, которую излагает?

3. Начало беседы должно находиться в сфере интересов собеседника. Каждый из нас поглощен своими интересами и неохотно отвлекается на интересы других. Поэтому наиболее надежный способ привлечь к себе внимание человека — начать говорить с ним о том, что интересно и важно ему.

4. Вступая в разговор, не начинайте его с тех вопросов, по которым ваши мнения расходятся. Для «завязки» общения обсудите вопросы, мнения по которым совпадают.

5. Очень важно вести разговор так, чтобы собеседнику не надо было говорить «нет», так как если он это сказал, его самолюбие заставит его оставаться последовательным до конца.

6. Каждому из нас очень трудно отказаться от своего мнения. Поэтому единственный способ одержать верх в споре — это избежать его. Если же спор неизбежен, при его ведении соблюдайте следующую технику безопасности:

— говорите только о самом разногласии и не переносите его на личности;

— взгляните на ситуацию с точки зрения другого человека. Постарайтесь походить немного «в его башмаках» — и вы сможете представить его чувства и оценки. Это поможет вам определить,

что он считает наиболее важным для себя, в чем он может уступить, чего боится и т.д. Вы не обязаны соглашаться с его точкой зрения, но вам следует понять ее. В дальнейшем вы будете отстаивать собственные, наиболее важные для вас интересы. Но вы поможете другому человеку почувствовать себя услышанным и понятым, а сделав это, вы увеличите свои шансы на доброжелательность с его стороны;

— не говорите человеку прямо, что он не прав. Личная критика или категорическое осуждение приводит не к переубеждению, а вызывает дух сопротивления, стремление оправдать себя, встать на защиту своей чести:

— не говорите обидных слов. Психологией спора правит закон «эмоционального зеркала»: нервность одного рождает ответную нервность другого, злость порождает злость. Если хотите, чтобы ваше слово подействовало, говорите деликатно, не оскорбляя;

— чтобы критика была воспринята, необходимо создать у партнера благоприятный психологический фон для восприятия ваших замечаний. Всякое замечание воспринимается легче, если оно следует за похвалой;

— гораздо легче выслушивать перечисление своих ошибок, если критикующий начинает с признания, что сам не безупречен. Прежде чем критиковать других, укажите на свои собственные ошибки. Наиболее оскорбительной для собеседника является позиция превосходства;

— в целях самозащиты следует помнить, что

гораздо легче самому признать свои недостатки, чем выслушивать осуждение со стороны другого. Скажите о себе что-то отрицательное раньше другого. Этим вы его обезоружите;

— вовлекайте другого человека в процесс переговоров, даже если вы можете взять инициативу на себя. Очень важно дать другому человеку понять, что его участие — это значимый вклад. Таким образом, в решении проблемы будет и его доля. В ходе переговоров вам следует побуждать человека к внесению своих предложений. Если имеется возможность, формулируйте свои идеи так, чтобы была видна связь со сказанным другим человеком или с предполагаемым вами направлением его мысли. А если другой человек предложил то, что совпадает с вашими желаниями, или то, о чем вы уже говорили, всеми средствами дайте ему понять, что эта замечательная идея принадлежит ему. Люди обычно больше любят развивать собственные идеи. Если вы хотите, чтобы оппонент склонился к вашей точке зрения, давайте ему почувствовать, что идея, которую вы излагаете, принадлежит ему. Это питательная среда для разработки действительно взаимовыгодного решения.

7. Уважайте достоинство других людей. Давайте в общении людям то, что вам хотелось бы получить от них: одобрение, признание и т.д.

Помогите другому человеку чувствовать себя комфортно, независимо от того, соглашается ли он с вами или уступает вам. Когда вы предлагаете варианты решения или побуждаете другого человека подумать над альтернативами, вы може-

те встретить сопротивление с его стороны. Это может произойти потому, что он начнет рассматривать отход от начальной позиции как уступку или потерю в чем-то. Иногда достаточно сделать ударение на том, что вы хотите использовать переговоры для выработки только взаимовыгодного решения. Но в некоторых случаях, если вы чувствуете такое сопротивление, от вас потребуются большее. Один из подходов состоит в том, чтобы создать для человека комфортную атмосферу, в которой ему было бы легко расстаться с некоторыми установками. Он должен почувствовать, что от своей уступки он получит реальную выгоду, или, по крайней мере, что его согласие по какому-то вопросу будет способствовать разрешению конфликта в целом. Дайте ему возможность сохранить достоинство и уважение к себе.

8. Чтобы побудить человека что-либо сделать, нужно вызвать в нем заинтересованность, желание самому это сделать. Любой человек будет делать то, что вы от него хотите, если вы поступите так, чтобы он это делал с удовольствием.

9. Общаясь, всегда следует помнить, что недостатки у людей не искореняются выкорчевыванием. Их можно уменьшить лишь увеличением противоположных достоинств. Старайтесь одобрить даже незначительные успехи. Это вызовет в людях желание добиться еще больших успехов. Ведите себя с человеком так, словно он уже обладает теми качествами, которые вы хотели бы ему привить, ибо самое сильное стремление человека — оправдать свою хорошую репутацию.

Стресс-менеджмент — новый подход в управлении стрессом

Одним из главных факторов риска для жизненного успеха, благополучия и здоровья современного человека является стресс. Стресс стал типичным явлением, сопутствующим человеку в созданных им самим условиях жизни. Широта и интенсивность распространения этого явления достигла столь значительных масштабов, что речь уже заходит об опасной и выходящей из-под контроля эпидемии со значительными разрушительными последствиями как для индивида, так и для общества: существенно снижается работоспособность, профессиональная надежность работников, ухудшается здоровье, увеличивается вероятность принятия ошибочных решений, провоцируются конфликтные ситуации. Как следствие еще более нарастает напряженность. Создается порочный круг: изначальная причина усиливается ее последствиями.

В связи с этим возникли и продолжают создаваться многочисленные технологии, направленные на защиту от воздействия стрессовых ситуаций, с которыми приходится сталкиваться каждому из нас в своей повседневной жизни. Такое

их многообразии затрудняет обычному человеку сделать нужный для себя выбор.

Настоящая глава *решает* эту проблему тем, что дает *универсальный алгоритм* управления стрессом. Главное достоинство предлагаемой нами технологии в том, что она направлена *не на противодействие энергии стресса, а позволяет использовать эту энергию в интересах личного роста и самосовершенствования.*

Технология описывается как последовательное выполнение следующих четырех действий:

Первое действие направлено на *своевременное распознавание стресса*. Цель — своевременно начать поиск причины стресса, чтобы ее изменить.

Второе действие состоит в *выборе оптимального поведения*. Цель — овладеть стрессовой ситуацией.

Третье действие включает в себя *использование приемов антистрессовой самозащиты*. Цель — преобразовать стресс из разрушительной в созидательную силу.

Четвертое действие направлено на *восстановление израсходованного ресурса, противодействие хронической усталости*. Цель — предотвратить болезни стресса.

Что такое стресс?

В науке и повседневной жизни много говорят о стрессе, связанном с предпринимательской или административной деятельностью, с потерей работы, с выходом на пенсию, с физическим напряжением, семейными проблемами или смертью

родственника. Но многие ли задумываются над тем, что такое стресс? Столетия тому назад словом «стресс» (нажим) называли тип и силу физических пыток, необходимых, чтобы выдавить признание. Чтобы получить эффект сдавливания, средневековые инквизиторы использовали тиски для больших пальцев, дыба и шипы «железной девы» вызывали абсолютное напряжение!

Сегодня большинство людей продолжают считать стресс пыткой. Бизнесмен, испытывающий постоянное давление со стороны клиентов и служащих; летчик, который знает, что минутное ослабление внимания — это возможность катастрофы, спортсмен, безумно жаждущий победы, муж, потерявший работу и не способный обеспечить материальные запросы семьи, — все они испытывают стресс. Жизненные проблемы, с которыми сталкивается каждый из нас, совершенно различны, но медицинские исследования показали, что на все из них организм реагирует стереотипно, одинаковыми биохимическими изменениями, назначение которых — справиться с предлагаемыми требованиями.

Когда вы попадаете в стрессовую ситуацию, организм рассматривает ее как угрозу и начинает работать в «состоянии повышенной готовности». Первый ответ организма на стресс — реакция тревоги: «дерись или убегай». Когда вы находитесь в стрессовой ситуации, сознание как бы говорит телу: «Опасность приближается. Полная готовность». И тело соответствующим образом реагирует на это предупреждение об опасности, мобили-

лизуя все свои резервы для немедленной физической деятельности. В кризисные моменты ваши биологические системы могут превратить вас в суперлюдей. Проследите за изменениями, которые происходят, когда вы попадаете в стрессовую ситуацию. Вы группируетесь, как будто ждете удара, напрягаются мышцы лица, груди и живота. Можно сказать, что напрягаются все мышцы, они как бы готовятся отразить возможный удар. Дыхание учащается, потому что клеткам требуется больше кислорода. Вены и артерии расширяются, что позволяет крови быстрее насыщать клетки кислородом. Вследствие сужения мелких кровеносных сосудов повышается кровяное давление. Частота и сила сокращений сердца увеличивается, заставляя кровь бежать намного быстрее. Уровень сахара в крови быстро повышается, поскольку печень выбрасывает запасную глюкозу в кровь.

Состояние стресса вызывает существенные сдвиги со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, психофизиологическая сущность которых заключается в упреждающей их активизации, необходимой для готовности к физическому напряжению.

Все это — дар, который психофизиолог Ганс Селье назвал синдромом общей адаптации. Он возникает в результате более 1400 известных физиохимических реакций, которые в ответ на стресс происходят в вашем теле в течение секунды.

Факторы, вызывающие стресс, — *стрессоры* — различны, но они пускают в ход единый механизм ответа.

Возникающие при стрессе сдвиги — это проявление древней, сформировавшейся в ходе эволюции, оборонительной реакции. Эта реакция мгновенно включалась у наших предков при малейшей угрозе, обеспечивая с максимальной быстротой мобилизацию сил организма, необходимых для борьбы с врагом или бегства от него.

Современный прогресс избавил мир от древних страхов перед голодом, хищными животными, холодом. Однако мы познали и обратную его сторону. Теперь мы очень сильно зависим от достижений цивилизации и постоянно вынуждены нести бремя ответственности за отстаивание своих интересов.

У животных изменения, связанные со стрессом, длятся лишь до той поры, пока в них есть необходимость, по принципу «с глаз долой — из сердца вон». Животные живут в вечном настоящем, тогда как одаренный интеллектом человеческий индивид по причине его способности представлять прошлое и воображать будущее может испытывать страх или возмущение по поводу их обоих.

Стрессовая мобилизация необходима, когда индивид сталкивается с реальной опасностью. Но когда он сегодня злится по поводу вчерашних или возможных завтрашних событий, то, что должно было бы быть острой реакцией, становится реакцией затянувшейся и хронической. Так оправданное ситуацией реальной опасности временное повышение кровяного давления превращается в болезненное состояние из-за затянувшегося негодования по поводу того, что

ушло в прошлое и чего уже нет, или по поводу того, чего еще нет и, возможно, не будет вообще.

Другое отличие между животными и человеческими существами — склонность нас с вами рассматривать в качестве стрессовых такие ситуации, в которых опасность угрожает не жизни и здоровью, а чувству гордости, собственного достоинства, честолюбию, желанию нравиться или быть впереди. В сегодняшней жизни мы гораздо чаще бываем вовлечены в эмоциональные конфликты, связанные с профессиональной деятельностью, бюрократическими неурядицами, межличностными отношениями, финансовыми трудностями, непониманием. Мы можем не соглашаться с начальником, но не можем бороться с ним на равных. И тем не менее одна только мысль о нем в состоянии активизировать доставшийся в наследство от предков физиологический аппарат, провоцирующий организм на смертельную битву. Понятно, что подобного рода ситуаций огромное множество, и человеку приходится постоянно подавлять или сдерживать возникающие по их поводу реакции стресса, вместо того чтобы высвободиться от них в природой предусмотренном поведении — борьбе, бегстве, активной деятельности.

Цивилизованный человек погружается в постоянное состояние готовности перед лицом угрозы, которая может быть чисто субъективной и никогда не приводит его к каким-либо действиям. В результате описанные выше телесные и психические изменения превращаются из временных и ситуативных в постоянные и закрепленные.

Стресс современного человека — это не сверхъестественное явление, а скорее ответ на скопившиеся заботы и проблемы, на бесконечный процесс борьбы с повседневными трудностями. Стресс проник во все сферы нашей деятельности, стал частью нашей жизни.

Состояние, которое столетия назад было важным защитным механизмом, в современном мире превратилось в основной источник заболеваний. Как в древние времена стресс был жизненно необходимым, так в наше время жизненно необходимо научиться защищаться от стресса.

С чего здесь нужно начать? Во-первых, понять, что такое стресс, научиться распознавать его симптомы и причины; во-вторых, выбрать оптимальное поведение; в-третьих, освоить быстрые и простые приемы, устраняющие ваши стрессовые проблемы, в-четвертых — восстано-вить утраченный ресурс, противодействовать последствию длительного стресса — синдрому хронической усталости.

Первый шаг — своевременно распознать стресс

Итак, первый шаг на пути «приручения» стресса состоит в том, чтобы научиться распознавать определенные признаки, сообщающие вам о том, что ваш организм испытывает стресс. Влияние стресса проявляется практически во всем.

Если без какой-либо существенной причины вы чувствуете себя чрезвычайно уставшим, просто истощенным, если вы не только ждете с нетерпением выходных, но и с трудом переживаете каждый понедельник, то это значит, что на работе вы попадаете в стрессовую ситуацию.

Если вы много курите (считается, что курение помогает снять стресс) и понимаете, что не можете бросить, то причиной этого также может быть стресс.

Если вы переедаете, злоупотребляете спиртным и неразумно тратите деньги, то причиной всех этих проблем также может быть стресс. Вероятно, вы тем самым пытаетесь снять стресс.

Если вы делаете что-то, чего на самом деле не хотите делать, если вы ждете, что должно случиться что-то плохое, то это значит, что стресс готов напасть на вас. Все это означает, что он готов нанести удар по вашей психике и по вашему здоровью.

Независимо от того, как именно на вас воздействует стресс, он всегда создает последовательность «*стресс — симптом — болезнь*». Важно быстро распознать и увязать симптом с вызвавшим его стрессом.

Стресс — это реакция мобилизации. Все, что связано с этой реакцией, относится к его признакам. Все признаки стресса можно разделить по сферам их проявления: *физическую, эмоциональную, поведенческую*.

Физически стресс прежде всего проявляется в общем напряжении мышц, дрожи и/или не-

рвных тиках, спазмах и связанных с ними болях в груди, животе, спине, шее, головокружении, высоком кровяном давлении, усиленном сердцебиении, частом или затрудненном дыхании, вегетативных проявлениях в виде сухости во рту или в горле, повышенной потливости.

Эмоционально большинство людей переживает стресс как чувство беспокойства или повышенной возбудимости, раздражительности, гнева и враждебности, необычной агрессивности, невозможности сосредоточиться, как ощущение потери контроля над собой и ситуацией, вызывающее чувство беспомощности, вины или безнадёжности, страх и панику.

В поведении воздействие стресса может проявиться в том, что человек, чтобы уйти от него, начинает злоупотреблять алкоголем, усиленно курить, судорожно есть, теряет интерес к своему внешнему виду, постоянно спешит в стремлении куда-то успеть, занимается поиском виноватых или наоборот впадает в бездействие и апатию.

Быстрое распознавание симптомов стресса важно для своевременного выявления его источников и недопущения перерастания в болезнь. Как уже говорилось, факторов, вызывающих стресс, — бесконечное множество. Но их источников только два: это происходящие с вами жизненные события — факты и их значения, или ваше к ним отношение. Второй источник характерен только для человека. Только для нас с вами в отличие от других живых существ возникновение стресса связано с субъективными особенно-

стями восприятия. *Запустится или нет заложенный в вас природой механизм мобилизирующего реагирования, зависит не только и не столько от внешнего стимула, сколько от вашей его интерпретации, которая может быть чисто гипотетической.* В последнем случае воздействие не только опосредуется человеком, но и конструируется им самим. Иными словами, очень часто стресс мы создаем сами. Именно эта сугубо человеческая особенность трансформировала первоначально позитивное значение стресса в его противоположность. Именно для человека стресс из кратковременной реакции мобилизации превратился в изнуряющее, истощающее жизненные силы организма, н проходящее состояние напряжения.

Второй шаг — выявить причину стресса

Если вы обнаружили у себя симптомы стресса, очень важно разобраться в его причине, чтобы изменить ситуацию. Определение индекса качества жизни по методике американского врача Роберта С. Элиота поможет вам в этом. Мы приводим ее вариант, адаптированный к нашим условиям жизни. Он включает 34 категории оценки характера ваших отношений с окружающей средой от 1 до 9. Ваша оценка не может быть правильной или неправильной — она только ваша. Изложенные пункты помогут вам идентифицировать невидимые в повседневной жизни стрес-

совые напряжения, а также узнать лучшие стороны своей жизни.

Оцените каждый из 34 пунктов числом баллов, которое наиболее точно отражает ваше состояние. Наибольшая стрессовость — 1, наименьшая — 9. Каждому пункту может соответствовать только одно число. Если какой-то пункт не относится к вам, отметьте это и не включайте в окончательный расчет. Если вы чувствуете нейтральность вопроса, оценивайте его 5 баллами. Чем быстрее вы отвечаете, тем точнее ваши ответы.

1. Личные устремления и достижения								
Не достигли многих целей, часто чувствуете себя неудачником				Достигли многих целей, обычно чувствуете себя удачным человеком				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
2. Здоровье								
Часто болеете				Обычно здоровы				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
3. Общение с начальством, коллегами, близкими и т.п.								
Не слишком хорошее				Все хорошо				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
4. Отношения с детьми								
Не вызывают радости				Вызывают радость				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
5. Отношения с родителями								
Не вызывают радости				Вызывают радость				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
6. Отношения на работе								
Вызывают дискомфорт				Обычно гармоничные				
1	2	3	4	5	6	7	8	9

7. Отношения с друзьями, соседями и пр.									
Не существуют, чувствуете отдаленность				Хорошие, чувствуете их поддержку					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
8. Источник хорошего настроения									
Внешний — хорошее отношение людей				Внутренний — самоконтроль					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
9. Хобби (увлечения)									
Неудовлетворительно или не существует				Удовлетворительно					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
10. Распределение времени									
Всегда не хватает				Время — ваш союзник					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
11. Окружающая среда									
Неприятна и опасна				Комфортабельна					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
12. Телефон									
Раздражают частые звонки				Это не проблема					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
13. Деловые поездки									
Настораживают				Приятны					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
14. Физическое состояние и среда									
Вызывает усталость и бессонницу				Приятна					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
15. Финансы									
Неконтролируемы				Управляемы					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
16. Жизненные кризисы за последние 6 месяцев									
Один и более				Не было					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	

17. Релаксация и медитация								
Бесполезны				Благодатны				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
18. Карьера								
Бесперспективна				Хорошие перспективы				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
19. Физическая активность								
Никогда			Нерегулярно			Регулярно		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
20. Сон								
Часто проблематичен				Проблемы возникают редко				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
21. Вес тела								
Ваша проблема				Нет проблем				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
22. Употребление алкоголя								
Необходимо				Можете обходиться без него				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
23. Тонизирующие напитки (кофе, чай, кола)								
Более 5			3 порции			Не употребляю		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
24. Табак								
В день 10 сигарет				Никогда не курил и/или не курите уже более 3-х лет				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
25. Самоконтроль								
Незаметно опускаетесь				Всегда держитесь на уровне				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
26. Принятие решения								
Не можете легко принимать решения				Легко принимаете решения				
1	2	3	4	5	6	7	8	9

27. Обязательность									
Дела должны быть сделаны хорошо					Делаете то, что можете				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
28. Тенденция к оптимизму (пессимизму)									
Все складывается плохо					Все складывается хорошо				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
29. Чувство вины и стыда									
Часто					Не часто				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
30. Скрытность									
Редко говорите то, что думаете					Обычно говорите то, что думаете				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
31. Приспособляемость индивидуальная									
Трудно изменять планы					Легко изменять планы				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
32. Гнев									
Часто сердитесь					Многие вещи воспринимаете с легкостью				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
33. Самоуважение									
Часто не удовлетворены собой					Довольны собой				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
34. Жизненные ценности и принципы									
Не всегда ясны, изменчивы					Очень ясны, стабильны				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	

Если вы чувствуете, что правильно ответили на все вопросы, проставьте соответствующие точки на графике и соедините их. Получится ломаная линия. Сложите числа и разделите сумму на число вопросов, на которые вы ответили. Про-

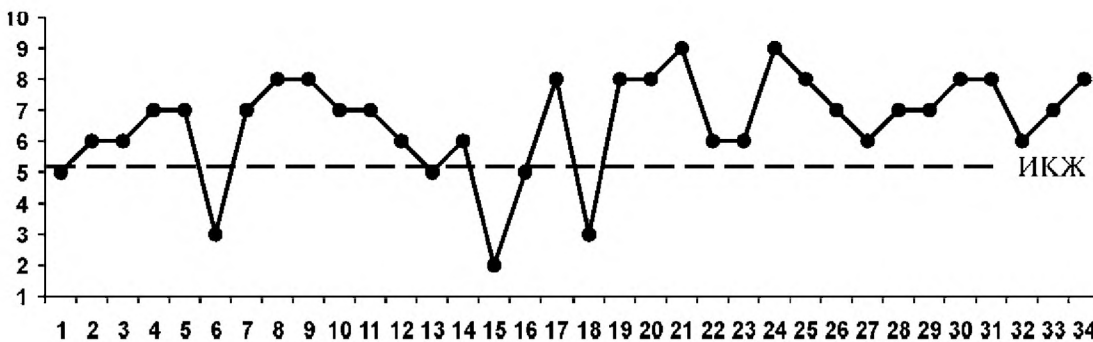
ведите горизонтальную линию через полученную среднюю арифметическую величину. Это индекс качества вашей жизни (ИКЖ).

Средняя линия обычно коррелирует с энергетическим ресурсом. Линия ниже уровня 5 соответствует низкой жизненной активности, например депрессии, выше уровня 5 — состоянию оптимистичных, энергичных людей. Чем ниже показатель энергии, тем выше стрессовая нагрузка.

Предупреждаем: если все ваши числа большие (8 и 9), вы должны пройти тест снова. Это выглядит слишком нереалистично, как будто вы живете в несуществующем мире.

Исследуя свой график, взгляните на самые большие и самые маленькие значения. Высшие точки отмечают области, в которых вы сильны и способны справиться с трудностями. Низшие точки требуют вашего особого внимания: они указывают на наиболее насыщенные стрессами видимые и скрытые области вашей жизни.

Интерпретировать ваш собственный график будет легче, если вы сравните его с представленным ниже примером.



Рассматривая его, можем отметить, что главным источником напряжения в данном случае

служат финансы и работа. Сегодня самым типичным фактором риска для развития стресса является нестабильность экономической обстановки. Многие исследователи отмечают, что когда люди уверены в своем будущем, они психологически более здоровы. Ощущение неопределенности в сочетании с напряженной работой создает для любого человека не поддающееся контролю состояние беспокойства, депрессии, агрессивности, беспомощности. Чувство самосознания для современного человека очень тесно связано с его работой, потому что в нашем ориентированном на работу обществе отношение к человеку окружающих зависит от его положения. Поэтому человек безработный или тот, кто испытывает крупную неудачу, в первую очередь подвержен стрессу.

Однако хорошим противовесом карьерному стрессу в нашем примере становятся отношения с родственниками, друзьями, личные увлечения, сфера духовной жизни.

Исследования в Калифорнийском университете показали, что женатые люди имеют «встроенную капсулу здоровья». Не спрашивайте нас, чем плохо и чем хорошо супружество. Не спрашивайте, какое именно — первое, второе или третье. Исследователи просто проверяли, женат их пациент или нет, и обнаружили значительно лучшее здоровье у женатых.

Если вы хотите снизить риск заболеваний, несчастных случаев и тем более преждевременной смерти, примите еще одну волшебную пилюлю. Многочисленные данные доказывают живитель-

ную силу дружбы. Установлено, что если у современного делового человека вычесть время на еду, поездки в транспорте, работу, то на дружеское общение он ежедневно тратит не более 7 минут.

Друзей иметь необходимо. Дружеские отношения являются великой силой, поддерживающей жизнь, особенно если собственные внутренние резервы на исходе.

Стресс несовместим со счастьем, поэтому хобби и интересы, помогающие вам чувствовать себя счастливым, продлевают жизнь и улучшают ее качество. Главное — найти форму релаксации и отдыха, ваше хобби, которое дает удовлетворение и не приносит расстройств, маленький мир, где отсутствуют неудачи.

Третьей волшебной пилюлей может быть духовность. Эти три жизненно важные составляющие — брак, дружба и духовная поддержка — могут значительно снизить риск развития любых заболеваний и несчастных случаев. Вот почему в представленном нами примере индекс качества жизни — средняя горизонтальная линия — остается достаточно высоким (6.5). Среди людей с высоким уровнем удовлетворенности в этих трех сферах на треть ниже заболеваемость, частота несчастных случаев и преждевременной смерти по сравнению с теми, кому недостает этих факторов.

И все же главный фактор вашей надежности — гибкость и способность к переменам. Очень важно подготовить себя к изменениям, чтобы избежать поражения в постоянно меняющемся мире. Нужно быть готовым к переменам, чтобы

не вымереть как динозавры, если мир начнет меняться. Адаптируемость — ключ к успеху. Древняя восточная мудрость гласит: мягкое и гибкое сильнее твердого и жесткого, ибо все, что жесткое, — сломается и засохнет, все, что гибкое, — будет расти и процветать.

Негибкость, будь она ваша собственная или других, может стать причиной сложнейшей ситуации. Это происходит потому, что негибкость есть антитеза жизни — она блокирует выбор. В современном мире приспособляемость необходима как никогда, чтобы выжить.

Сходным качеством является способность быстро восстанавливаться — это поглотитель эмоционального шока, позволяющий выбраться из самых глубоких ям на непредсказуемой дороге жизни. Эта способность помогает не увязать в неблагоприятных обстоятельствах. Зацикливание на упущенных возможностях, разочарованиях и потерях, реальных и мнимых, подрывает творческую способность и жизненную силу. Стать защищенным не означает утратить чувствительность — это умение отскакивать назад, но не падать.

Третий шаг — выбрать оптимальное поведение

Марк Твен как-то сказал: «Привычки есть привычки. Вы не можете выбросить их в окно. Вы должны спускать их по лестнице ступенька за ступенькой».

Случается, что стресс становится привычкой. Изгнание его из вашей жизни должно быть постепенным процессом, вовлекающим здравый смысл и позитивные личностные изменения. Основная цель настоящей главы — убедить вас начать превращение вызывающих стресс привычек в полезные для себя занятия. Читая эту книгу, вы делаете первый шаг в таком направлении.

После определения своих стрессов вашим следующим шагом должен быть поиск путей их снятия.

Многие из нас могут контролировать большую часть своей личной жизни. Мы сами выбираем жизнь со стрессовыми факторами и страдаем от физических последствий. Лучшим планом будет трансформирование этой стрессовой энергии в силу до того момента, как возникает физическая перегрузка.

Перемены предполагают, что вы научитесь делать то, что не происходит само по себе. Они требуют информации, знаний, и цель настоящей книги — дать их. Но перемены невозможны без действия, а оно может исходить только от вас.

Итак, прежде всего вам нужно понять, почему вы делаете то, что делаете? Насколько это нужно? Нельзя ли без этого обойтись?

Потом рассмотрите способ ваших действий. Не слишком ли вы напряжены? Не испытываете ли постоянного беспокойства? Не расходуете ли столько энергии, что потом ощущаете себя совершенно измученными?

И, наконец, нужно понять, сколько времени вы тратите на свое занятие: слишком много или слиш-

ком мало? Не отбирает ли у вас это занятие время, необходимое для более полезных для вас дел?

Ответы на данные вопросы подскажут вам, почему ваши действия или мысли ввергают вас в стресс. Сегодня хорошо известно, что определенные стереотипы поведения с высокой степенью вероятности приводят человека к определенным болезням. Так, для сердечных заболеваний, ставших в наше время медицинской проблемой номер один, наибольшее распространение и подтверждение получила концепция поведенческого фактора риска типа «А». Под типом «А» подразумевается поведение, которому присуща постоянная борьба за достижение сразу же многих целей. Такие люди не отказываются от своих стремлений, несмотря на интенсивность борьбы и многократные поражения. Им свойственно отчаянное ощущение нехватки времени, чувство нетерпеливости, стремление к доминированию в коллективе, деятельности «на износ» при максимальном напряжении духовных и физических сил, желание достичь эффекта во многих сферах деятельности, неумение отдыхать, постоянная, но ничем не обоснованная потребность контролировать своих товарищей на работе. Для лиц типа «А» характерны чувство острой необходимости делать все быстро и быть продуктивным, сверхвовлеченность в достижение значимого результата в профессиональной сфере за счет других сторон жизни. Навязчивая склонность к соперничеству («я еще здесь, а он уже там») вызывает бесцельную враждебность, раздражение, гнев, нетерпеливость.

Если приведенные ниже утверждения соответствуют вашему способу поведения, у вас есть все основания отнести его к типу «А».

1. Я испытываю постоянное стремление быть впереди.

2. Я постоянно стремлюсь добиться признания.

3. Я чувствую потребность соревноваться и одерживать верх.

4. Я всегда занят многими делами сразу.

5. Я всегда спешу и постоянно нахожусь на грани опоздания.

6. Я стремлюсь форсировать все дела, выполнять их скорее.

7. Я постоянно чем-либо озабочен.

Способность изменять свое привычное поведение является важнейшим условием перехода от подверженности стрессу к устойчивости к нему. Это достигается с помощью целенаправленных упражнений.

Вначале следует выделить основные свойства вам стрессогенные ситуации. Для приведенного выше поведения типа «А» таковой является ситуация нехватки времени.

Выявляя определенные стереотипы поведения и позиции, которые лишают вас способности правильно организовывать работу, распоряжаться временем и планировать свой день, вы открываете возможность для разрешения своей проблемы.

Сознательно занимаясь правильным распределением времени, вы начинаете ломать старые привычки и заставляете себя вырабатывать новые,

более эффективные способы поведения. Но ничто не бывает легко сразу. Наши привычки мешают стать идеальными распорядителями времени в одночасье. Только упорным повторением вы сможете изменить свое поведение в нужную сторону. Изложенные ниже приемы помогут вам в этом.

1. Запишите недельные задачи, планы, дела и цели и совместите их с расписанием ваших занятий. Пробный список такого рода «запустит механизм» и облегчит дальнейшее планирование.

2. Расставьте приоритеты заданий в соответствии с их важностью. Записав все намеченные дела, назначьте им приоритет: высший, высокий, низкий, самый низкий.

3. Планируйте ответственные задания на время энергетического подъема. Это позволит вам выполнять сложные задания, пребывая в наилучшей форме.

4. Исключите все дела, которые не являются необходимыми в вашей повседневной деятельности. Отправьте их в конец списка.

5. Делегируйте полномочия. Одна из важнейших причин стресса вырастает из уверенности, что вы все должны делать сами. Посмотрите внимательно на свой план и решите, что поручить кому-либо другому.

6. Закончите одно задание, прежде чем приниматься за другое. Установите приоритет каждого задания и прекратите откладывать дела на завтра.

7. Научитесь говорить «нет». Из всех способов распределения времени умение говорить «нет» — самый лучший.

8. Резервируйте время на срочные работы или незапланированные встречи. Тогда вы будете меньше беспокоиться о том, чтобы все успеть.

9. Контролируйте процесс. При распределении времени держать ситуацию под контролем не менее важно, чем при управлении стрессом.

Чувство контроля ситуации, вероятно, самое важное и фундаментальное отношение, необходимое для того, чтобы преодолеть стресс. Стресс есть не столько результат напряженной работы и негативных событий, сколько результат ощущения того, что жизнь слишком сложна и не поддается контролю.

У всех людей разная пороговая чувствительность к стрессам, но основную угрозу в любой стрессовой ситуации представляют факторы непредсказуемости, недостатка контроля и чувство безвыходности.

Когда присутствуют эти элементы, то и достаточно безобидная ситуация может оказаться стрессовой, иногда намного превышая свою настоящую значимость. Езда на неисправной машине по шоссе всегда сильно нервирует, так как сложно предвидеть, что случится в следующий момент. То же самое происходит с вами, когда сообщают, что ваш авиарейс откладывается на неопределенное время. Если вы случайно захлопнули дверь своего дома, остались без ключа и вынуждены ждать, пока кто-либо придет, то это всегда весьма удручает, хотя вы и знаете, что рано или поздно попадете домой. Вы привыкли, что дверь обычно находится под вашим контролем, а теперь она неожиданно вышла из-под него.

Нет нужды говорить, что наша повседневная жизнь изобилует подобными ситуациями, и все они накапливаются в нашей памяти, усиливая нашу привычную реакцию. Ряд точных экспериментов показал, что для возбуждения стрессовой реакции порой не надо никакого внешнего события, а достаточно одного чувства непредсказуемости, потери контроля и отсутствия сил для выхода из ситуации.

Преодолеть стрессовую ситуацию невозможно до тех пор, пока вы не почувствуете, что можете хоть как-то контролировать ситуацию и направлять энергию на конструктивную деятельность.

Одна из основных проблем, с которой сталкиваются люди, подверженные стрессам, — неспособность контролировать события, которые должны находиться под контролем постоянно. Чем больше утрачивается контроль, тем негативнее чувства и тем сильнее стресс.

Присутствие контроля непосредственно связано с активным действием, потому что именно действенность и дает ощущение контроля, позволяет развить поведение, естественным образом включающее контроль. Овладевая ситуациями, вы встречаете их с меньшим беспокойством, и вскоре начинаете ощущать, что контролировать гораздо проще и приятнее, чем находиться под контролем.

Поскольку стресс связан практически с любой деятельностью, избежать его может лишь тот, кто ничего не делает. Но кому приятна бездеятельная жизнь? Ничего не делать — не значит отдыхать. Праздный ум и ленивое тело страдают от стресса безделья. Основоположник учения о стрессе

Г. Селье писал: *«Не следует бояться стресса. Его не бывает только у мертвых. Стрессом надо управлять. Управляемый стресс несет в себе аромат и вкус жизни»*. Г. Селье выделял позитивный и негативный (дистресс) виды стресса. Многие исследования показывают, что человек позитивно реагирует на стресс только в том случае, если он способен отнестись к стрессовым событиям как к вызову, вознаграждающему усилия.

Нет причины не думать о позитивных моментах, которые можно извлечь из большинства стрессовых ситуаций. Когда человеку удастся реализовать эту способность на практике, он преодолевает самое большое препятствие на пути к обретению устойчивости к стрессу. *Идея о том, чтобы научиться преобразовывать нечто негативное во что-то позитивное, является своего рода кульминацией умения контролировать стресс*. Попадая в ту или иную ситуацию, мы начинаем контролировать ее, превращаем в волнующий и ценный жизненный опыт и автоматически считаем, что именно эта ситуация заставляет нас демонстрировать свои лучшие качества и делает нашу жизнь более результативной и полноценной. Все эти факторы заставят вас почувствовать, что таким же образом можно любую негативную ситуацию превратить в положительный опыт.

Таким образом, *ваш выбор отношений определяет, позволите ли вы событиям одержать над вами верх или будете сами контролировать их и, соответственно, сумеете ли принимать стресс как трудность, которую можно преодолеть и преобразовать*

*себе на пользу. Такая небольшая корректировка отношения к трудностям является основным принципом, лежащим в основе устойчивости к стрессам. **Внедрив этот простой принцип в повседневную жизнь, вы сможете преобразовать стресс в движущую жизненную силу, заставить его работать на вас, а не против вас.***

Четвертый шаг — использовать приемы антистрессовой самозащиты

Попадая в ситуации, в которых вы не можете что-то менять, чтобы исключить определенные стрессовые факторы, следует прибегать к упражнениям, изменяющим отношение к ним.

***Во-первых, отвлекайтесь.** Вы можете предотвратить стресс или ослабить его влияние путем отвлечения от стрессовой ситуации. Чтобы отвлечься от стрессовой ситуации, нужно подумать о чем-нибудь другом. Если происходит что-то, что производит на вас сильное впечатление, и после этого вы продолжаете думать об этом событии, то тем самым создаете для себя стрессовую ситуацию. **Когда вы о чем-то думаете, вы отдаете объекту мыслей свою энергию. Если вы думаете о нем чрезвычайно много, то это может привести к самой настоящей психической травме.** Поэтому очень важно уметь отвлекаться и переключать свои мысли на другой предмет.*

***Во-вторых, снижайте значимость события.** Следует помнить, что *истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки и**

несбывшиеся мечты, а то, как вы ко всему этому относитесь. Ваше отношение, ваш взгляд на происшедшее служат истинной причиной стресса.

В-третьих, действуйте. Стресс является источником очень сильной энергии. Выбрасываемый в кровь адреналин вызывает целый каскад реакций: поднимается кровяное давление, напрягаются мускулы, учащается дыхание, голод и половые желания подавляются, пищеварение останавливается, мозг находится на вершине бдительности, а чувства обострены до предела. Организм требует действия. Энергия стресса буквально захлестывает человека. Каждый день эта энергия, неуловимая и неукротимая, причиняет бесчисленные разрушения вокруг и внутри вас. Но важно понимать, что сама по себе энергия нейтральна. Та же самая энергия, которая разрушает, может и созидать. Не следует пытаться подавлять ее. Это неразумно, так как на это требуется еще более сильная энергия. Затраты слишком велики. Они опустошают, они разрушают человека. Если силу энергии стресса подавлять, а не использовать, неизбежен взрыв. Поэтому не подавляйте, а действуйте. Займитесь чем угодно.

Вместо того чтобы третировать естественный импульс, не лучше ли дать ему правильное направление? Вы можете, например, разрядиться простым и превосходным методом: побить подушку или надувной мяч, яростно отколотить матрас теннисной ракеткой, разорвать в клочья газеты, написать грубое письмо человеку, на которого злитесь (и не посылать его, конечно). К

сожалению, те, кто нуждается в применении подобных приемов, зачастую рационализируют свой страх перед ними, называя их смехотворными, бесполезными, несолидными.

Вы можете преобразовать агрессивную энергию стресса, направив ее на иной объект, придав ей иную форму проявления.

Приведем на этот счет пару высказываний:

«Всякий раз, когда я чувствую, что во мне нарастает гнев, я тотчас направляю эту энергию на приведение своего рабочего места в порядок. И у меня всегда очень удобный и опрятный для работы кабинет».

«Когда я получал низкие оценки своего труда, я очень злился. Но, затем обнаружил, что злость исчезает, если я направляю ее на подготовку к следующему делу. Моя ярость подпитывает мое желание к достижению успеха, значительно повышая способность к сосредоточению».

Из этих примеров видно, как можно воспользоваться тем, что разрушает, для того, чтобы созидать. Основной закон восточных боевых искусств гласит: не противодействуй силе противника, а используй ее для своей победы.

Спортсмен, занимающийся виндсерфингом, держится на плаву и перемещается по воде с огромной скоростью, используя энергию волны. В любой момент нависающая водная стена может захлестнуть, но, искусно маневрируя, он становится неуязвим. Маневрируйте на волнах жизненных подъемов и падений. Управляйте энергией стресса. *Действуйте. Не давайте себя захлестнуть.*

Помните: губителен не стресс сам по себе, а неумение управлять им.

В-четвертых, расслабляйтесь. Стресс вызывает общее напряжение и увеличение частоты волн мозговой активности. Расслабление же, наоборот, снижает их частоту. Поэтому необходимо овладеть системами расслабления. Когда вы расслабляетесь, вы снимаете стресс. В умении расслабляться во многом заключается секрет успешной борьбы со стрессом.

Нет более эффективного способа справиться со стрессом, кроме как расслабиться. Вы не можете одновременно подвергаться влиянию стресса и расслабляться. Поэтому расслабление и является лучшим способом борьбы со стрессом. Когда вы расслабляетесь, вы снижаете стресс. А снижая стресс, вы снижаете и негативный эффект, который он оказывает на ваше физическое и психическое здоровье.

Пятый шаг — восстановить израсходованный ресурс, противодействовать хронической усталости

На первый взгляд тема усталости может показаться незначительной. Кому не знакомо это чувство? Как приходит к вам ощущение голода, когда вы, увлекшись делом, забываете вовремя поесть, так и усталость заполняет вас ощущением физического и психического утомления, если вы

не даете себе возможности вовремя отдохнуть. Но на этом данная аналогия и заканчивается, так как если от чувства голода избавиться достаточно легко, то от усталости несравненно сложнее. Значительно легче ее предотвратить. Как говорили древние мудрецы — высшая мудрость в поддержании порядка, а не в устранении беспорядка. Глупо начинать рыть колодец только тогда, когда уже хочется пить. Так же неразумно искать возможность и способ отдохнуть, когда усталость уже поселилась в вас. Коварство этого состояния заключается в том, что на каком-то этапе связанные с ним изменения становятся необратимыми. Каждая новая волна усталости накатывается уже на подготовленную предшествующей ей почву и разливается на большее жизненное пространство, разрушая все более глубокие механизмы жизнедеятельности организма. Эффект коммуляции проявляет себя здесь с наибольшей очевидностью.

Синдром хронической усталости (СХУ) — одна из реальностей нашего времени. Хотя некоторые медики все еще полагают, что такая болезнь существует только в воображении, с 1987 года она получила официальное признание как болезнь Эпштейна-Барра, названная так по имени двух ученых, впервые описавших ее, как системное качество.

Синдром хронической усталости может быть самым ярким примером «общесистемной усталости». Он влияет на весь организм, особенно на иммунную систему и на сознание.

В 80-х годах по Америке прокатилась волна этого заболевания. Набор характерных для него симптомов служит показателем крайней степени физического и умственного истощения человека.

К настоящему времени существует несколько гипотез о причинах возникновения синдрома хронической усталости: инфекционная, вследствие напряжения иммунной системы, вследствие хронической интоксикации и другие. Однако какой бы гипотезе ни отдавалось предпочтение, все исследователи, занимающиеся СХУ сходятся в одном: переживаемая заболевшими СХУ усталость — более чем просто усталость. Больные СХУ изнурены и опустошены до последней степени, что является следствием длительного психического перенапряжения. Поэтому есть все основания считать, что наблюдаемое при СХУ ослабление иммунной системы, позволяющее процветать вирусу, является следствием постоянных нервно-психических перегрузок.

Коварное сочетание увеличивающегося рабочего дня, растущего объема работы, отсутствия уверенности в будущем, личной ответственности и возрастающих стремлений подняло уровень связанного с работой хронического стресса на небывалую высоту.

Профессиональный девиз многих деловых людей нашего времени — отдавать себя делу больше, чем на 100 процентов, «играть, не смотря на боль». Цена такой отдачи — быстрый закат карьеры, ибо если вы сейчас отдаете больше, чем

можете, очень скоро будете отдавать меньше, чем можете, а дальше не сможете отдать ничего.

Хорошо известно, что завышенные честолюбивые амбиции очень опасны, так как они лишают человека возможности осознать важность тех вещей, которые становятся для него помехой на пути к недостижимым целям. Выражение «*погоня за успехом*» — *rat race* в английском языке имеет также и значение «*крысиные гонки*». Как говорит известный американский предприниматель Джейн Вагнер: «Недостаток крысиных гонок в том, что даже в случае выигрыша ты все равно остаешься крысой». Тот, кто разумно относится к себе и к работе, старается отдохнуть при первых признаках усталости. Тот же, кто самолюбив и амбициозен, напротив, целиком отдается работе, стараясь уйти от соблазна заняться чем-либо еще, кроме нее самой. Удивительно, что, разговаривая с больными, пораженными СХУ, очень часто приходится слышать признание, что они не позволяли себе отдохнуть даже тогда, когда их болезнь становилась очевидной. Они старались убедить себя, что их заболевание незначительно и скоро пройдет. Они где-то даже чуточку гордились, что не приостановили работу, учебу, не сдались. Но пришло время, когда болезнь приняла столь острую форму, что пришлось лечь в постель. К сожалению, во многих случаях только в таких критических ситуациях приходит понимание истинных ценностей. Психологическая опасность данной ситуации заключается в том, что никто из поражаемых хронической усталостью не хочет

признать, что эта болезнь может быть обусловлена его стилем жизни. В частности, никто не хочет согласиться, что излишнее самолюбие и завышенные притязания стали причиной его заболевания. В этом отношении мы еще очень мало знаем об истинных причинах СХУ, в частности о том, какие привычки, склонности, побуждения повышают риск заболевания. Однако очень хорошо понимаем, что некоторые позиции и точки зрения повышают этот риск. Такому риску подвержены те, кто стремится не столько к духовному удовлетворению, сколько к внешнему успеху, кто хочет всегда и во всем любой ценой быть первым.

Очень важно своевременно распознать возникшее у вас состояние усталости, определить глубину психоэнергетической опустошенности, чтобы незамедлительно начать действовать. Приводимый ниже тест является одним из способов оценки того, насколько вы «выработаны», вашего «индекса психоэнергетической опустошенности». Обведите нужную цифру в каждой позиции и суммируйте итог. В конце дано объяснение полученных результатов.

		Редко	Иногда	Всегда
1	На работе и в семье я испытываю враждебность и гнев.	1	2	3
2	Я считаю, что постоянно должен преуспевать.	1	2	3
3	Я отдаляюсь от коллег.	1	2	3
4	Мне кажется, что меня заставляют делать только штрафную работу.	1	2	3
5	Я замечаю, что становлюсь все более черствым и равнодушным к коллегам, родным и друзьям.	1	2	3

6	Работа, как и сама жизнь, стала утомительной, скучной и монотонной.	1	2	3
7	Я чувствую, что не расту профессионально.	1	2	3
8	Я замечаю, что испытываю к жизни негативные чувства и закликаюсь на ее плохих сторонах.	1	2	3
9	Я замечаю, что делаю меньше, чем когда бы то ни было.	1	2	3
10	Мне трудно организовать свое время, отдых и работу.	1	2	3
11	Я стал более несдержанным.	1	2	3
12	Я чувствую бессилие и неспособность изменить свою жизнь.	1	2	3
13	Я замечаю, что выплескиваю свою неудовлетворенность жизнью на домашних.	1	2	3
14	Я сознательно избегаю личных контактов чаще, чем раньше.	1	2	3
15	Я постоянно спрашиваю себя, подходит ли мне моя работа.	1	2	3
16	Меня не покидают тяжелые мысли о делах.	1	2	3
17	Каждое утро я просыпаюсь с чувством «не знаю, смогу ли выдержать еще один день».	1	2	3
18	По-моему, на работе никого не интересует, что я делаю.	1	2	3
19	Я замечаю, что меньше занимаюсь работой, в основном стараюсь уклониться от нее.	1	2	3
20	Я устаю от дел, даже если хорошо выспался.	1	2	3

Результат: 20-34 — усталость отсутствует;
 35-49 — умеренное опустошение
 (ранние предупреждающие сигналы);
 50-60 — полное опустошение
 (требуется срочная помощь).

Предотвращение хронической усталости направлено на то, чтобы преодолеть те обстоятельства, под влиянием которых организм испытывает состояние крайней усталости. Эффективность действия здесь зависит скорее от той позиции, которую занимает человек, чем от обязательности выполнения каких-либо особых требований. Тот, кто начинает уставать от жизни, прежде всего должен хорошо осознать, что основным побудительным мотивом его действия должно стать не стремление к внешнему успеху, а личное моральное удовлетворение.

Если нравственные и практические цели побудительных мотивов к действию у испытывающих СХУ остаются теми же, и они по-прежнему страстно желают добиться внешнего успеха, они не выйдут из этого разрушительного состояния. Испытываемые ими обида, гнев и раздражение от якобы допущенной несправедливости (ведь хроническая усталость разрушила все их надежды на успех) — не будут способствовать восстановлению.

Современная наука доказала разрушительное значение отрицательных эмоций для организма. Многие люди, воздействуя на свою жизнь гневом, депрессией, страхом и другими видами отрицательной энергии, лишают себя главной жизненной силы. Энергию высокого качества жизни создает позитивный способ мышления и связанные с ним положительные эмоции добра, любви, радости.

Обычно если человек испытывает депрессию, печаль или горе, уровень его энергии снижается.

И напротив, когда он счастлив, радостен и на подъеме, энергетика повышается.

Позитивное мышление — это главный человеческий инструмент обеспечения здоровья и благополучия. Ему мы посвящаем следующую главу нашей книги. А сейчас пока скажем, что насколько энергичным вы чувствуете себя в данный момент, зависит от комбинации двух простых факторов — от физиологии и от характера мыслей, заполняющих ваше сознание. Многие люди с хронической усталостью фокусируются лишь на том, как они устали. Они повторяют это постоянно себе и всем, кто может их услышать. Их физиология определяется не только гормонами и другими веществами, циркулирующими по организму, но и тем, как они плохо держат спину (сутулая осанка) и как поверхностно дышат.

Прямо сейчас сделайте следующий эксперимент: представьте себе, что ваша энергия неограниченна. Как бы вы себя почувствовали при этом? Как бы вы дышали? Каким ощущали бы свое тело? Если вы можете представить себе, что это такое — избыток энергии, значит, вы сможете и обладать им.

Чтобы получить избыток энергии, примите позу, соответствующую высокому энергетическому уровню. Она посылает в подсознание сигнал, что вы полны энергии и готовы к действию. Выработайте у себя правильную осанку, как и правильное дыхание.

Диафрагмальное дыхание, правильная осанка, физиотерапевтические процедуры и регуляр-

ные физические упражнения — все это помогает снять напряжение, которое ворует у вас энергию. Самостоятельно поддерживать свое тело в хорошем состоянии — один из лучших способов изменить физиологию и добиться повышения уровня энергии.

По мере того как исследователи все отчетливее начинают понимать сложное взаимодействие между сознанием и телом, возрастает убежденность в важности роли мировосприятия и эмоционального настроения для состояния организма. Понемногу приобретая знания в этой области, вы научитесь использовать методики усиления иммунной системы и других функций организма при помощи огромной энергии человеческого сознания.

Наш организм устроен так, что оказывается в состоянии вырабатывать необходимые количества энергии в течение долгого времени. Если как следует заботиться о своем организме с точки зрения правильного питания, сна, движения, не допускать физических перегрузок, то наше тело будет нормально функционировать и вырабатывать нужное количество энергии. Если столь же серьезно следить и за своими мыслями и эмоциональным состоянием, нам гарантирована разумная экономия сил.

В нормальном состоянии, когда ум, душа и тело функционируют координированно, происходит постоянное пополнение запасов энергии.

Ритм сегодняшней жизни резко ускорился. Постоянное давление будничных забот на каждого из нас — неотъемлемая часть нашего суще-

ствования. Жизнь наша протекает на таких скоростях, которые уже не соответствуют естественному ритму природы.

Чтобы оставаться в форме, нужно скоординировать темп своей жизни с жизнью природы. Вот один из способов добиться этого. Погожим летним днем выберите на природу, прилягте на траву, вслушайтесь. Вы услышите шум ветра в деревьях, шорох травы, жужжание насекомых. В этих звуках есть свой особый ритм, который не услышишь за гулом машин на городских улицах. Естественные звуки тонут в механическом шуме.

Во избежание утомления, усталости учитесь отыскивать ритмы природы во всем, что ею создано. Для этого необходимо уметь расслабляться. Овладейте искусством расслабления, снятия нервного напряжения. Не спешите. Не суетитесь. Учитесь жить спокойно.

Чтобы жизнь была не только размеренной, но и плодотворной, надо приучить себя к спокойному размышлению. Ежедневно вы выполняете серию стандартных процедур по уходу за вашим телом: моетесь, чистите зубы, делаете зарядку. Душа также требует заботы: тратить время и силы, чтобы поддерживать себя в хорошей моральной форме. Полезно, например, присесть и подумать о чем-то спокойном, приятном, о величественных горах, об окутанных туманом долинах, о сверкающем на солнце горном ручье, о серебряных лунных бликах на поверхности ночного озера. По крайней мере один раз в сутки — предпочтительно в наиболее напряженные часы — делайте пау-

зу минут на десять — пятнадцать и постарайтесь настроиться на умиротворенный лад.

Чтобы как-то снять напряжение, которое стало неотъемлемой частью нашего повседневного существования, нужно для начала перестать торопиться. Не волнуйтесь, не суетитесь. Приучайте себя к размеренной, спокойной жизни.

Чтобы обрести душевный покой, надо периодически очищать свое сознание от всего лишнего. О том, как это делается, мы подробно расскажем в следующей главе. Пока же хотим просто указать на важность такого умственного катарсиса. Очищайте сознание два раза в день, а если необходимо, то и чаще. Освобождайтесь от страхов, ненависти, горечи, от чувства неуверенности и вины. Уже самая попытка освободиться от всего этого приносит немалое облегчение. Вспомните, как поднималось у вас настроение, когда вы получали возможность выговориться перед кем-то, кому вы доверяете, поделиться с ним вашими сомнениями, снять камень с души.

Но, конечно, мало только очистить сознание от всего лишнего, нужно чем-то его заполнить. Наше сознание не терпит пустот. Нельзя жить с пустой головой. Крайне важно найти замену нездоровым мыслям и настроениям, иначе они вернуться опять.

Чтобы этого не случилось, заполняйте сознание здоровыми, жизнеутверждающими идеями. Когда прежние страхи, сомнения, обиды, злость попытаются вернуться, они увидят табличку «занято». Возможно, они предпримут попытку вло-

миться силой — как-никак они успели обжиться в вашем сознании и чувствовали себя там, как дома. Но если новые настроения смогут к тому времени занять прочные позиции, они дадут достойный отпор непрошеным гостям. В конечном счете мысли-изгнанницы капитулируют и оставят все попытки пробиться назад, вы сможете насладиться душевным покоем.

Ежедневно через определенные промежутки времени внушайте себе что-то хорошее, умиротворяющее. Занимайтесь самовнушением, медленно и отчетливо повторяйте слова, связанные с идеей покоя. Слова обладают порой могучим гипнотическим воздействием, и, повторяя их, вы оказываетесь во власти понятий, которые они выражают. Произнесите что-то, связанное с тревогой, и вы испытаете нервозность, которая отразится и на вашем физическом состоянии. И наоборот, если произнести успокаивающие, умиротворяющие слова, ваше сознание отзовется соответствующим образом.

Произнося их, постарайтесь подыскать соответствующий зрительный образ. Повторяйте эти слова медленно, с тем самым спокойствием, которое они выражают. Такие слова самым благотворным образом влияют на ваше настроение.

Слова, которые вы произносите, достаточно прямо действуют на ход ваших мыслей. Мысли рождают слова, ибо слова, в свою очередь, — это средства выражения идей. Но слова влияют на мысли, и если не формируют целиком и полностью ваши психологические установки, то оказы-

вают на них определенное воздействие. То, что мы именуем мышлением, порой зарождается в беседах, в обмене репликами. Поэтому если дисциплинировать свою речь, пользоваться взвешенными, лишенными повышенной нервозности словами и словосочетаниями, это в конечном счете принесет желанный душевный покой.

Еще один вполне эффективный способ достижения душевного покоя заключается в привычке и умении молчать. Каждому из нас необходимо хотя бы четверть часа в сутки проводить в тишине и молчать. Отправьтесь в известное вам уединенное место и проведите там сидя или лежа пятнадцать минут в абсолютном безмолвии. Ни с кем не разговаривайте. Ничего не пишите. Ничего не читайте. Старайтесь ни о чем не думать. Пусть ваше сознание на эти четверть часа окажется как бы в вакууме. Поначалу вам будет не просто, потому что разные мысли станут постоянно мешать вам настроиться на такую волну, но постепенно вы овладеете и этим искусством.

Представьте себе ваше сознание в виде озера, на котором нет ни волн, ни ряби, только ровная как зеркало водная гладь. Добейтесь такого же спокойствия, прислушайтесь к звукам величественной гармонии, сотворенной природой, которые дают о себе знать и в тиши.

К сожалению, современные люди не очень-то любят и умеют погружаться в такие состояния. Они забыли очень многое из того, что хорошо знали их предки, умевшие внимать безмолвию дремучих лесов и бескрайних равнин.

Возможно, современному человеку так трудно добиться душевного покоя, потому что на его нервную систему постоянно действуют различные шумы. Как свидетельствуют научные эксперименты, повышенный уровень шума там, где вы работаете, живете, спите, резко понижает ваш коэффициент полезного действия. Вопреки расхожим представлениям, наша нервная и интеллектуальная системы, организм в целом очень трудно приспособляются к шумам.

Независимо от того, насколько удачно вы привыкли к шуму и грохоту современной жизни, ваше подсознание постоянно на них реагирует. Гудки автомобилей, рев самолетов и прочие подобные шумы вызывают физическую активность вашего организма даже во время сна. Раздражения, порождаемые шумами, передаются по нервным волокнам к мускулам, вызывают их сокращения, препятствующие нормальному отдыху. Если реакции оказываются достаточно сильными, они приводят к нервным перегрузкам.

Тишина, напротив, обладает целебным, благотворным воздействием на человека. В сегодняшней жизни с ее бешеными темпами стремление к тишине осуществить гораздо труднее, чем в прошлые времена. Наша жизнь строится по весьма напряженному, лихорадочному графику.

Понятие пространства, кажется, уже уничтожено современной цивилизацией, которая теперь явно посягает на понятие времени. Крайне редко удастся нам совершить прогулку по лесу, задумчиво посидеть у моря, предаться медитации на

вершине горы или на палубе корабля в открытом океане. Зато если уж вам выпадает такое редкое счастье, ваше сознание надолго запечатлевает образ этого уединенного места, снова и снова возвращается к нему, создавая иллюзию присутствия. Когда вы совершаете приятный экскурс в прошлое, ваше сознание гасит, блокирует неприятные ощущения, связанные с реальным событием. Возвращение памятью к прошлому очищает это прошлое от досадных или ненужных мелочей. Память воспроизводит только самое прекрасное.

Пусть в вашей памяти окажется побольше подобных воспоминаний. Почаще переноситесь мыслями в те чудесные края, где вам посчастливилось побывать. Лучший способ обрести душевный покой — это создать его своими силами. Для этого нужно воспользоваться методами, о которых говорилось в предыдущей главе. Ваше сознание неплохо поддается обучению и ценит дисциплину. Оно всегда готово вернуть вам то, что вы когда-то в него вложили.

Обогащая себя мыслями, представлениями, фразами, связанными с душевным покоем, вы постепенно соберете самую настоящую сокровищницу, из которой затем будете черпать силы и энергию. Это позволит вам побороть вялость и апатию, получить возможность успешно и плодотворно трудиться.

Еще один момент чрезвычайно важен для излечения хронической усталости. Мы испытываем усталость и апатию, когда жизнь утрачивает для нас смысл. Нам делается скучно, и мы утомляем-

ся, хотя толком ничего и не делали. Но так жить нельзя. Надо обязательно чем-то себя как следует заинтересовать. Нужно найти хорошее, увлекательное занятие, которому можно отдаться всецело, без остатка. Надо вырваться за пределы прежнего, скучавшего «Я». Станьте новой личностью. Займитесь чем-нибудь. Но ни в коем случае не сидите сложа руки и не жалуйтесь на жизнь.

Тот, кто нашел себе занятие по душе, не знает, что такое усталость. Если у вас нет такого дела, не удивляйтесь, что слишком легко и часто устаете. Безделье разрушает человека, и он начинает терять свои сильные качества. Чем скорее вы отдадитесь большому хорошему делу, тем вернее отгоните от себя вялость, равнодушие, усталость.

Когда слабеет поток жизненной энергии, возникает переутомление. Монотонность существования, многочисленные проблемы, бремя ответственности притупляют быстроту реакций, мешают успешно выполнять деловые функции. Подобно тому как спортсмены вдруг утрачивают форму, вы тоже порой вдруг выдыхаетесь, попадаете в полосу «засухи». В таких ситуациях для выполнения обычных заданий требуется повышенный расход энергии. То, что раньше давалось легко, теперь заставляет выкладываться без остатка. В результате нервная система начинает работать с перегрузками, теряется контроль над положением вещей.

Чтобы справиться с хронической усталостью, нужно поверить, что это возможно. Вера сильнее неверия. Когда вы верите в лучшее, та наделяете

ваше сознание тем магнетизмом, который в соответствии с законами притяжения выявляет все самое лучшее в вашей личности. Если же, напротив, вы ожидаете худшего, то даете простор силам отторжения, которые не позволяют вам сосредоточить в себе позитивную энергию. Просто поразительно, как способность верить в лучшее высвобождает те самые силы, которые и позволяют этому лучшему материализоваться.

Тот, кто полагается на себя, мыслит позитивно, смотрит на мир с оптимизмом и берется за дело, не сомневаясь в успехе, превращается в магнит, который притягивает созидательную энергию Вселенной. Вера в себя, оптимизм и склонность мыслить позитивно аккумулируют положительную, созидательную энергию, дают выход силам, помогающим добиться поставленной цели. Поэтому всегда надейтесь на лучшее. Не думайте о худшем. Выкиньте из головы все сомнения. Не размышляйте о возможности неудачи. Нельзя позволять подобным мыслям проникать в ваше сознание: они могут пустить корни и начать разрастаться. Пусть ваши мысли будут исполнены оптимизма. Думайте о лучшем, представьте себе картину грядущего выздоровления. почаще возвращайтесь к этим образам. Фокусируйте на них все ваше внимание. Подкрепите мечты об успехе верой в успех. Пусть это станет вашей навязчивой идеей. Надейтесь на лучшее, и мысленные образы благополучия с помощью веры материализуются в настоящий успех.

Ни в коем случае не упоминайте о возможности поражения. И в мыслях не держите, что вас

может ожидать провал. Пусть в вашем сознании не останется места для пораженческих настроений, для неуверенности и сомнений.

При таком подходе сознание становится ориентированным на выздоровление, на достижение победы и создает необходимые предпосылки для этого.

Для противодействия хронической усталости важно обеспечить правильное питание, регулярные физические упражнения, закаливание. Переживание стресса требует экстренной мобилизации энергетических ресурсов организма. Такая мобилизация достигается гормональной перестройкой и активацией обменных процессов в организме. Исключительную важность для нервов в этой ситуации имеет глюкоза — супергорючее для клеток мозга.

Глюкозу клетки мозга получают из крови. Если содержание сахара в крови незначительно, нервные клетки голодают. В результате у человека проявляются симптомы нервозности.

У мужчин организм обычно «хранит» около 400 граммов глюкозы в форме гликогена в печени, мышцах и крови. У женщин эта норма составляет около 300 граммов. Поскольку запасы глюкозы могут быть растрочены за несколько часов, женщины быстрее, чем мужчины, становятся раздражительными, нервными и даже агрессивными. Они часто становятся жертвами низкой концентрации сахара в крови. Чтобы поддерживать концентрацию сахара на нормальном уровне, можно принимать с пищей только ком-

плексные углеводы в форме хлебных продуктов грубого помола, фруктов, салатов, овощей и картофеля, из которых в процессе пищеварения вырабатывается глюкоза, постоянно поступающая в кровь и равномерно питающая клетки мозга и нервов.

Людам в состоянии хронической усталости следует исключить из своего рациона макаронные изделия, очищенный рис, сахар, любые сладости, в том числе и сладкие напитки, а также «пустые» готовые и замороженные блюда, консервированные продукты и пищу, приготовленную в столовых. Содержащиеся в этих блюдах простые и быстрорастворимые углеводы в виде триллионов молекул глюкозы мгновенно поступают в кровь и повышают уровень сахара, что обеспечивает кратковременное снабжение питанием клеток мозга и нервов. Затем концентрация сахара в крови под воздействием инсулина быстро падает.

Человек сразу же начинает ощущать нервозность и раздражительность. Женщины в таких случаях обычно прибегают к сладкому, чтобы снова поднять концентрацию сахара. Такие скачки содержания сахара в крови очень вредны для клеток мозга и нервов. Кроме того, они могут вывести из строя даже самую здоровую поджелудочную железу.

Чтобы снабдить клетки мозга и нервов необходимым для них горючим, надо принимать в течение всего дня углеводы в комплексном виде.

При хроническом стрессе уровень сахара в крови сначала поддерживается за счет его соб-

ственных резервов, но затем — из расщепляемых белков. В связи с этим человеку, переживающему стресс, требуется усиленное поступление новых белков, витаминов и микроэлементов.

В состоянии стресса организм испытывает белковый дефицит. В этой связи считаем вполне уместным напомнить вам, уважаемый читатель, о голоде. У многих людей слово «голод» ассоциируется с кадрами военной кинохроники, жертвами концлагерей, жителями блокадного Ленинграда. Все это так. Это действительно голод в своем, если можно так сказать, типичном выражении. Необходимо помнить, что существует и скрытый голод, когда организм с пищей не получает всех необходимых компонентов для обеспечения жизнедеятельности. Поначалу нехватки компенсируются резервами, затем наступает период истощения, организм теряет устойчивость к инфекциям, все отчетливее начинает проявляться иммунная недостаточность. Важно отметить, что при недостатке в пище всего одной незаменимой аминокислоты в организме достаточно быстро развивается иммунный дефицит.

По статистике ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения) от 10 до 30% всего населения нашей планеты испытывает белковый голод, причем недостаток белка — «привилегия» не только слаборазвитых стран, но и стран, находящихся на верхних ступенях экономического развития. В этой связи становится очевидным, что стресс значительно усугубляет проблему белкового дефицита практически для всего человечества.

Страдающие хронической усталостью часто просыпаются с мучительными депрессивными симптомами. Причиной этого является падение уровня сахара в крови, так как клетки мозга и нервов выбрали за ночь почти всю содержащуюся в крови глюкозу. Чтобы избежать этого, необходимо, чтобы 70 процентов ужина состояло из легко усвояемых белков, большая часть которых превращается по ночам в глюкозу. Этот процесс протекает медленно и равномерно и поставляет в кровь, а следовательно к мозгу и нервам, постоянные порции глюкозы. Чтобы обеспечить и активизировать такой сбалансированный обмен веществ, необходимо большое количество витамина С. Поэтому хорошо на ужин выпить сок, выжатый из лимона или апельсина.

У наших клеток мозга и нервов есть защитная мембрана, так называемый миелиновый слой. Он состоит наполовину из холестерина. Маслянисто-влажный миелиновый слой имеет строго определенную консистенцию. При хроническом стрессе ослабляется иммунная система, а атаки гормонов стресса и их производных на мембрану усиливаются.

Оболочка нервов изменяет свою структуру, склеивается с отходами отмершего белка и забивает десятки тысяч проходов, через которые поступают питательные вещества в клетки мозга.

Вследствие этого человек становится еще более нервным, раздражительным, не может сконцентрироваться. Мысли с черепашьей скоростью пробираются от одной нервной клетки к другой.

Хотя он постоянно чувствует усталость, ему долго не удастся уснуть. Поскольку усиленное производство стрессовых гормонов не может быть заторможено спокойными нервами, человек постоянно возбужден. Жизнь превращается в хаос.

Холестерин, поступающий к нам с пищей, а также производимый печенью, должен быть обязательно жидким, чтобы его можно было «транспортировать», и он не откладывался на стенках сосудов. В этом необходимую помощь нашему организму оказывает лецитин, который поддерживает холестерин в растворимом состоянии и дает ему возможность проникать в клетки тела.

Таким образом, холестерин в сочетании с лецитином — это важнейшее питательное вещество для нервной системы. Чтобы они производились в организме в достаточном количестве, надо всего лишь есть семечки подсолнуха, пророщенные зерна пшеницы, почаще употреблять пивные дрожжи, патоку, яичный желток, печень, свежеразмолотые зерна злаков и цитрусовые.

Учет всего этого может показаться несколько сложным, но «фабрика счастья» в вашем организме нуждается в этих веществах. Настроение заметно улучшится уже через две недели. Через 4-6 недель можно уже не столь строго следить за отдельными питательными веществами, а просто перейти к обычному полноценному питанию.

Если для мобилизации энергетического ресурса человеку недостает полноценных белков, в ход идут жиры. Их ускоренное окисление (так называемое перикосное окисление) способству-

ет увеличению свободных радикалов — агрессивных соединений, разрушающих клетки и ткани организма.

Развивающаяся вследствие стресса иммунная недостаточность снижает защиту организма от внешней инфекции и внутренних чужеродных клеток. Современной наукой доказано, что тяжелый и длительный стресс активизирует рост опухолей. В связи с этим необходимо подчеркнуть также возрастающую потребность подверженного стрессу организма в витаминах и микроэлементах. Как соблюсти весь этот необходимый баланс, рассказывается нами в третьей части книги, в главе *«Гармония жизни — скольжение по волнам своей природы»*. В ваших интересах, уважаемый читатель, отнестись к изложенной в ней информации с должным вниманием, так же как и к информации, представленной в главе *«Практика построения оптимальной структуры тела»*. В ней рассказывается о работе с физической системой тела, мышечными блоками, являющимися следствием переживания стресса.

Стресс — это напряжение, и в первую очередь напряжение мышц. Когда мышцы напрягаются, они выполняют работу, используя энергию. Будучи в состоянии напряжения, мышцы энергетически опустошены. Чтобы расслабиться, им необходим приток кислорода и удаление молочной кислоты, что обеспечивает специальная гимнастика на растяжение и расслабление мышц. Расслабленная мышца энергетически заряжена и растянута, в то время как сокращенная мышца

после использования своей энергии для сокращения сжата. Когда человек переутомлен от длительного стресса и уровень его энергии низок, он может легко попасть в состояние хронического сжатия. Внешне это проявляется характерной позой: опущенной головой, сутулыми плечами, поджатым копчиком, словно хвост у побитой собаки. Попробуйте принять такую позу и вы почувствуете себя бессильным и уязвимым. Такой человек не сможет поднять уровень своей энергии просто посредством увеличения количества пищи и кислорода. Сжатый организм не в состоянии усвоить приносимую ими энергию. Избыток питания в этом случае откладывается в виде жира, а избыток кислорода ведет к состоянию гипервентиляции. Специалистам известно, что хронический стресс располагает к астме и к лишнему весу. Увеличения базового уровня энергии у человека можно добиться только благодаря оживлению тела посредством движений, выражающих чувства. Отсутствие жизненной энергии всегда является результатом сдерживания чувств.

Если вы переживаете какое-либо сильное чувство, например, враждебность или злость, вы можете разрядить эту эмоцию в криках и размахивании кулаками. Эти мышечные действия составляют сущность самой враждебности. Но так как в цивилизованном обществе они оказываются неприемлемыми, вы их сдерживаете, физически подавляя свою разрядку. Другими словами, вы используете ваши мышцы для сдерживания

разряжающих действий. Точнее, вы используете некоторые из ваших мышц для того, чтобы сдерживать действие некоторых других мышц. Одни из них борются, чтобы наброситься на обидчика и разрядить враждебность, в то время как другие напрягаются, чтобы это предотвратить. Это все равно, что давить одной ногой на газ, а другой — на тормоз. Конфликт заканчивается тупиком, и весьма напряженным тупиком, в котором большое количество энергии затрачивается впустую с общим нулевым результатом.

В случае подавления враждебности вы будете напрягать мышцы челюсти, горла, шеи, плеч и верхней части рук, ибо это единственный способ, которым вы можете физически «удержать» враждебность. При многократном повторении этой процедуры у вас появится блок, а вместе с ним — хронические головные боли и вегетососудистая дистония из-за нарушения циркуляции крови в сжатых сосудах головы и шеи, боли в плечах и спине, проблемы со зрением и голосом, и многое другое.

Каждый блок, каждое напряжение или давление в теле являются мышечным сдерживанием какого-нибудь запретного импульса или чувства. Определенные области тела обычно связаны с разрядкой определенных эмоций. Вы же не кричите ногами, не плачете коленями и не испытываете оргазм локтями. Поэтому, если существует блок в определенной области тела, можно допустить, что происходит подавление и сдерживание соответствующей эмоции. Растворение этих бло-

ков требует длительной и терпеливой работы. Они создаются годами, поэтому не стоит удивляться, если они не исчезнут после однократного тренинга.

Нами разработан специальный комплекс упражнений, который мы назвали психофизической гимнастикой. Именно психофизической, так как она направлена на высвобождение заблокированных вследствие гиперконтроля чувств через физические действия. Осваивая его, помните, что блоки телесного напряжения, с которыми вы соберетесь работать, были введены, чтобы заглушить чувства и порывы, некогда казавшиеся вам опасными, запретными или неприемлемыми. Эти блоки были и по-прежнему остаются формами сопротивления определенным эмоциям. Поэтому, если вы собираетесь навсегда устранить их, вы должны будете открыться тем эмоциям и затаенным чувствам, которые погребены под мышечным спазмом. Сила предлагаемого нами комплекса в том, что он позволяет сделать это без ущерба для вас и для других.

Закаливание организма в целях его быстрого приспособления к меняющимся условиям внешней среды является не менее важным мероприятием, препятствующим развитию хронической усталости. Современные условия жизни уменьшили влияние на организм изменяющихся факторов внешней среды, нарушили тесные биологические связи человека с окружающей средой и повысили его чувствительность к неблагоприятным внешним воздействиям. Способность к са-

морегуляции у современного человека ослаблена, так как он почти всю жизнь проводит в условиях «климата жилищ и одежды».

Использование природных физических факторов является наиболее естественным методом тренировки развившихся в процессе эволюции приспособительных механизмов.

Экспресс-методы снятия стресса и управления трудными состояниями

Когда кричит шеф, глохнет в самом неподходящем месте автомобиль или случается еще что-либо чрезвычайное, нет времени уйти и поразмышлять в тени деревьев. То, что происходит в этот момент, — есть острый стресс. Что бы ни явилось его причиной, ситуация острого стресса *воспринимается* как:

- *внезапная*. Она буквально сваливается на вас, возникает неожиданно. Вы не готовы к ней. Она застает вас врасплох;
- *значимая*. То, что происходит, затрагивает ваши интересы: блокирует намерения, лишает возможностей, создает проблемы;
- *неуправляемая*. Вы никак не можете на нее повлиять, чувствуете себя совершенно беспомощными;
- *непрогнозируемая*. Вы не понимаете, когда и как это все может закончиться и чем в конечном итоге для вас обернется.

Характер восприятия ситуации острого стресса вызывает и соответствующие ей переживания:

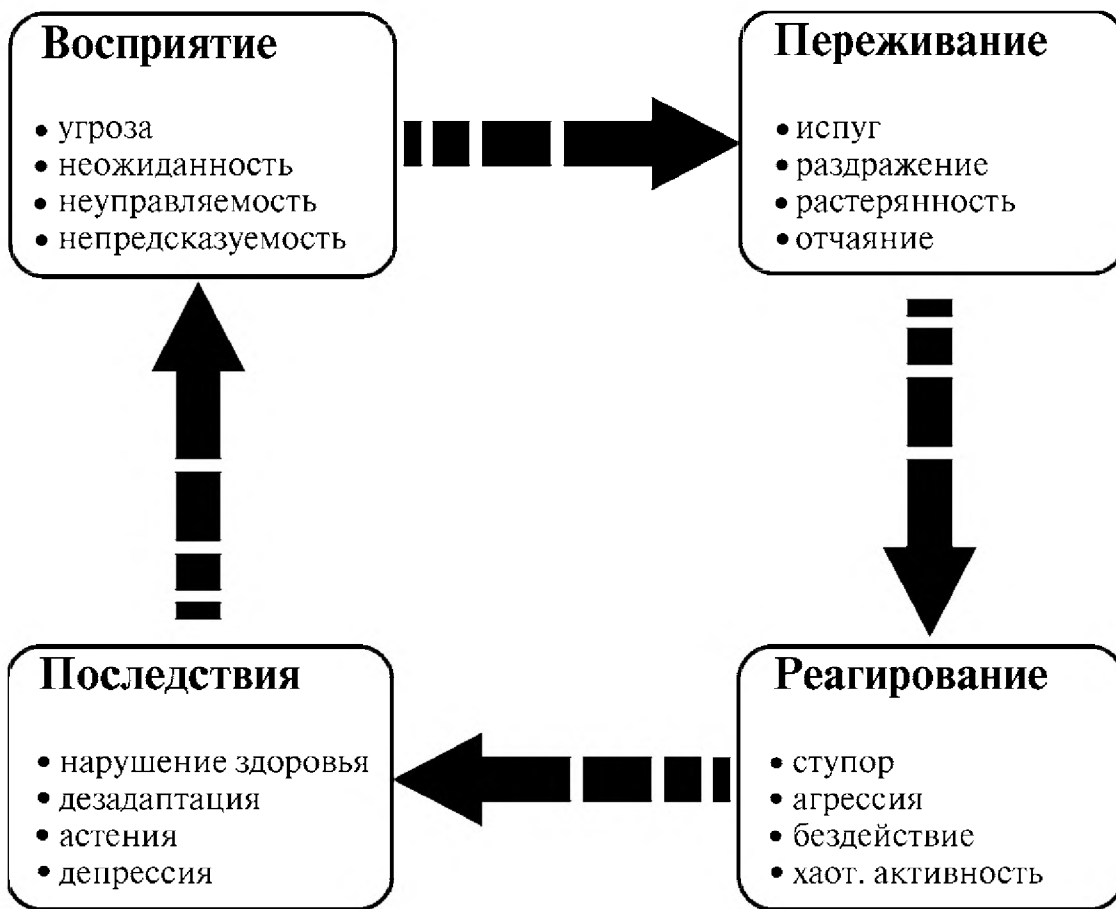
- *испуг*. Вы ощущаете угрозу для своего благополучия, и это вызывает у вас внезапное чувство страха;
- *раздражение*. Возникающая вдруг проблема порождает недовольство и чувство досады;
- *растерянность*. Переживаемое вами сильное потрясение буквально парализует, делает вас беспомощным от волнения;
- *отчаяние*. То, что вы не можете повлиять на ситуацию, связывается с ощущением крайней безнадежности.

Переживания порождают соответствующие им действия:

- *ступор*. Чтобы сохранить себя от чрезмерного потрясения, организм может просто «отключиться» от ситуации, впасть в шок;
- *агрессия*. В случае срабатывания первобытной реакции, вы можете повести себя враждебно и вызывающе, напасть на источник стресса и попытаться уничтожить его;
- *бездеятельность*. Противоположный вариант, когда вы сразу же сдаетесь на милость обстоятельствам, становитесь безучастным, зависимым от всего, что происходит;
- *ажитация*. Нередко в ситуации острого стресса может развиться реакция выраженного и неконтролируемого возбуждения.

Типичным последствием описанных выше действий является усугубление конфликта, нарушение здоровья, астения и депрессия, делающие человека более восприимчивым к новому стрессу, подготавливающие почву для еще более непродуктивных форм реагирования и глубоких расстройств.

Таким образом замыкается порочный круг, в который попадает человек и в котором он «вертится, как белка в колесе», не находя из него выхода. Нижеприведенная схема отражает существо разрушающего механизма острого стресса.



Как видим, все четыре составляющие этого механизма: *восприятие* → *переживание* → *действие* → *последствие* — взаимосвязаны и представляют собой единый замкнутый цикл, в котором каждый следующий оборот усугубляет положение попавшего в эту «карусель» человека, вплоть до критического момента его полной дезорганизации.

Вся беда состоит в том, что, находясь в коловращении, человек каждый раз делает прежний выбор — ведь он сам остается прежним. Таким образом, он не может реально двигаться дальше, ибо у внешнего — причина внутренняя. Если внутри вас ничего не меняется, то ничего существенного не может измениться и снаружи. Возвращение всего на круги своя свидетельствует лишь о том, что вы не освоили предыдущий урок жизни и, следовательно, должны его повторить. Так будет продолжаться до тех пор, пока в вас не изменится что-то существенное: вид или ориентация сознания.

Распознавание подобных коловращений играет роль учителя и проводника в вашей жизни. Распознав коловращение, вы можете покончить с ним путем переориентации своего сознания. Круг превращается в спираль, которая действительно ведет вперед. Но возможность такого выбора существует только после того, как вы распознаете кругооборот, в противном случае вы хоть и вертитесь как белка в колесе, проделывая большой путь, однако фактически топчитесь на месте.

Вот несколько признаков, по которым можно узнать кругообороты:

- если вы переживаете ситуацию, которую переживали уже не раз, хоть и при других обстоятельствах и с другими людьми;
- если вам снова и снова приходится страдать от одних и тех же конфликтов с одними и теми же людьми;
- если перед вами постоянно встает задача, которой вы занимались уже неоднократно и как будто решали ее;
- если в вашей жизни постоянно возникают одни и те же трудности: вас обманывают или на вас наговаривают. Если друзья, казалось бы, без всякой причины неожиданно отворачиваются от вас или вы постоянно теряете партнеров, чаще всего опять же в сходных ситуациях;
- если вы снова и снова заболеваете одними и теми же болезнями: подхватываете все тот же насморк из года в год в то же время или в той же ситуации;
- если тот же самый конфликт то и дело повторяется в отношениях с разными людьми;
- если с новым партнером вы переживаете те же трудности, что расстроили вашу связь с предыдущим партнером.

Чтобы спасти себя, человеку необходимо разорвать установившиеся связи и выйти за пределы захватившего его порочного круга.

Когда нарастает ситуация конфронтации и жизненные обстоятельства, кружа, атакуют вас, как вы будете отвечать? В резком и напряженном

порыве защитить себя вы как будто цепенеете от этих атак, что не дает вам возможности сойти со своей позиции. В действительности вы оказываетесь перед атакой в самом сильном ее проявлении. Есть два места, где ураганная сила не будет ощущаться — одно вне линии силы, другое — внутри, в центре. Мы предлагаем вам технологию, с помощью которой обе реакции станут доступны вам. Вы можете двигаться внутрь или за пределы точки силы воздействия. Вы можете катиться на гребне энергетической волны атаки, а не накрываться ею. Это требует быстроты реакции и ощущения направления и интенсивности воздействия. Наш подход сродни танцу. Очень тяжело вальсировать с танцующим брейк. Важно быть готовым двигаться так, чтобы уловить темп атаки и трансформировать ее во взаимодействие. Способность взаимодействовать с энергией приводит к большей осознанности и связности в любой ситуации.

Предлагаемая технология включает в себя следующую последовательность действий.

Первой разрывается связь между восприятием ситуации стресса и ее переживанием.

Острый стресс бьет неожиданно, как удар электрического тока. Мощная волна нервно-вегетативного возбуждения захлестывает организм. Сильнейшие биоэлектрические разряды сотрясают тело. В нем все напрягается до предела. В этот критический момент чрезвычайно важно не допустить «короткого замыкания» и не дать себе впасть в ступор или психогенный шок. Природа

предусмотрела такую форму защиты: в случае воздействия чрезмерной силы организм просто «отключается» от ситуации как будто прибор, в котором перегорел предохранитель. Но вся беда в том, что в состоянии шока вы теряете контроль не только над обстановкой, но и над собой. Чтобы этого не произошло, важно успеть «отключиться» от ситуации самому, намеренно, сохранив при этом контроль. Прием *создания конкурирующей доминанты* предоставляет такую возможность. Чтобы почувствовать, как он работает, прямо сейчас выполните следующий прием:

Глубоко вдохните и задержите дыхание, сколько можете.

О чем думает человек, задержав дыхание? О неурядицах на работе, неприятностях дома, финансовых затруднениях или сексуальных проблемах? Конечно, не думает и даже не может думать потому что у него на это нет времени. Он полностью поглощен желанием восстановить нормальное дыхание, чтобы избавиться от удушья. Это желание заслоняет все проблемы повседневности.

Такой перенастройкой ума, диктуемый жизненно важной потребностью, отвлекает вас от болезненного воздействия ситуации.

Дыхание — есть жизнь. Задерживая его, вы лишаете организм потребности, по сравнению с которой все остальные уходят на задний план и хоть на мгновение, но теряют свою актуальность. Это мгновение — ваш выигрыш. Используйте его, чтобы выйти из-под прямого воздействия стресса. Для этого *с выдохом расслабьтесь и при оче-*

редном вдохе чуть отклонитесь назад, поднимите подбородок и слегка откиньте голову.

Обратите внимание на то, каким образом отстраненное положение тела начинает изменять вашу перспективу видения обстановки.

На высоте вдоха «покиньте» свое тело.

Представьте себе, что вы видите себя и все, что происходит, как бы со стороны, как будто смотрите о себе фильм. Установите удобную для вас дистанцию. Почувствуйте себя наблюдателем, далеким и в то же время заинтересованным всем тем, что происходит. Спокойно и бесстрастно рассматривайте происходящее как внешнее явление. Установленная вами дистанция оказывает услугу: *вы начинаете видеть, как и что вы делаете, не превращаясь в то, что вы видите.* Вы можете наблюдать свои эмоции, вроде гнева, но не действуете на основании этого гнева. Главное — не дайте себе «втянуться» в ситуацию вновь. Делайте все, что необходимо для поддержания дистанции: вообразите перед собой стеклянный барьер, отодвиньтесь на большее расстояние, поднимитесь над ситуацией и смотрите на нее свысока. На расстоянии вы имеете больше «воздуха для дыхания». Вы можете расслабиться и с этой новой перспективы взвесить все более здраво. Большинство из нас находит наилучшие решения, оставляя все эмоции в стороне.

Теперь вы смотрите на внешние обстоятельства как зритель, молчаливый свидетель, отошедший на минуту, чтобы оценить ситуацию, — водоворот больше не кружит вас, словно пробку в

стремительном, бурном потоке. Эта позиция *невовлеченности* позволяет вам приступить к разрушению *следующей порочной связи: между переживанием стресса и следующим за ним действующим.*

Оцените ситуацию и примите решение об ответной реакции:

- как вам следует себя вести оптимальным образом;
- какой ресурс для этого нужен;
- где вы его можете взять прямо сейчас.

Самый надежный источник ресурса — *вы сами*, ибо все, что вам нужно, в вас уже давно есть. Важно только уметь этим вовремя воспользоваться. Технология *актуализации ресурсных состояний* предоставляет такую возможность.

Допустим, вы видите, что для оптимального поведения вам необходимо чувство уверенности. Вспомните ситуацию, в которой вы всегда чувствуете себя уверенно: за рулем своего автомобиля, на теннисном корте или где-то еще. Не важно, что это за воспоминание. Главное, что в данный момент оно является для вас позитивным и сильным. Еще раз во всей полноте переживите его, как если бы все это происходило сейчас. Ощутите в себе уверенность и силу.

С этим чувством войдите в стрессовую ситуацию и действуйте на основании вашей уверенности. Действуйте исходя из того, что на первом плане у вас стоит уже не драма, а имеющийся шанс справиться с ней. Используйте его.

Одержанная победа приносит чувство гордо-

сти за себя, ощущение силы и способность ответить на серьезный вызов. В вас укрепляется уверенность в себе, и вы обнаруживаете, что имеете достаточный запас прочности чтобы вынести любое выпавшее на вас испытание.

С помощью приема актуализации ресурсных состояний вы можете призвать к себе на помощь любое нужное вам чувство: спокойствие, компетентность, сосредоточенность, выдержку и так далее. Все, что для этого надо сделать, — это *взять его оттуда, где оно у вас было, и перенести туда, где вы в нем нуждаетесь сейчас.*

Если опыта переживания нужного чувства у вас нет, используйте прием — *как будто* вы овладеваете этим чувством. По этому поводу американская писательница Кора Харрис отмечала: «Единственное, что вы можете сделать, не обладая, например, смелостью, так это притвориться смелым и согласовывать с этим свое поведение».

Вы также можете *позаимствовать* требуемый ресурс у вашего героя, подражая его манере поведения.

«Вытаскивание» ресурса существенно облегчается при использовании техники «якорения», разработанной в нейролингвистическом программировании. Она основывается на способности людей связывать реально не относящиеся друг к другу явления. В нейрофизиологии это называется условным рефлексом. Известный физиолог И.П. Павлов блестяще продемонстрировал возможность выработки условного рефлекса на опытах кормления собак с одновременным

включением лампочки. В дальнейшем собаки выделяли слюну только на свет лампочки. В реальности эти два явления никак друг с другом не связаны, но их можно соединить посредством ассоциаций.

Воспользуйтесь этой возможностью. Как только вы будете переживать момент своей жизни, когда действуете особенно удачно: чувствуете себя уверенно и спокойно, контролируете ситуацию и управляете событиями — не упустите этот ценный опыт. «Заякорите» его. Для этого *соедините ощущение успеха с любым сигналом, легко воспроизводимым для вас в сложных обстоятельствах: щелкните пальцем, потрите руки, произнесите для себя заветное слово, типа: «успех», «победа» и тому подобное.*

С этого момента данный сигнал — ваш код доступа, с помощью которого вы можете моментально вызвать свой скрытый ресурс.

Код доступа создается в одно мгновение, но его воздействие продолжается всю жизнь, если, конечно, вы им пользуетесь.

Защищаясь от стресса, вы можете прибегнуть к воображению. Воспримите стрессовую ситуацию как источник негативной энергии. Эта энергия воздействует на ваши чувства так же, как громкий звук на ваши уши. Затем вообразите, что вы стали неуязвимы:

Представьте перед собой щит, от которого «отскакивает» ранящая вас энергия, или что вы стали «прозрачны» для нее, что она проходит сквозь вас совершенно безболезненно, наподобие космических лучей, постоянно пронизывающих ваше тело.

А если кто-то говорит вам неприятные вещи, критикует вас, представьте, что негативные слова «пролетают» над вашей головой, даже не задев вас.

Следующая техника быстрой нейтрализации стресса основывается на различии между *фактами* и *значениями*. *Факты* — это реально происходящие события. *Значения* — это результат их интерпретации. Стресс, если он, конечно, не связан с прямой физической угрозой, — есть реакция не на факт, а на приписываемое ему значение.

Измените значение, и вы измените свою реакцию на происходящее.

Так, например, чтобы не сердиться по поводу шумного поведения своего ребенка, воспримите его резвость как признак хорошего здоровья, а чтобы не раздражаться в ожидании сборов жены, воспримите их как ее старание выглядеть для вас привлекательно.

Обеспечьте себе доступ к различным значениям происходящего, и вы приобретете возможность выбора в реагировании на самые трудные ситуации.

Стресс бьет больно, но длинный шлейф связанных с ним переживаний может вас просто сокрушить. Поэтому чрезвычайно важно не только защититься от самого стресса, но и освободить себя от возможных его последствий — *разорвать последнюю связь порочного круга разрушений.*

Наиболее опасным последствием стресса является фиксированное напряжение.

Способность быстро справиться с возникающим при стрессе напряжением является основным усло-

вием эмоционального выживания и физического здоровья в современном мире.

Напряжение, как явление, естественно и необходимо там, где оно нужно. Напряжение является естественным вступлением к действию. Если вы хотите послать стрелу из лука, тетива должна быть туго натянута. Нет напряжения — нет полета. Если вы хотите успешно действовать, вы должны смобилизоваться. Нет напряжения — нет действия. Но если нет действия, то тогда зачем напряжение? *Стресс цивилизованного человека опасен не столько вызываемым им напряжением, сколько блокированием реализующего это напряжение действия.* В мире дикой природы нет места паузе между побуждением и действием. Общественные правила поведения часто делают для нас нежелательным, а часто совершенно невозможным спонтанное следование естественным побуждениям. Считается, например, «некрасивым» показывать возмущение своей семьей, и высшей неосторожностью будет проявление гнева по отношению к своим сотрудникам или к начальству. Если у человека возникает желание убежать, убегать чаще всего некуда. Только в некоторых «узаконенных» случаях проявление всеобщей радости и печали признается допустимым, и то предполагается, что эти эмоции следует проявлять неким стандартным способом. Большинство таких условностей в цивилизованном обществе неизбежно и даже необходимо. Но для огромного количества людей это означает ежедневную последовательность нереализованных переживаний, импульсов, которые

явно не имеют никакого шанса найти выход в действии. Подавляя свои эмоции, люди как бы варятся в собственном соку из ферментов, выделяемых организмом при стрессе. Таким образом, происходит значительное накопление неразрешенных напряжений, запускающее механизм саморазрушения.

Напряжение — естественная прелюдия целенаправленного действия. Но когда это действие задерживается или подавляется, создается чрезмерное напряжение. Такое накопленное напряжение блокирует энергию, истощает жизненный потенциал. Сдерживание этой энергии лишь увеличивает ее разрушительные силы.

Быть несчастным — это тяжелая работа. Подумайте о постоянном потоке энергии, которая уходит на то, чтобы часами поддерживать ваше тело во взведенном состоянии. Мышцы мобилизуются, но эта мобилизация ни во что не выливается. Это напоминает буксующую в грязи машину — колеса вертятся, а машина не двигается с места. Это и утомительно, и бесполезно. Образно говоря, человек затрачивает больше усилий, чтобы нахмуриться, нежели чтобы улыбнуться.

Природа живет по закону ритма, в котором противоположности постоянно сменяют друг друга. Чередование напряжения и расслабления обеспечивает динамическое равновесие в любой живой системе.

Сердце может сократиться, когда оно расслаблено. Сокращение следует за расслаблением. Если сердце сокращается и не расслабляется, на-

ступает смерть. Эта же закономерность распространяется на весь организм и психику человека: *напряжение и расслабление должны постоянно сменять друг друга.*

Испытываемое в стрессе напряжение часто сохраняется и после того, как вызвавшее его событие ушло. Оно как бы «встраивается» в структуру вашей личности и держит вас в своих тисках до тех пор, пока вы в состоянии его выдержать. Затем это напряжение трансформируется в невротическое поведение и в болезни. *«Неизжитый» стресс лежит в основе большинства наших недугов.*

Следующая дыхательная техника является эффективным способом восстановления естественного биоритма здорового организма.

Она основывается на том, что напряжение и расслабление — это неотъемлемые элементы дыхания. Вдох — это сокращение межреберных мышц и разворачивание грудной клетки, растягивание легочной ткани. Выдох — их расслабление. В данном случае вы «подхватываете» эти естественные процессы и усиливаете их физически и ментально.

Сядьте прямо и выдохните весь воздух из легких. С выдохом расслабьтесь. Крепко возьмитесь обеими руками за края сиденья и на вдохе потяните его вверх, словно пытаетесь поднять стул.

Напрягите руки, живот и остальные мышцы тела, продолжая как будто поднимать стул, на котором сидите.

Сохраняя напряжение во всем теле, задержите дыхание.

Медленно выдохните через нос, расслабляя тело и отпуская сиденье. После выдоха полностью расслабьтесь. Нигде в теле не должно оставаться напряжения.

Выполните три-пять таких циклов. Время вдоха, выдоха и задержки дыхания определяйте в соответствии с состоянием вашего здоровья и вашим ритмом дыхания.

Выполняя упражнение, представьте себе персональный счетчик-измеритель вашего напряжения—расслабления. Это счетчик может быть любым измерительным прибором, в котором есть шкала, как у градусника, барометра, вольтметра и так далее. Когда вы напрягаетесь на вдохе, «наблюдайте», как увеличивается показатель вашего напряжения, когда вы расслабляетесь на выдохе — «наблюдайте», как он снижается. Чем больше вам удастся «раскачать» показатель напряжения—расслабления между его полярными значениями, тем эффективнее будет выполнено упражнение.

Такой прием позволяет встроить ожидание в процесс его задавания и контроля исполнения.

Если вы страдаете гипертонией, то практикуйте только расслабляющий способ дыхания, без фазы напряжения на вдохе. Тогда с каждым выдохом освобождайтесь от оставшегося в вас напряжения, как бы «сдувая» его показание со шкалы вашего персонального счетчика-измерителя.

Расслабляющее свойство выдоха используется еще полнее при дыхании с горящей свечой.

Поставьте зажженную свечу на стол и сядьте перед ней таким образом, чтобы пламя находи-

лось на расстоянии 15-20 см от ваших губ. Округлите губы и медленно выдыхайте на пламя свечи. Не тушите огонь, но отклоняйте его осторожной, медленной и сильной струей воздуха. Постарайтесь дуть так, чтобы угол наклона пламени был одинаковым с начала выдоха до его полного завершения.

Выполняйте это упражнение в течение пяти минут.

Таким способом вы обучитесь ровному, продолжительному расслабляющему выдоху, который будет «выносить» из вас и сжигать в пламени свечи весь накопившийся ментальный «мусор», высвободить от всего, что мешает вам быть свободными и спокойными.

Эффективным способом снятия последствий пережитого стресса служит ритмическое дыхание.

Продолжительное ритмическое дыхание с естественным для него попеременным расслаблением и напряжением является своего рода массажем тела изнутри. Оно ускоряет кровообращение и в итоге обеспечивает прочное здоровье. Естественный ритм способствует улучшению циркуляции крови во всех частях тела и постепенно снимает утомление.

Так вы предотвращаете истощение организма. Если вы не истощены, вы не впадаете в состояние беспокойства по малейшему поводу; и если вы не беспокоитесь, ваше сознание пребывает в стабильном, спокойном состоянии. При таком настрое вы чувствуете готовность справиться с любой внешней возникшей трудностью.

Физическая релаксация «вынимает жало» из

большинства негативных эмоциональных состояний. Но еще лучше объединить расслабленное тело и здоровый, позитивный взгляд на жизнь.

Чтобы освободиться от ментальных токсинов стресса, нужно выполнить своего рода «ментальную уборку».

Для этого «вернитесь» в момент прошлого, где вы были не вполне довольны своим поведением, и переживите его еще раз, но уже не так, как это у вас получилось тогда. Известный американский психотерапевт Вирджиния Сатир называет это «возвратиться и увидеть новыми глазами». С позиции настоящего поймите, что вам не хватало тогда для более успешного поведения.

Имея новый ресурс, «пройдите» по случаю несколько раз, пока не будете удовлетворены своей реакцией. *Добейтесь изменения представления о происшедшем*, чтобы оно больше не служило для вас источником напряжения.

Придав воспоминанию характеристики сильного позитивного переживания, вы не только защищаетесь от следовых воздействий стресса, но и приобретаете уверенность, что в дальнейшем это воспоминание станет положительно влиять на все последующие события. Хотя вы и осознаете, что сами создали его благодаря своим свойствам, оно тем не менее имеет неосознанную силу реального происшествия.

Очень важно давать себе возможность регулярно освобождаться от исподволь накапливающегося напряжения через выдерживание микропауз активного отдыха.

Несколько раз в день занимайтесь следующими упражнениями. Начните с плавного вращения *глазами* — сначала в одном направлении, затем в другом. Зафиксируйте свой взгляд на отдаленном предмете, а затем переключите его на предмет, расположенный поблизости. После этого займитесь *челюстью* и широко зевните несколько раз. Расслабьте *шею*, сначала покачав головой, а затем покрутив ею из стороны в сторону. Поднимите *плечи* и медленно опустите. Расслабьте *запястья* и поводите ими. Сожмите и разожмите кулаки, расслабляя *кисти рук*. Теперь обратитесь к *торсу*. Сделайте несколько глубоких вдохов. Затем мягко прогнитесь в *позвочнике* вперед-назад и из стороны в сторону. Напрягите и расслабьте *ягодицы*, а затем *икры ног*. Покрутите ступнями, чтобы расслабить *лодыжки*. Сожмите и распрямите пальцы ног. Таким образом, вы прорабатываете 12 зон тела.

Далее выполните диафрагмальную дыхательную гимнастику.

Ее можно делать сидя, стоя или даже во время ходьбы. Главное, чтобы туловище было выпрямленным.

Вдохните через нос и направьте воздух в живот, немного раздув его при этом. Ваш вдох должен быть как можно более долгим, но естественным.

После вдоха на несколько секунд задержите дыхание, а потом медленно выдохните.

Выдыхайте воздух как можно медленнее, начиная с низа живота через верхнюю часть живота, грудь и через нос. При выдохе не забывайте втянуть живот немного больше обычного.

Выдохнув через нос, немного задержите дыхание. Повторите новый цикл. Выполняйте это упражнение на протяжении 15 минут.

Значение брюшного или диафрагмального дыхания в циклическом изменении внутрибрюшного давления. Благодаря сокращению диафрагмы, мышц брюшного пресса и поясничных мышц, стимулируется перистальтика кишечника, массируются все внутренние органы, улучшается кровообращение.

Кровь составляет одну тринадцатую общего веса человека (это приблизительно четыре-пять литров) и циркулирует по всему телу. Если область живота обездвижена, в ней скапливается до двух третей всей крови человека. При увеличении внутрибрюшного давления венозная кровь проталкивается к сердцу, нормализуется кровообращение, и все тело вновь наполняется энергией.

Брюшная полость, которую еще называют «брюшным сердцем», обладает значительной нервной системой, состоящей из блуждающего нерва и самого мощного вегетативного узла — солнечного сплетения.

Стимуляция этих нервов улучшает координирование деятельности всей нервной системы, делает более разносторонними психофизические возможности человека.

Для психической релаксации используйте воображение.

Представьте себе, что у вас есть удобное надежное убежище, в котором вы можете укрыть-

ся, когда пожелаете. Это место совсем не обязательно должно быть реально существующим.

Мысленно опишите его себе самым приятным образом и периодически «направляйтесь» туда. Вы можете там отдыхать, слушать музыку или разговаривать с другом. После того как вы проделаете это несколько раз, можете фантазировать подобным образом в течение дня. Закройте на несколько минут глаза и войдите в свое личное убежище.

Изложенные приемы насколько просты, настолько и эффективны для снятия последствий переживаемых вами стрессов. Важно, чтобы вы не забывали время от времени их использовать, и чувствовали себя всегда хорошо.

Как сделать это привычкой, помнить об этом в течение всего дня?

Приведем несколько простых приемов, которые помогут вам не забывать о расслаблении среди многочисленных забот повседневной жизни. Большинство из них срабатывает за счет посылки сигнала, который привлечет ваше внимание. Например, вам поможет записка со словами: «Расслабься», или «Вспомни!». Прикрепите ее к своему письменному столу, к зеркалу, холодильнику или к панели машины. Положите в свой кошелек так, чтобы всякий раз, доставая деньги, вы ее видели. Если вы привыкли делать записи в календаре, то запишите это обращение к себе на каждой страничке на две недели вперед, желательно яркими чернилами.

Поменяйте руку с часами, наденьте или сни-

мите кольцо с пальца или переложите вашу расческу в другое место. Скажите себе, что всякий раз, когда вы замечаете какое-то отличие, вам нужно вспомнить о вашем «эмоциональном барометре» и сознательно расслабиться.

Итак, мы изложили вам систему приемов, которая позволяет снять с себя стресс и защититься от последствий его влияния. Данная система представлена нами как схема «Управление стрессом»:



Уважаемый читатель наверняка уже отметил для себя, что современная психологическая литература буквально изобилует описанием самых

разных антистрессовых технологий, которые чаще всего, к сожалению, остаются эффективными только на бумаге. На практике они не работают потому, что действительно являются антистрессовыми. В основу большинства из них положен принцип волевого противодействия стрессу. Схематически такой принцип представляется следующим образом.



Антистрессовая технология

Энергия стресса — это первобытная энергия выживания. Она чрезвычайно велика, и чтобы противостоять ей, нужна еще более мощная энергия. Такое противостояние неразумно, более того — оно неестественно. Ведь корни, питающие стресс, растут из нас самих, а противоборство с самим собой не имеет победителя.

Когда сталкиваются две энергии, разные по напряжению и направлению, возникает повышенное давление. Именно ваш ответ на это давление конфликта представляет козырную карту, которая диктует, быть ли стрессу разрушительным или созидательным.

Суть предложенной нами технологии в том, что она делает вас *невосприимчивыми* к разрушительной силе стресса. *Вы не боретесь со стрессом, не противодействуете ему, но используете его*

мощную энергию в своих интересах. Схематически это можно представить так:



Данный прием является психологической составляющей многих восточных боевых искусств, например, айкидо или дзюдо. «Айкидо» в переводе означает «способ совмещения энергий». С этой точки зрения вся жизнь, включая физическое нападение, есть энергия взаимодействия. Нападения рассматриваются просто как еще один из бесконечных даров энергии для творческого и гармоничного ее использования. Тот, кто пользуется приемами восточной борьбы, никогда не противостоит удару противника. Он лишь изменяет траекторию вложенного усилия так, чтобы оно продолжалось в любом желательном для него направлении.

Если человек способен воспринимать все конфликты и стрессы — будь они физическими, эмоциональными или ментальными — как источники энергии, тогда он принимает их и соединяется с ними с правом выбора возможностей для успешного их разрешения, эффективно и элегантно.

Как только вы поймете, что стресс дает вам боль-

ше возможности для созидания, чем для борьбы, все ваши действия и поступки наполнятся духом радости и гармонии, который проникает повсюду.

Адаптируйте предлагаемую нами технологию к своему стилю жизни, чтобы она стала для вас естественной и удобной, и пользуйтесь ею на здоровье.

Резюме

Главное, что, уважаемый читатель, вам важно вынести из главы о стрессе, это то, что *стресс — есть ваша психологическая реакция на событие, но не само событие*. Систему тревоги запускает не быстрая и легко исчезающая из памяти волна гнева или отчаяния, а накапливающееся действие постоянных или длительно подавляемых отрицательных эмоций. Чем дольше сохраняется неотрагированное психическое состояние, тем больший вред оно может причинить, истощая сопротивляемость вашей психики и тела. Однако всегда есть возможность это состояние изменить, потому что вы всегда можете поработать над собой и *перейти от простой реактивности к осознанной ответственности*. Реакция — это реакция, то есть повторное действие, стереотип поведения. Отвечать — значит, подходить к делу творчески, действовать с умом, создавать новые возможности. Отвечая, вы становитесь проактивным, а не реактивным. Как это можно сделать — и было изложено в настоящем разделе нашей книги.

В заключение главы мы предлагаем вам, уважаемый читатель, свод правил повседневной

жизни, позволяющий каждому человеку преодолеть трудные ситуации.

Не все они могут подойти конкретно к вам. Однако вы в праве сделать выбор. Следуя тем из них, которые действительно ваши, вы обеспечите себе большую жизненную устойчивость.

- ✓ *Вставайте утром на десять минут раньше, чем обычно. Если вы будете раньше вставать, то избежите раздражения с раннего утра. Возможно, вам даже нужно приготовить к утру заранее вечером. Сложите одежду, которую собираетесь надеть, положите деловые бумаги в портфель и т.п. Спокойное, организованное утро уменьшает неприятности дня.*
- ✓ *Не полагайтесь на свою память. Вместо этого заведите ежедневник, в который записывайте время назначения встреч и других дел. Таким образом, у вас не будет постоянно беспокоящего чувства, как будто вы что-то должны сделать, но не можете вспомнить, что именно.*
- ✓ *Откладывание на следующий день является стрессовым фактором. Что бы вы хотели сделать завтра, сделайте, по возможности, сегодня. Планируйте наперед!*
- ✓ *Не примирайтесь с тем, что плохо работает. Если ваш будильник, стеклоочистители автомобиля, тостер или что-либо еще — источник постоянного раздражения, то отремонтируйте их или купите новые!*
- ✓ *Ослабьте ваши стандарты. В противоположность общепринятому мнению, не все вещи, которые стоит делать, стоит делать хорошо.*

Будьте более гибкими. Совершенство не всегда достижимо, а если даже достижимо, то оно не всегда этого стоит.

- ✓ *Считайте ваши удачи! На каждую сегодняшнюю неудачу или невезение, вероятно, найдется десять или больше случаев, когда вам повезло! Подумайте о них. Воспоминание о хорошем может уменьшить ваше раздражение в случае, когда опять что-нибудь происходит не так, как бы вы хотели.*
- ✓ *Старайтесь иметь друзей, которые не слишком беспокоятся и тревожатся. Ничто быстрее не выработает у вас привычку постоянного беспокойства, чем волнения и переживания вместе с другими хронически озабоченными, терзающимися людьми.*
- ✓ *Во время работы периодически вставайте и потягивайтесь. Не сидите, скрючившись, в одном и том же положении весь день.*
- ✓ *Высыпайтесь. Если необходимо, испробуйте будильник для напоминания о том, что пора идти спать.*
- ✓ *Создайте из хаоса порядок. Организуйте ваш дом и рабочее место так, чтобы вы могли всегда найти вещи, которые ищете. Поместите их туда, где они должны быть, и не надо будет разыскивать в панике нужную вам вещь и подвергаться стрессу.*
- ✓ *Выполняйте глубокое медленное дыхание. Когда люди ощущают стресс, они дышат быстро и поверхностно. Это может привести к мышечному напряжению вследствие недостаточного снабжения тканей кислородом. Расслабьте мышцы и сде-*

лайте несколько глубоких вдохов и выдохов, если заметили, что это случилось с вами.

- ✓ *Сделайте что-нибудь для улучшения вашего внешнего вида. Если вы будете выглядеть лучше, то это может заставить вас и чувствовать себя лучше. Хорошая прическа, аккуратный костюм могут дать вам тот жизненный тонус, в котором вы нуждаетесь. Относитесь к себе хорошо.*
- ✓ *Делайте выходные дни как можно более разнообразными. Хотя вам не следует изменять на выходные дни привычное время сна, перемена образа жизни может пойти вам на пользу. Если будни обычно лихорадочные и заполнены требованиями, указаниями и людьми, используйте выходные для отдыха! Если рабочие дни наполнены делами, требующими выполнения в одиночку, то в выходные ведите более общественный образ жизни.*
- ✓ *Прощайте и забывайте. Не жалуйтесь, не ворчите, не испытывайте недовольства другими. Примите тот факт, что люди вокруг вас и мир, в котором мы живем, несовершенны. Принимайте благожелательно, на веру слова других людей, если нет доказательств обратного. Верьте тому, что большинство людей стараются делать все настолько хорошо, насколько могут.*

Кроме следования этим советам по управлению стрессом, обратите внимание на хорошее питание и регулярные физические упражнения. Помните также об эффектах воздействия рабочего окружения и личных отношений на вас, и вскоре вы почувствуете себя более удовлетворенно в контроле стрессовых ситуаций, которые подбрасывает вам жизнь.

Часть III

Ваше здоровье – главный ресурс
воплощения вашей миссии



*Добродетель есть здоровье души,
здоровье — добродетель тела.*

П. Прудон

Программа управления здоровьем

Все хотят быть здоровыми. Поэтому вопрос: «Для чего человеку нужно здоровье?» может показаться странным и вызвать недоумение. Ведь это же очевидно: без здоровья жизнь не в радость, без здоровья нет благополучия, даже если есть все остальное, что только возможно пожелать. Наверняка, среди ваших знакомых, уважаемый читатель, есть лица, посвящающие своему здоровью уйму времени, для кого сохранение здоровья — главная цель их жизни. Они регулярно посещают врачей, сдают многочисленные анализы, отслеживают все новшества фармакологической индустрии. Все их разговоры «вертятся» вокруг самочувствия, последних показателей лабораторных исследований, того, как они спят, что едят и тому подобному. Признайтесь, перспектива оказаться в обществе такого человека даже на короткое время вас совсем не обрадует. Почему? Здоровье ради здоровья — не приносящий плодов пустоцвет. Такие люди скучны, так как живут лишь мотивацией к самосохранению. Здоровье нужно человеку для активной одухотворенной целенаправленной жизни, для реализации

своей жизненной миссии, для того, чтобы каждый свой день превратить в шедевр. Это естественное состояние успешного человека.

Тем не менее, больных людей больше, чем здоровых, и при всеобщей заинтересованности в своем здоровье, нам тем более кажется примечательным факт существования людей, которые пренебрегают своим здоровьем: имея слабые сердце и легкие — продолжают курить, обладая излишним весом — не прекращают переедать, ощущая физическую слабость — избегают упражнений и т.д. Удивительным в отношении этих людей является то, что большинство из них знают, как это вредно, и многие из них делали какие-то попытки исправить положение. Но эти попытки терпели крах.

В то же время есть люди, ведущие здоровый образ жизни, которые хорошо спят, правильно питаются, занимаются физкультурой, избегают вредных привычек. Вряд ли эти люди родились с сознанием, уже установленным на то, чтобы поступать соответствующим образом. Очевидно, им пришлось создать такую установку. Как им удалось это сделать? Что для этого необходимо? Ответы на эти и другие вопросы содержатся в предлагаемых нами пяти шагах на пути восстановления и управления здоровьем. Совершая их, вам удастся построить личную программу оздоровления, которая позволит скоординировать и направить усилия к поставленной цели. Последовательное осуществление этих шагов обеспечит успех в достижении ожидаемого результата.

Первый шаг — поверить в реальность здоровой жизни

Хотя есть множество способов запрограммировать сознание и поведение, наиболее убедительным является тот, что называется верой. Вера — это то, чего вы придерживаетесь, так как считаете это правдой.

Как ни странно, но абсолютное большинство людей, дорожа своим здоровьем, тем не менее искренне верят в неизбежность болезней и скорой старости. Их вера строится на фундаменте собственного жизненного опыта, получаемого еще с раннего детства. Вспомните, например, как прореагировала ваша мама, когда обнаружила на своем лице первые морщинки. Не восприняла ли она их как пугающий признак уходящей молодости? Что чувствовал ваш отец по поводу выхода на пенсию? Что это для него было — завершение полезного существования или преддверие лучшего времени? Как менялось здоровье ваших родных и знакомых с возрастом и как они к этому относились? Как к чему-то естественному и неизбежному или как-то пытались этому противостоять? И если вы таким образом «просмотрите» прожитую вами часть жизни — вы поймете откуда взялось убеждение о том, что болезни и старение свойственны всем людям, в том числе и вам.

Наследственное убеждение в том, что тело со временем изнашивается, вкупе с верой в то, что вы обречены на болезни, создает явление, называемое старением. Много в старении человека

определяется безнадежностью. Пугающий образ старости приводит к мрачным самодовлеющим ожиданиям. Наступающий в пожилом возрасте упадок сил часто является следствием того, что люди ждут его. Они неразумно поселили в себе намерение в саморазрушении в виде твердой веры в неизбежное, и система разум-тело автоматически приводит в жизнь это намерение. Этот могучий механизм действует, как программа самоуничтожения, задаваемая «ссохшимся» само-сознанием. Более тысячи лет назад величайший из индийских мудрецов Шанкара заключил: *«Люди стареют и умирают потому, что они видят, как стареют и умирают другие».*

Но надо понимать, что кажущееся отсутствие выбора — всего лишь иллюзия. Чтобы рассеять ее, нужно прекратить верить в неизбежное и поверить в свои возможности и свободу выбора. Ваше сознание подобно почве в саду — независимо от того, что вы посадили, она будет питать посаженное.

Для посвященного в законы природы болезнь и старческая немощь — это вопрос не необходимости, а выбора. Природа не навязывает вам болезни. Скорее наоборот, она постоянно стремится исправить всякие погрешности — залечивает раны, сращивает переломы костей, освобождает организм от токсинов, сопротивляется инфекциям. В расчеты природы отнюдь не входят болезни.

Миропонимание, включающее в себя неизбежность болеть, — не что иное, как всеобщее внушение, создающее фикцию, в которой мы все

соглашаемся участвовать, благодаря которой мы не можем не верить в то, что когда-нибудь заболеем. Но это скорее свидетельствует о нашем отношении к жизни, нежели о самой жизни. Жизнь невероятно гибка, и силы, заставляющие ее длиться, по крайней мере не меньше, чем те, что приводят к ее угасанию. Причина всякой болезни чрезвычайно сложна, но одно можно сказать наверняка: никем не доказано, что заболеть так уж неизбежно. Осознать это — означает совершить прорыв в мышлении по отношению к своим возможностям, утвердить понимание роли самого себя как главного движителя в борьбе с недугом.

Не верьте в то, что ваше тело изнашивается и дряхлеет, а верьте, что ваше тело каждый миг обновляется. Ваше тело не бездумная машина, оно управляется глубинным разумом жизни, единственная цель которого — поддерживать и сохранять вас. Вы неотъемлемая часть природы, в расчеты которой не входят болезни. Зачем ей создавать то, что будет ее разрушать?

Меняйте ваши убеждения. Когда меняются убеждения — меняется и действительность, в которой вы живете. Предлагаемые вам новые убеждения не просто скрашивают жизнь. Это правда. Примите ее, и вы придете к новой вере и новым возможностям.

Второй шаг — трансформировать общие знания в личный опыт

Каждый знает, что курение или переедание для него вредно, но для многих людей вероятность излишнего веса, болезней сердца, высокого артериального давления или рака остается призрачно отдаленной информацией, не связанной с их личным опытом.

Личный опыт, или чувственное начало в мысли, — это то, что придает ей жизненность и силу. Только мысли замешанные на чувстве, способны материализоваться. Очевидно, что если вы хотите что-то изменить, одних знаний вам окажется мало. Чтобы побудительный толчок изменений был ощутимым, необходимо приобрести чувственный опыт того, от чего следует отказаться, и к чему надо стремиться. Для этого вам следует попасть в ваше будущее, в котором вы в одном случае — безнадежно больны, что является последствием курения, переедания и других излишеств, а в другом — здоровы и энергичны, что является результатом вашего нового поведения.

В третьей части книги мы описали технологию присоединения к будущему. Воспользуйтесь ею, чтобы пройти в свое будущее и увидеть последствия прежде, чем они произойдут на самом деле. Чтобы усилить реалистичность образа, определите будущее время — одна, пять, десять тысяч дней спустя — и представьте себя из того времени, стоящим напротив вас нынешнего. Когда вы сможете увидеть себя отчетливо, представьте,

что вы приближаетесь и физически становитесь этим человеком из будущего. (Этот прием называется отождествлением). Почувствуйте, что вы ощущаете, находясь в своем будущем теле. Почувствуйте, что это для вас значит. Глубоко вдохните и исследуйте ваши ощущения в данном возрасте и состоянии здоровья. Соприкоснитесь с чувством грусти, сожаления, боли, тоски и разочарования, относящимся к данной действительности. Вам необходимо сделать это как можно более реальным, поскольку как только это станет для вас реальностью, вы будете чувствовать себя очень неуютно, когда, вернувшись в настоящее, попытаетесь делать что-нибудь, приближающее вас к столь плачевному результату.

Затем выйдите, снова посмотрите на себя в ожидаемом будущем и спросите свое будущее «Я», что оно хочет от вас сейчас. Внимательно выслушайте ответ. Вероятней всего, он будет касаться развития полезных для здоровья, мудрых и продуктивных привычек в настоящем. Если вы не выслушаете самого себя и не отреагируете на ответ, то кто же тогда сделает это за вас?

Помните, цель этого упражнения — не испугать и не обескуражить вас последствиями неправильных действий, а, наоборот, дать вам переживания, способные повлиять на ваше настоящее поведение таким образом, чтобы вы позаботились о себе уже сейчас. Это поможет вам принять на себя ответственность за собственные действия и осознать, что вы сами создаете обстоятельства собственной жизни.

Если вы не владеете технологией присоединения к будущему, тогда просто понаблюдайте за людьми, которые старше вас ненамного, и за людьми, которые гораздо старше вас, с большим вниманием, чем обычно.

Например, если вы склонны к полноте и позволяете себе продолжать переедать, то куда бы вы ни шли, ищите полных людей своего пола. Обратите внимание на то, как они карабкаются по лестнице, втискиваются в кресло, маневрируют между сидениями в автобусе, стараются изо всех сил, чтобы войти в машину и выйти из нее. Представьте себя на их месте, чувствуя, как дополнительный вес сдавливает ваше сердце, истощая вашу энергию и дух. Пронаблюдайте, как другие люди реагируют на это, как они смотрят на этих людей, и что они говорят, когда такой толстый человек проходит мимо. Это — жестокая реальность, но непривлекательность делает эту реальность побуждающей.

Достаточно. Теперь представьте себя одного пять, десять тысяч дней спустя после того, как вы следовали безукоризненно правильным привычкам и здоровому образу жизни. Войдите последовательно в каждый из этих образов. Почувствуйте свободу и радость движений, которые может испытывать это стройное, здоровое, окруженное заботой тело. Непременно сравните свой будущий образ с вашей предыдущей ужасной проекцией и с вашим настоящим обликом — вы будете сравнивать лучшее, чем вы можете стать, с тем, что для вас совершенно неприемлемо.

Если вам трудно сделать свою проекцию в будущем реальной, то вспомните себя в прошлом, когда вы были совсем молодым, когда ваше тело имело ценимые вами качества. Воспроизведите ощущения вашего тела, переселитесь в него душой. Вспомните, как это выглядело, и что вы при этом ощущали. Войдите в приятные воспоминания о свободе, с которой вы тогда двигались, ощутите бодрость и здоровье, полноту сил. Вспомнив себя в прошлом, перенесите эти характеристики здоровья и энергичности в свое воображаемое и желаемое будущее.

Если и это кажется сложным, обратитесь к окружающему миру за примерами. Наблюдайте за людьми всех возрастов, имеющими здоровый вид и хорошую фигуру. Идентифицируйте себя с ними. Представьте, как вы движетесь в выбранном вами в качестве примера теле. Претворите эти примеры, взятые у других, в образе будущего.

Почувствуйте приятные ощущения энергичности и грации, которые предоставляет ваше будущее. Непременно услышите, как вы говорите: «Я так счастлив, что изменил свои привычки, и я так горжусь этим». Как только вы это выполните, медленно вернитесь в настоящее.

Цель этого упражнения — дать себе возможность обнаружить высоко ценимое будущее, которое из-за вашего нынешнего поведения подвергается опасности. В результате, будущее становится гораздо более побуждающим, нежели настоящее. Это очень важное изменение. Ведь когда вы используете в качестве основы приня-

тия решения только то, что принесет вам осязаемое удовольствие сейчас, вы обнаруживаете, что, например, переесте или позволите себе другие излишества становится очень просто и что любые иные соображения в этом случае легко подавляются и остаются без внимания. Теперь вы не только признаете, что ваши сегодняшние действия связаны с будущим и ведут к нему, но вы, в буквальном смысле, чувствуете на себе, как это происходит.

Наш практический опыт показывает, что аргументы, которые вы при этом находите, сами убеждают значительно сильнее, нежели те, которые вам предлагают.

Когда большинство людей думают о здоровом или нездоровом будущем, их представления ограничиваются весьма туманной картиной. Отсутствие деталей приводит к тому, что будущее выглядит нереально и не непосредственно. Оно не связано с вами очевидно. Однако создавая более конкретный образ, вы получаете не только ваши будущие ощущения, но также можете увидеть и услышать то, что будет происходить с вами в будущем.

Посредством данной технологии вы как бы рисуете картину будущего воплощения и тщательно раскрашиваете детали. Делая выбор и принимая решения, вы даете картине жизнь. Каждое событие становится более определенным, обретает характерные черты. Вы создаете себе набор мозаики, который будет складываться в полную картину по мере движения вашей жизни. Говоря по-другому, вы сами создаете

мир, в котором вам предстоит жить. Ваш выбор и принятые решения остаются в вашей памяти на ее подсознательном уровне. Именно они направляют все события вашей будущей жизни.

Теперь, когда вы отчетливо представляете себе два возможных будущих, вы имеете возможность сделать осознанный и прочувствованный выбор того, что вам необходимо.

Третий шаг — определиться с главной конкретной целью

Благодаря выполненной вами на втором шаге работе, ваше желание быть здоровым теперь квалифицируется как осознанный выбор и полностью сложившаяся необходимость. Именно необходимость, а не просто желание, должна стать энергетическим источником при постановке конкретной цели.

Большинство людей обычно стремится достичь того, что им хочется. Причина этого, как правило, заключается в их неведении о том, что им нужно. И поэтому их стремления направлены не туда, рассеяны и неустойчивы. Ваша работа по постановке цели обеспечения себе хорошего здоровья окажется эффективной, если выполняя ее, вы будете руководствоваться соответствующей технологией, изложенной в первой части книги.

Здесь только отметим, что *цель достижения хорошего здоровья исцеляет сама по себе.*

Причина вашего недомогания сегодня может быть в том, что все пережитые события, принятые решения и приобретенный опыт до сих пор с вами. Каждую секунду в вашем теле гибнет и образуется семь миллионов эритроцитов. Ваши кости полностью перестраиваются заново каждые семь лет. Другие ткани это делают еще быстрее: обычная клетка слизистой желудка живет всего несколько дней, кожного эпителия — лишь две недели. То же относится и к измененным клеткам, например холестериновым бляшкам, словно ржавчина, разъедающим стенки сосудов. Они так же живут и изменяются, как и остальные части тела. Почему же ваш организм, обновляясь, несет в себе прежние болячки? Может быть потому, что ваше внутреннее программирование не изменилось? Может потому, что психические поведенческие модели, лежащие в основе физических проблем, остались прежними? Может потому, что существуют скрытые, невыраженные причины ваших болезней и они требуют расплаты? Трудно поверить, но человек, который умирает от инфаркта в возрасте пятидесяти лет, имеет бесконечные возможности выздоровления, изменив программу самовоспроизведения. Работать с внутренним программированием с целью его изменения — это значит проникнуть в те глубины, где, укоренившись, лежат убеждения, предрассудки, неврозы и депрессии. Это серьезное дело, которым мы предлагаем вам заняться.

Целеустремленная мысль направляет энергию, потому что энергия следует за мыслью. На

чем бы ни сосредотачивалась мысль, на этом же концентрируется и энергия. Если вы сосредоточены на своей болезни, а ваши мысли и чувства разбросаны и расстроены, тогда болезнь может вас быстро подавить. Если природа мысли препятствует концентрации энергии, то такая блокада становится причиной дискомфорта, боли или болезни. Поток энергии освобождается при изменении вашей позиции в сторону принятия цели оздоровления. Вместо того чтобы предаваться сожалению и самобичеванию, нужно быть конструктивным, осознавать свою роль, как в собственной болезни, так и в выздоровлении. А затем задаться вопросом: «Так что же нужно сделать, чтобы трудности покинули меня?».

Четвертый шаг — разработать и реализовать план действий

Если то, к чему вы стремитесь, стоит того, чтобы этого хотеть, оно стоит и планирования, которое требуется для определения лучшего способа достижения желаемого. Поэтому после того как вы осуществили выбор вашего будущего и определились с конкретной целью, задайте себе вопрос: «Что я могу сделать для того, чтобы это произошло?». Данный вопрос — это толчок к тому, чтобы вы определили, какие действия, вероятно, приведут к желаемому будущему. Разрабатывая план управления своим здоровьем, вос-

пользуйтесь технологией планирования, также изложенной в первой части книги.

Планируя свои действия, исходите из того, что жизнь — это энергетический процесс. Энергия жизни, производимая вашим организмом и воплощаемая в жизнедеятельности, требует постоянного воспроизводства. Важным источником его служат питание и дыхание.

Питание — одна из наиболее преисполненных предрассудками сфера интересов нашей цивилизации. Если, скажем, вы прочитаете десяток книг о том, как правильно питаться, то возможности у вас две: либо составить список всех вредных и даже запретных продуктов, перечисленных в каждой из книг, — и тогда вам вообще нечего будет есть, либо подойти к этому с другого конца, то есть составить список всех рекомендуемых в книгах продуктов питания — и тогда можно будет есть все, что угодно. Второй путь более привлекателен, но не менее сомнителен, чем первый. Весь вопрос в том, насколько способны люди выбирать продукты, необходимые их телу. Можно было бы привести немало доказательств тому, что делать это человек не умеет. Технологии питания вам следует уделить в своей программе первостепенное внимание.

Усвоение пищи — есть процесс биологического окисления, после которого остаются шлаки. Остаточные продукты жизнедеятельности организму не нужны, они опасны, и от них надо освободиться. Очищение и восстановление внутренней среды организма, его собственная экология так же дол-

жна быть включена в вашу программу управления здоровьем. Объектом вашего внимания здесь должна стать технология водопотребления, гигиена естественных отправления и дыхание.

Жизнь всецело зависит от дыхания. Дышать, значит жить, и без дыхания нет жизни. Родившийся ребенок делает первый вдох, удерживает на минуту воздух в легких, чтобы извлечь из него животворящие силы, и жизнь для него началась. Старец испускает слабый выдох, дыхание его обрывается, и жизнь прекращается. От первого глубокого вдоха ребенка до последнего выдоха умирающего старика проходит долгая жизнь постоянного дыхания. Жизнь — есть дыхание.

Дыхание составляет важнейшую из всех деятельностей тела, ибо все прочие его деятельности зависят от дыхания.

Человек может прожить некоторое время без еды, труднее ему быть без воды, но лишь несколько минут он может прожить без обновления воздуха в легких посредством дыхания.

И не только жизнь для человека связана с его дыханием, но от правильности дыхания всецело зависит его свобода от болезней. Разумное управление дыханием продлевает ваши дни на земле, повышая ваши жизненные силы и способность сопротивления, с другой же стороны, дыхание неполное и небрежное укорачивает вашу жизнь, понижая вашу жизнеспособность и предрасполагая к болезням.

Каждому хорошо известно, что когда человек начинает испытывать волнение, тревогу, страх,

то есть переживает стресс, это всегда легко распознать по изменению дыхания. Подобные перемены у большинства людей, страдающих какой-нибудь болезнью, предшествуют моменту очередного усиления заболевания. Но если выровнять дыхание, исчезнут и чувства, вызывающие его нарушение. Благодаря специальным дыхательным упражнениям можно как приглушить, так и устранить проявления многих заболеваний, научиться быстро успокаиваться и восстанавливаться. К сожалению, большинство людей дышит, так сказать, беспорядочно, поверхностно и особенно пренебрегает выдохом, так что из легких выпускается отнюдь не весь отработанный воздух. В принципе, ничего страшного — при нашем-то сидячем образе жизни многие и не нуждаются в большом количестве свежего воздуха. Но все же это дает о себе знать даже при небольших физических и эмоциональных нагрузках, например, когда человек куда-либо опаздывает. Достаточно небольшой пробежки с кратковременным ускорением, чтобы уже чуть не валиться с ног. Когда же, едва переводя дух, торопящийся отказывается от погони, то за него сразу берется совесть. И укоры ее будут особенно ядовиты, если он окажется, например, не в вагоне поезда, на который надеялся успеть, в всего лишь на скамейке перрона, поскольку поезд от него все-таки ушел. Она станет нашептывать, как плохи его дела, как сильно он запыхался, какой он ленивый, нетренированный и, наконец, что же будет с ним дальше.

Организм взаимодействует с внешней средой посредством движения. Основоположнику научной медицины Гиппократу принадлежит изречение о том, что движение — это жизнь. Известный французский клиницист А. Труссо еще в прошлом веке писал, что движение может заменить любое средство, но все лечебные средства вместе не могут заменить движения. Гиподинамия — это реальный фактор риска современного человека, и ваша программа здоровья должна это учитывать. Но не только, постольку, если человек из приведенного выше примера в испытанной им ситуации поражения скажет себе, что болезнь уже наверняка подтачивает его здоровье, то им овладеет страх. От этого занеет грудь, дышать станет еще труднее, может даже возникнуть боль в сердце. И если он будет продолжать думать в том же духе, то через некоторое время, возможно заработает и инфаркт, и астму, и язву.

Целесообразность жизнедеятельности человека задается его психикой. Тело — есть физическое воплощение человеческого духа, и то, что вы вынашиваете в своей голове и сердце, имеет прямое отношение к вашему здоровью. Восточная мудрость гласит: «Если хочешь узнать, каковы твои мысли были вчера, взгляни на свое тело сегодня. Если хочешь понять, как будет выглядеть твое тело завтра, смотри на свои сегодняшние мысли». Экология мыслей и чувств — это отправная точка в движении к здоровью и благополучию.

Каждому из перечисленных направлений посвящаются последующие главы, составляющие третью часть нашей книги. Знакомство с ними позволит вам выполнить программу управления здоровьем и воспользоваться ее результатом для воплощения вашей жизненной миссии — пятого шага вашей программы.

Энергия позитивного мышления на службе здоровья и долголетия

Овладение силой мысли — очень увлекательное и тонкое занятие. Умственная энергия, организованная в виде мысли, представляет собой колоссальную мощь. Каждая ваша мысль оказывает на вас буквальное воздействие во всех возможных смыслах. Крепость вашего тела, ваш интеллект, ваш успех в жизни и наслаждение, которое вы дадите другим людям своим обществом, — все это зависит от природы и качества ваших мыслей.

Этой главой мы хотим помочь вам всестороннее понять деятельность энергии мысли, освоить технику ее контролирования, овладеть методом воплощения благотворных идей в вашей жизненной реальности. Вы сможете использовать силу мысли в тысячу раз более эффективно, и убедиться в том, что мысль способна творить чудеса.

Вы есть то, что вы о себе думаете

Мысль — это сигнал мозга, пучок энергетических колебаний. Когда вы отвлечены и рассеяны, эти сигналы не имеют смысла. Но если вы бдитель-

ны и в сознании, те же сигналы открывают перед вами неограниченные творческие горизонты. Слова Шекспира, вложенные им в уста Просперо: «Мы сделаны из того же вещества, что и сон», не следует расценивать как метафору. Тело подобно материализованному сну, мечте — трехмерная проекция сигналов мозга, преобразующихся в то, что мы называем действительностью.

Разум — это тонкая форма физического тела. Физическое тело — это внешнее проявление мыслей. Поэтому когда сознание осуществляет свою деятельность, тело также находится в работе.

Мысль является активной жизненной силой, самой активной, тонкой и непреодолимой силой во Вселенной. Ментальные действия — это реальные действия. Мысль — есть реальное действие, проявление динамической силы ума. Благодаря аппарату мышления вы приобретаете возможность творческого созидания. Как вы думаете, то вы и получите. Какие у вас мысли, такой и будет ваша жизнь. Более того, можно сказать, что мысль — это сама жизнь. Ваши мысли создают вокруг и внутри вас определенную среду. Ваши мысли порождают окружающий вас мир и вас самих. Один из основных эзотерических постулатов гласит: **«Вы есть то, что вы о себе думаете»**.

Тело неразрывно связано с сознанием. Пожалуй, возможно сказать, что тело — это двойник сознания. Если вы ощущаете боль в теле, это тотчас же сказывается на вашем сознании. У вас нарушается работа мысли; разум приходит в возбуждение, смятение и беспокойство.

Если вы ощущаете депрессию, то в этом случае тело тоже перестает нормально функционировать.

Если вы наслаждаетесь здоровыми мыслями, вы сохраняете прекрасное здоровье. Если ваше сознание сосредоточено на нездоровых мыслях, мыслях о больных тканях, мыслях о слабых нервах, мыслях о нарушенной жизнедеятельности органов, даже не надейтесь на здоровье, красоту и гармонию.

Помните, что тело находится под контролем сознания. Оно следует за сознанием и подражает происходящим в нем переменам. Механизм здесь таков: каждая перемена мысли создает отзвук в ментальном теле, активизирует деятельность мозга. Эта активизация нервных клеток вызывает в них множество электрических и химических импульсов, которые в виде управляющих воздействий передаются в органы и ткани и изменяют их функцию. Все эти изменения порождаются мыслительной деятельностью.

Глубокая страсть, ненависть, продолжительная горечь ревности, разъедающее душу беспокойство и вспышки раздражения реально разрушают клетки тела и приводят к болезням сердца, печени, почек, селезенки и желудка.

Каждая клетка тела страдает или растет, получает импульс жизни или импульс смерти от всякой мысли, возникающей в сознании. Этот факт заслуживает особого внимания и осторожности, так как вы склонны превращаться в образ того, о чем вы больше всего думаете.

Поистине, тело — это воплощение ваших мыслей, настроения, убеждений и эмоций, которые стали видимы невооруженным глазом.

Невозможно выделить хоть одну мысль или чувство, которые бы не сказывались прямо или косвенно на состоянии организма. Наши клетки постоянно прислушиваются к нашим мыслям и изменяются ими. Это означает, что нельзя с уверенностью отделить биологию от психологии. Воспоминание о неприятностях, которое является всего лишь течением мыслей, вызывает те же разрушительные гормоны, что и само неприятное воздействие.

Если внимание сосредоточено на одном и том же наборе мыслей, вырабатывается стереотип мышления, то есть формируется колея, по которой энергия мысли мчится автоматически. Мир, в котором вы живете, включая и ощущение вашего тела, целиком зависит от того, как вы привыкли его воспринимать. Семена этой новой парадигмы были посеяны еще Эйнштейном, Бором, Айзенбергом и другими пионерами новой физики, которые поняли, что принятый способ видеть мир неоднозначен. Хотя вещи и кажутся реальными, нет никаких доказательств существования реальности, независимой от наблюдателя. Нет таких двух людей, которые бы воспринимали Вселенную абсолютно одинаково. Каждое мировосприятие порождает свой собственный мир. Если вы измените само восприятие, то изменится и ощущение вашего мира и тела.

Импульсы разума каждую секунду преобразу-

ют ваше тело. Вы — не что иное, как сумма всех этих импульсов, и, изменив их направленность, вы измените себя.

Как ни одиозно это звучит, но в осознании того, что вы способны изменить ваш мир, включая ваше тело, просто изменив восприятие, есть невероятная свобода. То, как вы воспринимаете себя, сразу же вызывает в вашем теле безграничные изменения. Для примера: в России пенсионный возраст равен 60 годам у мужчин и 55 у женщин. За день до того, как работник достигнет этого возраста, он трудится на благо общества. На следующий день он уже находится на иждивении у общества. Медицинские результаты этого сдвига в восприятии бывают катастрофическими. В первые же годы после выхода на пенсию резко возрастает количество инфарктов и раковых заболеваний и здоровые до пенсии люди безвременно умирают. Ранняя смерть после выхода на пенсию обусловлена тем, что в восприятии человека кончились дни, когда он мог быть полезен. Это всего лишь представление, но для того, кто в этом убежден, оно оборачивается болезнью и смертью. Для сравнения, в обществах, где пожилой возраст — не помеха труду, старики остаются необычайно бодрыми: они чувствуют себя и двигаются с легкостью, какую редко встретишь у наших пожилых людей.

Итак, проникнитесь, что единственная вещь во всем мире, которой вы располагаете в свободном и чистом виде, это ваши представления. Когда меняются представления — меняется дей-

ствительность, в которой живет человек, меняется он сам.

Это было блестяще продемонстрировано в 1979 году психологом Элен Лэнджер и ее коллегами по Гарварду, которые заметно изменили старение группы пожилых мужчин, производя в их осознании небольшой, но плодотворный сдвиг. Эксперимент описан доктором Д. Чопра в его книге «Нестареющее тело, вечный дух».

Испытуемые в возрасте 75 лет и старше были помещены на недельный отдых в загородном коттедже. При этом для них было введено одно странное ограничение: им не позволялось брать с собой газеты, журналы, книги и семейные фотографии, выпущенные после 1959 года. Смысл этой необычной просьбы стал очевиден, когда они прибыли на место. Коттедж был оборудован в полном соответствии с модой и традициями 20-летней давности. Вместо журналов 1979 года на столах лежали выпуски за 1959 год. Музыкальные записи тоже были только того времени, и в соответствии с этим смещением людей попросили вести себя точно так же, как 20 лет назад. Все беседы должны были относиться к событиям и людям тех лет. Любая деталь их жизни на природе была рассчитана так, чтобы они чувствовали, выглядели и вели себя, словно им немного за 50.

За это время команда Лэнджер проводила расширенное измерение биологического возраста испытуемых, общий профиль которого составлялся из измерений физической силы, осанки, быстроты восприятия, познавательной способ-

ности и памяти наряду с исследованием зрения, слуха и вкуса.

Гарвардские исследователи изменили обстановку, в которой испытуемые воспринимали себя. То, каким — молодым или старым — видит себя человек, прямо сказывается на процессе старения. Это и легло в основу эксперимента, результаты которого оказались замечательными. По сравнению с другой группой, которая тоже жила в коттедже, но в условиях реального времени, в этой были обнаружены значительные улучшения памяти и ловкости рук. Они стали более активны и самостоятельны, они вели себя скорее как 55-летние, нежели как старики, хотя до этого многие пользовались услугами младших членов семьи в своих ежедневных потребностях.

Но наиболее выдающиеся изменения произошли в тех аспектах старения, которые прежде считались необратимыми. Беспристрастные судьи со стороны, которых попросили сравнить вид испытуемых до и после эксперимента, определили, что их лица выглядят явно моложе. Измерения длины пальцев, которая обычно сокращается с возрастом, показали, что они удлинились. Суставы стали более гибкими, а осанка начала исправляться. Как показали данные силомера, мускульная сила увеличилась, зрение и слух обострились.

Профессор Лэнджер своим исследованием доказала, что так называемые необратимые изменения в старости могут быть устранены при психологическом вмешательстве.

Она опровергла старую парадигму, учившую

нас, что время объективно. На самом деле наши тела подчиняются субъективному времени, определяемому воспоминаниями и внутренними ощущениями. Лэнджер сделала этих людей путешественниками во внутреннем времени. Они психологически отправились на 20 лет назад, а их тела последовали за ними. Механизм, который здесь сработал, называется внушение, а точнее — самовнушение.

Осознанное самовнушение — основной инструмент психической саморегуляции

Понятие «самовнушение» — для многих относительно недавнее — на самом деле старо, как мир. Ново оно потому, что до последнего времени его мало изучали, а вследствие этого, и мало знали; старо же оно потому, что существует с первого дня появления на земле человека. И действительно: самовнушение есть орудие, присущее нам от рождения. Это орудие или, вернее говоря, эта сила обладает невероятным, совершенно непостижимым могуществом, которое в зависимости от тех или иных обстоятельств порождает как чрезвычайно полезные, так и печальные последствия. Изучение этой силы важно для каждого из нас.

Уясняя возможность сознательного применения самовнушения, вы прежде всего избегаете опасности вызывать в себе и других дурные изменения, последствия которых могут быть опас-

ны и гибельны. Наряду с этим вы приобретаете возможность сознательно способствовать возникновению благих изменений, благодаря которым освобождаетесь от телесных недугов и обретаете душевное равновесие.

Кто хочет правильно понять явление самовнушения, тот должен уяснить себе, что в нас заложены одновременно два существа, коренным образом отличающиеся одно от другого. Оба эти существа разумны; но в то время как одно из них сознательно, другое — бессознательно. Именно поэтому наличности этого второго существа мы обычно не замечаем.

Между тем убедиться в его постоянном присутствии вовсе не трудно: достаточно присмотреться поближе к некоторым явлениям и немного над ними подумать. Приведем хотя бы несколько примеров.

Если вы пойдете по улице в состоянии рассеянности, независимые центры вашего мозга будут продолжать сообщаться с внешним миром, выискивая опасность, отвечая адекватными действиями на мгновенное наблюдение.

Сотни вещей, на которые вы не обращаете никакого внимания — дыхание, пищеварение, поддержание неизменной температуры тела, удержание равновесия при ходьбе, восприятие движений и звуков в окружающем мире, — продолжают непрерывно и автоматически.

Таким образом, ваше бессознательное «я» посредством нервной системы оказывает решающее влияние на деятельность всех ваших ор-

ганов. В результате можно наблюдать явления, кажущиеся на первый взгляд совершенно невероятными: вашему бессознательному «я» достаточно вообразить, что тот или иной орган функционирует правильно или неправильно, или что вы испытываете то или иное ощущение, как действительно этот орган начинает работать соответствующим образом и вы действительно получаете это ощущение.

Бессознательное «Я» заведует не только отправлениями всех ваших органов, но и управляет всеми вашими поступками, чем бы они ни вызывались. В основе механизма этого управления лежит воображение.

Именно воображение служит двигателем всех ваших поступков — часто даже вопреки вашей воле.

В энциклопедических словарях понятие «воля» определяется обычно, как «способность свободного самоопределения к тем или иным действиям». Большинство принимает это определение за непогрешимую истину. На самом же деле оно совершенно неправильно, ибо воля, в которую мы так незыблемо верим, неминуемо терпит *поражение* всякий раз, как только вступает в конфликт с воображением. Подтверждением этому служит классический пример, описанный еще Эмилем Куэ в работе «Сознательное самовнушение, как путь к господству над собой». Перед своими испытуемыми он клал на пол длинную доску в 25 сантиметров шириной и предлагал по ней пройти. Само собой разумеется, каждый легко

проходил по доске с одного конца до другого и при этом ни разу не оступался. Затем Куэ изменял условия опыта и внушал испытуемым, что та же доска соединяет в виде мостика две крыши высотных зданий.

Никто из них в этом случае не сумел сделать по такому мостику и несколько шагов. Найдется ли среди наших читателей хоть один, кто отважился бы на такой поступок в реальности? С большой вероятностью, что нет. Вы не сделаете и двух шагов, как вас охватит дрожь, и, несмотря на все напряжение вашей воли, вы неминуемо упадете.

Почему же, однако, вы не падаете, когда доска лежит на полу, и почему вы должны непременно упасть, если она прикреплена высоко над землей? Просто-напросто потому, что в первом случае вы представляете себе, *воображаете*, что вам вовсе не трудно пройти с одного конца доски до другого, тогда как во втором случае в вашем воображении возникает представление, что вы этого сделать *не можете*.

Приходилось ли кому-либо из наших читателей, увлекшись плаванием в море, заплыть так далеко, что едва виден берег, и вдруг почувствовать под собой огромную глубину? Что рисовало вам тогда воображение, и как вы себя чувствовали?

Французский исследователь и путешественник Ален Бомбар, будучи убежденным в том, что жертвы катастроф на море погибают не от физических лишений, голода и жажды, а от нервного по-

трясения и страха, провел на себе эксперимент, который можно было бы назвать «добровольная жертва кораблекрушения». Смысл эксперимента состоял в том, чтобы переплыть Атлантический океан в условиях, в которые попадают жертвы несчастных случаев на море — в надувной лодке без воды и питания. Единственное, чем владел А. Бомбар, — методика аутогенной тренировки И. Шульца, последователем которого он был. Ход этого эксперимента и его результаты описаны путешественником в его книге «За бортом по своей воле». Из нее следует, что только умение управлять своим воображением позволило ему выжить в столь экстремальной ситуации.

Воображение бессознательного «Я» можно сравнить с бурным потоком, который неудержимо увлекает попавшего в него человека. Поток этот кажется неукротимым. На самом же деле вам достаточно его изучить и узнать те законы, которые им управляют: тогда вы сумеете направить его в нужное русло, сумеете поставить на нем турбину и превратить его силу в движение, в тепло, в электричество.

Для этого необходимо, во-первых, убедиться, что это возможно, а во-вторых, узнать способ, как осуществить это в действительности.

Этот способ — осознанное и контролируемое *самовнушение*.

Каждая из так называемых автономных функций организма, например дыхание, сердцебиение, пищеварение и гормональная регуляция, может быть контролируема сознанием. Используя взаи-

мосьвязь тела и разума, можно натренироваться произвольно изменять кровяное давление, или уменьшать выделение кислоты, приводящее к язве, а также делать десятки других вещей.

Что надо знать для овладения технологией осознанного самовнушения

Технология самовнушения, которую мы намереваемся вам предложить, является сознательной. Отсюда следует, что пользуясь ею, вам необходимо понимать механизмы ее реализации. Понимать — значит, действовать осознанно.

Работу нашего мозга часто сравнивают с работой компьютера. Как и компьютер, мозг оперирует некоторым электрическим потенциалом, который можно зарегистрировать с помощью электроэнцефалографа.

В отличие от компьютера, однако, мозг вырабатывает электричество, частота которого *не* остается фиксированной.

Иногда электрическая энергия мозга колеблется быстро, со скоростью 20 и более раз в секунду. Иногда она колеблется медленнее, с частотой 10 или 5 раз в секунду.

Мы знаем, что в электронике лучшей цепью является та, которая имеет наименьший импеданс — полное сопротивление току, — поскольку такая цепь обеспечивает максимальную мощность.

Научные исследования показали, что режим работы, при котором мозг обладает наименьшим импедансом — наименьшим сопротивлением потоку мозговой электроэнергии по нервным путям, а следовательно работает в лучшем режиме ментальной активности — соответствует состоянию спокойствия и уравновешенности. Когда человек возбужден, охвачен страхом, ревностью или злостью, режим работы мозга значительно ухудшается. Плохое здоровье, повышенная возбудимость, неспособность сконцентрировать внимание и многие другие неприятные явления частично являются продуктом такого режима его работы.

Когда возбуждение предельно повышает состояние мозговой активности, становится совершенно невозможно на чем-нибудь сконцентрировать внимание. Вы чувствуете, что не можете сидеть на месте. Мысли вихрем проносятся в голове, и вы не только не можете принять какое-нибудь решение, но даже не помните, о чем думали секунду назад. Возбужденная энергия ищет выхода и часто находит его в каких-либо действиях, о которых вы потом сожалеете. Человек, который не может управлять своим сознанием, становится слабым и не может справляться с возникающими проблемами. Эффективность его деятельности резко падает.

Сознательно меняя режим мозговой активности, вы приобретаете способность успешно концентрировать внимание, что способствует повышению эффективности мыслительного процесса.

Достижение такого режима чрезвычайно полезно для любой деятельности, которая требует работы мысли. В этом состоянии мысли приобретают более четкие, конкретные формы. Вы имеете возможность оценить их и рассмотреть все-сторонне. Можно сказать, что в спокойном состоянии мозгу ничто не мешает нормально функционировать, он как бы отделяется от тела. Он совершенно свободен и благодаря этому имеет возможность успешно решать стоящие перед вами проблемы.

Естественным образом такое состояние возникает в вашем мозгу, когда вы засыпаете. Но вы быстро проскакиваете через это ценное состояние и погружаетесь в более глубокое. Утром, когда вы просыпаетесь, вы выходите из сна через это же оптимальное состояние и возвращаетесь в более быстрый режим работы мозга, который относится к внешним уровням сознания.

Некоторые авторы советуют, отходя ко сну вечером, думать о своих целях. Таким образом вы захватываете немножко оптимального состояния для осознанного самовнушения. Единственная проблема заключается в том, что при этом у вас есть тенденция засыпать.

Поэтому лучшее время для осознанного самовнушения — это утро, как только вы просыпаетесь. Поскольку, когда вы просыпаетесь, ваш мозг начинает подниматься из меньшей активности в большую, у вас не будет тенденции заснуть при прохождении оптимального режима. Поскольку этот режим является как бы переходным

от бодрствования ко сну и наоборот, то и связанные с ним состояния принято называть переходными или трансовыми (trans — через).

Так как спонтанные трансовые состояния кратковременны, следует понимать, что настоящие результаты осознанного самовоздействия придут к вам только тогда, когда вы научитесь произвольно входить в трансовое состояние и контролирурованно использовать его с целью улучшения ваших показателей.

Наиболее надежным способом достижения трансового состояния является медитация. Для понимания природы состояний, вызываемых посредством медитации, следует обратиться к работам американского психолога А. Маслоу, изучавшего жизнь людей, достигших в своей деятельности высоких результатов. Маслоу назвал их «самореализованными личностями». Он обнаружил, что такие люди ведут крайне разнообразный, и очень индивидуальный образ жизни. На первый взгляд не было ничего общего между удачливым предпринимателем, известным романистом и знаменитым дирижером. Но Маслоу обнаружил, что при всей несхожести их образа жизни всем им довелось испытать то, что можно называть «пиковым состоянием» — моменты истинного процветания и счастья.

Во время пиковых состояний эти люди ощущали полное изменение своего внутреннего мира. Препятствия, кажущиеся непреодолимыми в обычной жизни, становились незначительными. Всепоглощающее чувство всесильности

охватывало их. Они ощущали полный покой и согласие с жизнью.

Самые талантливые ученые, спортсмены и творческие исполнители могут подтвердить, что бывают моменты, когда они легко превосходят самих себя, поднимаясь выше человеческих ожиданий, выше физических и интеллектуальных возможностей личности. На них находят нечто необъяснимое, что придает жизни второе дыхание, собирая силы, о которых раньше они и не подозревали.

Маслоу пришел к выводу, что пиковые состояния оказывают исключительное лечебное воздействие. Его пациенты приписывали основные перемены в их жизни тому новому осознанию личности, которое «снизошло» на них в пиковом состоянии: вновь обретенной уверенности в себе и созидательности, неожиданному разрешению труднейших дилемм, уверенности, что чувство страха не коснется их.

Открытие Маслоу произвело сильное впечатление, а его первопроходческое исследование значительно расширило сферу позитивного опыта, который может считаться нормой для человеческой психики. Однако он не нашел способа вызывать у человека пиковое состояние, не удалось ему найти и источник этого состояния. При отсутствии метода, позволяющего выходить за пределы своего «я», ему оставалось лишь ждать тех редких моментов, когда занавес поднимется и человек возвысится над своим обычным состоянием.

Только когда наука всерьез взялась за изучение медитации, эти не совсем понятные явления получили свое объяснение. Оказывается, пиковые состояния являются частым случаем более глубокого и сущностного свойства личности, которое исследователи трансцендентальной медитации определили как «сверхтекучесть». При «сверхтекучести» любая деятельность требует меньше затрат; в этом она напоминает «струю», в которой все усилия доведены до абсолютного минимума. При «сверхтекучести» действие становится совершенно естественным — исполнитель как бы растворяется в своем задании, мыслитель — в своих мыслях, художник — в своем искусстве.

Термин «сверхтекучесть» связан со свойством ряда веществ, называемых сверхжидкостями, которые были открыты в физике около 100 лет назад. Если, например, газ гелий охладить до таких низких температур, что он окажется в нескольких градусах от абсолютного нуля (-273°C), то он становится жидкостью и приобретает способность сверхтекучести. Причиной этого мистического превращения является сам эффект охлаждения. При достаточно низких температурах атомы гелия перестают двигаться беспорядочно и практически замирают. Если в этом состоянии им дать импульс для однонаправленного движения, то они все в этом направлении и потекут, не сталкиваясь и не мешая друг другу. Внутреннее трение при этом почти отсутствует. Похожим свойством сверхохлаж-

денных веществ является сверхпроводимость — способность проводить электричество без сопротивления. Казалось бы, сверхпроводимость отрицает законы природы, но по сути, это особое свойство, возникающее вполне естественно при определенных условиях.

Подобным же образом сверхтекучесть возникает в сознании, когда медитация успокаивает мыслительный процесс. В сознании появляется все более и более строгий порядок на более спокойных уровнях мыслительного процесса, пока не устанавливается совершенный порядок абсолютного покоя. В этой точке ощущается своего рода отсутствие «трения», возникает безграничная творческая созидательность, которой нельзя достичь в обычном состоянии.

Медитация, как и возбуждение или, скажем, злость, имеет свой ритм. Вообще свой ритм имеют все эмоции, независимо от того, возбуждают они вас или успокаивают. Медитация снижает частоту волн мозговой активности и позволяет вам лучше концентрировать свои мысли. Это происходит потому, что в медитативном состоянии мозгу не приходится иметь дело с эмоциями, которые раздражают и мешают сконцентрироваться. Во время медитации также снижается раздражающее влияние окружающей среды.

В нашей книге «Приглашение к успеху» мы описали технологию медитативного погружения посредством наблюдения за дыханием. Дыхание — это естественный биоритмологический процесс. В своем попеременном движении вов-

нутрь и наружу, в непрерывном процессе впускания и выпускания оно является идеальным объектом для медитации.

Возможны и иные варианты вхождения в транс. Наиболее полно они описаны в работах М. Эриксона, Дж. Гриндера, Р. Бендлера. Не пересказывая их, мы отсылаем нашего читателя к помещенному в конце книги списку рекомендуемой литературы.

Общим для всех этих технологий является достижение релаксации и перенос внимания от внешних сигналов к внутренним ощущениям. Приведем один из возможных и достаточно универсальных способов самопогружения, который эффективно используется в нашей практике.

Технология вхождения в трансовое состояние

Устройтесь поудобнее в кресле или на стуле. позаботьтесь, чтобы вас никто не отвлекал и не прерывал вашего занятия. Смотрите прямо перед собой. Не меняя положения головы, на вдохе направьте взгляд максимально вверх. Продолжая сохранять это положение глаз, закройте и расслабьте их. Позвольте им стать настолько расслабленными, настолько тяжелыми, что они как будто не в состоянии раскрыться. С выдохом «отпустите» взгляд под закрытыми веками. Теперь позвольте чувству расслабленности распространиться по всему вашему телу сверху вниз. Дайте вашему телу свободно «погрузиться» в расслаб-

ление. Это погружение осуществляйте вместе с выдохом.

Выдох является актом расслабления. Он подобен выпусканию воздуха из воздушного шара. Оболочка шара «сжеживается», и натяжение ее поверхности исчезает. Выдох совершенно аналогичен этому процессу. Когда вы выдыхаете, напряжение в легких падает. Ваше бессознательное фиксирует это уменьшение напряжения, и вы чувствуете расслабление. При каждом выдохе вы «чувствуете» расслабление в той части мозга, которая отвечает за чувства. Другая же часть вашего мозга ответственна за мысль. Поэтому в то время как ваше тело испытывает погружение, продолжая «утопать» в расслаблении, обратите ваши мысли к какому-нибудь объекту, сообщаящему вам состояние радости и приятного комфорта. Представьте себе возможность наслаждаться этим чувством настолько, насколько это возможно. Проникнитесь им, и, возвращаясь к действительности, возьмите его с собой. Откройте глаза и сохраните это приятное чувство как можно дольше.

Практикуйте это упражнение регулярно. Тогда ваше чувство физической и ментальной расслабленности станет привычным и вы сможете легко входить в транс в любой ситуации, когда вам необходимо.

Как работать с бессознательным в состоянии транса

Овладевая способностью произвольного вхождения в транс, вы приобретаете способ превращать бессознательное в доступный контроль внутреннего уровня сознания.

Ваше бессознательное знает, что нужно для того, чтобы сделать вас сильным и здоровым. Когда вы вводите бессознательное во внутренний уровень сознания, вы принимаете гораздо лучшее решение, потому что приобретаете доступ к большей информации.

Используйте этот уровень, чтобы познать свое тело, а потом делайте то, что для него лучше.

Но бессознательное требует своего подхода. При работе с ним должен быть задействован механизм, принадлежащий к наиболее ранним этапам эволюции, предшествовавшим появлению речи. Слова в этом случае не могут быть эффективным инструментом самовоздействия. Здесь должны создаваться мыслеформы (образы), отражающие сущность самовнушения, что в свою очередь образует ментальную картину того процесса или факта, реализация которого вам необходима.

М. Мольц в своей книге «Я — это Я, или Как стать счастливым» подтверждает существование экспериментальных и практических сведений психологов о том, что мозг принимает информацию без всякого различия между реальностью и ситуацией, которая создана ярко и в деталях нашим воображением. Для достижения преднамеренной ре-

альности в вашей жизни, вам необходимо создать мыслеформу-образ того, что необходимо.

Упражнения с мыслеформами

Для начала попробуйте выполнить несколько очень простых экспериментов. Подумайте о событии из прошлого, которое было для вас очень приятным. Задержитесь на мгновение, чтобы вернуться к этому воспоминанию, и убедитесь, что вы видите то, что видели, когда это приятное событие совершалось. Можете закрыть глаза, если так проще.

Теперь, глядя на это приятное воспоминание, измените яркость изображения и отметьте, как изменяются в ответ ваши чувства. Сначала делайте его все ярче и ярче. Теперь делайте его все более и более тусклым, пока вы едва сможете различить его. Теперь снова сделайте его ярче.

Как это меняет ваше самочувствие? Всегда есть исключения, но для большинства из вас, если вы сделаете картину ярче — ощущения усилятся. Увеличение яркости обычно увеличивает интенсивность ощущений, а уменьшение яркости — обычно наоборот.

Сколько многие из вас когда-либо думали о возможности намеренно изменять яркость внутреннего образа, чтобы иначе чувствовать себя? Большинство из вас просто позволяют своему мозгу беспорядочно показывать вам любую картину на его выбор — а вы в ответ хорошо или плохо себя чувствуете, даже не догадываясь, что этим процессом можно управлять.

Теперь подумайте о неприятном воспоминании: что-то такое, что вызывает у вас неприятные эмоции. Делайте эту картину все более и более тусклой. Если вы достаточно сильно убавите яркость, она больше не будет вам досаждать. Можете сэкономить время и деньги на психотерапевтическом консультировании.

Яркость — это лишь один из многих параметров, которые можно варьировать.

Теперь давайте поиграем с другой переменной ваших мыслеформ. Выберите еще одно приятное воспоминание и меняйте размер картины. Сначала делайте ее все больше и больше, а потом все меньше и меньше, отмечая, как меняются в ответ ваши ощущения.

Связь обычно такова, что большая картина интенсифицирует вашу реакцию, а меньшая ослабляет ее. Изменив размер неприятной картины, вы, вероятно, обнаружите, что ее уменьшение ослабляет ваши неприятные ощущения.

Если подумать, в этом нет ничего удивительного. Люди говорят о «тусклом будущем» и «ярких перспективах». «Все в черном свете». «У меня в голове все смешалось». «Это пустяк, но он делает из мухи слона». Когда некто произносит что-то подобное, это не метафоры; обычно это буквальное и точное описание того, что испытывает внутри себя этот человек.

Если кто-то «непомерно что-нибудь раздувает», вы можете посоветовать ему сжать картинку. Если он видит «тусклое будущее» — пусть сделает его поярче. Это звучит просто, но так оно и есть.

Внутри вашего разума существуют все те вещи, с которыми вам никогда не приходило в голову поиграть. Все, что происходит в вашей голове, воздействует на вас, и потенциально все это вам подконтрольно. Кто, кроме вас, будет управлять вашим мозгом?

Большинство людей не пользуются своим бессознательным активно и продуманно, и оно преподносит вам самые неожиданные сюрпризы. Например, случалось ли вам когда-нибудь просто бродить взад-вперед, обдумывая собственные дела, или подремывать — как вдруг ваш мозг высветил такую картинку, что вы цепенели от страха? Или например, если у вас был неудачный день, то потом ваш мозг показывал вам яркие повторы — снова и снова без конца. Мало того, что у вас был плохой день; вы можете загубить весь вечер — а возможно, еще и часть следующей недели.

Большинство людей на этом не останавливается. Сколь многие из вас думают о неприятных вещах, случившихся давным-давно? Как будто бы ваш мозг говорит: «Давай еще раз! У нас еще час до обеда, давай подумаем о чем-нибудь по-настоящему мрачном, чтобы стало совсем плохо».

Сколь многие из вас когда-либо думали о чем-то, чего еще даже не произошло — и заранее плохо себя из-за этого чувствовали? Зачем ждать, когда с тем же успехом можно расстраиваться прямо сейчас. А вдруг этого в действительности не произойдет и вы упустите возможность лишний раз попереживать?

Такого типа вещи происходят, если вы позво-

ляете своему мозгу работать бесконтрольно и как попало.

А теперь продолжите эксперимент с варьированием других зрительных элементов, чтобы выяснить, как можно сознательно изменять их для воздействия на ваше состояние. Мы хотим, чтобы у вас было личное, опытным путем полученное понимание того, как вы можете контролировать свой мозг.

Меняйте интенсивность цвета от очень ярких цветов до черно-белого. Расстояние. Меняйте от очень близкого до далекого. Глубина. Меняйте картину от плоского, двумерного фото до полной глубины трех измерений. Четкость. Меняйте изображение от кристально чистой, детальной четкости до размытой неразличимости. Контраст. Отрегулируйте разницу между светом и тенью от абсолютного контраста к более непрерывным градациям серого. Движение. Меняйте изображение от неподвижного фото или слайда до кинофильма.

Мы попросили вас попробовать по одному элементу за раз, так, чтобы вы могли выяснить, как они работают. Теперь можете комбинировать их, чтобы получить еще более интенсивные изменения. Например, погрузитесь в транс и найдите исключительно приятное чувственное воспоминание. Во-первых, убедитесь, что это фильм, а не просто неподвижный слайд. Теперь возьмите этот образ и пододвиньте его к себе. По мере его приближения делайте его более ярким и цветным. Поскольку вы уже знаете кое-что о том, как

работает ваш мозг, проделайте также и все остальное, что наилучшим образом интенсифицирует это ваше переживание.

Чувствуете ли вы себя еще лучше? Можете проделывать это в любое время, и это будет вам только на пользу.

Удивительно, но факт: большинство людей это делает в точности наоборот. Подумайте, на что была бы похожа ваша жизнь, если бы все свои приятные переживания вы вспоминали как мутные, отдаленные, расплывчатые, черно-белые фотоснимки, зато все неприятные — как яркие, цветные, близкие, панорамные, трехмерные. Отличный способ впасть в депрессию и думать, что жизнь не стоит того, чтобы ее проживать. У всех нас есть хорошие и плохие переживания; вся разница часто в том, как мы их вспоминаем.

Как пишет Р. Бендлер в своей книге «Используй свой мозг для изменений»: «Люди часто редактируют прошлое, когда разводятся или если обнаруживают, что у кого-то из супругов был роман на стороне. Вдруг все хорошие минуты, которыми они наслаждались вместе на протяжении многих лет, выглядят по-другому. «Это все было притворство». «Мы просто обманывали себя», и так далее...

Нет никаких сомнений в том, что у большинства депрессивных людей в действительности было столько же счастливых переживаний, как и у всех остальных; просто когда они оглядываются назад, то не думают, что все было на самом деле так уж счастливо. Вместо розовых очков они носят серые».

Не стоит надеяться, что жизнь окажется театром снаружи, если не существует внутреннего театра. Если вам предстоит выйти на сцену и представить себя или же выступить с речью, вы можете пожелать услышать в воображении концерт прекрасной музыки, которая вдохновит и укрепит вас. Когда вы приближаетесь к сцене, музыка становится все громче, она ускоряет темп, достигая кульминационного момента, когда вы встаете на трибуну. Ощущаемые вам энергия и внутреннее возбуждение будут передаваться от вас к слушателям автоматически, благодаря образам и звукам, мысленно развитым вами. Когда вы поступаете таким образом, ваши переживания становятся живыми и яркими, предоставляя вам возможность почувствовать красоту жизни.

Теперь проделайте следующий эксперимент. Последовательно подумайте о двух воспоминаниях из своего прошлого, одно из которых уже больше не беспокоит вас, а другое «задевает за живое» до сих пор. Сравните: в каком из этих случаев вы находитесь внутри события, и в каком снаружи.

Внутри (отождествленно) — значит, вернуться и заново пережить опыт, глядя на него своими собственными глазами. Вы видите в точности то, что видели, находясь там в действительности. Вы можете увидеть перед собой свои руки; но не сможете увидеть лицо, если только не посмотрите в зеркало.

Снаружи (разотождествленно) — значит, смотреть на образ из памяти с любой точки зре-

ния, кроме своих собственных глаз. Вы можете увидеть его так, словно смотрите вниз с высоты; или со стороны, словно вы — некто другой, смотрящий фильм о себе в этой ситуации, и т. д.

В абсолютном большинстве случаев, если вы отождествлены с вашим воспоминанием, оно действует на вас сильнее. Чтобы убедиться в этом, попробуйте пережить оба ваших случая наоборот: вы были отождествлены с вашим воспоминанием — сделайте шаг назад из своего тела и посмотрите на это событие как бы со стороны. Если вы были разотождествлены — войдите в картину или натяните ее на себя, как надеваете одежду, пока не ассоциируетесь. Отметьте, как такое изменение зрительной перспективы меняет ваше чувственное ощущение этих воспоминаний.

Воспроизводя воспоминание отождествленно, вы вновь ощущаете первоначальную чувственную реакцию, которую испытывали в тот момент. Воспроизводя воспоминание разотождествленно, вы можете видеть на картинке, как испытываете те первоначальные чувства — но не ощущая их в этот момент в своем теле.

Ни для кого не будет открытием тот факт, что приятные ощущения куда более полезны для организма, нежели те, что вызывают стресс. Обычно организм реагирует на неприятность импульсом: «борись либо убегай». Бегство пригодно в действительно опасных ситуациях, но чаще всего неприятные события вызывают лишь напряжение, повышение кровяного давления и

иные типичные стрессовые реакции. Наверняка вам не раз приходилось переживать подобные неприятные чувства. Когда вы отделитесь от неприятного воспоминания, вы будете продолжать осознавать, каким несчастливым вы тогда были, вы также будете знать, чего вы не желаете пережить повторно. Вы не утрачиваете ни грамма ценной информации и прекрасно помните тот урок, который преподнес вам ваш прошлый опыт. Все, что вы теряете, — это неприятные чувства, ограничивающие ваше мышление и творчество. Разотождествляясь с неприятными воспоминаниями, вы становитесь более активным и творческим, вы лучше справляетесь со своими жизненными трудностями.

Идеальная ситуация — воспроизводить все ваши приятные воспоминания, отождествляясь с ними так, чтобы вы легко могли насладиться всеми положительными эмоциями, которые их сопровождают. Когда вы разотождествлены от своих неприятных воспоминаний, при вас по-прежнему вся зрительная информация о том, чего вам может понадобиться избежать или с чем иметь дело в будущем — но без неприятной эмоциональной реакции. Зачем опять чувствовать себя плохо? Одного раза достаточно.

Многие делают наоборот: они отождествляются со всеми неприятностями, какие когда-либо с ними происходили, и немедленно их переживают; но их приятные переживания — это лишь мутные, отдаленные, диссоциированные образы.

Некоторые люди склонны разотождествляться постоянно. Этих типов часто описывают как «объективные», «бесстрастные» или «сдержанные». Вы можете научить их, как отождествляться, когда они этого хотят, и вновь обрести чувственную связь с опытом.

Другие склонны всегда отождествляться: у них моментом возникают все ощущения прошлого опыта, как хорошие, так и плохие. Таких людей часто характеризуют как «чувствительных» или «импульсивных». Многие из их проблем можно устранить, научив их разотождествляться в нужные моменты.

Вы можете оказать себе настоящую услугу, потратив немного времени, чтобы разотождествленно пробежаться по нескольким из своих неприятных воспоминаний. Выясните, как далеко вам нужно отодвинуть картины, чтобы, спокойно рассматривая их, вы все же могли видеть их достаточно ясно и учиться на них.

Затем прокрутите серию приятных воспоминаний, потратив время на то, чтобы с каждым отождествиться и полностью насладиться ими. Отождествляться с приятными воспоминаниями и разотождествляться от неприятных — вот что вы учитесь делать свой мозг, ибо научиться как и когда отождествляться или разотождествляться — это один из наиболее глубоких и всеобъемлющих способов изменения качества человеческого опыта и возникающего в результате поведения.

Что значит мыслить позитивно?

Теперь вы знаете, что двигаетесь по жизни в направлении своих доминантных мыслей. Как говорит пословица: «будьте осторожны в своих желаниях потому, что они могут реализоваться».

Вы также должны быть уверены, что *точно* знаете, что означает иметь позитивное мышление.

Позитивное мышление — это мысли о том, что вы хотите, а не о том, чего вы не хотите.

Когда вы думаете о том, чего вы *не хотите*, именно это вы и получаете, поскольку только об этом и думаете. Лучше думайте о том, чего вы *хотите*. Отбросьте все сомнения и избавьтесь от мыслей о вещах, которых вы не хотите.

Например, вы хотите приобрести лучшую физическую форму и стать более выносливым, чтобы иметь возможность достичь вершин в своем деле. Вы разрабатываете для себя здоровую диету и программу упражнений. Все это связано с некоторыми ограничениями, и если вы думаете о том, от чего «отказываетесь» — о вкусной еде и уютном диване, — вы вернетесь к этому, и все ваши планы так и останутся хорошими намерениями. Вместо этого, когда вы переживаете перемены, внесенные в вашу жизнь, вспоминайте, для чего вы это затеяли. Представьте себя элегантным, крепким, с прекрасным самочувствием, достаточно бодрым и энергичным, чтобы продолжать заниматься столько, сколько вы пожелаете, а к концу дня ощущать себя таким расслабленным, что можете спокойно лечь и уснуть без всяких проблем.

Представьте, как хорошо вы будете чувствовать себя каждую минуту дня. Вы ничего не лишаетесь, вы просто вносите некоторые изменения, которые значительно улучшат стиль вашей жизни.

Следующее упражнение поможет вам произвести позитивные изменения в вашем мышлении.

1. Начните с того, что выберите тихое, спокойное место, чтобы вам никто не мешал, удобно расположитесь для размышлений и спросите себя: «*Что бы я хотел иметь в жизни, но пока не имею?*». Возьмите лист бумаги и составьте список своих желаний.

2. Затем перейдите к следующему вопросу: «*Что я имею, но не желал бы иметь?*» Возьмите новый лист бумаги и составьте список того, от чего хотели бы отказаться.

3. Сравните оба списка. Какой из них в большей степени притягивает ваше внимание? Если список «*Не хочу, но имею*» занимает первое место по своей длине и актуальности, то это упражнение станет для вас еще более важным.

Тот, кто развил в себе направление мотивации *от*, концентрируется в своей жизни на том, чего *не любит* и *не хочет*. Хотя это и может быть мотивирующим, в конечном итоге не дает большого чувства удовлетворения. Человек, отстраняющийся от того, что ему не нравится, получает облегчение и избавляется от стресса, но это не приносит ему чувства удовлетворения. Чтобы испытать успех, необходимо переориентировать свое внимание. Этого можно достичь, отводя внимание от нежелаемого и обращая его на то, чего вы хотите.

4. Еще раз по очереди перечитайте все, чего вы *«Не хотите, но имеете»*, и придумайте позитивную фразу, имеющую такое же значение, но называющую что-то, чего вы *«Не имеете, но хотите»*.

К примеру, если вы *не хотите, но имеете* лишний вес, то наверняка тем, чего вы *хотите, но не имеете*, является стройная фигура. Если вы *не хотите, но имеете* совершенно бесперспективную и изнуряющую вас работу, это значит, что вы *не имеете, но хотите иметь* работу, дающую новые возможности роста. Каждое *не хочу, но имею* замените на *хочу, но не имею*, которое наверняка удовлетворит вас.

5. Запишите все измененные фразы в единый список своих желаний и держите их в уме. Регулярно подкрепляйте позитивные мысли в альфа-уровне, и вы достигнете своих целей.

Но как практически это возможно реализовать? Жизненный опыт подсказывает, что мысли ведут себя очень произвольно, и никакая сила воли часто не в состоянии избавить вас от нежелательных размышлений. Поэтому обращайтесь за помощью к своему воображению. Помните, воображение сильнее воли, так как своими корнями уходит в бессознательное. Но бессознательное, как ребенок, — у него ничего нельзя отнять, а только заменять. Попробуйте отнять у ребенка игрушку, и он расплчется безудержно. Но если вы взамен дадите ему другую, он увлечется новой и даже не вспомнит о прежней.

В нейролингвистическом программировании эта техника называется *«взмах»*. С помощью нее

вы буквально «махнетесь» негативными мыслями на позитивные.

Когда вы имеете образ сигнала к поведению, которое вам не нравится, поместите в его центр, в виде сверхплотной точки зародыш образа желаемого поведения и совершите «первичный взрыв». В то время как прежний образ разлетается в клочья, новый образ становится больше и ярче и влечет вас к себе. Таким образом, вы как бы устанавливаете направление движения вашему мозгу: от прежнего образа к новому, «отсюда — туда». Естественная склонность человека уходить от неприятного и стремиться к приятному. Когда природа закладывала в нас инстинкт продолжения рода, она не создавала никаких комиссий по контролю качества, а только соединила эту ответственнейшую работу с «центром» удовольствия. И работа пошла, как говорится, «на автомате». Та же хитрость используется и в технике «взмаха». В ней вы как бы задаете направление своему мышлению: от негативного к позитивному, и у вашего поведения возникает очень сильная склонность двигаться в том же направлении.

Приемы замены могут быть разные: по типу уже описанного «первичного взрыва» или по типу того, как капля легкого масла, содержащая в себе зародыш желаемого, падает в воду и быстро растекается по поверхности яркими красками нового образа. Или как старый образ, подобно акварельной картинке, смывается ливнем, обнажая под собой нанесенный маслом ваш луч-

ший портрет. Главное, чтобы смена образов происходила *одновременно и максимально быстро*.

Не пытайтесь усилием воли бороться с приходящими к вам негативными мыслями. Эта борьба энергетически истощит вас. Просто заменяйте их на позитивные через замену соответствующих им образов.

Когда вы слышите музыку, которая вам не нравится, вы ведь не пытаетесь заставить проигрыватель изменить мелодию, вы просто меняете диск. Точно так же поступайте с вашими мыслями.

Овладевая энергией позитивного мышления, вы становитесь неуязвимыми для всего, что может повредить и разрушать вас. Более того, с ее помощью вы имеете возможность подключать естественную способность организма к самоисцелению.

Жизнь невероятно гибка, и силы природы, обеспечивающие ее, огромны. Природа постоянно стремится исправлять всякие возникающие в вас погрешности — залечивает раны, сращивает переломы, освобождает организм от токсинов, сопротивляется инфекции.

Каждый из вас имеет личный опыт выздоровления от гриппа, простуды, ушиба, пореза или еще чего-нибудь, с чем ваш организм когда-то отлично справился. Используйте этот опыт для освобождения от любого другого недуга. Помните, что *если вы хоть раз ощутили свои возможности, вы приобрели их навсегда*.

Технология здесь такова.

1. Мысленно воспроизведите процесс вашего выздоровления в прошлом и прочувствуйте его

еще раз в сжатой форме. Буквально в течение минуты переживите всю болезнь с самого начала вплоть до полного выздоровления. Сделайте это ярко, красочно и живо.

2. А теперь перенесите себя настоящего, болеющего тем, от чего хотите освободиться, в то же место, где вы увидели свое быстрое исцеление. Создайте фильм, в котором вы так же быстро выздоравливаете от вашего теперешнего недуга. Сделайте его абсолютно похожим на предыдущий: того же размера, яркости, цвета, той же скорости движения, того же самого места расположения. Прочувствуйте процесс вашего выздоровления как можно более отчетливо.

Несмотря на то, что вы сами создаете этот жизненный опыт, ваш организм воспримет его как нечто вполне реальное и отнесется к вашей теперешней болезни, какой бы серьезной она ни была, как к тому, от чего можно быстро и полностью излечиться.

С помощью этой технологии вы кодируете ваш нынешний недуг как болезнь, от которой организм уже знает, как освободиться. С этого момента он начнет ежесекундно получать подсознательные сигналы к изменению, и вы почувствуете себя выздоравливающим.

В заключение главы приводим один из ярчайших примеров работы позитивного мышления на благо здоровья и благополучия.

Медитация внутренней улыбки

Практика медитации внутренней улыбки начинается с глаз и с искренней улыбки в них. Расположитесь удобно, чтобы чувствовать себя комфортно и естественно. Сделайте мягкий, глубокий вдох и вместе со вдохом поднимите взгляд максимально вверх, не поднимая при этом головы. Задержитесь некоторое время на высоте вдоха и с выдохом прикройте веки и отпустите ваши глаза в «свободное плавание». Позвольте им стать настолько расслабленными, настолько тяжелыми, что они как будто не в состоянии раскрыться. Позвольте ощущению расслабленности от ваших глаз распространиться по всему телу. Погрузитесь в это ощущение. Обратите ваши мысли к приятному и радостному воспоминанию. Воспроизведите картину этого воспоминания, окажитесь в нем еще раз и прочувствуйте все, что чувствовали тогда. Позвольте легкой и непосредственной улыбке расцвести на вашем лице. Почувствуйте в ней энергию любви и добра и направьте ее свободным потоком к сердцу. Наполните его светлой, живительной энергией. Внутренним взором наблюдайте, как ваше сердце, словно сосуд, наполняется этой энергией, обеспечивает ему надежную и устойчивую работу. Наблюдайте, как вокруг вашего сердца образуется энергетический кокон, который надежно защищает его от всех уколов судьбы. Ваше любящее, доброе сердце нуждается в помощи и защите, и вы даете ему эту защиту в виде светлой, целительной энергии. Поблагодарите ваше сердце и

пообещайте ему помощь и поддержку. Почувствуйте, как ваше сердце открылось и расслабилось, как оно работает легко и спокойно.

Теперь направьте поток живительной энергии от сердца к легким. Сделайте это от всей души. Распространите энергию улыбки на каждую клеточку своих легких. Почувствуйте, как ваши легкие наполняются энергией любви и добра. Направьте эту энергию глубоко в легкие и улыбкой отведите прочь печаль и депрессию. Наполните их ароматом любви и радости, исходящим от сердца. Поблагодарите ваши легкие за работу и пообещайте поддерживать их впредь. Почувствуйте, что ваше дыхание стало легче, глубже и спокойнее.

Теперь позвольте потоку целительной энергии, наполненной радостью и любовью, распространиться вниз. Направьте ее сначала в печень, расположенную с правой стороны внизу грудной клетки. Распространите энергию любви на каждую клеточку вашей печени, тщательно «промывая» ее, желчный пузырь и все желчные протоки. Погрузитесь вглубь и «посмотрите» на какой-нибудь гнев или агрессию, затаившиеся в органе. Отведите их прочь своей улыбкой, и пусть там появятся радость и любовь. Поблагодарите вашу печень за работу и пообещайте поддерживать ее и впредь. Почувствуйте, как она смягчается и начинает лучше очищать вашу кровь и участвовать в пищеварении.

Теперь направьте поток целительной энергии к поджелудочной железе, расположенной в центре и чуть слева от поясницы. Непрерывным светящимся потоком «промойте» каждую клеточку

поджелудочной железы. Проникнитесь и посмотрите вглубь, не спрятано ли там какое беспокойство. Пусть тепло радости, любви и добра растопит это беспокойство. Поблагодарите вашу поджелудочную железу и пообещайте ей поддержку. Почувствуйте, как она стала еще лучше регулировать сахар в крови и участвовать в пищеварении.

Теперь направьте поток целительной энергии к желудку. Внутренним взором наблюдайте, как энергия внутренней улыбки заполняет ваш желудок, как она очищает его стенки, заживляет все повреждения слизистой оболочки. Поблагодарите его за переваривание пищи и пообещайте ему поддержку. Почувствуйте, как ему становится спокойно и комфортно.

Направьте поток целительной энергии дальше, в двенадцатиперстную кишку, тонкий и толстый кишечник. Почувствуйте, как светлая энергия любви и добра проходит по всему пищеварительному тракту, снимая воспаления, обезвреживая токсины, выводя шлаки и боль. Поблагодарите ваш кишечник за работу и пообещайте поддерживать его и впредь. Ощутите, как он становится мягким, спокойным и чистым.

Теперь направьте поток целительной энергии в почки и надпочечники, находящиеся в верхней части поясницы, по обеим сторонам от позвоночника. Непрерывным светящимся потоком промойте каждую клеточку ваших почек и надпочечников. Улыбнитесь внутренней улыбкой и мысленно погрузитесь в них. «Посмотрите», есть ли в них какой-либо страх. Улыбайтесь с теплом, ра-

достью и любовью и «растопите» свои страхи. Поблагодарите ваши почки и надпочечники за работу и пообещайте поддерживать их и впредь. Почувствуйте, как они становятся свежее и чище, как они еще лучше начинают фильтровать кровь.

Направьте поток целительной энергии вниз, в область половых органов. Пусть энергия радости, любви и добра течет в них. Сексуальная энергия — основная жизненная сила. Поблагодарите ваши половые органы за их работу, за то, что они делают вас сексуальными.

Поднимите эту энергию вверх по позвоночнику. Почувствуйте, как непрерывный поток энергии жизни омолаживает ваш позвоночник, высвобождает ущемленные нервы, восстанавливает межпозвоночные диски, возвращает на место позвонки. От позвоночника диффузно распространите эту энергию по всему телу: в кости и суставы, мышцы и сухожилия, кровеносные сосуды и нервы. Ощутите свою наполненность этой энергией, как бы светящейся из вас и распространяющей вокруг вас ауру любви, добра и спокойствия. Достигните устойчивого ощущения этого целительного состояния и, неся его с собой, естественно и спокойно возвращайтесь. Медленно открывайте глаза и возвращайтесь.

Работа завершена. Поблагодарите светлые силы за оказанную вам помощь. Оцените свое состояние, насладитесь свежестью и силой. Все органы и системы вашего организма получили заряд на исцеление. Идет их восстановление и оздоровление.

Резюме

Данная глава касается *экологии психической сферы* человека. Ее цель — представить эффективные методы управления и использования силы мысли в интересах здоровья.

В материалах главы раскрывается связь сознания и тела, описываются механизмы их сотворчества в жизненном процессе. Эта связь природна. А это значит, что бы вы, уважаемый читатель, ни держали в своем уме, все отражается в вашем теле. Когда вы говорите, что ваше «сердце разбито», знает ли тело разницу между эмоциональным разрушением сердца и его физическим разрушением? Оказывается, нет, поскольку силой своего воображения разум немедленно воздействует на телесную сущность. Послания, которые вы передаете вашему телу — раздражение или принятие, — это те сигналы, на которые оно будет отвечать. Повторение отрицательных мысленных шаблонов и установок, таких, как беспокойство, вина, ревность, гнев, постоянная критичность, страх и другие, способно причинить вам гораздо более значительный вред, чем любая внешняя ситуация. Жизненная энергия стремительно уходит в русло негативных эмоций. Чем больше таких посланий будет получать ваше тело, тем меньше у него шансов на восстановление защиты и поиск средств выживания. Когда же вы признаете, что что-то случилось, находите время заглянуть в себя, тело слышит, что вы действительно хотите жить. Тогда оно отзывает-

ся и оказывается способным начать врачевание внутренних болей и стрессов. Послания, основанные на радости, успехе, надежде, любви и благополучии, — это животворные сообщения, которые убеждают тело укреплять силы и жизнеспособность.

К сожалению, медицинский мир в целом не интересуется изучением и познанием взаимоотношений разума и тела, а использование сильнодействующих препаратов, безудержно нарастающее в последние десятилетия, все больше отнимает у человека право на самоизлечение. С помощью материалов данной главы мы возвращаем вам это право, уважаемый читатель. В ней даются технологии психической саморегуляции состояния здоровья и долголетия на основе осознанного самовнушения:

- *технология вхождения в трансовое состояние;*
- *технология работы с мыслеформами посредством изменения их величины, яркости, цветности, объемности, четкости, динамичности их приближения и отдаления;*
- *технология отождествления — разотождествления с мыслеформами позитивных и негативных значений;*
- *технология конвертации знака мотивации;*
- *технология «взмаха»;*
- *технология «подключения» естественной способности организма к самоисцелению;*
- *медитация «внутренней улыбки».*

Практика построения оптимальной структуры тела

Путь, ведущий к здоровью нового качества, основывается на новом роде знаний, на более глубокой концепции жизни. В данном случае мы исходим из того, что здоровье — естественное состояние человека, а болезнь — это просто отсутствие здоровья, его потеря из-за неверных действий. Исправить эти действия никогда не поздно.

Вопрос лишь в том, как пройти по молчаливой реке текущих изменений к ее истоку, чтобы стать активным участником этих изменений и творить их по своему замыслу. Для этого нужна специальная технология, которую мы назвали практикой построения оптимальной структуры тела. Присоединяя ее к уже освоенным вами технологиям психического саморегулирования, вы овладеваете эффективным инструментом созидания успешной жизни.

Что важно знать для освоения технологии
построения оптимальной структуры тела

Эта технология ориентирована на работу с телом как физическим воплощением психической и духовной природы человека. Структура тела

здесь рассматривается в качестве эквивалента структуры характера человека, хранилища его личной истории, способа самовыражения и взаимодействия с миром. Работа с телом в ней призвана посредством специальных упражнений, помочь человеку войти в контакт со своей природой и достичь гармонии.

При помощи поз и движений вы имеете возможность распознавать и управлять очень тонкими и в то же время абсолютно реальными изменениями в сфере ваших чувств, мыслей и переживаний.

Тело человека создано для движения, которое так же естественно и необходимо для жизни, как и дыхание. Движение дает вам энергию, позволяет выйти за пределы обыденного восприятия. Движение уравнивает, исцеляет, пробуждает энергию жизни и наполняет вас ею. Являясь средством физической связи с психическим и духовным внутри нас, оно порождает психическую энергию, необходимую для обретения силы, духовного совершенствования и успешной жизни.

В своем подходе к работе с телом мы утверждаем, что свободно циркулирующая в нем естественная жизненная энергия является основой функционирования здоровой личности. При этом мы не ставим задачи научно объяснить, что такое «жизненная энергия», и не пытаемся определять или обсуждать ее сущность. Важные положения и примеры, касающиеся биоэнергетической практики, можно найти в индийской йоге, китайском даосизме, христианском мисти-

цизме и современном психоанализе. Все они — реальные факты, поскольку действительно влияют на внутренний мир и внешнее поведение человека. Мы поддерживаем прагматизм Гёте, который сказал: «Реальность — это то, что оказывает воздействие», и поскольку такие явления — неважно, как их назовем: энергетическими, мистическими или парапсихологическими, — воздействуют, то они реальны и должны быть приняты во внимание каждым, кто имеет истинно научный дух и чистые намерения и кто не создает неизбежной путаницы в науке, ограничивая ее количественными результатами. Как вовсе не нужно знать истинную природу электричества, чтобы применять и использовать его в бесчисленных приложениях сегодняшнего дня, так и не обязательно решать теоретическую проблему истинной природы психической энергии, чтобы иметь с ней дело в целях терапии и оздоровления и совершенствования. Мы подчеркиваем свой нейтралитет по отношению к «первичной», теоретической проблеме, так как наша задача — сосредоточиться на реальной практике. Это реалистическая, а также прагматическая в своем наилучшем и точном виде позиция позволяет нам работать и получать нужный результат.

Методы конструирования оптимальной структуры тела имеют целью облегчение самовыражения посредством мобилизации жизненной энергии и возвращения людей к их первичной природе. Первичная природа человека — это состояние искреннего удовольствия, которое возникает, на-

пример, при детском любопытстве и изумлении. Удовольствие — это свобода телодвижения и свобода от мышечного напряжения. Развитию способности к достижению удовольствия мешают процессы социализации, так как, принимая социальные условности и удовлетворяя потребности других, мы при этом отрицаем наши собственные первичные потребности. Согласно директору нью-йоркского Института биоэнергетического анализа А. Лоуэну, «раскрепощение тела, включение его в жизнь» приближает нас к первичной природе человека и помогает ослабить отчужденность, испытываемую большинством людей.

Для того чтобы стать сильнее и придать энергию своим действиям, нужно научиться относиться к своему телу, как к инструменту проявления земных и космических энергий. Тело есть микрокосм. Оно является миром энергии в самом себе и проводником энергий Вселенной, макрокосма. Когда человека называют микрокосмом, не следует понимать, что мы просто часть Вселенной, скорее мы — это Вселенная в миниатюре. Это означает, что наши руки и ноги — не просто инструменты для передвижения и работы. Наше сердце предназначено не только для того, чтобы перекачивать кровь. Каждая часть нашего тела имеет намного большее значение, чем ответственность за определенную физическую функцию, она обладает также особой жизненной силой. Через наше тело протекает энергия Вселенной — энергия, которая может проявляться в динамике нашей повседневной жизни.

Наш дух имеет доступ ко Вселенной и ее силам. Физическая форма человеческого тела является воплощением нашего духа. Поэтому дух должен использовать физическую форму для связи с вселенскими энергиями. Он делает это посредством различных органов и центров. При помощи специальных поз и движений мы открываем для себя скрытые силы, которые воздействуют на нашу жизнь на самых тонких уровнях.

Необходимым условием такого открытия является направленное на действие и сосредоточенное в нем сознание.

В отличие от обычных физических, упражнения, конструирующие энергетическую структуру тела, должны выполняться с выраженным личным отношением к ним и с пониманием их смысла. Это требование исходит из преследуемых ими целей, которые отличаются от тех, что лежат в основе только физической подготовки человека. Хотя совершенные физические качества достойны одобрения и вносят свой вклад в состояние здоровья, лица, ориентированные на физическую подготовку, в большинстве случаев рассматривают свои тела как объекты внешних воздействий. *Техники, конструирующие энергетическую структуру тела, ставят акцент на осознании человеком глубоких организмических ощущений, исследовании механизмов потребностей, желаний и чувств в разных телесных состояниях, на разрешение конфликтов в этой области.*

Выполняя специальные позы и движения, необходимо понимать, что энергия не возникает в их

процессе, они просто побуждают и активизируют ее. При этом степень пробуждения энергии зависит от степени участия сознания в осуществляемом действии и той значимости, которую мы в него вкладываем. Необходимо помнить, что каждый жест и движение несут в себе символическое значение. Чем больший смысл вы вкладываете в движение, тем больше энергии высвобождаете.

Восток на протяжении столетий знал о духовной ценности движений. Движения и позы восточной йоги являются ярким примером возможностей выражения внутренних состояний сознания и средств влияния на эти состояния. Асаны йоги — это динамическая медитация, открывающая доступ к внутренним резервам энергии.

Практикующие медитативные техники знают, что часто бывает сложно достичь ощутимых результатов при помощи одной лишь статической медитации. Нередко люди, готовясь медитировать, продолжают думать о последнем телефонном звонке, размолвке с начальником или о детях. Энергия, направленная на мирские заботы, может блокировать наши высшие возможности восприятия. Телесно-ориентированные упражнения позволяют человеку отключиться от проблем внешнего мира и погрузиться в мир внутренний. При помощи специальных поз и движений можно более быстро и эффективно добиться результатов, чем при статической медитации. Движение вызывает электрические изменения в теле и мозге, которые способствуют движению энергии. Физическая активность приводит к пе-

реключению ваших мыслей. Вы сосредотачиваетесь на движениях и жестах и таким образом плавно переходите из внешнего мира в мир внутренний. Различные движения активизируют различные виды энергии, будь то интуитивная, чувственная, защитная или исцеляющая.

Построение оптимальной структуры тела начинается с обеспечения надежной опоры

Первым шагом в телесном самоконструировании является анализ своего исходного психоэнергетического статуса. Данный анализ исходит из того, что энергия движется от солнца, проходит сквозь атмосферу и достигает земли. Все организмы стремятся к солнцу, чтобы получить энергию (растения делают это буквально). Стремление вверх — часть функции заряда пиццей, кислородом, впечатлениями. При этом задействуется верхняя часть тела.

От позвоночника через плечи и до кистей простирается центр деятельности, определяющий чувства. Эта область представляет также ваше стремление к самовыражению: посредством кистей вы можете выразить сокровенную творческую энергию, посредством ладоней и рук разделить свою любовь и поделиться энергией сердца; посредством ласки, прикосновений и объятий привлечь, удержать или оттолкнуть.

Плечи выражают это на внутреннем уровне — особенно ваши глубоко личные ощущения того, что вы делаете или что делают с вами. Многие ли из нас делают то, что действительно хотят? Как

часто мы хотели бы исправить то, что уже сделано! А как часто терзаемся по поводу того, что должны сделать? Именно на плечах вы несете груз ответственности и разочарований.

По рукам ваша деятельная энергия стремится наружу, от ваших внутренних чувств и стремлений до их выражения в мире. Это область действия, и вы «засучиваете рукава», чтобы взяться за дело, «пробиваете себе дорогу локтями».

Разрядка направлена вниз, обеспечивая человеку важнейшие жизненные функции: опору и движение.

С чувством опоры непосредственно связано ощущение устойчивости, надежности, уверенности и личной силы. Чем лучше человек может чувствовать под собой опору, тем больше он может стоять на своем, тем большее напряжение он может выносить и с большим волнением может справляться.

Напротив, ослабление функции опоры неизбежно влечет за собой уменьшение активности, а отсутствие контакта с собственными ногами и землей обычно порождает чувство тревоги. В связи с этим конструирование оптимальной структуры тела следует начинать с развития чувства опоры.

Большинство людей думают, что стоят ногами на земле, и в механическом смысле это так и есть. Можно сказать, что они контактируют механически, а не чувственно, или энергетически. Но человек не знает разницы до тех пор, пока не испытает ее. Вы можете испытать это чувство при выполнении упражнения на «укоренение».

Упражнения для развития чувства опоры

В положении стоя сосредоточьтесь на ваших стопах и отметьте, как вы их ощущаете, как вы ощущаете соприкосновение ступней с полом. Сделайте его максимально отчетливым по всей поверхности ступней. Достигнув этого, начинайте чувствовать, как ваши ноги корнями уходят в почву. Подобно саженцу, миллиметр за миллиметром вы пробираетесь сквозь почву. Старайтесь укрепиться, найти питательные вещества. Ваши корни разрастаются и ветвятся, глубже проникают в землю так, чтобы даже в самое засушливое лето вы смогли пить воду из вечных подземных источников.

Ваши корни становятся более мощными. Теперь ничто не может вырвать вас с места. Чувствуете, как вы связаны с Землей, с планетой, чувствуете, что вы ее часть.

Ваши ноги-корни растут вниз, а руки-ветви тянутся вверх, стремясь к солнечному свету, простираясь к небу. На вдохе поднимите руки вверх и раскройте ладони небу. Теперь жизненные соки поднимаются по стволу, проходят через ветви, дают энергию вашему росту.

Такое расположение тела: с плотно прижатыми к поверхности опоры стопами, поднятыми вверх руками и раскрытыми небу ладонями в эзотерической практике называется позой «дерева».

Дерево — древний и универсальный символ плодородия и жизни. Его корни уходят глубоко в Землю, а его ветви стремятся к небесам, соединяя два мира. Деревья издревле наделялись ма-

гическими свойствами. Разные деревья имеют различные вибрации и воздействие.

Поза «*дерева*» придает ощущение личной силы. Таким образом, вы соединяете энергию космоса и Земли. Почувствуйте, как энергии обеих сфер протекают сквозь вас и наделяют вас силой. Вообразите, что вы можете приносить прекрасные плоды и что с этого момента вы будете становиться все сильнее и сильнее. Вы стали воплощением Древа жизни.

С точки зрения опорной функции очень важно взаимодействие таза, ног и туловища. Таз — это двигательный центр. Начинаясь от таза, ноги передают двигательную энергию во внешний мир и представляют ваше направление движения. С помощью ног вы ходите и бегаєте, придаете ритм и целенаправленность вашему движению. Посредством ног вы «заземлены» — понимаете свою связь с землей как с телом или местом, из которого вы произошли, — здесь вы получаете поддержку и опору, как дерево получает ее через корни. Энергия поступает из земли вверх, давая вам ощущение «твердой почвы под ногами», ощущение собственной силы и укорененности. Обратный поток сверху вниз, из тела в землю, позволяет вам освободиться от излишка энергии и сохранить контакт с реальностью. Ноги выражают этот уровень заземленности и устойчивости, так же как ваша прошлая жизнь определяет ваш опыт и вашу направленность.

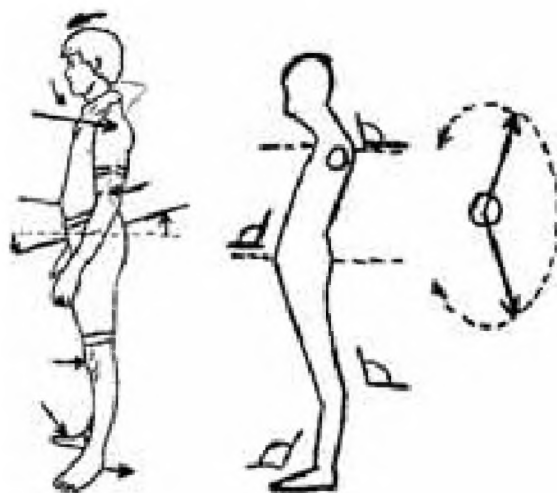
Если вы сомневаетесь в направлении или сопротивляетесь движению, происходящему в ва-

шей жизни, то ноги будут стараться избегать этого движения. Напряжение в мышцах ног может быть обусловлено страхом, что если вы будете идти, то обязательно упадете или же «уроните свою репутацию». Жесткость мышц и напряженность в ногах обусловлены вашим отношением к земле. Они могут отражать и ваш конфликт с тем направлением, которого вы придерживаетесь, и чувство ненадежности, как будто в любой момент кто-то может выдернуть почву у вас из-под ног.

Таз — это центр движения тела. Таз может спокойно раскачиваться, позволяя человеку грациозно двигаться, а может находиться в застывшем положении, быть выдвинутым вперед или отведенным назад. В обоих случаях природная линия тела нарушена.

При положении таза, отведенном назад, поясница прогибается, а плечи отводятся назад. Вес тела приходится на пятки. Ноги в таком положении не воспринимаются как устойчивая опора тела. В ситуации напряжения они быстро устают. Контроль над их движениями недостаточен, а координация плохая.

Человек с подобной структурой тела пытается компенсировать слабость ног напряжением коленей. Ноги при этом теряют гибкость и

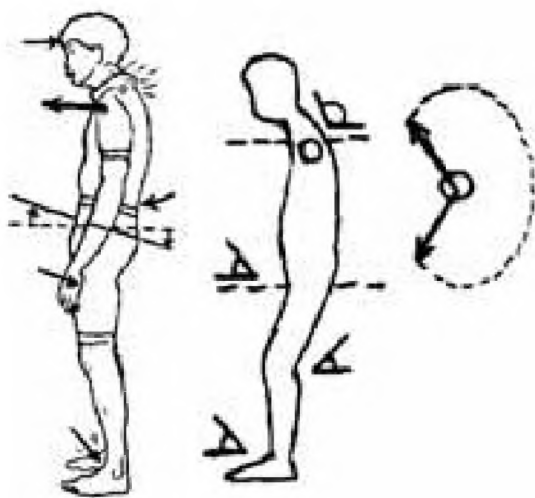


становятся ригидными. Это приводит к блокированию мышц тазового пояса.

Генитальная разрядка у мужчин и женщин слабая. У женщин высшая точка, или оргазм, обычно отсутствует. Но это отнюдь не фригидность. Здесь просто отсутствует активный моторный импульс, направленный на разрядку напряжения. У мужчин нарушения генитальной функции проявляются в ускоренном семяизвержении. Повышенная нагрузка на поясничный отдел позвоночника часто приводит к проблемам в этой области.

Когда таз выдвинут вперед и приподнят, брюшная мускулатура напряжена, прямая кишка спастична, а ягодицы зажаты. Голова и плечи опрокидываются вперед.

Ослабленный позвоночный столб в этом случае отражает серьезные личностные проблемы. Сутулый человек не может обладать таким же сильным «Я», как тот, у кого осанка прямая. Закругленные, низко опущенные плечи и голова — это поза отчаяния и угнетенности, депрессии и поражения.



В такой позе человек ощущает себя бессильным и уязвимым. Побитая собака, поджимающая хвост, принимает такую же позу. Поэтому мы считаем, что имеем все основания интерпретировать это положение тела как

признак того, что человека «побили», нанесли поражение или унизили.

Ваша осанка — это ваше отношение к себе, которое вы показываете миру: насколько вы цените себя, как обращалась с вами жизнь и как вы чувствуете себя в настоящей ситуации.

Главным принципом в процедуре формирования осанки является достижение сбалансированного относительно гравитационной оси положения тела с тем, чтобы сила земного притяжения, прижимающая вас к земле, направлялась непосредственно в землю через костную структуру организма, вместо того чтобы заставлять мышцы выполнять напряженную и ненужную работу по преодолению гравитации. При правильной телесной позе голова ведет тело, спина свободна от аномальных изгибов и давления, а поддерживающие скелетную основу мышцы находятся в динамическом равновесии.

Принимаемые при этом позы способствуют такому положению позвоночного столба, при котором вертикально направленная ось силы земного притяжения проходит по центру тела позвоночника; при этом костная структура скорее проводит силу притяжения в землю, а не сопротивляется ее давлению. Благодаря этому мышцы, связки и сухожилия получают возможность расслабиться, не участвуя в сопротивлении силе гравитации. Чтобы достигнуть этого, необходимо интегрировать все ткани и органы тела в единое целое, тогда созданная таким образом общая структура будет действовать максимально эффективно.

Упражнения на определение гравитационной оси тела

Гравитационную ось тела можно определить с помощью приема раскачивания. Встаньте и попробуйте дать своему телу легко раскачиваться из стороны в сторону, как будто это дерево на ветру. Обратите внимание на движение позвоночника и головы. Продолжайте, сделайте 10-15 таких небольших и спокойных движений, пока вы не станете ощущать момент прохождения точки равновесия. Затем попробуйте такие же движения взад-вперед. Вы скоро заметите, что точка равновесия находится в перекрестье этих двух направлений ваших движений.

Теперь раскачивайте тело так, чтобы верхушка головы очерчивала горизонтальные круги. Продолжайте, пока не почувствуете, что вся работа совершается нижней частью ног и все движение может быть почувствовано в лодыжках. Попробуйте теперь снова покачаться из стороны в сторону, потом взад-вперед, потом снова кругами в ту и в другую сторону. Повторите каждое движение от 20 до 30 раз, пока они не будут выполняться максимально плавно и удобно, а ощущение гравитационной оси тела не станет совершенно устойчивым.

Поначалу некоторые элементы этого упражнения могут показаться сложными, однако по мере выполнения к вам придет легкость и естественность. С каждым разом ваше тело будет все лучше вписываться в отведенные ему рамки, поскольку принципы выполнения данного упражнения пре-

дусматривают использование основных заложенных природой характеристик человеческого организма. Суть их заключается в том, что стояние или сидение должны рассматриваться вами не как статические состояния, а в динамическом аспекте. С динамической точки зрения любая устойчивая поза — одна из ряда поз, составляющих движение. Двигаясь от одной стороны к другой, маятник проходит точку равновесия с наибольшей скоростью. Если же он окажется неподвижным в этой точке, он будет в ней оставаться, пока к нему не будет приложена внешняя сила. Такая устойчивая поза не требует энергии для своего поддержания, и из нее маятник может быть выведен с минимумом усилия, приложенного в любом направлении, кроме вертикального. Это справедливо для всякого тела в состоянии равновесия. Так, например, прямо растущее дерево раскачивает вершину в любом направлении, в котором дует ветер. Точно так же хорошая вертикальная поза — та, из которой тело с минимумом мышечного усилия может двигаться в любом желаемом направлении. Это означает, что в вертикальном положении не должно быть мышечных усилий, исходящих из произвольного управления. Для того чтобы поддерживать стоячую и сидячую позы, являющиеся устойчивыми положениями, не нужно усилия. В таком устойчивом положении нужен лишь минимум энергии, чтобы начать любое движение, и никакой лишней энергии, чтобы оставаться в покое.

Чтобы укрепить ощущение устойчивости, следует выполнить упражнения на достижение и со-

хранение равновесия. Эти упражнения особенно рекомендуются всем нервным, напряженным, быстро устающим людям, и тем, чья психика неустойчива, кто не может сосредоточиться на чем-то одном. Эти упражнения особенно эффективны для снятия напряжения. Если ваша повседневная жизнь становится лихорадочной и хаотичной, найдите в конце дня время и выполните их, мысленно представляя, что ваша жизнь стабильна и спокойна. Результат вас удивит.

Упражнение на балансировку

В положении стоя выберите опорную ногу, поднимите стопу другой ноги назад и возьмитесь за нее рукой. Другую руку вытяните вперед, поднимите вверх. Смотрите прямо перед собой, это поможет вам сохранить равновесие. Теперь наклонитесь вперед и поднимите вверх ногу, стопу которой держите, настолько, насколько это возможно. Зафиксируйте положение до одной минуты.

А теперь расслабьтесь и снова станьте прямо, поставив обе ноги на пол. Затем поменяйте ноги, сохраняя равновесие в такой же позе на другой ноге. Возможно, вы обнаружите, что сохранять равновесие на одной ноге легче, чем на другой. Это указывает на то,



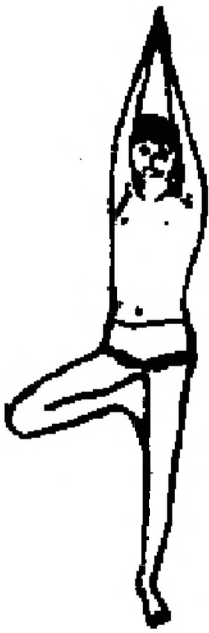
что вам следует поработать над достижением гармонии в вашей жизни. Способность подолгу находиться в этой позе позволит вам достичь гармонии.

Следующее упражнение: поставьте ноги на ширину плеч. Затем тыльной стороной стопы одной ноги медленно проведите снизу вверх по задней стороне другой ноги. Задержите ее под коленом этой ноги. Руки вытяните вперед или сложите на груди. Постарайтесь сохранить такое положение до одной минуты. А теперь медленно опустите ногу и сделайте это же движение с другой стопой.

Наибольшее взаимодействие процессов «укоренения» и балансировки достигается при выполнении позы дерева из хатха-йоги.

В положении стоя поднимите правую ногу, возьмите ее руками и прижмите подошвой ко внутренней стороне поверхности левого бедра так, чтобы пятка оказалась поближе к паху, а носок обращен вниз. Стойте на левой ноге, стараясь, чтобы согнутая правая нога находилась в одной плоскости с туловищем. Соедините ладони рук перед грудью в индийский жест приветствия (намастэ). Вдохните и поднимите руки вверх, не разъединяя ладоней. Балансируйте на одной ноге до одной минуты. Дышать ровно. Опустите руки и вернитесь в исходное положение. Повторите позу такое же время на другой ноге.

Выполнение этих упражнений в течение дня поможет вам достичь гармонии и равновесия. С



развитием способности сохранять равновесие во время выполнения упражнений у вас разовьется способность сохранять спокойствие в любых жизненных ситуациях.

Следующим элементом достижения оптимальной структуры тела является сознательное структурное выстраивание отношения головы и шеи. Оно служит основой заинтересованности в структурной оптимизации всего тела. В традиционной восточной практике коррекция шейного отдела позвоночника, достигаемая благодаря структурному выстраиванию комплекса голова-шея, носит название «корней осмотрительности» или «корней разумности». Объясняется это тем, что голова и шейный отдел позвоночника являются своего рода венцом позвоночного столба, который мы стремимся вытянуть; поэтому структурная интеграция органов и частей тела оказывается невозможной без этого малозаметного, но значительного элемента.

Головошейные рефлексy являются основным контролирующим механизмом, ответственным за ориентацию тела в пространстве: от принятия позы для достижения конкретной цели до возвращения в позу отдыха после выполнения действия.

У всех животных голова начинает движение, а тело затем его продолжает. При ретроспективном рассмотрении такая последовательность ка-

жется очевидной, так как четыре из шести органов чувств находятся в голове, и если мы, как и положено, пользуемся ими, то наша голова должна автоматически определять направление движения. С другой стороны, положение головы непосредственно связано с качеством и силой «Я». Теория и практика подтверждают это. То, как вы держите голову, — свидетельствует о степени вашей воодушевленности, оптимизма или упадничества и безволия. Голова, опущенная вниз (при депрессии, усталости и утомлении) тянет за собой задние мышцы шеи. Чтобы удержать голову, мышцы шеи постоянно напрягаются. Это напряжение распространяется по всей спине до самых бедер. Мышцы в верхней части туловища борются за то, чтобы поддерживать тело в прямом положении, и эта борьба обречена на поражение. Судороги в спине, боли в шее, мигрень, мучительные головные боли и нарушения зрения — все это сигнализирует о глубоких нарушениях в данной области.

Особая роль во взаимодействии головы и туловища принадлежит шее. Шея — это мост «с двусторонним движением» между телом и разумом, который дает возможность абстрактному воплотиться в форму, а форме — выразить себя.

Поскольку шея — это «мост с двусторонним движением», то и проблемы в этой области могут в равной степени отражать как сопротивление необходимости «проглотить» неприемлемые явления действительности, так и невозможность выпустить эмоции, будь то любовь, страсть, боль

или гнев. Если вы полагаете, что выражение этих эмоций по какой-то причине недопустимо, или боитесь последствий их выражения, вы их блокируете, а это приводит к накоплению напряжения в горле.

Когда шея напряжена, ей тяжело поддерживать голову. Эмоциональный стресс и напряжение создают дополнительную нагрузку на мышцы шеи. Многие люди не знают, как снять это напряжение, и оно становится хроническим. Шея — это к тому же и барометр самовыражения. Напряжение в ней является физическим эквивалентом психологической команды: «Не теряй голову». Это означает: «Никогда не давай своим чувствам выйти из-под контроля».

В области шеи располагаются голосовые связки. Они являются неотъемлемым элементом общей системы шейных мышц. С речью связана главнейшая возможность самовыражения человека. Слово *персона* буквально означает — *через звук* — *per sona*.

Необходимо дать выход звукам. Слова менее важны, хотя также играют важную роль. Самые лучшие звуки те, которые возникают спонтанно.

Каждый младенец рождается со способностью кричать. Это процесс, который устанавливает независимое дыхание новорожденного. Сила первого крика служит некой мерой жизнеспособности младенца. Крик является основной формой освобождения напряжения, возникшего из-за страха, гнева или сильного разочарования.

Когда голос человека свободен, он идет от его

сердца. Это человек, который говорит от сердца. Его канал коммуникации от сердца к миру открыт и свободен от помех. Хроническое напряжение мышц, как следствие гиперконтроля, может образовывать «кольца» сжатия, сужающие канал и препятствующие полному выражению чувств. Самое верхнее кольцо формируется вокруг рта. Сжатый или закрытый рот может эффективно блокировать всю передачу чувств. Сжатием губ и стискиванием челюсти человек может перекрыть любой звук, пытающийся прорваться наружу. О таких людях мы говорим — «у них рот на замке». Второе кольцо напряжения формируется на месте соединения головы и шеи. Это критическая область, потому что она представляет зону перехода от произвольного к непроизвольному контролю. Организм сознательно контролирует все, что находится во рту. Здесь у человека есть выбор: или проглотить что-либо, или выплюнуть. Этот выбор пропадает, когда мышцы оказываются скованными. Нам всем приходилось проглатывать обиды или пренебрежительные замечания, многих заставляли брать свои слова обратно и подавлять протесты, потому что их выражение было неприемлемым.

Упражнения для снятия напряжения с шейных мышц

Упражнения начинаются с правильной постановки головы. Для выполнения процедуры выстраивания придайте голове такое положение, словно она подвешена за макушку: затылок слег-

ка подается вверх, будто голова висит в воздухе на невидимой нити, прикрепленной к макушке. «Подберите» подбородок, подав его на себя «склеывающим» движением. Это необходимо для «подвешивания головы за макушку», удержания головы в этом положении, освобождения верхних дыхательных путей (между носовой полостью и дыхательным горлом). Движения «подвешивания головы за макушку» и «подбирания подбородка» взаимосвязаны и взаимообусловлены. Они призваны содействовать расслаблению области головы и шеи, преодолению привычки опускать, задирать или наклонять голову. Кроме того, это положение является главным условием правильной осанки и свободного дыхания. Надлежащее структурное выстраивание органов головы и шеи позволяет обеспечить физиологически благоприятные взаимоотношения между собственно головой и остальными частями тела. В свою очередь это позволяет контролировать состояние общей структуры тела.

Следующий элемент: расслабьте плечи, макушкой головы тянитесь вверх, как можно больше растягивая при этом шейные позвонки, одновременно делая осторожные мелкие повороты головы влево и вправо. Далее, голову опустите на грудь, старайтесь подбородком «растереть» ключицы (радиус поворота головы вправо и влево увеличивать постепенно). Затем, голову запрокиньте назад и старайтесь затылком «растереть» нижнюю часть шеи. Вернитесь в положение «подвешивание головы за макушку».

В дополнение к изложенным упражнениям мы рекомендуем вам воспользоваться доступным и эффективным методом самоконтроля, разработанным австралийским актером Ф. Матиасом Александером. После ряда лет выступлений на сцене Александер потерял голос и мучился сильными головными болями. Пройдя долгий путь безуспешного лечения у врачей, он взялся за себя сам. С помощью трехстороннего зеркала Александер стал наблюдать себя и обнаружил привычку запрокидывать голову, вздергивать плечи и многое другое. Работая над собой, Александер создал свой метод, основанный на уравновешенном взаимодействии головы и позвоночника, благодаря которому смог вернуться на сцену. Главным элементом этого метода является система мысленных приказов, отдаваемых самому себе. Он назвал эти приказы «директивами». Вот три главные из них:

1. *Расслабь шею;*
2. *Потяни голову макушкой вверх;*
3. *Расширь и вытяни спину.*

Эти три директивы сами по себе очень просты и бесхитростны. Но применение их позволит вам изменить привычные способы выполнения движений, что улучшит использование вами собственного тела. Таким образом, вы постепенно сможете устранить многие болезни, возникающие из-за длительного неправильного поведения.

Если перестать делать «неправильные» вещи, то «правильные» придут сами собой.

Техника выстраивания оптимальной структуры тела с использованием стены

В качестве доступного и очень эффективного тренажера при структурной работе со своим телом, вы можете использовать стену. Наш опыт показывает, как довольно быстро и значительно в лучшую сторону меняется осанка упражняющегося таким образом человека и все, что с ней связано: самочувствие, настроение, работоспособность, внешний вид, отношения окружающих.

Приступая к упражнению, прежде всего убедитесь в правильной постановке стоп. Ступни должны располагаться параллельно, на ширине плеч и на таком расстоянии от стены, чтобы, прислонившись выпрямленной спиной к ее поверхности, вы не чувствовали, будто отклоняетесь назад. Иными словами, вы не должны упасть в случае, если стена вдруг исчезнет.

Слегка согните колени таким образом, чтобы коленные чашечки находились на одной вертикальной линии с кончиками пальцев ног.

Прислонитесь к стене нижней частью спины. Расстояние между поясницей и поверхностью стены должно быть таким, чтобы туда едва можно было просунуть распрямленную ладонь. Сохраняйте положение, чувствуя, как крестец вытягивает вниз позвоночный столб.

При правильном выполнении этой части упражнения вы почувствуете сильное напряжение в области крестца при весьма незначительном изгибе поясничного отдела позвоночника.

Сохраняя такое положение таза, постарайтесь прижать к стене верхнюю часть позвоночника как можно плотнее, однако без лишнего напряжения. При этом голова должна быть слегка откинута назад и как бы вытянута вверх.

Для этого плотно прижмитесь лопатками к стене. Сдвиньте плечи несколько вперед, пока не почувствуете, что к стене прижимается лишь позвоночный столб и, если возможно, область между внутренними краями лопаток.

Почувствуйте приток энергии и ощутите наполненность ею. Ощутите, как крестец вытягивает позвоночник вниз, в то время как голова тянется вверх, словно подчиняясь поднимающему ее шнуру. Держите спину прямо. Для того чтобы способствовать вытяжению позвоночника и ослаблению давления на межпозвонковые диски, постарайтесь почувствовать, как позвоночник тянется вверх, а крестец с силой оттягивает его вниз.

Постепенно вы заметите, что ваш рост увеличился. Подобное вытяжение дает нервной системе возможность дополнительно развиваться, а спинномозговой жидкости и энергии — свободно циркулировать. В конце упражнения посмотрите прямо перед собой и, сделав шаг вперед, ощутите качество обновления.

Со временем у вас разовьется ощущение правильного положения тела и без использования стены. Но даже научившись поддерживать правильное положение без помощи стены, все же иногда проверяйте себя, прижимаясь спиной к ее поверхности: с приходом опыта периодическое использование

стены позволит вам значительно растягивать позвоночный столб в процессе выполнения упражнений.

Чтобы усилить эффект от выполнения структурной тренировки в упоре на стену, полезно использовать дыхательные упражнения. Сначала необходимо сделать выдох. Затем медленно и глубоко вдохните через нос, направляя энергию вдоха в область грудной клетки. Передняя брюшная стенка живота должна быть слегка втянута. Выполняя вдох, постарайтесь ощутить, как вытягивается позвоночный столб. При расслабленном состоянии тела это произойдет автоматически. Не пытайтесь форсировать собственные усилия. Уловив момент удлинения позвоночника, в дальнейшем сосредоточьтесь на развитии этого ощущения, внутренне наблюдая за тем, как в процессе вдоха удлиняющая волна, появившись в основании спины, постепенно поднимается вверх.

Во время выдоха постарайтесь ощутить, что вы не уменьшаетесь, а продолжаете расти вверх. При этом вы почувствуете, как соединенные в единую структуру мышцы спины принимают на себя начатое энергией вдоха вытягивание позвоночника.

Завершив упражнения, постарайтесь отключить свое внимание от того, как вы дышите. Пусть процесс дыхания происходит естественно. Естественное дыхание осуществляется главным образом с помощью нижнего и среднего отделов брюшной полости. Не рекомендуется использовать в повседневной жизни дыхание только грудью, поскольку оно может привести к застойным энергетическим явлениям в области грудной клетки и головы.

Выполняя упражнения структурного выстраивания тела, держите в себе ощущение внутренней улыбки. Если вы в состоянии сохранять внутреннюю улыбку в процессе выполнения упражнений, вам не составит труда сохранить эту улыбку и в более напряженных ситуациях. Помните, что ваше лицо является не только средством выражения «языка» тела — оно постоянно возвращает в организм те эмоции, которые «выдает» наружу.

Настойчивая осознанная практика построения оптимальной структуры тела превращает его в целостную центрированную систему, естественными свойствами которой являются стремление к ускоренному накоплению энергии и функциональной самооптимизации.

1. Техника восстановления и оздоровления позвоночника

Если есть жизнь, она должна иметь форму. Костная структура обеспечивает эту форму. Позвоночник есть центр этой структуры. Позвоночник служит оплотом всех остальных частей тела. Он делает вас сильными и уверенными или придает вам «бесхребетный» вид. Он соединяется со всеми многообразными аспектами вашего существа посредством скелета, центральной нервной системы и системы циркуляции крови, поступающей от мозга к остальным частям тела. Таким способом каждая мысль, чувство, событие, реакция и впечатление

«впечатываются» в позвоночник и в соответствующие отделы организма. Через позвоночник можно достичь всех отделов вашего организма и оказать на них влияние. Поэтому работа с позвоночником имеет принципиальное значение в технологии построения оптимальной структуры тела.

Для начала отметим, что основное положение всех видов животного мира в пространстве — горизонтальное. Человек, заняв вертикальную позу, достиг нового состояния в эволюции живой природы. Однако вместе с множеством полученных при этом преимуществ он приобрел и отягощающие их обстоятельства. Одно из них связано с изменением вектора действия силы земного притяжения. В случае человека этот вектор располагается вдоль оси тела, в связи с чем мы испытываем мощное сдавливающее нас воздействие от головы до ног. Эволюционируя анатомически, человек в определенной мере приспособился к этому воздействию. Так, основная силовая ось нашего тела — позвоночник — приобрел форму, напоминающую рессору с двойной S-образной изогнутостью. Благодаря этому линия тяжести пересекает его в нескольких местах, что создает большой запас упругости и прочности. Эластичность и упругость позвоночника в значительной степени обеспечиваются межпозвоночными дисками. Межпозвоночный диск — типичная гидростатическая система. Благодаря ее эластическим свойствам (практическая несжимаемость жидкости), значительно смягчаются толчки и сотрясения, испытываемые голов-

ным и спинным мозгом при движениях. Но, будучи весьма хрупкими образованиями, межпозвоночные диски в первую очередь и страдают от гравитационного воздействия. Но не только от него. Поврежденные диски могут свидетельствовать о глубоком конфликте, возникшем под давлением «сверху» и поразившем все ваше существо. Ключевое слово здесь — «давление». Возможно, вы сами на себя оказываете давление, пытаясь сделать больше возможного или стать чем-то большим, возможно, это давление исходит от кого-то другого или откуда-то со стороны и заставляет вас чувствовать себя обязанными соответствовать предъявляемым требованиям, чувствовать себя достойными.

Постоянное сдавливание со временем приводит к уплотнению, повреждению межпозвоночных дисков, что влечет за собой сближение и смещение позвонков, развитие в них дегенеративно-дистрофических процессов (явление остеохондроза) и неизбежное ущемление нервных корешков, исходящих из спинного мозга. Следствие этому — печально известные трети населения Земли радикулит, люмбаго, ишиас, нарушение функции вегетативной нервной системы, регулирующей деятельность внутренних органов, сосудов, обмен веществ.

Сила, действующая на диски позвонков, зависит от позы тела, угла наклона, величины груза, удерживаемого руками. Наименьшей она бывает, когда тело находится в горизонтальном положении и позвонки сжимаются только под воз-

действием мышц и связок. В положении стоя давление между позвонками увеличивается: в нижней части поясничного отдела оно в четыре раза больше, когда человек стоит, чем когда он лежит. В связи с этим самым доступным и эффективным способом защиты от гравитационного воздействия является периодический отдых в положении лежа на ровной и жесткой поверхности, например на полу.

Как правильно лежать, чтобы восстановить позвоночник
Ложиться на пол нужно правильно. Обопритесь на все четыре конечности и мягко перекатитесь на спину, затем придвиньте ступни к ягодицам, чтобы колени были направлены в потолок. Положите обе расслабленные руки на живот в область пупка или вдоль тела. В этой позе лучше всего лежать около двадцати минут. За это время попытайтесь прочувствовать любое напряжение в теле. Можете задавать себе следующие вопросы: не сгорблена ли моя спина настолько, что не по всей длине касается пола? Не вздернуты ли мои плечи настолько, что приближаются к ушам? Не влияет ли округленность моих плеч на полноту контакта лопаток с полом? Не чувствую ли я более плотного контакта с полом одной стороны тела по сравнению с другой? Чувствую ли я напряжение в ногах? Не стремятся ли они отклониться внутрь или в стороны?

Если хотя бы на один из этих вопросов вы получите ответ «да», не пытайтесь предпринимать шаги для исправления ситуации немедленно.

Чтобы вы ни сделали, это почти всегда увеличит напряжение мышц и ухудшит ситуацию.

Начните с того, что мысленным усилием избавьтесь от любого ощущаемого напряжения.

Если спина сгорблена, думайте о ее удлинении и расширении. Через минут пять вы почувствуете, что ваша спина становится ровнее, поскольку начинает лучше контактировать с полом.

Если плечи вздернуты, думайте, как отодвинуть их подальше от ушей. Очень скоро обнаружится, что так это и произошло.

Если плечи выдвинуты вперед навстречу друг другу, думайте об удалении их друг от друга. Это позволит расширить верхнюю часть грудной клетки.

Если вы чувствуете, что левая или правая часть тела вдавливаются в пол больше, чем другая, думайте об их уравнивании.

Если какая-либо нога клонится набок, отодвиньте ее в сторону. Если какая-либо нога клонится внутрь, придвиньте ее ступню ближе к другой ступне. Это ослабит напряжение в ногах. Затем думайте о направлении коленей в потолок.

Особое внимание следует уделить позвоночнику. Просмотрите его своим внутренним взором. У нас есть копчик, крестец, пять поясничных, двенадцать грудных и семь шейных позвонков. На какой позвонок в районе таза давление больше всего? Все ли поясничные позвонки касаются пола? Если нет, что поднимает их над полом? На какой из спинных позвонков давление больше всего? Большинство людей при этом обнаруживают, что лишь два или три позвонка тес-

но соприкасаются с полом, остальные же образуют арку между ним. Это удивительно, поскольку вашим намерением было лечь и отдохнуть на полу, не делая никаких усилий и движений, так что теоретически все позвонки и ребра должны касаться пола. Скелет без мышц действительно лежал бы таким образом, но напряженные мышцы поднимают части тела, к которым они прикреплены, сдавливают их, нарушают нормальную гемо- и энергодинамику.

Чтобы весь позвоночник лежал на полу, вы должны полностью расслабить мышцы. Как сделать это, если произвольное, сознательное усилие не помогает? Вы должны попробовать косвенный метод, начало которого — в растяжении.

Комплекс упражнений на растяжение позвоночника

Растяжение основано на естественном движении. Каждый знает, как хочется потянуться всем телом, пробудившись ото сна. Всем доводилось наблюдать, как, проснувшись, собака потягивается от головы до кончика хвоста — вытягивает, выпрямляет с напряжением лапы, встряхивается, т. е. пробуждает, расправляет, приводит в активное состояние каждую мышцу своего тела. Уставший человек, особенно после долгой сидячей работы, желая побороть утомление, с усилием потягивается, зевает, встряхивает головой и уставшими членами, старается распрямиться, вытянуться посильнее.

Суть этого явления исключительно важна. При

потягивании, а также при специальных упражнениях на растягивание (растяжках) происходит смена кратковременных мышечных напряжений и расслаблений, что позволяет человеку за короткое время полностью отдохнуть и вновь обрести активное рабочее состояние.

Когда вы растягиваете позвоночник, увеличиваются межпозвонковые промежутки, уменьшается сдавливание нервов, давление на заднюю продольную связку, восстанавливается циркуляция крови и лимфы в межпозвоночных дисках.

Общее растяжение

Лежа на спине, почувствуйте твердую опору. Руки вытяните вдоль туловища за головой; ноги вместе, голени сведены. Подбородок опущен так, чтобы задняя сторона шеи приблизилась к полу. В этом положении важно почувствовать опору тела и одновременно расслабление. Потянитесь сначала одной рукой (другая лежит расслабленно), затем другой. Потом поочередно потянитесь ногами. Затем согните правую ногу, поставив ступню на пол пяткой к ягодице; колено направлено вверх. Сделайте вдох, одновременно с силой потяните левую ногу и правую руку, вытянутую за головой (левая рука опущена вдоль тела). Некоторое время растягивайтесь как бы по диагонали: вместе с ногой в одну сторону, вместе с рукой — в противоположную. Медленно выдохните, расслабьтесь. Повторите с другой стороной тела.

Затем переходим к растягиванию позвоночника, постепенно, по сегментам. Классическими

для этой цели служит упражнение даосской йоги — «задний мост», «твердая поза лежа», «колесо», «плуг», «саранча», «змея», «лук».

Данные упражнения — это медленные, умеренные движения и статичные позы, сочетающиеся с правильным дыханием и расслаблением. Исполнение каждого упражнения включает в себя динамический и статический компонент. В статическом компоненте преобладает изометрический тип воздействия. Он повышает функциональную нагрузку мышц в результате их растяжения, что приводит к интенсивному возбуждению проприорецепторов, оказывающих косвенное воздействие на метаболизм. Выдерживание статического компонента при освоенном упражнении должно быть непринужденно, удобно, приятно.

Для удобства усвоения каждое упражнение целесообразно «разложить» на четыре главных элемента:

Первый — релаксация во время и после принятия позы.

Перед растягиванием и в процессе его мышцы должны быть хорошо расслаблены.

Второй — сознательно направленная концентрация внимания на включаемые в упражнение мышечные группы и служащие объектом воздействия органы. Умственное усилие должно синхронизироваться с мышечной активностью.

Третий — сознательно контролируемое дыхание.

Четвертый — собственно биомеханический элемент упражнения. При его выполнении необходимо научиться предоставлять телу макси-

мальную свободу, что позволяет раскрепоститься, снять хроническое напряжение, получить телесное удовольствие.

Выполнение каждого упражнения предусматривает прохождение следующих шести этапов;

- 1-й — отдых перед вхождением в позу;
- 2-й — мысленная настройка на выполнение позы;
- 3-й — вхождение в позу;
- 4-й — фиксация позы;
- 5-й — выход из нее;
- 6-й — отдых после выхода из позы.

Входить в каждую позу и выходить из нее нужно медленно, концентрируя внимание на сопутствующих ее выполнению телесных ощущениях. Нельзя допускать неравномерности движений, ускорения или чрезмерного их замедления.

Упражнениями всегда занимаются натошак на твердой ровной поверхности в хорошо проветриваемом помещении. Практикуя их, необходимо последовательно и настойчиво вырабатывать у себя определенный динамический стереотип с бескомпромиссным проделыванием ежедневной программы упражнений так, чтобы эти занятия постепенно превратились в жизненную необходимость.

Техника выполнения упражнения «Задний мост»
Это упражнение обеспечивает вытяжение верхней части спины и позвоночника в направлении переднего прогиба, что позволяет улучшить подвижность плечевых суставов, открыть грудь для прохождения энергии.

Грудь самым непосредственным образом символизирует ваше «Я» и ваше ощущение собственной торжественности, что подтверждается простым жестом: когда вы говорите о себе, своих чувствах или высказываете свое мнение, то вы указываете на себя или прикасаетесь к собственной груди.

«Задний мост» является наиболее важным упражнением на растяжение, позволяющим привести верхний отдел позвоночника в физиологическое состояние и сделать дыхание более свободным.

Положите плотный валик на пол. Лягте спиной на этот валик так, чтобы он приходился на уровень грудного отдела позвоночника ниже линии плеч. Вытяните позвоночный столб, двигая таз вперед и выпрямляя (прижимая к полу) нижний отдел позвоночника. Подтянув подбородок к груди, вытяните шейный отдел позвоночника. В случае возникновения неприятных ощущений в позвоночнике необходимо уменьшить высоту валика.

Если вы, подтянув подбородок к груди и растягивая шейные позвонки, ощущаете дискомфорт, необходимо подложить под голову еще один валик, либо подушку, высота которых должна быть меньшей, чем валик под спиной, одна-



ко достаточной, чтобы неприятные ощущения напряженности шеи исчезли. При этом вы должны чувствовать, как вытягивается шейный отдел позвоночника.

Медленно заведите руки за голову и положите их на пол; локти согнуты. Если при таком положении рук вы испытываете неприятные ощущения, можно положить руки вдоль тела или завести за голову настолько, чтобы в них ощущалось лишь легкое натяжение сухожилий, но без неприятных ощущений. При этом руки могут располагаться как на полу, так и на подкладываемой под голову подушке. По мере увеличения подвижности плечевых суставов руки следует располагать ниже.

Отдыхая в позе «Задний мост», дышите медленно и глубоко, наполняя воздухом грудную клетку, а не область брюшной полости. Такой ритм дыхания позволит значительно укрепить органы спины и грудной клетки. При необходимости помогайте груди расширяться, сдерживая движения передней брюшной стенки при вдохе. Поначалу такой стиль дыхания в позе «Задний мост» может показаться вам трудным, однако в результате вы будете вознаграждены значительно большей энергетической проницаемостью структур груди и спины.

Выполнив «Задний мост», руками приподнимите голову, пока подбородок не упрется в грудь, затем, не садясь, сделайте перекат вбок от валика, что позволит избежать перенапряжения спины и шеи.

Классическим для вытяжения нижней части спины и пояснично-крестцового отдела позво-

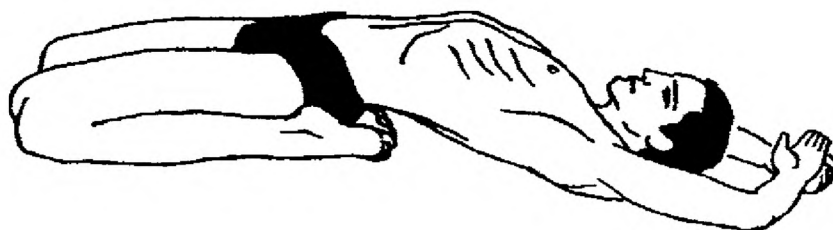
ночника является твердая поза лежа из системы хатха-йога.

Техника выполнения упражнения «Твердая поза лежа»
(Супта Ваджрасана)

«Ваджра» на санскрите означает «твердый» и одновременно «алмаз». По мнению йогов, эта поза придает силу и энергию, а в результате сильного вытягивания тела сообщает организму и чистоту алмаза.

Для исполнения позы встаньте на колени с разведенными в сторону стопами и сядьте между пятками. Помогая себе руками, медленно отклоните корпус назад. Для этого положите на пол сначала один, а затем второй локоть, откиньтесь назад и упритесь в пол затылком. Затем лягте на плечи, а потом и на лопатки. Руки вытяните за голову. Стремитесь к наиболее полному контакту спины с полом. Прочувствуйте сильное растягивание поясницы. Задержитесь в позе до одной минуты. Дыхание нормальное. Затем вернитесь в исходное положение обратным порядком.

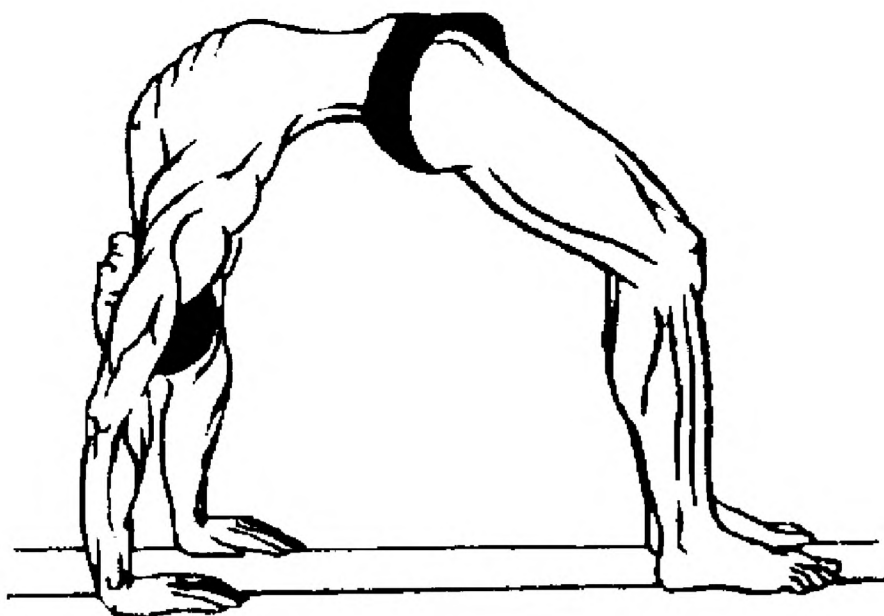
При выполнении позы избегайте применять силу, в противном случае вы рискуете получить растяжение или даже разрыв передней группы мышц бедра.



Техника выполнения упражнения «Колесо» (Чакрасана)
Упражнение, именуемое в хатха-йоге «Чакрасана» (в переводе с санскрита — «колесо»), у нас более известно как «мостик», является наилучшим для вытяжения всего позвоночника посредством интенсивного переднего прогибания.

При регулярной практике этого упражнения исчезают скованность и боли в спине, сутулость, позвоночник становится эластичным, молодым. Внутренние органы тонизируются, улучшаются обмен веществ и общее состояние.

Для выполнения упражнения из положения лежа на спине согните ноги в коленях и поставьте на ступни, пятками к ягодицам, согните руки в локтях и разместите ладони по бокам головы, поближе к плечам, пальцами назад. Руки и ноги примерно на ширине плеч. Выдохните, приподнимите туловище и поставьте голову макушкой па пол. Переведите дыхание и продвиньте ладони в сторону спины, чтобы было удобно на них

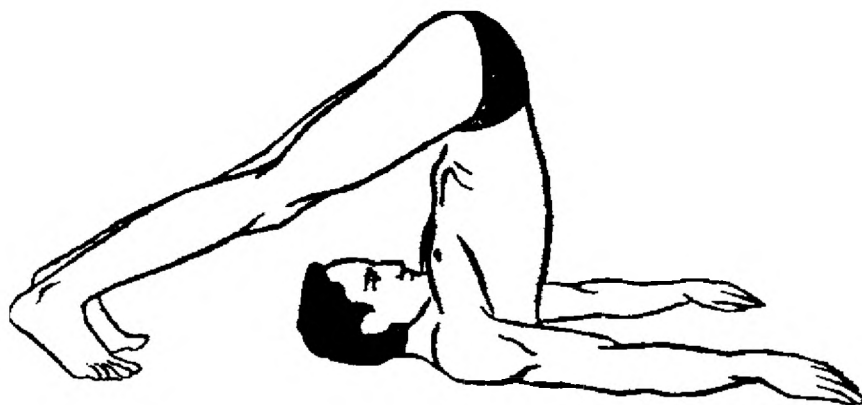


опираться. Выдохните и поднимите тело, выпрямляя руки. Максимально прогнитесь, голову откиньте назад. Руки держите прямыми. Выдерживайте позу до одной минуты, дышать старайтесь спокойно. Все это время поддерживайте напряжение в спине. Для этого ноги постепенно продвигайте к рукам, опираясь на носки и ставя твердо на пятки. Можно и руки переставлять в направлении ног, но это труднее. Концентрируйте внимание на позвоночнике. Выдохните, ослабьте напряжение, отодвинув ноги от рук, согните колени и локти и опуститесь на пол. Вытянитесь и расслабьтесь.

Это упражнение необходимо делать с особой осторожностью. Оно относится к разряду сильноедействующих и должно быть уравновешено упражнениями, направленными на заднее прогибание позвоночника.

Наиболее интегрированное заднее прогибание позвоночника достигается при выполнении упражнения хатха-йоги «Плуг».

Техника выполнения упражнения «Плуг» (Халясана)
Из положения лежа на спине со вдохом поднимите ноги до угла 90 градусов. С выдохом перенесите ноги за голову и поставьте носками на пол возможно ближе к голове. Ноги в коленях должны быть прямыми, руки вдоль тела, ладони прижаты к полу. При этом максимально сгибается и вытягивается поясничный отдел позвоночника. Со следующим вдохом вытяните ноги как мож-



но дальше от головы. Руки остаются прижатыми к полу.

Осуществляется сгибание и вытяжение грудного отдела позвоночника. С выдохом руки сгибаются в локтях и переносятся кистями на затылок. Ноги сгибаются и устанавливаются коленями на пол по сторонам от головы в промежутках между ушами и локтями. Происходит интенсивное сгибание и растягивание шейного отдела позвоночника. Со вдохом медленно развернитесь и вернитесь в исходное положение лежа на спине. Разворачиваясь, последовательно касайтесь пола позвонок за позвоноком, как гусеница трактора.

При выполнении этой позы устраняются искривления позвоночника и боли в спине, улучшается кровоснабжение спинного мозга, функция печени, почек, селезенки, надпочечников, поджелудочной железы. Поза усиливает перистальтику, дает облегчение при хронических запорах и вздутии живота. Помогает при опущении внутренних органов, болезнях печени, диабете, пиелонефрите, геморрое.

Переднее и заднее прогибание (разворачива-

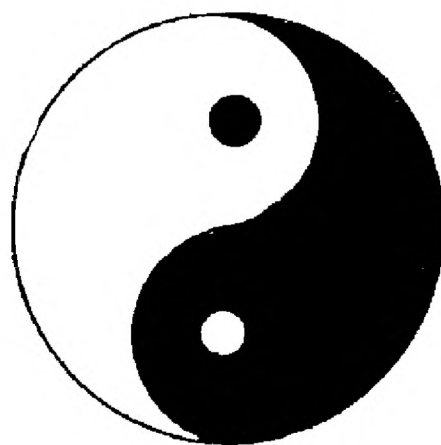
ние и сворачивание туловища) имеет большое психоэнергетическое значение. Положения разворачивания, именуемые «открытыми», позволяют развернуть грудь и в некоторой степени избавляют от излишней робости и замкнутости. Они располагают к действию, дают бодрость и оптимизм, развивают волю и самоутверждение, снимают усталость и депрессию. Появляется энергия, стремление что-то делать, оптимизм; человек желает открыться внешнему миру. Положения сворачивания, называемые «закрытыми», направлены на внутренний мир человека, на сокращение объема тела. Они замыкают тело в себе, обращают вовнутрь, обостряют проприорецепцию.

С физиологической точки зрения прогибание спины вперед и назад натягивает отвердевшие мышцы и другие мягкие ткани, что сильно упрощает задачу корректировки правильной осанки. Вытянутая ткань способствует также увеличению общей гибкости тела. Упражнения помогают лучшему кровообращению и питанию мышц и других тканей спины. Делая эти упражнения (или любые другие упражнения такого рода), вы компенсируете плохое кровообращение в нижней части спины. Оно обусловлено тем, что внутри и вокруг тканей спины относительно мало сосудов и капилляров. Однако имеется хорошая внеклеточная питательная среда. Вы можете «накачать» ее в ткани, чтобы сделать нижнюю часть спины более подвижной. Этой внеклеточной жидкости не следует давать застаиваться. Прогибая спину, вы создаете эффект накачивания, за-

ставляющий двигаться жидкость в тканях. Она доставляет кислород и питание клеткам тканей спины. Упражнения также повышают сосудистое кровообращение. Равным образом важен и другой факт. Когда вы улучшаете кровообращение и заставляете двигаться жидкости ткани, они смывают отходы продуктов обмена и растворимые токсичные вещества.

Растяжение позвоночника при работе в паре
Если вам так повезло, что у вас есть единомышленник, разделяющий ваше устремление к самосовершенствованию, используйте эту удачу для проведения парных тренировок. Работа в паре идет всегда более эффективно благодаря соединению энергетических структур партнеров и их взаимогенерации, особенно интенсивной, когда пара полярна, то есть, когда вместе работают мужчина и женщина. Между двумя разноименными полюсами всегда образуется силовое поле, и чем более выражена разность потенциалов, тем сильнее его энергетическая структура.

Философия Древнего Востока уже более двух тысяч лет назад осознала тот факт, что все противоположное полярно, а значит едино. Введенное Нильсом Бором в квантовую физику понятие дополнительности еще до того играло очень важную роль в древней китайской



философии. Китайские мыслители обозначали дополнительную противоположностей при помощи *инь* и *ян*, двух архетипических начал женского и мужского, рассматривая их динамическое взаимодействие в качестве содержания всех явлений природы и психологических ситуаций. Символом этого взаимодействия является знаменитая монада Тай-Цзи.

Работая в полярной паре вы совершенствуетесь значительно быстрее. Условия здесь таковы. Когда вы помогаете партнеру выполнить упражнение, кроме вашего партнера в данный момент для вас больше ничто не должно существовать. Полностью сконцентрируйте внимание на партнере и на процессе выполнения упражнения.

Ведущий в паре как бы намечает направление движений партнера, практически помогая ему выполнить упражнение правильно и войти в него глубже. У партнера в этом случае появляется больше возможностей отпустить мышцы своего физического тела и работать с внутренними ощущениями.

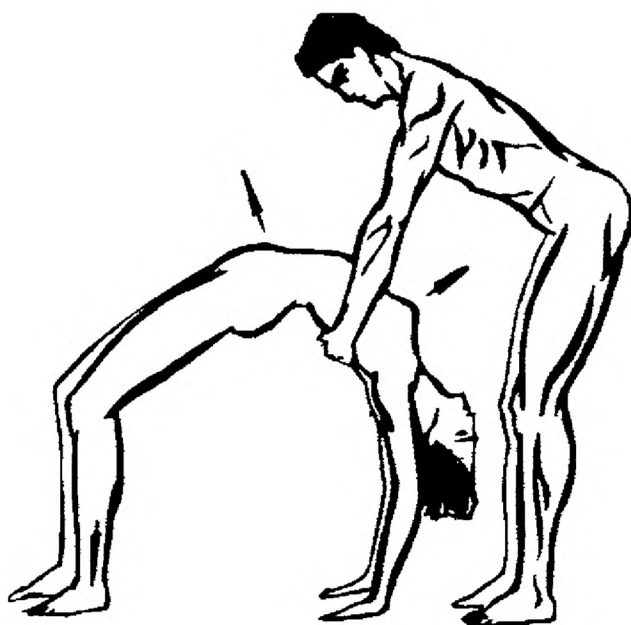
Помогающему важно чувствовать состояние и возможности партнера. Мягко выполнять захваты, плавно и осторожно начинать движение, пытаясь уловить предел возможностей партнера. Остановиться, сдерживая прилагаемое усилие, если остановилось движение партнера. Нужно дать партнеру время и возможность отпустить физическое тело и расслабить растягиваемые мышцы. Если помогающий чувствует, что тело или мышцы партнера вытягиваются, то можно продолжить движение, чуть увеличивая усилие.

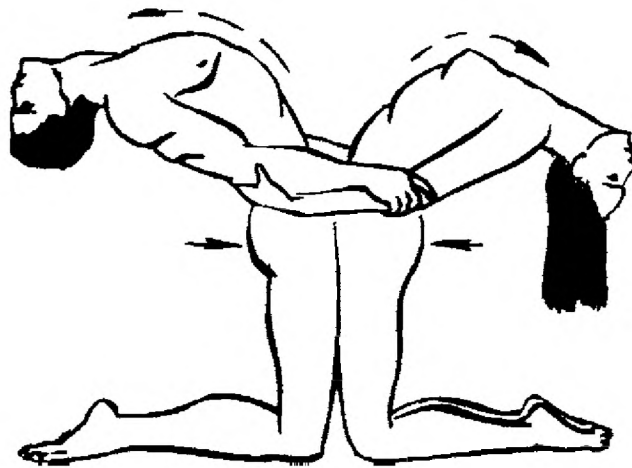
Очень хорошо действует следующий прием. Помогающий смотрит на растягиваемую мышцу или участок тела своего партнера и как бы желает, чтобы они растянулись. Необязательно смотреть открытыми глазами. Можно направить на нужный участок свой внутренний взгляд.

Чтобы быть хорошим помощником, нужно находиться в состоянии единения с партнером, чувствовать так, как чувствует он, и улавливать малейшие движения его не только физического, но и энергетического тела.

При выполнении позы «колесо» («мостик») в паре займите исходное положение, как это описано выше. Помощник, стоя над головой, захватывает вашу спину в районе лопаток и плавно вытягивает ее вверх. Вы своим телом идете вслед за движением ведущего, открывая грудь и поднимая ее вверх.

Таким образом ведущий дает возможность почувствовать вам, как нужно направлять им-





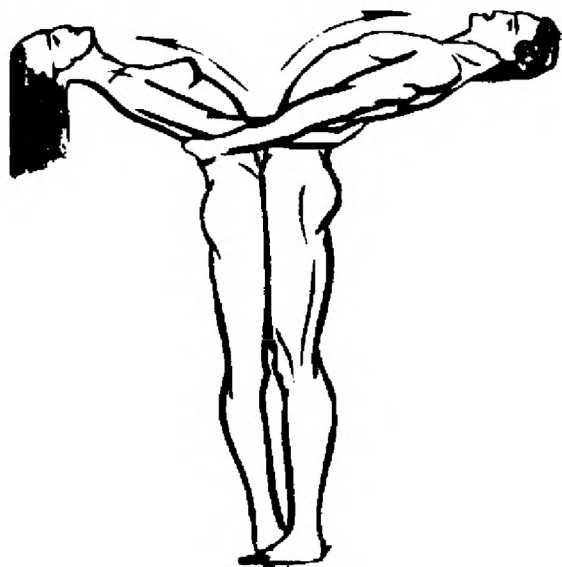
пульс силы из живота вверх и как легко можно поднять физическое тело вверх, когда оно следует за энергией. Это является как бы демонстрацией возможности работы с «внутренним» телом и направлением импульса силы от живота. Когда вы исчерпали свои возможности на растяжение и подъем, с выдохом опустите корпус вниз и расслабьтесь. Поменяйтесь ролями и повторите упражнение.

Можно достичь очень хорошего растягивания позвоночника прогибанием спины назад, работая в паре следующим образом. Встаньте на колени лицом друг к другу, возьмитесь за руки и прижмитесь бедрами и низом живота друг к другу. Почувствуйте энергию друг друга. Почувствуйте, что сейчас не только ваша энергия объединилась, но ваши тела слились в одно целое. Вообразите, что сейчас вы цветок, который вот-вот должен раскрыться под ласковыми лучами утреннего солнца. Представьте себе, что какая-то сила выталкивает лепестки цветка из области живота вверх и немного назад. На естественном вдохе пошлите энергию от живота навстречу друг

другу и вверх по своей груди. Пусть эта энергия раскроет ваши плечи, грудь и немного отведет их назад. Удерживайте друг друга за руки так, чтобы ваши бедра и низ живота постоянно оставались в соприкосновении, и продолжайте поднимать грудь вверх, а плечи опускать назад. Прогиб начинайте от середины спины и выше, максимально откройте грудь, голову не стремитесь сразу опускать назад, бедра держите вертикально, помогая себе и партнеру руками. Побольше прогнитесь назад и максимально раскройте грудную клетку вверх. Затем подышите, впитывая через единое тело космическую энергию. Отслеживайте, как грудь сама поднимается вверх, а плечи сами идут дальше назад. Вы даже не прилагаете усилий, чтобы прогнуться как можно больше назад! Это происходит само по себе изнутри, а вы являетесь как бы свидетелем этого процесса. Отметьте то, насколько пластичнее становится ваше тело, когда вы не насилуете его, а позволяете раскрыться и идти вслед за энергией. По мере увеличивающегося прогиба назад старайтесь не менять место захвата рук и не теряйте контакт друг с другом не только в области таза, но и внизу живота. Когда почувствуете, что пора выходить из упражнения, сделайте небольшое движение навстречу друг другу и со вдохом разрешите подняться вашему телу навстречу партнеру.

Это упражнение можно выполнять и в положении стоя.

Для этого встаньте лицом друг к другу. Плотно соедините ноги и живот. Положите руки на

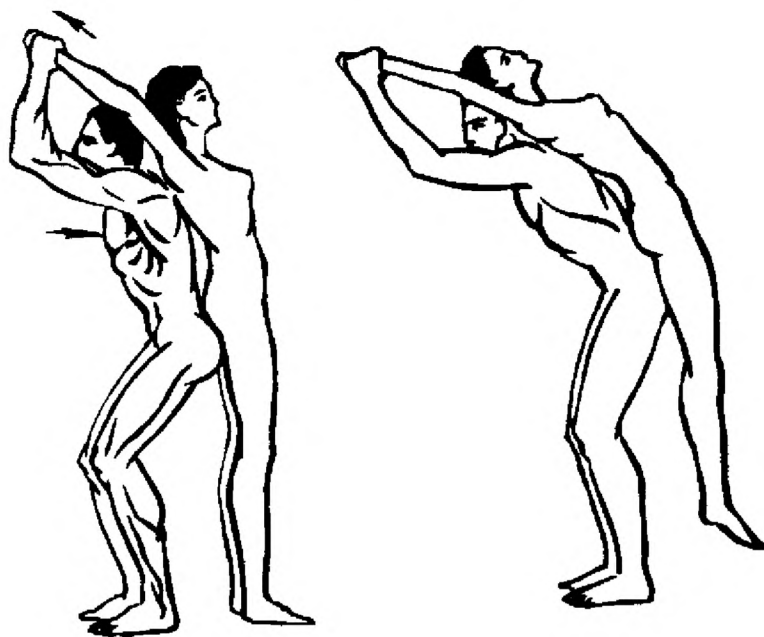


крестец или поясницу партнера и начинайте прогиб назад импульсом из живота вперед и вверх. Постоянно удерживайте бедра и живот в прочном контакте.

Когда раскроется грудь и плечи чуть отойдут назад, можно захватить друг друга за запястья и продолжить прогиб. Не позволяйте животам отойти друг от друга и старайтесь как можно больше поднять грудь вверх. Только при этих условиях можно больше опустить плечи, а затем и голову вниз.

Другой вариант растягивания позвоночника с прогибом.

Встаньте спиной друг к другу, стопы параллельно на ширине плеч, поднимите руки за голову вверх. Помощник захватывает ваши запястья и приседает так, чтобы его крестец был чуть ниже ваших ягодиц, касаясь их снизу. Это нужно для того, чтобы не создавать напряжения в его пояснице. Затем помощник вытягивает ваши руки вверх и мягко выдавливает плечами ваши

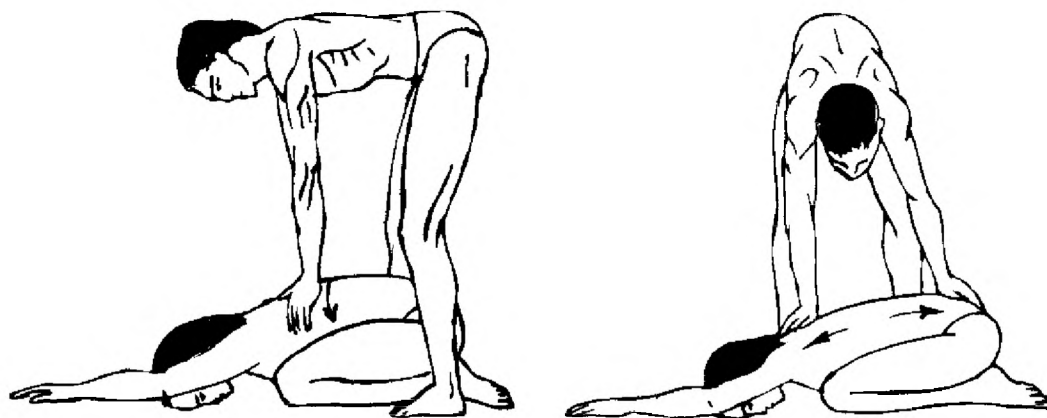


лопатки назад и вверх. Вы расслабляете плечи и отдаете свои руки партнеру. Затем под давлением плеч помогающего разрешаете развернуться в стороны и подняться вверх верхней части вашей груди. Стопы при этом остаются на полу, мышцы спины расслаблены, копчик в контакте с телом партнера. Это нужно для того, чтобы стараться удержать поясницу прямо, а прогнуться назад только в плечах и в верхней части спины.

Если партнеры достаточно опытные, то можно продолжить растяжку. Для этого ведущий поднимает вас на своей спине, опуская плечи вниз и направляя животом копчик вверх. Вам нужно отдать все свое тело партнеру и разрешить телу растянуться и прогнуться назад, следуя за движением ведущего.

Для выхода из упражнения партнер осторожно ставит вас на пол, немного сгибая ноги в коленях. Вы остаетесь в расслабленном состоянии, пока его тело не примет вертикальное положение.

После сложных упражнений с напряжением в



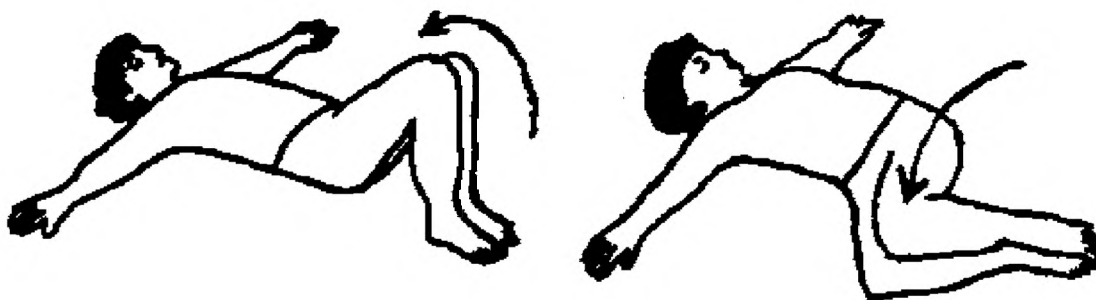
спине вы принимаете позу «ребенка», как это показано на рисунке.

Ведущий надавливает на плечи и таз вниз, растягивая позвоночник в двух направлениях. Нажатие идет скорее весом тела, чем мышцами рук. Затем партнер заходит сзади. Помещает руки на ягодицы и растягивает их влево и вправо, одновременно прижимая таз вниз. Так он проходит по всей спине, включая плечи.

После релаксирующего околопозвоночные мышцы растяжения следуют упражнения на осевое скручивание позвоночника. Это наиболее мягкий и эффективный способ коррекции положения позвонков и межпозвонковых дисков, восстановления их структуры.

Комплекс упражнений на осевое скручивание позвоночника

Для их выполнения лягте на спину. Согните колени так, чтобы ступни стояли на полу удобно. Руки положите вдоль тела также на удобном расстоянии. Сделайте вдох и с выдохом дайте коленям опуститься направо без специальных уси-

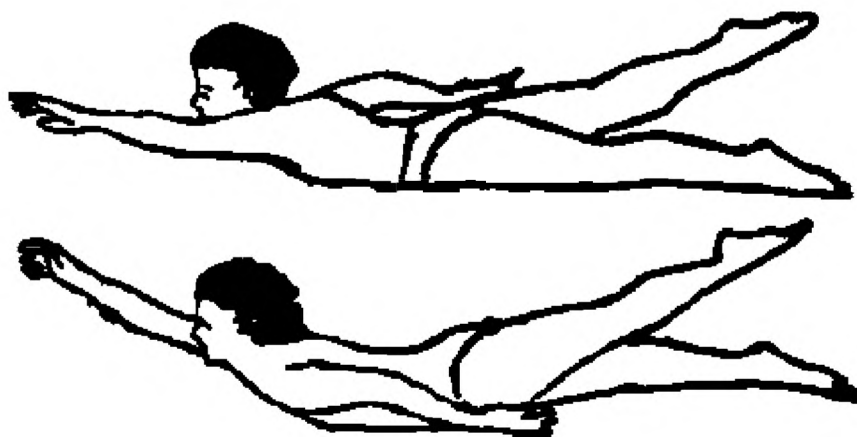


лий. Отметьте постепенный поворот, проходящий по всей длине позвоночника вдоль его оси в другую сторону. Повторите упражнение по 10 раз в каждую сторону. Выпрямите ноги и отдохните, оценивая ощущения, идущие от тела.

Для усиления эффекта скручивания согните колени и закиньте правую ногу на левую. Дайте обоим коленям наклониться направо. Вес правой ноги поможет обеим ногам наклониться направо к полу. Теперь верните колени в нейтральное среднее положение, затем поменяйте ноги и наклоните колени налево. Повторите по 10 раз в каждую сторону. Руки должны лежать по сторонам тела. Дайте легким наполниться воздухом, когда колени возвращаются в срединное положение, выдыхайте, когда колени опускаются, таким образом каждое движение соответствует дыхательному циклу.

Для большего усиления эффекта скручивания пошлите две скручивающие волны навстречу друг другу. Для этого при наклоне колен направо (волна снизу вверх) голову поворачивайте влево (волна сверху вниз). Повторите упражнение по 10 раз в каждую сторону. Тип дыхания тот же. Отдохните.

Перевернитесь на живот. Выполните серию



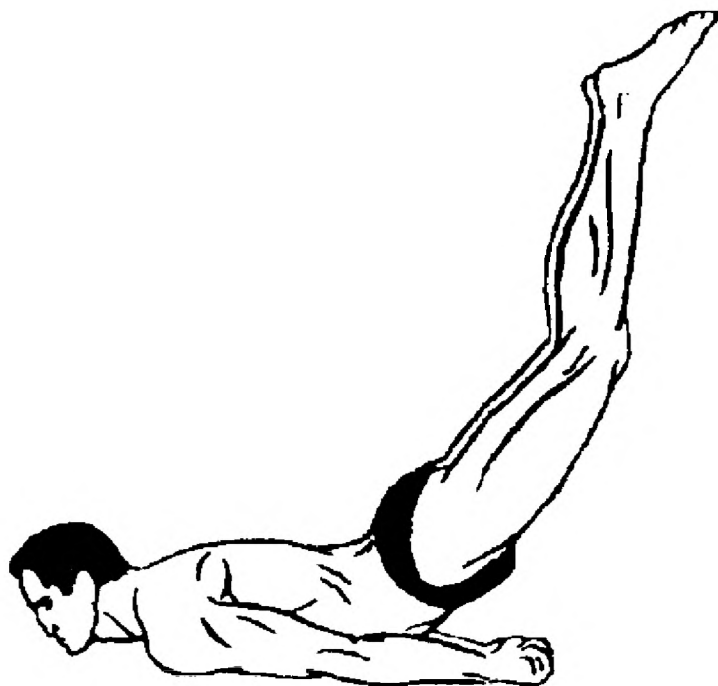
упражнений на растягивание позвоночника из положения лежа на животе.

Подняв правую руку над головой, а левую прижав к боку, поднимите левую ногу и потянитесь ими одновременно. Опустите их на пол, расслабьтесь. Сделайте то же самое левой рукой и правой ногой и повторите упражнение 10 раз.

Локальной проработке нижней части спины служит поза «саранчи» из хатха-йоги.

Техника выполнения позы «саранчи» (шалябхасана)
Исходное положение. Лежа на животе, ноги вытянуты и сведены вместе, руки вытянуты вдоль туловища, подбородок упирается в пол. Сильно сокращая мышцы нижней части спины и ягодиц, поднимите одновременно обе ноги. В это время подбородок и плечи должны оставаться на полу. Сделайте задержку в верхнем крайнем положении. Возвращение в исходное положение осуществляется путем легкого расслабления ног.

Дыхание. В исходном положении делаете выдох, а при поднимании ног — вдох. В верхнем



крайнем положении сделайте задержку дыхания до 5 секунд. При возвращении ног на пол сделайте выдох.

Поза «саранчи» требует значительного усилия в крайней фазе. Следует избегать следующих ошибок: сгибать ноги; напрягать икроножные мышцы; резко расслабляться, переходя в исходное положение.

Поза «саранчи» вызывает сильный прилив крови к нижней части спины и тазовой области. Эта асана повышает гибкость позвоночника, в основном поясничного отдела, улучшая статику всего позвоночного столба, хорошо укрепляет мускулатуру спины. Усиление мышц поясничной области избавляет нас от многих неприятностей. Немало случаев дископатии, болей в пояснице бывают связаны со слабостью мышц этой области. Поза «саранчи» благоприятно воздействует на работу органов брюшной полости, осо-

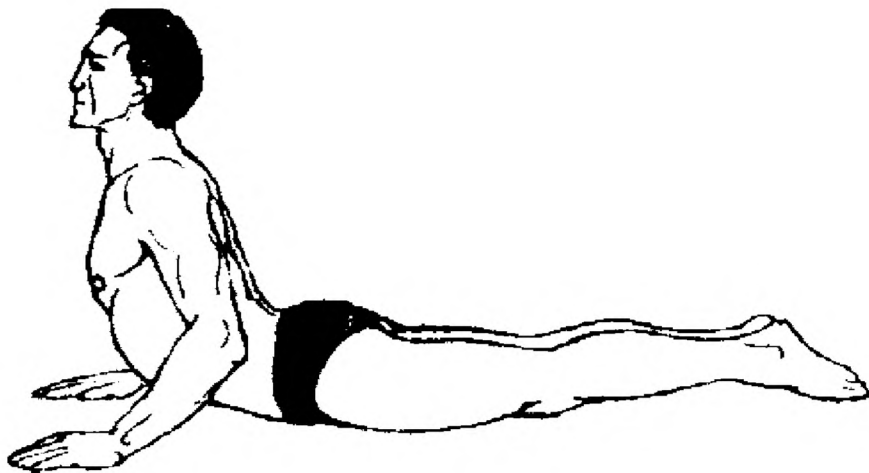
бенно на функцию кишечника, стимулируя его перистальтику. Связанное с этой позой поднимание ног влияет на улучшение кровообращения в нижней части тела.

Поза «саранчи» выполняется в сочетании с позой «змеи», прорабатывающей спину сверху.

Техника выполнения позы «змеи» (бхуджангасана)
При исполнении этой асаны голову и туловище поднимают аналогично соответствующему положению змеи.

Из положения лежа на животе сведите вместе и вытяните ноги (пятки также держите вместе). Согните руки, поставив их ладонями на пол. Пальцы рук ложатся под плечи, а локти располагаются вблизи подвздошных отделов. Перед началом упражнения положите лоб на пол.

Динамическую фазу начинают с медленного подъема головы вперед при одновременном вытягивании шеи. Не следует пренебрегать этой начальной фазой, когда подбородок будет выдвинут как можно дальше вперед, медленным и равно-



мерным движением поднимите голову вверх. Последовательно вступают в действие мышцы спины. Взгляд направлен высоко вверх. В этом положении вся тяжесть тела переносится на живот. Крайнее положение позы «змеи» наступает после разгибания рук, находящихся до этого в пассивном состоянии. Теперь они становятся единственным активным элементом позы, поскольку мышцы спины теперь расслаблены. Позвоночник прогибается назад. Во время статической фазы вы должны чувствовать разгибание позвоночного столба от затылка до пояснично-крестцового отдела. Не забывайте расслабить мышцы ягодиц, бедер и голеней, тогда ноги очень легко, почти автоматически раздвигаются. Очень важно, чтобы при удержании крайнего положения вы касались пола животом в области пупка. Руки ваши слегка согнуты, а локти расположены у тупловища. Если окажется, что в крайнем положении ваши руки вытянуты (и даже напряжены), то значит, вы неправильно поставили их в исходное положение или живот слишком поднят. В статической фазе можно держать голову прямо, глядя вперед, либо направить взгляд вверх, закинув голову максимально назад. Возвращение в исходное положение совершается в обратном порядке.

Дыхание. В исходном положении сделайте выдох, а поднимая корпус — вдох. Достигнув крайнего верхнего положения, сделайте выдох. В статической фазе дышите как можно полнее, свободно, не задерживая дыхание.

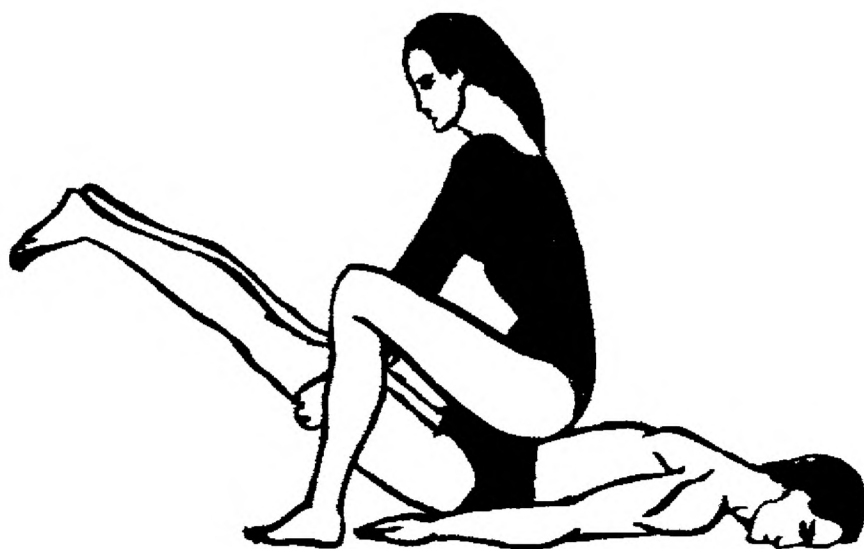
Поза «змеи» обеспечивает максимальное раз-

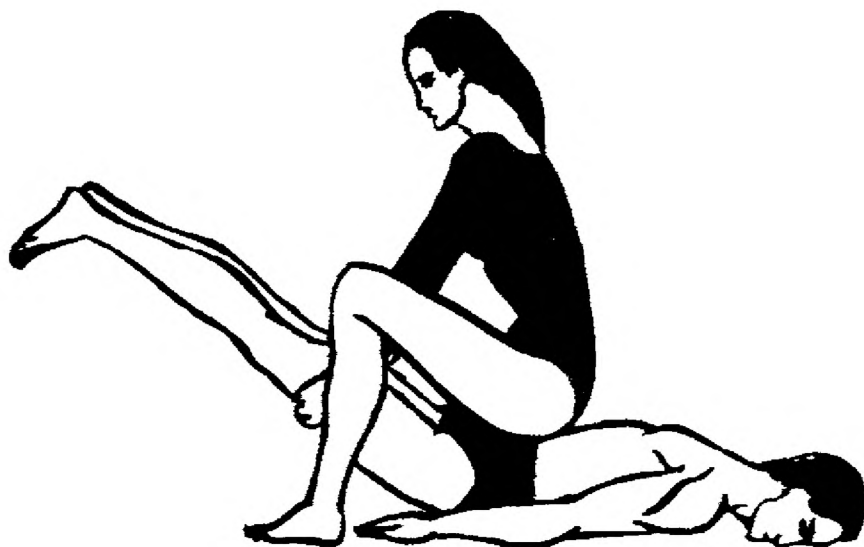
гибание позвоночника, хорошо укрепляет мышцы спины и улучшает осанку. Эта поза — эффективное средство при лечении искривлений позвоночника. Она положительно воздействует на органы брюшной полости и эффективна при запорах. Помимо этого она открывает грудь, стимулирует деятельность почек и надпочечников (органов защиты и очищения).

Работая в паре вы можете значительно усилить эффект воздействия описанных выше упражнений.

Для этого при выполнении позы «саранчи» вы принимаете исходное положение лежа на полу лицом вниз, руки вдоль туловища. Ведущий садится вам на крестец лицом к ногам. Захватывает вас за бедра. На вдохе он откидывает свой корпус назад и поднимает ваши ноги. Вы позволяете помощнику поднять ваши прямые ноги как можно выше, расслабляя связки таза.

Поза удерживается некоторое время в основном за счет усилий партнера. Затем вы представ-





ляете, как ваши ноги сами поднимаются вверх. Ноги следуют за этим образом. Вам нужно только немного больше прижать живот к полу и разрешить ногам подняться вверх насколько возможно. Вы удерживаете ноги наверху насколько это возможно и с выдохом опускает их на пол.

При выполнении в паре позы «змеи» вы принимаете то же исходное положение. Партнер садится вам на крестец или ягодицы и мягко всеми ладонями захватывает вас за плечи. Отводит свое тело назад и поднимает на прямых руках ваше тело вверх. Вы удерживаете свой живот на полу и импульсом от живота позволяете раскрыться грудной клетке и подняться макушке головы вверх.

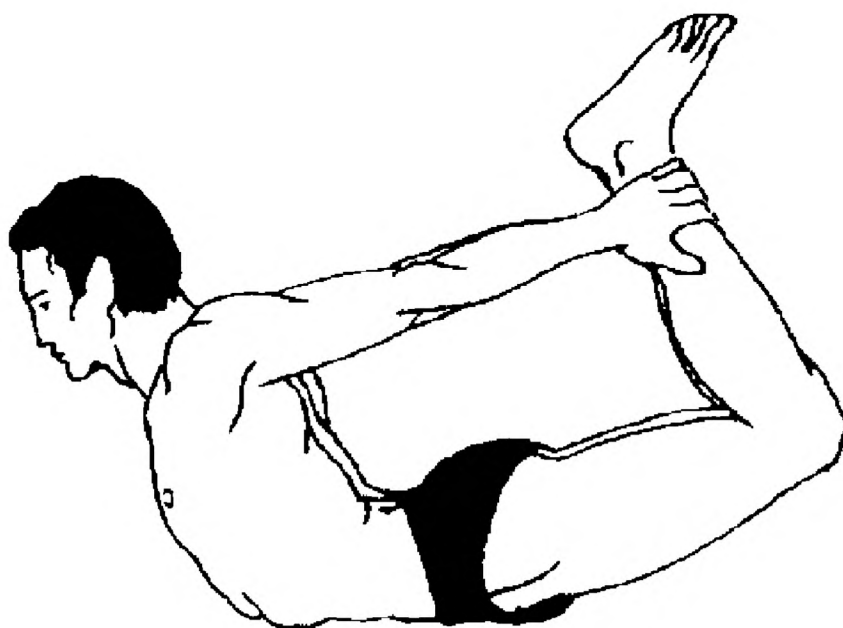
Не надо забывать, что ягодицы и ноги должны быть расслаблены и прогиб назад должен осуществляться в груди.

Для выхода из позы помощник мягко опускает ваши плечи на пол.

Завершает серию растягивающих упражнений поза «лука».

Техника выполнения упражнения «Лук» (Дханурасана)
В этой позе тело принимает форму лука с натянутой тетивой. При своей относительной простоте эта поза имеет очень важное значение. Она представляет собой комбинацию поз «змеи» и «саранчи», но включение ее в программу упражнений не означает лишнее повторение пройденного. Поза «лука» дополняет эти позы и одновременно отличается от них. Если при выполнении позы «змеи» и «саранчи» мышцы спины активны, то при продолжении позы «лука» они пассивны.

Для выполнения позы лягте на живот и положите руки вдоль тела. Положение головы и ладоней в исходном положении не имеет значения. Расслабьте мышцы спины — от этого зависит успех всего упражнения. Поднимите подбородок, руками в это время возьмите себя за щиколотки. Начинающие могут захватывать сначала одну щиколотку, затем другую. Ноги — единственный активный элемент в процессе исполнения данной позы.



Даже руки должны быть пассивны, они лишь соединяют плечи и щиколотки. Поднимайте ноги назад и вверх, сильно сокращая соответствующие мышцы тазобедренных суставов. Это обуславливает поднимание плечей и приводит к прогибанию позвоночника. Тело должно быть все время расслабленным за исключением ног и пальцев рук. Если мышцы спины будут сокращаться, позу выполнить невозможно. В крайнем положении колени должны находиться выше подбородка — на уровне темени. Когда колени выше подбородка, опора приходится на верхнюю часть живота. Динамическая фаза начинается после принятия крайнего верхнего положения. Осторожно пораскачивайтесь, а затем постепенно увеличивайте амплитуду качания, чтобы, начав с груди, вы перекатывались на живот и завершали качание в области бедер. В процессе раскачивания уже невозможно сохранить полное расслабление мышц спины. Продолжительность динамической фазы зависит от индивидуальных способностей, но злоупотреблять не следует — достаточно раскачаться 4-12 раз.

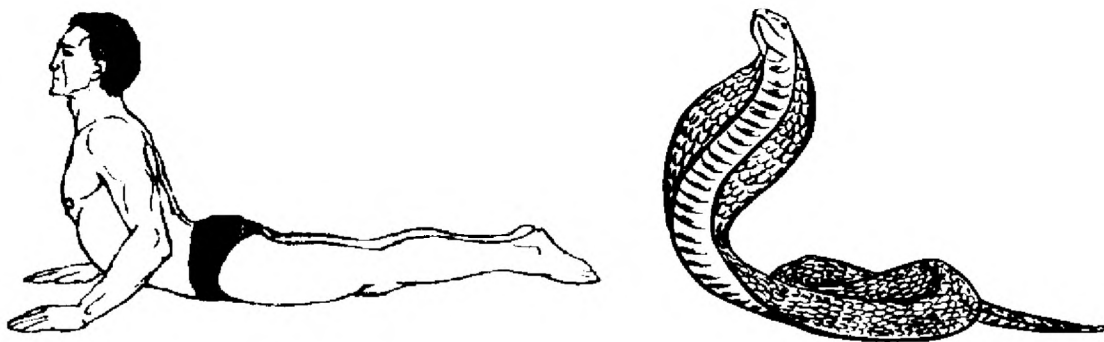
Статическая фаза представляет собой неподвижность тела в крайнем верхнем положении перед динамической фазой или после нее. Попробуйте проделать оба варианта и выберите более удобный для вас. Возвращение в исходное положение следует совершать медленно.

Поза «лука» в комбинации с позами «змеи» и «саранчи» усиливает эффект последних. Поза «лука» поддерживает и увеличивает подвижность позвоночника. Эта поза дает очевидный корри-

гирующий эффект. Качание благоприятно воздействует на внутренние органы, «массируя» их. Повышение внутрибрюшного давления положительно влияет на пищеварительную систему. Избегайте, однако, проделывать это упражнение при наполненном желудке. Усиливая перистальтику кишечника, поза «лука» является хорошим средством от запоров. Поза лука способствует снижению массы тела, оказывает благоприятное воздействие на половые железы.

Важным условием правильного выполнения описанных выше упражнений является необходимость перевоплощения. Эта необходимость часто упускается западными последователями восточной йоги. В результате из гимнастики ума йога превращается в гимнастику тела и теряет свой главный компонент — психоэнергетическую основу воздействия.

Все формы и образы окружающей природы, включая животных, отражают проявление различных ее энергий. У этих энергий есть свои свойства и сила, которые символизируются поведением и деятельностью всего живого. Когда вы посредством выполнения йогической позы перевоплощаетесь в символизирующийся этой позой образ, вы почитаете и вызываете сущность, стоящую за ней. Эта сущность созидательная и динамическая. Она может и будет помогать вам в ваших жизненных обстоятельствах. Когда вы с помощью позы, движения и действия настраиваетесь на эту сущность, вы заимствуете у нее энергию и пользуетесь ею в своей жизни.



Так, выполняя позу «змеи», почувствуйте пружинистую упругость, гибкость и молниеносность движений, заложенных природой в ее теле. Впитайте в себя энергию этих качеств и сделайте их своими.

Развитие способности перевоплощения помогает вам изменить жизнь, гармонизировать ее с окружающими вас видимыми и невидимыми мирами. Она помогает вам трансформировать ваше обычное сознание для усиления восприятия, осознания и настроения на любую конкретную силу природы.

Описанные техники восстановления и оздоровления позвоночника освобождают вас от напряжения, накопленного в течение рабочего дня. Они служат прекрасным средством противодействия хронической усталости и выходят далеко за пределы проблем, связанных только с позвоночником. В эзотерических традициях позвоночник — это главный энергетический канал тела. На Востоке его называют *столпом жизни* и говорят, что возраст и здоровье определяются не числом лет, а состоянием позвоночника.

В даосской йоге есть удивительным по своей эффективности оздоровления и омоложения организма комплекс упражнений, который мы вам рекомендуем выполнять регулярно, один раз

в течение рабочего дня. Тем более что он ничего не требует и может быть исполнен прямо за вашим рабочим местом. Он называется — *энергетическое открытие позвоночника*.

Техника энергетического открытия позвоночника

Открытие позвоночника для прохождения энергии выполняется посредством «позвоночного» дыхания и волнообразного изгибания позвоночника, именуемого «шелкопряд ползет по дереву». Данный комплекс позволяет значительно усилить снабжение органов центральной нервной системы кровью и энергией. Он также способствует расслаблению мышц спины, что позволяет хорошо чувствовать себя даже при длительном сохранении стоячего или сидячего положения. Выполнять упражнения можно сидя или стоя.

Вначале сделайте выдох, ощущая, как расслабляется ваше тело.

Вдохните, мысленным взором сопровождая волну вдоха вдоль позвоночника, слегка отклоняя назад крестец и голову, одновременно выгибая позвоночник дугой. Грудную клетку и живот следует выпятить. Расширение грудной клетки стимулирует деятельность надпочечников и вилочковой железы. Одновременно поднесите сжатые в кулаки кисти на уровень плеч и разведите плечи назад, сводя лопатки.

Сделайте выдох, вынося его волну через позвоночник. Наклоните крестец и голову вперед, округляя при этом спину. Приведите локти впе-

ред, прижимая предплечья и сжатые в кулаки руки к груди и прижимая подбородок к грудинной кости. Выполняя эту часть упражнения, расслабьтесь, избегая мышечного напряжения.

Повторите перечисленные выше движения несколько раз. Затем энергизируйте позвоночник посредством его волнообразного изгибания.

Изгибающие движения легко выполнимы и способствуют повышению гибкости. Поскольку тело каждого человека обладает неповторимыми индивидуальными свойствами, то, разучив упражнение, — расслабьтесь, позволив своему телу воспользоваться свободой движений в естественной и приятной для него форме. Все движения весьма просты для выполнения, хотя их описание может поначалу показаться сложным. Максимальной пользы от упражнения вы добьетесь, лишь достигнув полного расслабления.

«Шелкопряд ползет по дереву»

Изгибайте позвоночник, имитируя движения шелкопряда, взбирающегося по стволу дерева. Движения должны быть мягкими, плавными: позвоночник совершает легкие волнообразные колебания. Старайтесь ощутить позвоночник полностью. Затем, закрыв глаза, попытайтесь представить себе позвоночник.

Произведите раскачивающее движение, начиная с копчика и заканчивая шейным отделом. Движение начинается в крестцово-копчиковой зоне и продолжается, волнообразно поднимаясь к голове.

Затем сделайте аналогичное волнообразное

движение в обратном направлении от головы к копчику.

Ощутите, как ваш позвоночник расслабляется и нагревается в процессе занятий.

Изгибания из стороны в сторону

Начните с изгибания туловища во фронтальной плоскости, постепенно передавая движения от нижней части позвоночника (копчика) вверх к голове через крестец, поясничный, грудной и шейный отделы. Начинайте с покачивания крестца, постепенно перемещая движения вверх.

Затем выполните обратное пошаговое движение, начиная с головы и заканчивая копчиком. Расслабьтесь и ощутите, как позвоночник нагревается и удлиняется.

Круговое движение (скручивание)

Для выполнения упражнения сделайте следующее: начиная с копчика, совершайте медленные, легкие круговые движения туловищем слева направо. Чтобы лучше прочувствовать упражнение, выдвиньте одно плечо вперед, отставив противоположное назад; меняйте положение плеч в процессе выполнения упражнения. Начинайте с нижнего отдела позвоночника, постепенно продвигаясь вверх, к голове, затем сделайте движения в обратном направлении. Выполните упражнение несколько раз.

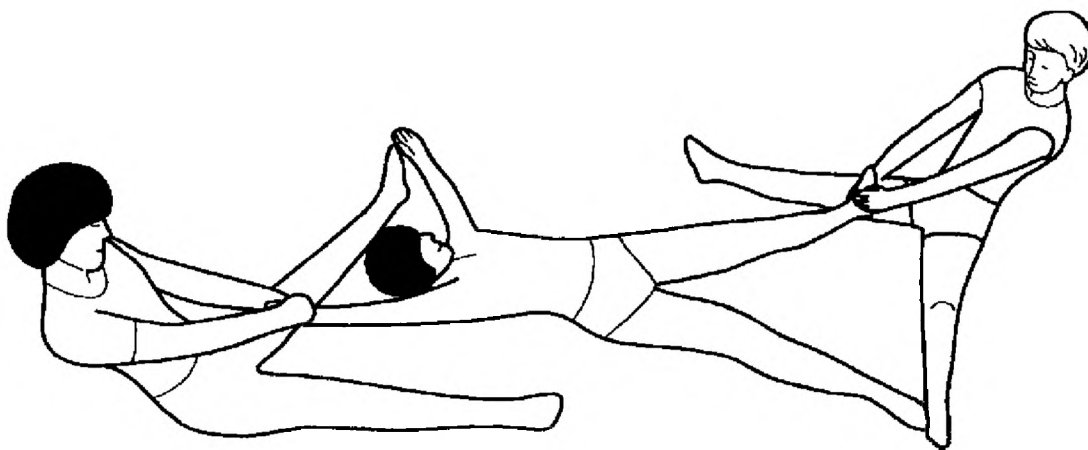
Смешанное упражнение на изгибание и скручивание
Теперь совместите все упражнения на изгибание и скручивание в единое движение (можно делать

акцент на отдельных движениях и менять последовательность выполнения). Попробуйте добиться, чтобы каждое движение в упражнении содержало максимально возможное количество элементов из всех разученных упражнений. Расслабьтесь, позволяя телу самому решить, какие движения выполнять.

Комплекс упражнений на растяжение всего тела

После восстановления позвоночника следует максимально «раскрыть» тело для общей энергизации, активировать энергетические каналы, проходящие вдоль тела, обеспечить свободное течение в них энергии путем снятия локальных мышечных зажимов на их пути. Эта задача решается с помощью специальных растяжек, выполняемых самостоятельно или с партнерами.

Хорошо известно, что практически все энергетические каналы начинаются или заканчиваются в пальцах рук и ног. Фасциально-сухожильные тракты, являющиеся основой энергетической проводниковой системы имеют перекрест-



ную структуру по принципу звезды. Поэтому диагональное разноименное растягивание (за противоположные руки и ноги одновременно) является наилучшим способом раскрытия и активации энергетической структуры тела.

Основные правила диагонального растягивания в группе.

1. Все активные участники растягивания должны тянуть с одинаковым усилием, мягко, в одной плоскости, не допуская перекоса, чтобы их руки не сгибались в локтях.

2. Растяжка проводится на вдохе, релаксация — на выдохе.

3. Если растяжка выполняется правильно, то глаза у растягиваемого самопроизвольно закрываются из-за релаксации мышц лица. Это своеобразный индикатор.

4. При выполнении диагональных и продольных растяжек из исходного положения лежа на спине, спина растягиваемого во всех точках должна соприкасаться с полом. При выполнении их лежа на животе не следует отрывать от пола грудь и таз. Растягиваемый должен быть максимально расслаблен.

5. Безболезненное растяжение мышц и связок достигается медленным темпом и постепенным увеличением усилий.

6. Нельзя допускать побочных движений и суетливости.

В индивидуальном варианте работы хорошего мышечно-сухожильного растяжения и активации энергетических трактов можно достичь при

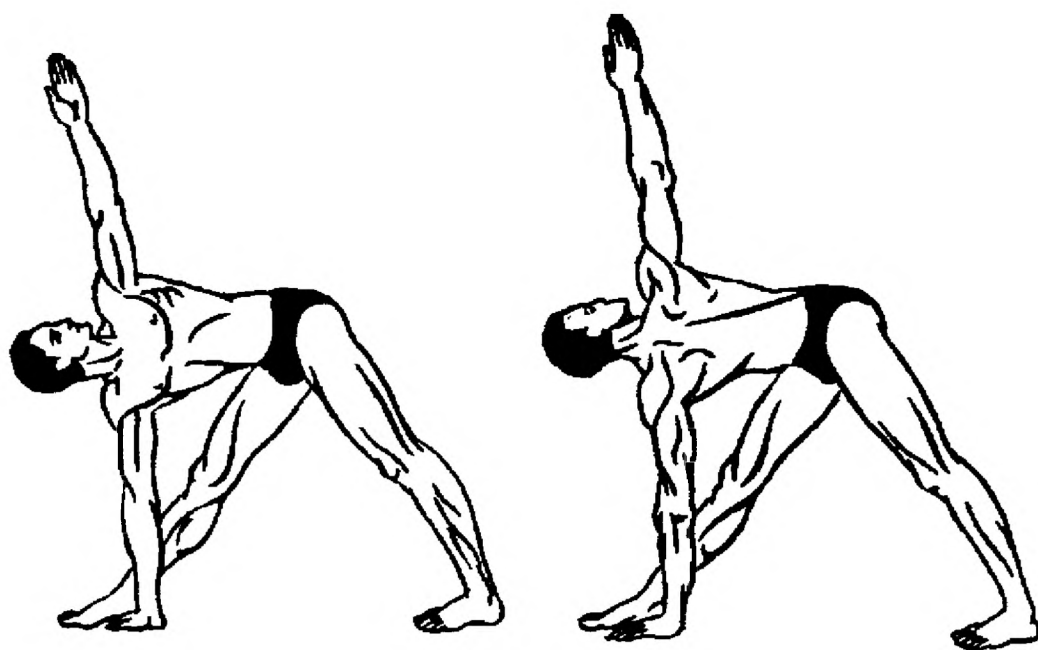
выполнении комплекса упражнений хатха-йога «Триколасана» (треугольник).

Треугольник — графический символ равновесия и баланса. Сам комплекс состоит из ряда упражнений, плавно переходящих из одного в другое.

Комплекс упражнений на диагональное растягивание
«Треугольник» (Триколасана)

Исходное положение — стоя, ноги вместе. На мягком прыжке примите широкую стойку, руки в стороны.

Поза вытянутого треугольника выполняется наклонами во фронтальной плоскости вправо и влево к прямым ногам. При этом если вы наклоняетесь вправо, то разворачивается наружу правая стопа, если влево — то левая. Одноименная рука тянется развернутой к стопе, другая вытягивается вертикально вверх. Взгляд направлен на кисть верхней руки. Руки, ноги и туловище должны быть в одной плоскости (левый рисунок).



Поза перевернутого треугольника выполняется наклонами с поворотом туловища вправо и влево к прямым ногам. При этом к разворачивающимся стопам тянутся разноименные руки (правый рисунок).

Для увеличения амплитуды движения и еще большей активации свободной циркуляции энергии позы повторяются со сгибанием ног, к которым выполняются наклоны. При этом бедро согнутой в колене ноги расположено параллельно, голень — перпендикулярно полу.

В положении прямо вес тела распределяется равномерно на обе ноги. Затем он перемещается на ногу, к которой выполняется наклон, при этом стопа максимально «укореняется». В начале движения наклона внимание (взгляд) устремляется на руку, с которой это движение и начинается. Рука ведет за собой тело. При касании рукой пола внимание (взгляд) переносится на руку, вытянутую вверх. Таким образом, «просматриваются» траектории следования энергии.

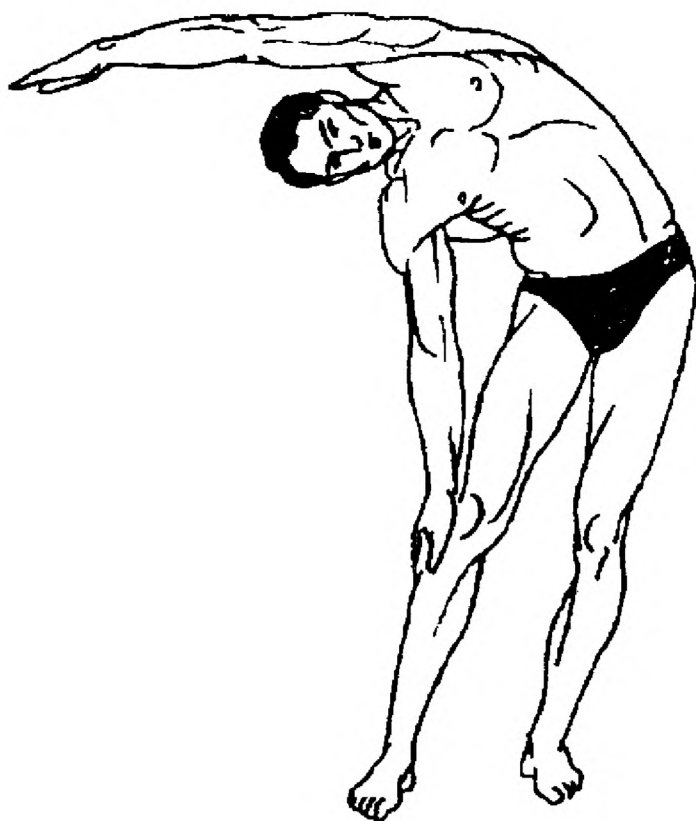
Упражнение выполняется в очень спокойном темпе, с переводом концентрации внимания: а) из одной руки в другую; б) из одной ноги в другую; в) из ноги в разноименную руку; г) из ноги одновременно в одноименную и разноименную руку; д) из руки в одноименную и разноименную ногу.

Триколасана — универсальное психоэнергорегулирующее упражнение, в котором энергетическая балансировка заложена в самой ее сути.

Комплекс упражнений на системное растяжение всех
сторон тела

Системное растяжение всех сторон тела и «открытие» его энергетических каналов достигается с помощью следующих упражнений на вытяжение.

Исходное положение — стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Тело сбалансировано и сцентрировано относительно своей гравитационной оси. Выполните «укоренение». На вдохе поднимите через сторону левую руку вверх, потянитесь за ней всей левой половиной туловища. С выдохом наклонитесь во фронтальной плоскости вправо. Левая рука из положения «верх» переходит в положение «горизонтально» над головой. Правая рука скользит по наружной стороне ноги максимально вниз. Зафиксируйтесь в этом поло-

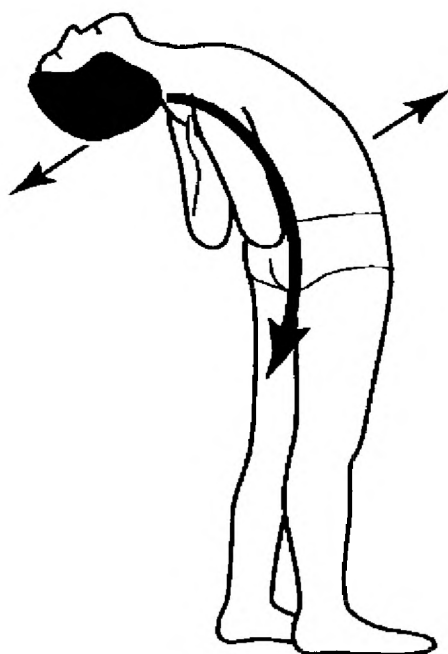


жении и с очередным вдохом дополнительно потянитесь левой рукой к горизонту вправо. Левая стопа максимально прижата к полу. Левая половина грудной клетки при вдохе расширяется. Таким образом достигается значительное растяжение левой половины тела от укорененной левой стопы до кончиков пальцев левой руки (левый рисунок). С выдохом плавно вернитесь в исходное положение, восстановите баланс в том же порядке. Выполните наклон влево, растягивая правую половину тела (правый рисунок).

Для активации передней и задней поверхностей тела выполняется даосское упражнение «Железный мост».

Техника выполнения упражнения «Железный мост»

Встаньте прямо, выпрямив ноги в коленях; ступни расположены на расстоянии 35 см одна от другой.



Большой и указательный пальцы рук прикасаются друг к другу кончиками, остальные пальцы сведены вместе. Руки должны быть прямыми, немного опущенными в плечах и находиться немного впереди тела.

Сделайте полный вдох, поднимите руки вверх-назад к спине и отклоняя локти кзади. При этом ладони должны находиться

вплотную к лопаткам — это позволит открыть грудинную кость для прохождения энергии, активизировать деятельность вилочковой железы, а также растянуть область щитовидной и паращитовидной желез, органы грудной клетки и фасции боковых мышц туловища.

Выполняя позу, очень важно выгибать верхнюю и среднюю части позвоночника, не включая в этот процесс бедра. Это позволит укрепить связки мышц передней поверхности тела.

Крепко сожмите зубы. Наклон назад начинайте с движения головы. Запрокидывайте голову назад до ощущения напряжения во фронтальных мышечных связках шеи. Не позволяйте голове просто откинуться назад — это негативно влияет на позвонки шейного отдела. При правильном выполнении этого элемента вы почувствуете, что шея как бы вытягивается вверх.

Подтянув и зафиксировав связки мышц шеи, взгляните назад. При правильном выполнении этого элемента вы почувствуете, как автоматически поднимается грудная клетка, которая, вытягиваясь вверх, увлекает за собой мышечные связки передней стенки брюшной полости. В момент вытяжения последних толкните таз вперед, крепко сжимая мышцы бедра и ягодиц. В процессе вытягивания мышечных связок в области груди почувствуйте, что грудина вытягивается в направлении вперед-вверх. В этом положении основной изгибающий момент приходится в основном на верхний, а не нижний отдел позвоночника.

При правильном выполнении вы ощутите, как вытягиваются мышцы, начиная с области промежности и заканчивая верхней частью грудной клетки и шеей.

Плотно сомкнув большой и указательный пальцы рук, сожмите мышцы плечевого пояса и предплечья для стабилизации положения тела.

Задержите дыхание, сохраняя позу в течение 30-60 секунд.

Сделайте выдох. Выпрямитесь и переведите руки в положение перед собой, сохраняя положение пальцев. Затем медленно наклонитесь вперед, сгибая тело в области тазобедренного сустава. Голова опущена вниз, руки касаются (или почти касаются) земли. Выполняя эту фазу, не заставляйте себя сгибаться слишком сильно.

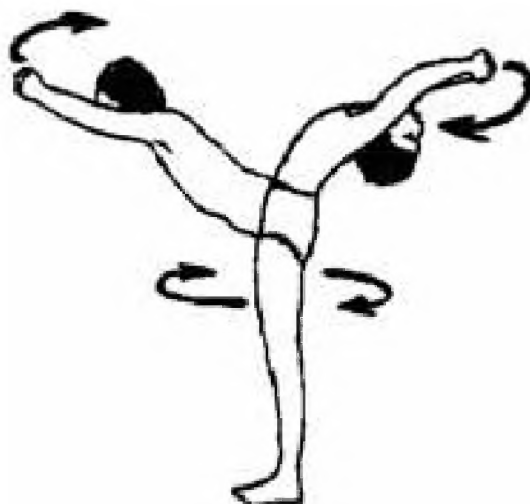
Сохраняйте позу, полностью расслабившись, пока вы чувствуете, что энергия не встречает препятствий на своем пути. Некоторые при этом ощущают в теле нарастающую вибрацию. После этого медленно вернитесь в вертикальное положение.

Данную позу рекомендуется сохранять, пока вам в ней удобно. Необходима умеренность в тренировке позы, поскольку она сопряжена со значительным напряжением сил и органов тела.

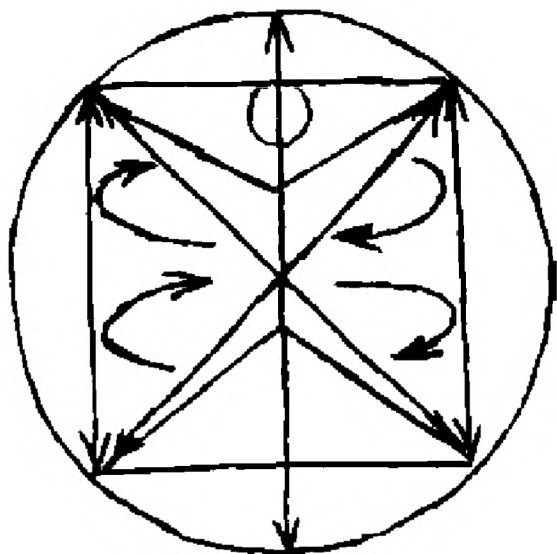
Комплекс вращательных движений тела

Система энерготонирующих упражнений завершается вращательными движениями тела по кругу сначала в области таза, а затем в верхней половине туловища. Круг — очень могущественный символ как в физическом, так и в духовном

мире. Это архетип целостности. У него нет ни начала, ни конца, и вращение по кругу отражает движение вечности. Круг имеет внутреннюю и внешнюю стороны. Внешняя — это наша жизнедеятельность. Внутренняя — жизненная сила, ее питающая. Вращательные движения создают мощный вихрь энергии, который «раскручивает» энергетические центры (чакры). В магических действиях колдунов, шаманов очерчивание круга называется построением конуса силы.



Для выполнения упражнения из положения стоя вначале несколько раз опишите тазом круги максимальной амплитуды в горизонтальной плоскости в одном и другом направлении. Голова и плечи при этом остаются неподвижными. Затем поднимите руки вверх над головой. Кисти соедините сплетя пальцы. Представьте, что вы стоите на дне колодца. На вдохе отклонитесь туловищем назад и прикоснитесь руками к задней стенке колодца. С выдохом «пройдите» руками по стенке колодца по часовой стрелке, вовлекая в движение тело. Окончание выдоха — при достижении передней стенки колодца. С новым выдохом продолжайте движение по часовой стрелке до исходной точки на задней стенке колодца. Таким образом описывается полный круг. С началом выдоха возобновите движение в обратном



направлении, описывая круг против часовой стрелки. Выполните упражнение несколько раз.

Схема, отражающая совокупный эффект от выполнения всех описанных выше упражнений выглядит как система векторов активации основных траекторий

движения энергии в теле свободного от мышечных зажимов и энергетических блоков человека. По существу, она отражает уже приведенный нами символ психоэнергетической целостности — фигуру человека, вписанного Леонардо да Винчи в квадратуру круга.

2. Дыхательная практика

На Востоке есть древняя легенда о советнике короля, который однажды впал в немилость, и король, в наказание велел запереть его на вершине очень высокой башни. Заточенный в ней советник должен был неминуемо погибнуть. Но у него была верная жена. Ночью она пришла к башне и крикнула на вершину своему мужу, не может ли она чем-нибудь ему помочь. Советник сказал ей, чтоб на следующую ночь она пришла к башне и принесла с собою длинную веревку, крепкий шнурок, моток ниток и шелковину, таракана и немного меду.

Очень удивившись, добрая жена повиновалась мужу и принесла требуемые предметы. Муж приказал ей крепко привязать шелковину к таракану, потом смазать усики его каплею меда и посадить его на стену башни головою вверх. Она исполнила все эти распоряжения, и таракан отправился в длинное путешествие. Чую впереди себя запах меда и желая добыть его, он медленно полз все вперед и вперед, пока, наконец, не достиг вершины башни, где затворник схватил его и овладел шелковинкою. Тогда советник сказал жене, чтоб она привязала к другому концу шелковинки моток ниток, и вытягивая шелковинку, он вытащил за ней и нитку. Ту же историю советник повторил со шнурком и, наконец, с крепкой веревкой. Остальное было легко. Советник по веревке спустился с башни и оказался на свободе.

В вашем теле дыхание — есть шелковинка. Овладев и научившись управлять им, вы схватите моток ниток — нервные токи, а за ними шнурок — психические процессы и, наконец, веревку — энергию жизненной силы, овладев которой, вы достигнете свободы.

Способ психоэнергезирующего дыхания является наиболее утонченным приемом гармонизации физической и энергетической структуры тела. Здесь используется опыт особого типа дыхания — дыхания телом. При этом в процессе дыхания надо представлять себе, что вы вдыхаете не просто воздух, а жизненную энергию. Начало данной практики связано с осознанием возможности ощущать, как воздух и энергия способны двигаться сквозь

тело, поступать в любую желаемую вами часть, входить и выходить через любой участок его поверхности. Можно, например, вызвать ощущение, что дыхание проникает в вас через левую ступню или правую кисть. Вы можете направить вдох в область головы, а выдох — в область таза.

Дыхание может странствовать вверх и вниз по корпусу. Оно входит сквозь верхушку черепа и выходит через промежность; входит через промежность, течет вверх по позвоночнику, проникает в голову и выходит сквозь верхушку черепа; после этого начинается новый цикл.

Можно вдохнуть одновременно через ступни и ладони. Тогда дыхание устремится через ноги и через руки, пройдет через нижнюю часть тела, через верхнюю часть тела, пройдет через гортань и голову, то есть через все ваше тело. Наконец, возможно дышать всей поверхностью тела, каждой его клеточкой, каждой порой кожи.

Установив такое дыхание, вы почувствуете, как все ваше тело наполняется энергией и жизнью. Вы можете ощутить свое тело как нечто целое, объединенное единым процессом дыхания, охваченное единым ощущением целостности и гармонии.

Для облегчения концентрации можно представить себе энергию как свет — желтый или солнечно-золотистый, проникающий в вас при дыхании. Энергию солнца может отчетливо представить себе каждый и легко ощутить ее. Каждому знакомо ни с чем не сравнимое волшебство солнечного дня весной, который вытягивает из

земли первоцветы и влечет из домов людей. Поэтому воздействие этого представления проявляется в самое короткое время.

Упражняя ощущение энергии, желайте, чтобы каждое вдыхание приносило в вас усиленное ее количество. Попробуйте ощутить, как эта энергия распространяется по всему вашему телу, вливается в каждый орган, в каждую клетку организма, как она укрепляет, оживляет и усиливает каждый нерв, заряжает каждый нервный центр, распространяя ощущение крепости и силы по всему телу.

Мысленная концентрация является сгустком жизненной энергии. При каждом вдохе используйте это свойство мысли. Концентрируйтесь на своем представлении, проговаривая мысленно: *«Я вдыхаю солнечную энергию»*. Вторая часть самовнушения звучит так: *«И сияю подобно солнцу»*.

Для успешной жизни эта вторая часть самовнушения чрезвычайно важна, так как тот, кто сияет подобно солнцу, повсюду будет окружен любовью. Он является центром внимания, источником силы, к которому охотно припадает каждый. В этом секрет магнетической личности.

Упражнение в энергетическом дыхании наполняет жизненной силой весь организм. Овладение дыханием дает вам самый тонкий инструмент проникновения в психоэнергетическую структуру своего организма.

Если вам удастся посвятить дыхательной гимнастике время солнечного восхода — это лучшее, что вы можете сделать для обеспечения себе благополучного дня.

Техника выполнения энергезирующего дыхания
Повернитесь лицом к восходящему солнцу в позе, которую на Востоке называют высокой стойкой всадника. Для этого встаньте прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельны. Слегка согните ноги в коленях, голени вертикально. «Округлите» область промежности и паха. Колени слегка разведите, зафиксировав ноги в чуть согнутом положении. Расслабьте область поясницы. Это движение можно представить как мысленное «принятие положения сидя», то есть индуцирование соответствующего ощущения.

«Вберите» грудь (она должна выглядеть несколько «впалой»), расслабьте плечи и немного подайте их вперед так, чтобы область груди была расслаблена. «Расправьте» спину: позвоночник свободно выпрямлен, лопатки чуть поданы в стороны. «Расправление» спины и «вбирание» груди — взаимообусловленные требования. Если эти движения должным образом координируются, то удастся избежать и сутулости, и «вытягивания в струнку», добиться «раскрепощенности без расхлябанности».

Ключевое звено для рук — расслабление подмышечной области. Свободно опустите плечи, чуть подав их вперед. Возникает такое чувство, что они «свешиваются». Это движение помогает преодолевать привычку приподнимать или перекашивать плечи. Опустите локти, несколько подав их в стороны. Возникает ощущение, словно локти «подвешены». Расслабьте области подмышек («опустошите» подмышечные впадины), развернув локти в стороны.

Ключевым для головы и шеи является «подвешивание головы за макушку». Выполните описанное ранее структурное выстраивание головы и шеи и приступайте к осуществлению энергизирующего дыхания.

Для этого прикройте глаза. Это способствует расслаблению тела и общей релаксации, вы словно «закрыли глаза на все вокруг».

Сосредоточьтесь на достижении состояния «безмятежности и покоя» в психоэмоциональной сфере, устраните посторонние мысли, полностью раскрепоститесь. Лишь при этом условии мышцы и суставы могут быть расслаблены, а энергия и кровь — свободно циркулировать. Мышцы лица как бы готовы собраться в улыбку, но именно готовы — улыбки на лице еще нет. Это помогает добиться расслабления внутренних органов и сохранить состояние «безмятежности и покоя».

Медленно наложите кисти на область живота ниже пупка: мужчины правую руку поверх левой, женщины — левую поверх правой.

Чуть приоткрыв рот, выполните выдох через рот, одновременно расслабляя область поясницы и несколько сгибая ноги (опускаясь строго вертикально) так, чтобы колени лишь чуть-чуть вышли за линию носков. Выдох должен быть мягким, ровным, естественным и продолжительным. Выдыхать следует не до конца, недопустимо чувство «нехватки воздуха». Мысленно легко втяните нижнюю часть живота, слегка надавливая руками вниз (при выдохе живот втягивается, при вдохе — слегка раздувается или возвращается в прежнее состояние).

Сохраняйте положение приседания, область поясницы расслаблена, рот прикрыт. Сделайте вдох как бы через всю поверхность обращенного к солнцу тела, произнося про себя: *«Я вдыхаю солнечную энергию»*. Вдох должен быть медленным, с наслаждением, словно вы вдыхаете аромат цветка. При этом вы слегка поднимаетесь, распрямляя колени. На высоте вдоха задержитесь, продолжая мысленно проговаривать фразу: *«... и сияю подобно солнцу»*.

Выдыхая, расслабляйте тело, опускаясь сверху вниз, вдыхая, поднимайтесь вверх. Ступни ног прочно упираются в Землю. Будьте связаны с Землей. Если вы связаны с Землей — вы связаны с жизнью. Чувствуйте, что Земля общается с вами, что между Землей и вами возникает диалог. Если ваши стопы открыты к восприятию энергетического потока, идущего от матери-Земли, вы чувствуете своими подошвами, как энергия Земли входит в ваше тело, вы чувствуете контакт с Землей. При этом целительная энергия проникает внутрь вас и питает ваш организм. Подобно корням дерева, ступни поддерживают всю структуру организма, поэтому очень важно прочно и равномерно распределить вес вашего тела по всей поверхности стоп. В даосской йоге, как уже описывалось выше, процесс вступления в общение с Землей так и называется — укоренение.

Чувствуйте, как энергия Земли и Солнца влияет в вас. Почувствуйте, что вы вдыхаете не воздух, а солнечную энергию. Почувствуйте, что громадная космическая энергия входит в вас с каждым вдохом, и что нет ни одного места в ва-

шем существе, которое не было бы заполнено потоком этой энергии. Он течет, как река, внутри вас, оmyвая и очищая все ваше существо.

Это не традиционная Пранаяма йоги, которая более сложна и систематизирована, это — наиболее эффективный психоэнергезирующий способ дыхания. В самой Пранаяме энергизирующий эффект дыхания значительно усиливается посредством выдерживания определенного дыхательного ритма.

Механизм влияния на человека ритмического дыхания сравним с природой электрического тока. Электрическое движение представляет собой перемещение электронов в одном и том же направлении. Аналогично, если все частицы воздуха в комнате заставить колебаться в одном и том же направлении, комната представит собою гигантскую электрическую батарею. Теперь вспомним положение из физиологии о том, что центр, регулирующий дыхание, управляет всей респираторной системой также посредством нервных токов. Вследствие ритмического дыхания все частицы тела по принципу резонанса начинают колебаться в одном и том же направлении. Когда сознание переходит в волю, нервные токи переходят в движение, подобное электричеству. Тогда все движения тела становятся ритмично-гармоничными, тело делается как бы гигантской батареей воли. В этом — физиологическое объяснение упражнения ритмического дыхания. Это упражнение делает все движения в теле ритмическими и помогает нам через дыхательный центр управлять другими центрами.

Техника выполнения ритмического дыхания

Данная техника состоит в следующем: примите удобную позу (выдерживание кругового принципа и внутреннего баланса), подождите, пока дыхание самостоятельно не отрегулируется до нормального ритма в покое. Направьте в это время свое внимание на биение сердца. Это нетрудно сделать — достаточно сосредоточиться на области сердца, чтобы начать чувствовать его. Если все же вам это не удастся, нащупайте пульс на левой руке. Когда вы станете улавливать удары сердца (с помощью пульса или без него), остается сознательно синхронизировать сердечный и дыхательный ритмы. Отсчитывайте два удара на вдох и четыре удара на выдох и дышите так приблизительно в течение минуты. Нужно хорошо помнить, что для большинства упражнений Пранаямы выдох длится в два раза дольше, чем вдох. В дальнейшем эти состояния можно постепенно увеличивать, отводя три удара на вдох и шесть на выдох, если вам нетрудно — продолжайте вдох до четырех ударов сердца, а выдох до восьми. Заметьте, что речь не идет о задержке дыхания после вдоха. Прежде чем начинать ее (это должно быть предметом специальной тренировки), важно сначала установить ритм и увеличить продолжительность вдоха и выдоха. Вскоре должна установиться отличная синхронизация, и вы заметите, как правильное, сознательное и ритмичное дыхание поглощает целиком ваше внимание, что является одной из целей упражнения. В результате этого наступают спокойствие и бодрость. Никакое другое средство не

может сравниться с ритмическим дыханием в борьбе с перенапряжением, которое мы испытываем в повседневной жизни.

Пройдя этап освоения ритмического дыхания и добившись в нем совершенного автоматизма, соедините его с описанным выше энергизирующим дыханием. Это и будет первое, базовое, упражнение Пранаямы. Достигнув его, вы почувствуете, какое мощное средство самосбережения в своей жизни вы приобрели. Это средство выхода на качественно новый уровень функционирования, когда ощущение защищенности, устойчивости, надежности становится неотъемлемым элементом вашего существования.

Вся последующая система Пранаямы захватывает и продвигает практикующего по пути совершенства. Она состоит из последовательного ряда все усложняющихся упражнений, нацеленных на регулирование соотношения и продолжительности вдоха и выдоха, включения в дыхательный цикл разнообразных задержек дыхания, наполнения его глубоким психологическим содержанием. Эти упражнения столь сложны, а выполнение их столь утонченно, что заочное освоение их даже по самому подробному описанию — безрезультативно. Поэтому мы не останавливаемся на описании упражнений Пранаямы и даже не перечисляем их, а предлагаем освоить их на наших практических занятиях.

В настоящем же разделе мы предлагаем сконцентрировать ваш интерес на не менее важном, но более доступном для самостоятельного осво-

ения психофизиологическом аспекте дыхательного процесса.

Практика регуляции дыхания

Дыхательный акт состоит из трех фаз: вдоха, выдоха и паузы. Легкие, не имеющие собственной мускулатуры, следуют движениям грудной клетки и диафрагмы. Диафрагма является самой сильной мышцей для вдоха, а брюшной пресс — для выдоха. В фазе вдоха диафрагма сокращается, при этом купол ее смещается книзу. Живот при этом немного выпячивается. Диафрагма давит на внутренности брюшной полости, массируя их. Внутривнутрибрюшное давление возрастает, а внутригрудное — падает. Это создает «засасывающий» момент для воздуха в легкие и «выталкивающий» для крови из венозного депо системы нижней полой вены и желчи печени. Стимулируется кровообращение печени, селезенки, почек. Кровь проталкивается к сердцу. В связи с этим диафрагму называют «вторым сердцем». Если принять во внимание, что площадь ее составляет 300 см², а смещение при правильной постановке дыхания может достигать 7-13 см, то интенсивность описанных выше воздействий достаточно высока. При выдохе сокращаются мышцы брюшного пресса и межреберные мышцы, диафрагма поднимается, принимая куполообразное положение. Воздух выталкивается из легких. После выдоха следует короткая пауза (апноэ) и новый вдох.

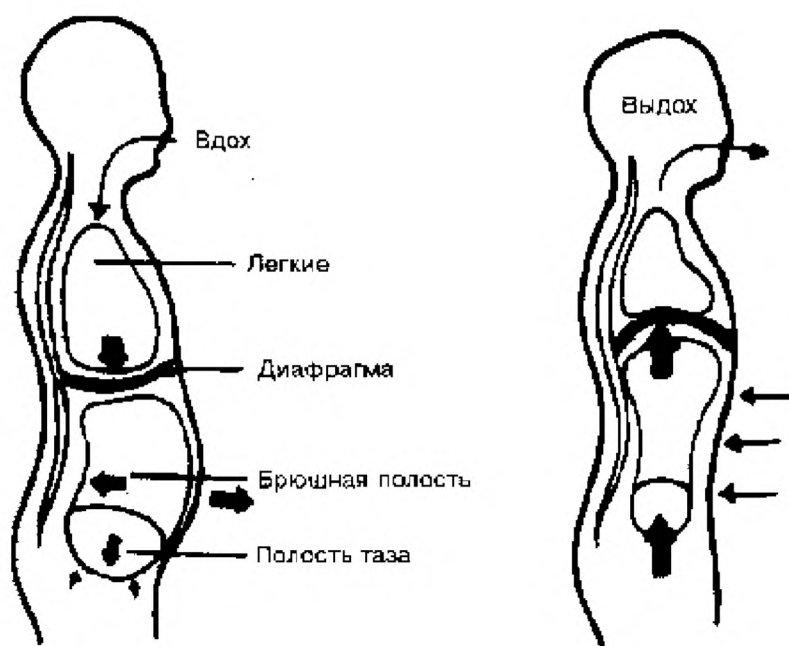
Овладение приемами психофизиологической регуляции дыхания заключается в развитии спо-

способности направленного управления дыхательными движениями посредством специальных упражнений.

Наиболее естественный тип дыхания — полное ритмичное дыхание. Оно состоит из брюшного (диафрагмального) и грудного.

Диафрагмальное дыхание обеспечивает наибольший дыхательный объем воздуха. Поэтому владеть этим типом дыхания, как и гармонично полным, крайне необходимо.

Техника выполнения диафрагмального дыхания
Начинать осваивать диафрагмальное дыхание легче всего лежа на спине, согнув ноги в коленях. Однако этому типу дыхания можно научиться сидя и стоя. Вдох делать обязательно через нос. При этом диафрагма опускается, а передняя брюшная стенка выпячивается. Живот должен увеличиваться медленно, как мяч, который надувают. В это время брюшные мышцы остаются рас-



слабленными. При выдохе живот уходит глубоко внутрь, а диафрагма поднимается. Грудная клетка при этом дыхании остается малоподвижной.

Техника выполнения полного гармоничного дыхания
Для обретения навыков полного гармоничного дыхания лучше удобно сесть с опорой спины на спинку стула. Выдохнуть так, чтобы уменьшился объем живота и груди. Не дышать, пока приятно. Затем сделать вдох. Живот при этом постепенно увеличивается, становится, как упругий шар. Когда почувствуете, что живот больше раздуваться не может, расширяйте грудную клетку. Почувствовав, что грудь наполнилась воздухом, поднимите ключицы, чтобы вошло еще небольшое количество воздуха. Для этого лучше поднять руки кверху и отвести их за голову. В это время живот произвольно опадает — начинается процесс выдоха. Вначале поджимается живот, затем грудная клетка. При дыхании старайтесь не напрягать мышцы рук, лица и шеи. С целью профилактики повышения внутричерепного давления следует на высоте вдоха максимально склонить голову вперед и установить подбородок в углубление между ключицами. При выдохе голову вернуть в исходное положение. Все этапы вдоха и выдоха нужно проделывать слитно, как непрерывное волнообразное движение.

Все последующие упражнения — это дополнения к полному гармоничному дыханию, предназначенные для повышения его эффективности. Смысл их заключается в повышении сопро-

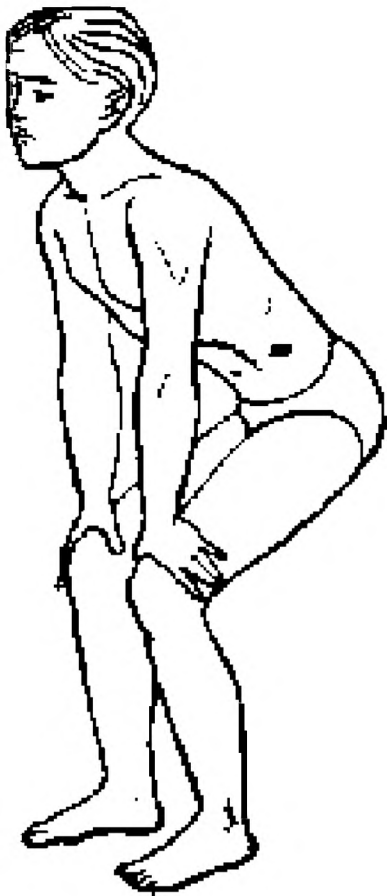
тивления входящему и выходящему воздуху, что при вдохе усиливает момент разряжения, а при выдохе — напряжения в грудной клетке, и способствует раскрытию дополнительных альвеол, облегчает работу сердца, улучшает отток венозной крови от головы.

Комплекс дыхательных упражнений

1. Вдох выполняется, как при полном гармоничном дыхании, а выдох — активно, почти резко, путем сокращения брюшной стенки через узкую щель между губами, чтобы воздух выдувался с некоторым усилием. Упражнение можно усложнить, выдыхая резкими толчками по два — четыре на каждом выдохе. В хатха-йоге оно является очистительным (Капалябхати) для бронхов, лобных и челюстных пазух.

2. Попеременное дыхание через одну ноздрю. Зажав большим пальцем правой руки правую ноздрю, с силой вдыхать левой. Затем, зажав левую ноздрю средним или безымянным пальцем, медленно выдыхать через правую. Последующий вдох и выдох сделать наоборот. Этот способ дыхания является эффективным средством уравнивания активности левого и правого полушарий мозга.

3. Дыхательную гимнастику целесообразно сочетать с укреплением мышц промежности, стимуляцией кровотока в органах малого таза. Для этого при выдохе следует расслабить мышцы и держать их в расслабленном состоянии на протяжении всего выдоха, а затем сделать задержку и сильно сократить. Вдох начинается с расслабле-



ния указанных мышц и выпячивания передней брюшной стенки.

В хатха-йоге это упражнение называется «Нижний замок» (Муля бандха) и является идеальным для укрепления мышц таза и подчинения их волевому контролю. Оно предотвращает опущение и дисфункцию тазовых органов.

Для более интенсивного массажа органов брюшной полости и профилактики застоя крови в этой области, особенно развивающихся при сидячем образе жизни, целесообразно выполнять следующее упражнение.

4. При выдохе слегка наклонитесь вперед, упритесь ладонями в бедра. На конце выдоха сильно и резко втянуть живот внутрь, как бы заглотить его и удерживая легкие без воздуха максимально долго, многократно отпустить и подтягивать живот, пока потребность в воздухе не заставит прекратить упражнение и сделать вдох.

В хатха-йоге это упражнение называется «Очищение через огонь» (Агнисара дхаоти). Трудность при его исполнении заключается в длительном удерживании легких свободными от воздуха и сохранении расслабленного состояния мышц брюшной стенки.

Упражнение оказывает ни с чем не сравнимое

воздействие на органы живота непосредственно, а также ускоряет кровообращение в этой области. Оно стимулирует работу пищеварительных органов и облегчает процессы пищеварения, благоприятно влияет на деятельность желез внутренней секреции, печени, селезенки, почек и надпочечников. Это упражнение является прекрасным средством против опущения желудка, кишечника, почек, матки, стимулирует функцию солнечного сплетения и восстанавливает равновесие вегетативной нервной системы, облегчает работу сердца.

При освоении дыхательной гимнастики следует придерживаться следующих правил:

— дыхательными упражнениями можно заниматься не раньше чем через три часа после приема пищи, лучшее время — раннее утро;

— заниматься по возможности под открытым небом, либо в хорошо проветренной комнате;

— нужно всегда дышать через нос, за исключением тех упражнений, техника которых требует другого приема;

— при выполнении упражнений необходимо сосредотачиваться на дыхательном процессе;

— каждое упражнение можно повторять не более пяти-восьми раз, но начинать с трех-четырех. Осваивать более сложные следует только после того, как четко усвоены предыдущие.

Вся последующая работа по построению оптимальной структуры тела направляется на имеющиеся у вас локальные проблемные зоны. Эти зоны выявляются посредством целевой психо-

энергетической диагностики. Работа с ними носит сугубо индивидуальный характер. Арсенал средств психоэнергетического воздействия здесь достаточно широк. Важен правильный выбор упражнений и действий; соблюдение их последовательности и квалифицированное исполнение, что возможно только под руководством опытного специалиста.

Исходя из изложенного, мы не останавливаемся здесь на описании используемых в проводимых нами целевых психоэнергетических тренингах упражнений и даже не перечисляем их, ибо это не несет в себе сколь-либо практического результата. Желających этот результат получить мы приглашаем к реальному практическому обучению.

Подведем итоги

Единая энергия «питает» все действия. Когда она проходит через мускулатуру, то заряжает ее и вызывает движение в пространстве. Каждый из поведенческих аспектов повседневной жизни человека локализован: моторный компонент в спине и в ногах, сенсорный компонент в передней части тела и руках. Хотя это не абсолютная тенденция, для практических целей психоэнергетических техник такого деления вполне достаточно. Так при глубоком и спокойном дыхании и полном расслаблении можно почувствовать движение потока энергии, направленного вниз,

вдоль передней части тела. При определенных состояниях можно осознать поток энергии, направленной вверх. Наиболее подходящим для определения качества такого ощущения является слово «стремление». Есть определенные формы экспрессии, например, плач или смех, в которых импульс направляется вверх и выражается голосом. Когда человек поет, он также может испытать движение энергии чувств от диафрагмы к голове. Голосовое выражение, будь то пение, речь, плач или смех, является одним из средств достичь контакта с окружающим миром. Но есть и другие способы выражения, позволяющие достичь этого контакта. Руки, воздетые в молитве, губы, готовые к поцелую, протянутые руки ребенка — все это имеет тот же самый фундаментальный смысл: установить контакт с кем-то или с чем-то во внешнем мире.

Все эти движения объединяются понятием энергетической пульсации, центр которой расположен в области сердца. Порождая чувства, сердце вводит человека в ритм заряда и разрядки, как раскачивание энергетического маятника. Основные каналы коммуникации проходят от сердца к периферическим точкам контакта с миром. Таких точек контакта шесть: лицо, включающее органы чувств в этой зоне, две руки, гениталии и две ноги. Когда эти каналы открыты, человек открыт, и его сердце открыто миру. Если теперь мы вспомним принятый нами энергетический символ успеха — человека, вписанного Леонардо да Винчи в квадратуру круга, то эти шесть точек представят самые

отдаленные части тела с энергетической точки зрения. Открытое реагирование вызывает поток заряда энергии от центра к этим точкам. Шесть точек могут рассматриваться как удлиняющие организм, подобно фиксированным ложноножкам у амебы. Пространство, занимаемое человеком в этом случае значительное. Ради эксперимента понаблюдайте за тем, как люди используют свое жизненное пространство. Одни входят в любое помещение легко и непринужденно, садятся в свободной экспансивной позе, занимая большое пространство, и показывая этим, что они чувствуют себя раскованно и на своем месте. Они не испытывают потребности прислониться к мебели или встать поближе к группе тех людей, с которыми разговаривают. И все воспринимают их как уверенных в себе и значительных личностей. Другие, наоборот, останавливаются у двери, не решаясь пройти дальше, или входят в комнату бочком, осторожно садятся на краешек стула, показывая своим поведением, что находятся на чужой территории и боятся быть выставленным на всеобщее обозрение. Их позы закрыты защитными жестами.

Когда соприкосновение с окружающим миром очень сильное, то обмен энергией интенсивен. Например, когда два возбужденных человека встречаются взглядами, то можно почувствовать заряд, проходящий между глазами. Так же, когда до человека дотрагиваются заряженными руками, то он испытывает совершенно иные ощущения, чем когда до него дотрагиваются холодными, сухими или жесткими руками. Обмен

энергией в сексе, конечно же, является самым интенсивным из всех контактов, но и в этом случае также качество и степень обмена зависят от количества заряда, попадающего в область контакта. Раскрытие и достижение являются экспансивными движениями организма к обмену энергией и удовольствию.

Таким образом, когда мы говорим, что человек находится в состоянии удовольствия, это означает, что движения его тела свободны, ритмичны, не блокированы и имеют выход. Чем свободнее чувствует себя человек, тем сильнее может быть излучение его души, его внутреннего мира. Его глаза блестят, кожа розовая и теплая, он держит себя легко и живо, дыхание плавное и спокойное. Эти видимые знаки являются проявлением потока энергии чувств к периферии тела, который физически соответствует выходу, открытому движению или импульсу вовне. Отсутствие этих знаков показывает, что человек находится не в состоянии удовольствия, а в состоянии боли, ощущает ее человек или нет.

У закрепощенного, скованного, зажатого, закомплексованного человека ничего не излучается изнутри наружу; позитивная передача не наблюдается. Тусклость глаз указывает на уход чувств из них. Холодная белая кожа обусловлена сужением капилляров и артериол и означает, что кровь оттекает с поверхности тела. Ригидность мышц и отсутствие спонтанности предполагает, что энергетический разряд не распределяется свободно в мышечной системе. Человек, которому

мешает хроническое мышечное напряжение, блокирующее каналы коммуникации сердца и ограничивающее поток энергии к периферии тела, всячески страдает. Он переживает чувство стресса и неудовлетворенности жизнью, беспокойство и депрессию, чувствует себя покинутым и одиноким. У него развиваются болезни.

Данная ситуация в наибольшей степени соответствует нашей культуре, где потеря эмоционального контакта и крушение надежд широко распространены, и где возможность свободного выражения чувств значительно ущемляется в угоду поведению, которое считается безопасным, социально приемлемым, рассчитанным на получение всеобщего одобрения. Попадая в эту ситуацию и не имея возможности ее изменить или проконтролировать, человек начинает контролировать себя, ограничивая свои эмоции, мысли, чувства и действия, чтобы не сделать так, что станет еще хуже.

Чем чаще это происходит, тем более односторонним, негибким и неспособным к изменению становится человек. Тогда он все меньше позволяет себе попадать в неизвестные ситуации, несущие, может быть, новые, творческие возможности; ограничивает свое тело, организм и сознание в их естественных способностях к самоисцелению и самостоятельному выбору наилучших для него путей. Но пока человек жив, его сердце жаждет любви, его чувства требуют выражения, его тело хочет быть свободным. Вернуть человеку исходно принадлежащую ему свободу выбора, способность самоактуализации и творческого

развития посредством освобождения его от ментальных и телесных ограничений и призвана предложенная вам технология построения оптимальной структуры тела. Умение выстраивать и поддерживать оптимальную структуру и динамику тела является выражением независимой воли осознающей себя личности. В свою очередь оптимизация структуры и динамики тела в режиме полного осознания самым благоприятным образом сказывается на формировании и укреплении этой воли, ведущей к жизненному успеху.

Гармония жизни — скольжение по волнам своей природы

Совершенное здоровье зависит от совершенной гармонии, когда ваш организм находится в полном согласии с тем, что вы делаете и как живете. Все, что вы едите, говорите, думаете, видите и чувствуете, воздействует на ваше общее состояние. Казалось бы, невозможно контролировать все эти столь разнородные влияния в одно и то же время. Однако, следуя определенным принципам жизни, соответствующим вашему организму, правильно организовав свои будни, труд и отдых, вы можете достичь этой гармонии.

Если вы зададитесь вопросом, с чего здесь надо начинать? — ответ будет прост: начинайте с наблюдения.

Когда вы, уважаемый читатель, в очередной раз выйдете по своим делам на улицу и окажетесь в толпе людей, отвлекитесь от своих мыслей, и обратите внимание на тех, кто вас окружает. Перед вами откроется панорама бесконечного разнообразия лиц, походок, одежды. Одни одеты тепло и чувствуют себя от этого комфортно. Другие распахнуты, без головных уборов, с расстегнутыми воротниками рубашек, и видно, что

никакой холод им нипочем. На первый взгляд, можно подумать, что эти люди существуют в разных климатических условиях. На самом же деле каждый из них символизирует различия, которые природа создала внутри них.

Если вы проходите мимо автобусной остановки — поглядите, как ведут себя люди в ожидании транспорта. Некоторые беспокоятся, выглядывая запоздавший автобус, и даже периодически выскакивают на проезжую часть, чтобы лучше видеть, выражая тем самым тревогу и нетерпение. Другие будут ругать водителя за безалаберность, выражая излишнюю взыскательность и склонность к гневу. Однако многие будут стоять смиренно, покорно выжидая и не проявляя никакой активности. Тревога, гнев или покорность обстоятельствам — это не просто настроения. Каждый из участников ожидания считает, что его реакция наиболее естественна. Его собственная природа придает своеобразную окраску ситуации и превращает ее в убедительную картину реальности.

Где бы вы ни находились, чем бы вы ни занимались, ваши качества непременно дадут о себе знать. И если то, что вы делаете, и то, как вы живете, находится в согласии с вашей природой — вам не придется применять по отношению к себе принуждение, а все ваши начинания будут обречены на успех.

Каждый человек должен уважать собственную природу, чтобы сделать свою жизнь более совершенной, чтобы обеспечить себе лучшее здоровье и достичь успеха. *Жить в согласии со своей природой* —

то есть легко, удобно, без напряжения — значит, уважать собственную неповторимость. Таков главный принцип здорового отношения к жизни, и если вы не усвоите его, вам будут доступны лишь слабые отблески ваших реальных возможностей.

Не стремитесь быть тем, кем вы быть просто не можете

Но как реализовать этот принцип практически? Ведь чтобы постоянно развиваться и совершенствоваться, вы должны день за днем, минуту за минутой делать правильный выбор. Выбор бесконечен, ибо бесчисленны жизненные ситуации, в которых следует принимать решения. Поэтому, на первый взгляд, кажется невозможным избежать всех ошибок. Но на самом деле это доступно каждому. Стоит лишь прислушаться к собственному естеству и разобраться в источниках своей природы. Помощником здесь может стать исследование собственной психофизической конституции.

Существует множество классификаций человеческих типов, и даже простое их перечисление заняло бы несколько страниц этой книги. Но наша задача — не столько просвещение, сколько реальное обучение и «вооружение» вас действенными технологиями получения результата. Поэтому мы останавливаем свой выбор на наиболее естественной, а потому и наиболее практической системе исследования своей индивидуальности — древней *Аюрведе*.

Аюрведа («аюр» — жизнь, «веда» — знание) — плод коллективной мудрости многих поколений мыслителей Древнего Востока, получивший удивительное подтверждение в достижениях современной науки.

Достаточно сказать, что современная медицина активно и плодотворно использует знания *Аюрведы* в таких направлениях, как натуропатия, гомеопатия, валеология. Аюрведческие клиники пользуются большой популярностью не только на Востоке, но и на Западе, и особенно в США. Причина этой популярности — естественные, а потому надежные способы излечения без осложнений и зависимостей, которыми часто грешит фармакология искусственных лекарственных форм.

Учение *Аюрведы* выводит человеческую природу за пределы физического тела и гармонично вписывает ее в окружающую естественную среду. В арсенале ее целительных средств — факторы нашей с вами повседневной жизни: питание, движение, гармония цвета, запахов и звуков, экология внутреннего и внешнего мира как единого жизненного пространства.

В настоящей главе мы намереваемся познакомить вас, уважаемый читатель, с основными положениями древнего и столь актуального сегодня учения *Аюрведы* с тем, чтобы вы смогли открыть естественный путь к своей природе и в полной мере воспользоваться дарованными вам возможностями. В вас есть все, чтобы иметь лучшее здоровье, лучшие отношения, лучшую жизнь. Заложенный в вас потенциальный источ-

ник благ сам по себе *безграничен*. Но как много вы можете употребить из этого источника для своей же пользы? Это чрезвычайно важный вопрос, ибо *способность использовать — есть мера того, что можно получить*. Знания *Аюрведы* позволяют найти в себе эти способности. В данном случае мы имеем классический вариант менеджмента здоровья. На первый взгляд кажется парадоксальным сочетание двух этих понятий: древней *Аюрведы* и современного менеджмента. Но это лишний раз подтверждает известную истину: всякое новое — есть хорошо забытое старое.

Излагая основы *Аюрведы*, мы не будем избегать терминологии древнего санскрита, поскольку считаем, что классику надо уважать и она должна звучать в своих первозначениях.

Итак, согласно *Аюрведе*, в природе действуют три основные силы: энергия изменчивости и перемен, олицетворяемая ветром, — *Вата*, энергия интенсивности и активности, олицетворяемая огнем, — *Пита* и энергия стабильности и устойчивости, олицетворяемая землей и водой, — *Капха*.

Энергия ветра несет в себе характеристики *подвижности, холодности и сухости* — это энергия *динамичности*; энергия огня — характеристики *жара, резкости и силы* — это энергия *интенсивности*; энергия сырой земли — характеристики *медлительности, инертности и влажности* — это энергия *стабильности*.

Каждая клетка вашего организма включает в себя все три типа энергии. Чтобы жить, в вашем теле должно происходить движение (энергия вет-

ра — *Вата*), обмен веществ (энергия огня — *Пита*), и должна иметься устойчивая структура (энергия сырой земли — *Капха*). В каждом проявлении вашей жизни присутствуют все три типа энергии. Но реально увидеть их никто не в силах. Они невидимы. Они управляют психическими и физиологическими процессами вашего организма, не имея при этом определенного физического воплощения. Мы обозначаем их термином весьма абстрактным — «*принципы обмена*». Однако они достаточно конкретны для того, чтобы возрастать и убывать, находиться в сбалансированном равновесии или, нарушая его, приводить к расстройству всю систему жизнедеятельности.

Как все многоцветие телевизионных изображений состоит лишь из трех типов фосфоресцирующих точек — красных, зеленых и голубых, так и все множество конституциональных типов по *Аюрведе* определяется соотношением трех типов энергий. В зависимости от того, какой из них доминирует, *Аюрведа* выделяет конституции ветра — *Вата-тип*, огня — *Пита-тип* и сырой земли — *Капха-тип*.

Три вида энергий, конституциональные типы человека, наполняют собой и окружающий нас мир. Это означает: все, что вас окружает и что содержит в себе характеристики описанных выше энергий, влияет на вас в соответствии с вашей конституцией.

Мир, в котором мы живем, разнообразен и динамичен: тепло в нем соседствует с холодом, тяжесть с легкостью, жесткость с мягкостью, гру-

бость с лаской. Теплые воздушные массы приходят вслед за холодным арктическим воздухом, засуха сменяет наводнение, приливы следуют за отливами. Это и есть игра природных сил, постоянно воздействующих на нас.

Человеческий организм существует в благополучии, когда все в нем идеально сбалансировано. Чтобы сохранить эту сбалансированность, нужно постоянно компенсировать возмущающие силы внешних влияний правильным поведением и действиями. *Аюрведа* дает вам код для оптимального выбора. В его основу заложен принцип соответствия — *подобное притягивает подобное*. Это означает, что качества, которыми обладает ваша конституция, будут стимулироваться аналогичными внешними количествами и компенсироваться противоположностями.

Рассмотрим механизм этого воздействия применительно к трем основным типам конституции.

Основной момент для конституции *Vata* — «изменчивость». Люди, принадлежащие к этому типу, непредсказуемы и нестереотипны. Они живые, восторженные, говорливые, впечатлительные, с богатым воображением. *Vata* — тип очень чувствителен к изменениям окружающей среды. У его представителей быстрая, острая реакция на внешние раздражители, переменчивое настроение, чуткий сон. Они обладают легким, тонким телосложением и с трудом набирают вес.

Главные свойства *Vаты* — сухость, холодность, легкость, подвижность, быстрота. Все, что вас окружает и что содержит эти свойства, будет усили-

вать *Вату*: сухая, холодная и ветреная погода, сухомытка в питании, неожиданные повороты в жизни и многие другие перемены способствуют выведению *Ваты* из равновесия. Поэтому, если поведение и действия человека с конституцией типа *Вата* будут таковы, что станут привлекать к себе именно эту энергию, — возможен дисбаланс.

Неупорядоченный образ жизни, потребление холодной, сухой пищи и нерегулярность в питании, недосыпание, перевозбуждающие перемены в обстановке и стресс способствуют тому, что энергия *Ваты* выходит из равновесия. Тогда появляются типичные признаки несбалансированного усиления *Ваты*: склонность к бессоннице, неустойчивость настроения, раздражительность, общее недомогание, тревога и невроз.

Основной лейтмотив конституции *Пита* — интенсивность. Люди этого типа отличаются честолюбием, прямоотой, воинственностью, страстью поспорить. Ключевое слово здесь — жар. Бурный темперамент (они, что называется, «горячие головы»), смелость, уверенность в себе, предприимчивость и лидерство — характерные признаки *Пита*-типа.

Все горячее влияет на *Питу*, будь то жаркий июльский день, горячая ванна или «жаркие» чувства, включая гнев или сексуальное вожделение.

Энергия *Питы* чаще всего выходит из равновесия, если человек данного конституционального типа вместо того чтобы естественным образом добиваться в жизни своего, вдруг становится неистовым, нетерпеливым. Он начинает предъяв-

лять непомерные требования к себе и другим, жить в постоянном напряжении, словно в запретной зоне, болезненно переживая возможные неудачи. Это делает таких людей агрессивными, конфликтными, склонными к приступам.

Основное свойство конституции *Капха* — стабильность и ровность. В нем сосредоточены резервы физической силы. Спокойные и уравновешенные, эти люди редко сердятся и стремятся сохранить мир вокруг себя. Представители данного типа медлительны и имеют привязанности. Им трудно расставаться с привычными вещами, если даже они уже не нужны. Они склонны к накопительству, в том числе и собственного веса. Им достаточно лишь взглянуть на еду, чтобы уже набрать вес. Сон у них долгий и глубокий.

Все тяжелое действует на *Капху*: лишний вес, чувство тяжести на душе, или тяжелый, хмурый день — все это приводит к активизации *Капхи*.

Энергия *Капхи* является самой медлительной, и ее труднее всего вывести из равновесия. Но если человек с конституцией *Капха* допускает в своем питании слишком высокое содержание сахара, соли и жиров, если он позволяет себе излишне много спать и мало двигаться, и если это все совпадает с переживанием стресса, после которого он чувствует свою уязвимость, ненужность и замыкается в себе, то вероятность разбалансировки энергии *Капхи* в организме становится высока. Тогда возникает склонность к застоям, отекам и аллергии, хронической вялости и сонливости, тучности и депрессии.

Все описанные выше симптомы порождены нарушением равновесия, а следовательно, их можно избежать. Для этого нужно знать тип своей конституции и владеть технологиями ее энергетического уравнивания.

В основе этих технологий лежит простой принцип: *для того чтобы восстановить в организме нарушенное ошибочным поведением равновесие, следует действовать так, чтобы привлечь к себе те качества энергий, которых вам недостает.*

А теперь, уважаемый читатель, пришло время определить свою психоэнергетическую конституцию. Для этого воспользуемся диагностической таблицей, разработанной индийским врачом и последователем махеш-йоги — Дипак Чопра. Она разделена на три части.

Прочтите каждое предложение, относящееся к *Вата*-типу, и отметьте цифрами, от 0 до 6, насколько оно приложимо к вам.

0 — Не относится к вам.

3 — Относится к вам, но в некоторой степени (или лишь иногда).

6 — В основном относится к вам (или почти всегда).

В конце раздела напишите общую сумму по *Вата*-типу. Таким же образом ответьте на вопросы в таблице *Пита* и *Капха*-типов.

Когда вы закончите заполнять всю таблицу, у вас будет три разных числа. Сравнив их, вы определите свой тип.

Раздел — *Ваиа*

	Не относится		Отчасти относится		В основном относится	
1. Я очень быстро включаюсь в работу	1	2	3	4	5	6
2. Я с трудом запоминаю и вспоминаю информацию	1	2	3	4	5	6
3. По натуре я человек деятельный и живой	1	2	3	4	5	6
4. У меня хрупкая комплекция, я с трудом набираю в весе	1	2	3	4	5	6
5. Я всегда быстро выучивал все новое	1	2	3	4	5	6
6. Походка у меня в основном легкая и быстрая	1	2	3	4	5	6
7. Я с трудом принимаю решения	1	2	3	4	5	6
8. У меня часто бывают газы и запоры	1	2	3	4	5	6
9. У меня часто холодеют руки и ноги	1	2	3	4	5	6
10. Я часто волнуюсь и испытываю тревогу	1	2	3	4	5	6
11. Я плохо переношу холодную погоду	1	2	3	4	5	6
12. Я быстро разговариваю и много говорю	1	2	3	4	5	6
13. У меня часто меняется настроение, и от природы я эмоционален	1	2	3	4	5	6
14. Я часто засыпаю с трудом и сплю некрепко	1	2	3	4	5	6
15. У меня очень сухая кожа, особенно зимой	1	2	3	4	5	6
16. У меня деятельный ум и богатое воображение	1	2	3	4	5	6
17. Двигаюсь я быстро и активно	1	2	3	4	5	6
18. Я легко прихожу в возбуждение	1	2	3	4	5	6

19. Если я живу один, питание и сон у меня беспорядочные	1	2	3	4	5	6
20. Я быстро запоминаю, но и забываю тоже быстро	1	2	3	4	5	6

Сумма *Ваты* _____

Раздел — *Пита*

	Не относится		Отчасти относится		В основном относится	
	1	2	3	4	5	6
1. Я считаю себя очень энергичным	1	2	3	4	5	6
2. В своей работе я стараюсь быть чрезвычайно точным и аккуратным	1	2	3	4	5	6
3. У меня волевые манеры	1	2	3	4	5	6
4. В жару мне не по себе, я быстро устаю, больше, чем остальные	1	2	3	4	5	6
5. Я быстро потею	1	2	3	4	5	6
6. Я быстро прихожу в раздражение и гнев, хотя не всегда показываю это	1	2	3	4	5	6
7. Если я пропускаю еду или ее откладывают, я чувствую себя неуютно	1	2	3	4	5	6
8. О моих волосах можно сказать следующее: ранняя седина или облысение, тонкие, блестящие, прямые, светлые, рыжие или соломенного цвета	1	2	3	4	5	6
9. У меня сильный аппетит, при желании могу съесть очень много	1	2	3	4	5	6
10. Многие считают меня упрямым	1	2	3	4	5	6
11. У меня регулярный стул — для меня скорее характерен жидкий стул, нежели запоры	1	2	3	4	5	6

12. Я быстро теряю терпение	1	2	3	4	5	6
13. Я люблю основательность и склонен к педантизму	1	2	3	4	5	6
14. Я быстро прихожу в ярость, но при этом отходчив	1	2	3	4	5	6
15. Я очень люблю холодную пищу: мороженое и холодные напитки	1	2	3	4	5	6
16. Я не переношу скорее жару в помещении, чем холод	1	2	3	4	5	6
17. Я не выношу слишком горячую и острую еду	1	2	3	4	5	6
18. Я не очень-то терпелив в споре	1	2	3	4	5	6
19. Я люблю вызов и когда хочу чего-то добиться, то очень решителен в своих действиях	1	2	3	4	5	6
20. Я очень взыскателен к другим и себе		2	3	4	5	6

Сумма *Питы* _____**Раздел — *Капха***

	Не относится		Отчасти относится		В основном относится	
1. У меня природная склонность все делать медленно и спокойно	1	2	3	4	5	6
2. Я толстею быстрее других, а худею медленнее	1	2	3	4	5	6
3. У меня спокойный и мирный характер	1	2	3	4	5	6
4. Я легко пропускаю еду, не чувствуя при этом дискомфорта	1	2	3	4	5	6

510 Часть III. Ваше здоровье — главный ресурс воплощения вашей миссии

5. У меня часто образуется излишняя слизь, отеки, я страдаю от хронических застойных явлений, астмы или воспаления придаточных пазух	1	2	3	4	5	6
6. Я должен проспать по крайней мере 8 часов, чтобы чувствовать себя нормально на следующий день	1	2	3	4	5	6
7. Я сплю очень глубоко	1	2	3	4	5	6
8. Я от природы спокойный, и меня трудно разозлить	1	2	3	4	5	6
9. Я запоминаю не так уж быстро, как многие другие люди, но у меня прекрасная и долгая память	1	2	3	4	5	6
10. У меня склонность к полноте, к излишнему жиру	1	2	3	4	5	6
11. Прохладная и влажная погода меня угнетает	1	2	3	4	5	6
12. У меня густые темные волнистые волосы	1	2	3	4	5	6
13. У меня гладкая, нежная кожа и бледный цвет лица	1	2	3	4	5	6
14. У меня крепкое, плотное телосложение	1	2	3	4	5	6
15. Следующие слова хорошо передают мой облик: спокойный, мягкий, нежный и прощающий	1	2	3	4	5	6
16. Я долго перевариваю пищу, от этого я чувствую тяжесть в желудке после еды	1	2	3	4	5	6
17. Я очень вынослив	1	2	3	4	5	6
18. Обычно я хожу медленной, размеренной походкой	1	2	3	4	5	6
19. У меня склонность к излишне долгому сну, по утрам чувствую слабость и с трудом встаю	1	2	3	4	5	6
20. Я медленно ем и медлителен в движениях	1	2	3	4	5	6

Сумма Канхи _____

Окончательный расчет:

Вата _____

Пита _____

Капха _____

Равновесие всех трех типов энергии свидетельствует об абсолютной сбалансированности вашей энергетической структуры. Однако такое уравнивание встречается крайне редко.

Если один вид энергии значительно преобладает над другим, то вы принадлежите к однозначному типу психоэнергетической конституции. В этом типе свойства *Ваты*, *Питы* или *Капхи*, в зависимости от того, какой тип энергии доминирует, проявляются очень явно. Ваш следующий по значимости вид энергии также оказывает определенное влияние на ваши естественные склонности, но в значительной меньшей степени. В этом случае вам нужно быть особенно осмотрительным в своем поведении и образе жизни, так как малейший недоучет особенностей вашей конституции легко приводит к разбалансированию энергетической структуры организма.

Если по результатам анкеты доминирующими оказываются два из трех видов энергии, значит вы принадлежите к двузначному типу психоэнергетической конституции. Это означает, что вам свойственны черты двух ваших основных видов энергии, которые либо сосуществуют, либо взаимозаменяют друг друга, в зависимости от того, в какие условия вы попадаете.

К примеру, зимой за счет внешнего домини-

рования энергии *Вата* (холодная, сухая, ветреная погода) внутреннее равновесие начинает также смещаться в сторону этого вида энергии. В жаркие летние дни равновесие может сместиться в сторону энергии *Пита*, а в сырую и холодную осень — в сторону энергии *Капха*. Подобных «провоцирующих» моментов может быть достаточно много, и все их следует учитывать, чтобы сохранять первоначальный баланс.

Большинство людей принадлежит к двузначному типу психофизической конституции. Однако самой активной всегда является энергия *Вата*. Будучи «ветром тела», *Вата* холодна, суха и пронизывающая. Когда она ухудшается, то это подобно разрушительному вихрю, гуляющему внутри тела. *Вата* легко выходит из равновесия, порождая множество недугов и в первую очередь должна быть под контролем.

Вата создает замешательство. Если вы не можете дать четких ответов на многие вопросы анкеты, значит ваш организм страдает от дисбаланса *Ваты*. *Вата* является ведущей и может мимикрировать под *Питу* или *Капху*. У вас может быть хрупкая комплекция, но при этом излишняя полнота, склонность к беспокойству, а также раздражительность и даже бессонница на фоне апатии и постоянной сонливости. Дисбаланс *Ваты* легко может вызвать подобные изменения, и именно с уравнивания этого вида энергии всегда следует начинать.

Главное значение классификации, основанной на взаимодействии в природе и человеке раз-

личных энергий заключается в том, что она выводит наше с вами самосознание за пределы ограниченного физического тела. Если рассматривать человека как соединение клеток, то он замкнут в границах своей кожи, ограничен во времени и пространстве. Но если относиться к нему, как к соединению энергий, то он слит со всей природой.

Каждый из вас — есть микрокосм. Это значит, что физическая форма вашего тела является воплощением *вашей* жизненной энергии, инструментом проявления земных и космических сил. Вы наделены всеми энергиями *природы*, энергиями, которые проявляются в динамике вашей повседневной жизни. Научившись понимать скрытые возможности своей природы, вы открываете доступ этим энергиям, пробуждаете и реализуете их.

Самое главное не в том, к какому типу психофизической конституции вы относитесь, а в том, познали ли вы себя и поняли ли вы закономерности проявления своих конституциональных свойств. Понимая эти закономерности, вы можете избежать множества неприятностей. Знание своей конституции позволяет проводить правильную профилактику: соответствующим образом питаться, одеваться, работать и отдыхать. Никто из вас не имеет склонности ко всем болезням сразу. Пытаться предотвратить все болезни, не зная, к какой вы склонны, — все равно, что шарить в темноте. Уважать свою конституцию — значит, увериться в том, что, учитывая ее потребности, вы тем самым совершаете благо для себя.

В этом и есть секрет, как привести в равновесие всю психофизическую основу своего организма.

Знание своего конституционального типа позволяет вам достичь идеального состояния здоровья.

Ориентиры равновесия

Подобно голоду и жажде, стремление к равновесию заложено в человеческом организме изначально. Нарушая его — вы вызываете болезни, восстанавливая — исцеляетесь.

Существуют четыре основных момента в вашей повседневной жизни, которые необходимо учитывать для достижения равновесия всех типов энергий: это питание, распорядок дня и времени года, очищение, движение и секс.

Ключ к состоянию равновесия энергии *Vata* — регулярность. Эта энергия настолько чувствительна и столь легко поддается изменениям, что часто становится жертвой чрезмерного возбуждения. Людей, принадлежащих к данному типу, радует разнообразие; но когда жизнь вокруг них становится слишком бурной и все меняется излишне быстро, их возбуждение переходит в истощение. Люди типа *Vata* быстро растрачивают свои силы, поэтому они должны побольше отдыхать, иметь полноценный ночной сон и регулярное питание. Они непременно должны есть три—четыре раза в день, включая теплый, питательный завтрак, состоящий, например, из горячей каши, пить мно-

го теплых жидкостей, пребывать в тепле, принимать теплую ванну.

Вата — холодная и сухая энергия, поэтому теплая питательная пища: всевозможное тушеное мясо, супы, запеканки, свежее испеченный хлеб и пироги с фруктами — прекрасно успокоит ее. Холодные салаты, охлажденные напитки, свежие овощи и зелень — не очень подходят для *Ваты*. У представителей типа *Вата* часто неустойчивое пищеварение. Им поможет мягкая, легко усваиваемая еда. *Вата* очень восприимчива и к атмосфере, в которой протекает еда. Лучшая пища в мире не принесет вам пользы, если от натянутой атмосферы за столом у вас спазмирует желудок. Все, что делает прием пищи более спокойным и тихим, поможет успокоить *Вату*.

Для поддержания в состоянии равновесия энергии *Пита* важна умеренность. Люди, принадлежащие к этому типу, встречаются жизненные трудности с открытым забралом и с увлечением принимают вызовы судьбы, причем более всего их влечет опасность. Но этот внутренний порыв часто является источником их бедствия.

Пита дает вам колоссальную энергию, но если вы злоупотребляете ею, она спалит вас дотла. Фанатики труда в этом мире обычно представляют собой людей, у которых энергия *Пита* выведена из равновесия, особенно если они гневливы и властны.

Люди, принадлежащие к конституции типа *Пита*, должны сознательно обуздывать себя, когда они видят определенные знаки, свидетель-

ствующие об опасности, самым очевидным из которых является недостаток ровных эмоций и ровного аппетита. Среди всех вышеперечисленных пунктов лейтмотивом *Питы* является следующий вывод: «Хороша лишь золотая середина».

Если вы чувствуете, что энергия *Питы* входит в состояние дисбаланса, найдите время, чтобы отдохнуть от активности: отдых, перемежающийся с активностью, — основной ритм жизни. Поскольку люди этого типа обладают очень большой потребностью в активности, они подчас игнорируют другую сторону цикла.

В конце трудового дня вы должны пристать к острову спокойствия. Съешьте легкий ужин, отключите вечером телефон и решительно переборите соблазн взять работу на дом. Для всех нас островок спокойствия поистине кроется в нас самих. Люди с выведенной из равновесия энергией *Пита*, часто упускают это из виду. Для восстановления внутреннего спокойствия и равновесия очень полезна медитация.

Прохлада в любом виде помогает противодействовать суперактивной *Пите*. Избегайте излишнего физического напряжения или перегрева. Люди, принадлежащие к конституции типа *Пита*, легко переутомляются от жары. Им хороши прохладные напитки, соки — особенно в жаркую погоду. *Пита* — горячая энергия и поэтому предпочитает холодную пищу: салаты из овощей и фруктов. Жирная, жареная, горячая, соленая и тяжелая пища обладает всем набором качеств, которые следует избегать *Пита*-типу.

Рычаг к поддержанию энергии *Капха* — стимуляция. От природы энергия *Капха* ровная и медлительная, следствием чего является надежность и сила. Но если она вышла из состояния равновесия, *Капха* слишком крепко держится за статус-кво, поэтому она нуждается в новых зрительных и слуховых ощущениях, новых людях и событиях. То же самое относится ко всем физическим функциям организма. Без активной деятельности люди этого типа становятся замедленными и скучными.

Для конституции типа *Капха* необходимы сознательные усилия для приобретения нового опыта. Людям этого типа нельзя переедать, поскольку у них явная склонность набирать лишний вес. Им необходимо снизить потребление сладостей, особенно таких, как мороженое, сладкий десерт, белый хлеб. Осторожным надо быть и с солью, чрезмерное употребление которой вызывает задержку жидкости в организме.

Лучшее лекарство для разбалансированной *Капхи* — сухое тепло.

Питание

Древняя *Аюрведа* рассматривает питание как один из сильнейших инструментов управления энергетическим балансом организма.

Когда пища соприкасается во рту с вашими вкусовыми рецепторами, организму передается большое количество полезной информации. То, что мы едим, может быть тяжелым или легким,

сухим или жирным, горячим или холодным, иметь различные вкусы: сладкий, кислый, соленый, горький, острый или вяжущий.

Все эти характеристики пищи являются признаками трех уже знакомых вам типов энергий: *Ваты*, *Питы*, *Капхи*.

Энергию *Вата* усиливает легкая, сухая, холодная пища, имеющая острый, горький или вяжущий вкус. Человек конституции типа *Вата*, злоупотребляя такой пищей, рискует перевозбудить энергию *Ваты* и нарушить внутренний баланс. Ему скорее показана компенсирующая его склонности пища: сытная, влажная, теплая, маслянистая, сладкая или кислая (например, теплые супы или каши, хорошо протушенное мясо, травяные чай с медом).

Энергию *Питы* усиливает горячая, жареная, жирная, обильно сдобренная различными специями пища, имеющая острый или кислый вкус. Людям конституции типа *Пита*, чтобы не вызвать у себя энергетический дисбаланс, лучше избегать такого питания. Они прекрасно поступят, если будут проявлять интерес главным образом к салатам и овощам.

Энергию *Капхи* усиливает тяжелая, жирная и холодная пища, имеющая сладкий или соленый вкус. Нетрудно догадаться, что для человека с конституцией типа *Капха* особенно опасно увлечение кондитерскими изделиями с обилием сладких кремов, потребление мороженого, бекона и колбас, содержащих жир и соль. Лучший способ уравновесить *Капху* — это включить в ра-

цион легкие, сухие, разогревающие продукты, имеющие острый или горький вкус.

Таким образом, в вопросах, касающихся вашего питания, основным советчиком *Аюрведа* предлагает стать вашей психоэнергетической конституции. Питание должно быть очень индивидуально.

Главные характеристики пищи воспринимаются нами через вкусовые рецепторы. Однако зрение, слух, осязание и обоняние также имеют важное значение для ее полноценного усвоения. Для *Аюрведы, как вы едите*, столь же важно, как и *что вы едите*, ибо человека питает не то, что он съедает, а то, что им усваивается.

Красиво оформленное блюдо, съеденное не спеша в приятной обстановке, даст значительно больше пользы, чем проглоченный на ходу кусок пищи, имеющей те же питательные свойства. Пища, съеденная в состоянии раздражения, является источником шлаков и токсинов, а не питающей человека энергией.

Природа стремится, чтобы пища хорошо разжевывалась и насыщалась слюной, прежде чем она будет проглочена, и пренебрежение этим отзывается на пищеварении. Жевание — естественная функция человека, которой он стал пренебрегать вследствие ненормальных условий, созданных цивилизованной жизнью. Жевание необходимо для размельчения пищи, чтобы ее легче можно было проглатывать, а также чтобы она была лучше насыщена слюной. Слюна совершает ту часть работы, которую не может совершить желудочный сок. Пищеварительный

процесс, облегченный обильным количеством слюны, и поглощение пищевой энергии при тщательном пережевывании дают большую экономию в расходовании сил.

Из этого каждый может понять, почему, вместо того чтобы сразу проглатывать пищу, следует держать ее во рту, позволяя ей таять и растворяться.

Пищу следует есть медленно, пережевывая ее до тех пор, пока она дает вам известное вкусовое ощущение. В большинстве случаев это ощущение продолжается все время, пока пища находится во рту, так как природа требует, чтобы пища растворялась медленно и медленно же проглатывалась.

Если человек станет проглатывать пищу лишь наполовину пережеванной, многое не будет усваиваться организмом и пропадет даром. При медленном же и аккуратном пережевывании вам откроется целый мир вкуса и вы получите от еды гораздо больше удовольствия, чем при питании второпях прежде, не говоря уже о том, что у вас улучшится пищеварение и прибавится энергии.

Ради экономии времени и собственного удобства многие хозяйки любят хранить заранее приготовленную пищу, разогревая ее перед едой. Но *Аюрведа* не одобряет этой практики. Пищу следует съедать свежей, прямо с плиты, ибо чем свежее продукт, тем больше энергии он в себе несет. Застарелая, холодная пища даже в подогретом виде не даст того количества энергии, как свежая. Мороженых продуктов следует вообще избегать. Алкоголь и никотин разрушают энергию и мешают ее выделению из другой пищи. Вред-

ны также загрязненные воздух и вода. Все эти воздействия приносят с собой вялость и инертность, способствуя зашлаковыванию организма.

Важное значение имеет и технология приготовления пищи, непосредственно влияющая на ее энергоинформационную структуру.

Современный взгляд на энергоинформационные факторы пищи

В последние годы официальной медициной также активно развивается идея информации, содержащейся в структуре пищи. Считается, что структурная информация пищи передается клеткам и может иметь большое значение для организма. Например, продукты, одинаковые по калорийности, но имеющие разную информационную ценность, качественно различны по влиянию на организм. Так желтый сахар при одинаковой калорийности с белым (370 килокалорий) имеет в 30 раз большую информационную ценность. Цельные натуральные продукты имеют наибольшее количество структурной информации. В процессе очистки она теряется.

К энергоинформационным факторам пищи современная медицина относит: *информационное действие аминокислот, ненасыщенных жирных кислот, моно- и дисахаридов, пищевых волокон, пектиновых веществ, органических кислот, эфирных масел, антиоксидантов, горьких гликозидов и других веществ, обладающих физиологической активностью, но не используемых организмом в*

качестве «строительного материала. Речь, в данном случае, идет об их приеме в виде оздоровительных пищевых добавок, индустрия приготовления которых сегодня вышла на уровень крупномасштабного промышленного производства.

К энергоинформационным факторам пищи относится также *вода*. Давно известно, что биологическая вода, входящая в состав растений и животных, отличается по своим свойствам от обычной воды. Еще в середине XX века крупный американский биохимик А. Сент-Дьерди предположил, что в живом организме вода по структуре напоминает лед. Но лишь в последние годы ученым удалось подтвердить эту гипотезу.

Оказывается, такая «льдоподобная» вода является катализатором (ускорителем) биохимических реакций, своеобразным внутренним биостимулятором. Поэтому воду растений называют еще активированной водой. Полагают, что обычная вода, поступая в живой организм, получает избыточную потенциальную энергию (активируется), которая постепенно расходуется в процессе жизнедеятельности. Поэтому соки растений действуют как биостимуляторы и восстановители при утомлении и самых различных заболеваниях.

Наиболее богаты такой водой овощные и фруктовые соки. Они являются напитками повышенной биологической ценности. Именно сырые соки — это «живая вода» растений. Уже прошли те времена, когда соки считали просто деликатесными продуктами. Обширные и глубокие исследования дали возможность ученым заявить, что фрук-

ты и овощи сами по себе являются важнейшими и весьма высокоценными продуктами питания, а соки, получаемые из них, содержат почти все компоненты свежих плодов и овощей. Это особенно относится к сокам с мякотью (нектарам), которые даже называют «жидкими» фруктами и овощами.

Растительным сокам присущи общие свойства. Они освежают организм в периоды жары, устраняют чувство жажды благодаря наличию органических кислот, вызывающих отделение слюны в полости рта и устраняющих ее сухость. Все соки нормализуют кислотно-щелочное равновесие крови, нарушенное при тяжелой работе и многих болезнях, особенно инфекционных, благодаря преобладанию в них щелочных остатков. «Живая вода» повышает активность ферментов и обмен веществ, увеличивая обезвреживание токсических веществ и ускоряя их выведение из организма («кровоочистительный» эффект). Сокам присуще и общеукрепляющее действие.

Влияние конкретного сока связано с наличием определенных физиологически активных веществ, переходящих из растения. Как источники энергии чаще используют фруктовые и ягодные соки из-за большого количества в них углеводов и благоприятного соотношения глюкозы и фруктозы с минеральными солями. В морковном, свекольном, грушевом, айвовом соках много так называемых пектиновых веществ. Они связывают продукты гниения и брожения в кишечнике, предупреждают интоксикацию и перегревание в жаркое время года.

Соки настолько богаты микроэлементами и минеральными веществами, что в них представлена почти вся Периодическая система элементов. Поставляя их организму, соки восполняют дефицит, возникающий при потере с потом в жаркое время года. Кроме того, минеральные вещества соков усваиваются очень быстро. Дело в том, что пищевые вещества утилизируются в организме с помощью особых ферментов— переносчиков, транспортирующих, например, минеральные вещества из кишечника в кровь. Этот процесс требует дополнительных затрат энергии. В соках растений эти вещества уже находятся в комплексе с белками. По данным российских диетологов, значительные количества белков могут нерасщепленными всасываться кишечной стенкой. Следовательно, с сырыми соками в организм поступает живой белок, натуральные витамины, макро- и микроэлементы. Сырые соки сразу включаются в работу, ускоряя процессы обмена веществ.

Достоинство соков — их быстрое усвоение. Уже через час после приема оно практически заканчивается. В то же время для полного переваривания и усвоения даже овощных блюд требуется несколько часов. Употребляя соки, человек значительно разгружает органы пищеварения, не теряя сил. Поэтому соки можно употреблять в качестве отдельного приема пищи или за 30— 40 мин. до любой еды.

Говоря о современных воззрениях на энергоинформационные факторы пищи, необходимо упомянуть об ее *антиоксидантных* свойствах.

Процесс окисления кислородом, как необходимое условие поддержания обмена веществ в организме, происходит с образованием побочных продуктов — свободных радикалов. Эти образования имеют противоречивое значение. С одной стороны, они защищают организм, помогая ему в борьбе с инфекцией. С другой стороны, они точно так же могут разрушать и собственные клетки организма. Свободные радикалы, создающиеся в процессе дыхания, бесконтрольно блуждают по всему телу, нападают на клетки, сворачивая их белки, проникая в мембраны, нарушают их генетический код.

С точки зрения химии свободные радикалы — это обычные молекулы, лишенные электрона и пытающиеся отобрать его у какой-нибудь другой молекулы. Это делает их террористами на молекулярном уровне. Эти хищные радикалы, которые играют в жизни такую двойственную роль, в значительной мере являются причиной старения и связанных с ним болезней.

Курение, жизнь в загрязненной окружающей среде, пребывание на солнце и радиационное облучение дополнительно наполняют организм свободными радикалами извне, отягчая наш приговор. В общем, эти частицы, одновременно сохраняющие жизнь и лишаящие ее, бомбардируют нас изнутри и извне в течение всей нашей жизни. Их можно нейтрализовать антиоксидантами, соединениями, которые отдают один из своих электронов, возвращая таким образом радикалы в нормальное состояние и прекращая их неограниченную активность.

Важно поддерживать хрупкое равновесие в организме — иметь достаточное количество антиоксидантов, чтобы держать свободные радикалы под контролем.

Первое и самое очевидное средство противоядия — принятие в пищу достаточного количества антиоксидантов. Нужно наполнить этими нейтрализаторами свободных радикалов кровь и, следовательно, клетки. К трем мощным антиоксидантам относятся *витамин E*, *бета-каротин* и *витамин C*, а также вещества, содержащиеся в чесноке, капусте брокколи, чае и помидорах.

Ученые уже не считают витамины и минеральные вещества обычным составляющим пищи, от которого кости делаются крепче и не бывает цинги.

С современной точки зрения некоторые основные витамины в дозах, превышающих их содержание в пище, могут защитить человека от старения и болезней.

Быть молодым — это значит иметь молодые клетки организма. Весь фокус состоит в том, что здоровые клетки всегда молоды. И наоборот, если клетки повреждаются, они заболевают и стареют. С полным разрушением наступает их гибель. По степени здоровья клеток молодые люди и отличаются от пожилых.

Однако клетки тела можно защитить, а поврежденные отремонтировать. В этом отношении человек превосходит большинство животных, у которых клетки поддаются лечению лишь в ограниченной степени и которые живут поэто-

му сравнительно недолго. Люди же могут жить до 150 лет, как доказали ученые с помощью выращивания культур человеческих клеток в питательной среде. Их вывод заключается в том, что человек, который в пятьдесят лет выглядит на пятьдесят, сам виноват в этом. Выглядеть в пятьдесят на тридцать пять или в шестьдесят на сорок пять лет совершенно нетрудно.

Клетки нашего тела делятся на протяжении жизни примерно 50 раз. Больные и поврежденные клетки делятся чаще, и процесс старения, таким образом, идет быстрее. Следовательно, самое главное для омоложения — обеспечить клеткам максимальный срок жизни. Антиоксиданты здесь играют важнейшую роль.

Клетки должны с утра до вечера, днем и ночью защищаться от таких агрессивных и разрушительных элементов, как вирусы, бактерии, другие микроорганизмы, яды, вредные вещества и свободные радикалы. Эта постоянная борьба является составной частью жизни. Она позволяет вам оставаться здоровыми и крепкими. Если же в воздухе содержится слишком много вредных веществ, еда отравлена ядами, а из плохо функционирующего кишечника поступают многие триллионы свободных радикалов, атакующих собственные клетки, то молодость сохранить трудновато.

Сначала свободные радикалы набрасываются на защитную мембрану клеток, потом проникают внутрь и нападают на клеточное ядро, состоящее из нуклеиновых кислот. Эти белковые ве-

щества представляют собой лакомство для свободных радикалов, они яростно атакуют незащищенные ядра клеток. Отрывая от молекул клетки по одному электрону, они вызывают цепную реакцию, в ходе которой все молекулы клеточного ядра изменяют свою форму и оказываются неспособными к выполнению поставленных перед ними задач. Размножение свободных радикалов внутри клетки носит взрывной характер.

Клеточная мембрана состоит преимущественно из холестерина и фосфолипидов. Она маслянисто-влажная, и содержащиеся в ней жирные кислоты легко окисляются свободными радикалами, точно так же, как прогорклое масло или заржавевшее железо. Окислению жирных кислот способствуют прежде всего ультрафиолетовые лучи, получаемые, например, во время продолжительного загара.

Первый шаг к омоложению должен, следовательно, состоять в защите клеточных мембран от свободных радикалов. Особую роль при этом играет витамин E, специализирующийся на защите жирных и маслянистых веществ.

Витамин E — это суперзащита от старости. Это антиоксидант, который борется со свободными радикалами и нужен вам больше остальных.

Поскольку витамин E жирорастворим, он содержится в жирных продуктах, таких как растительное масло (в первую очередь соевое, подсолнечное и кукурузное), орехи и семечки, цельные крупы и пророщенные злаки. Он есть и в некоторых овощах. Но получать необходимое для

предотвращения старения количество витамина Е с пищей невозможно.

Сколько витамина Е нужно принимать? Исследования показывают, что нужно принимать по меньшей мере 100 МЕ витамина Е в день, чтобы получить сколько-нибудь ощутимую защиту от недугов старения. Однако предпочтительнее увеличить дозу до 400 МЕ, потому что именно столько нужно для исключения опасного окисления холестерина, которое ведет к закупорке артерий. Такая доза повышает и иммунитет. Принимайте витамин Е во время еды. Если это возможно, делайте это пару раз в день, а не за один раз, чтобы поддерживать его содержание в крови приблизительно на одном уровне.

Другими исключительно активными защитными факторами клеток являются витамин С и селен.

Современные ученые, изучающие обмен веществ, советуют ежедневно принимать пивные дрожжи, содержащие много селена. Только таким путем в клеточных мембранах могут образовываться защитные молекулы. Очень редко встречающийся в пище микроэлемент селен является ядром фантастического фермента омоложения. Витамин С защищает этот фермент. С помощью растительного масла, пивных дрожжей и свежих фруктов каждая клетка становится непреодолимым бастионом для свободных радикалов, вирусов, бактерий и других микроорганизмов.

Витамин С — мощный водорастворимый антиоксидант, который захватывает и разоружает свободные радикалы в богатых водой тканях.

Витамин С, в отличие от витамина Е, встречается в пище в большом количестве. Так что если вы будете есть большое количество богатых витамином С фруктов и овощей (не менее 5 порций в день), вы будете получать достаточно большие дозы витамина. Но для страховки рекомендуется принимать препараты витамина С.

Для борьбы с обычными опасностями старения и связанными с ним заболеваниями считается достаточной доза в 250— 1000 мг ежедневно.

Бета-каротин — антиоксидант, которым нельзя пренебрегать, если вы хотите избежать рака. Более сотни исследований показали, что люди с высоким содержанием бета-каротина в питании и в крови в два раза реже заболевают различными видами рака.

В овощах и фруктах содержится большое количество бета-каротина. Ваш организм поглощает больше каротина из овощей, которые были немного потушены. Однако длительная тепловая обработка разрушает бета-каротин.

Если вы хотите дополнительно застраховаться от возможных неприятностей, многие исследователи рекомендуют принимать от 10 до 15 мг бета-каротина в день дополнительно. Принимайте бета-каротин с едой, потому что для его усвоения требуется некоторое количество жира.

Любой из этих основных антиоксидантов — витамин Е, витамин С и бета-каротин — поможет вам в борьбе со старением. Каждый обладает мощным антиоксидантным действием и успешно борется с ослаблением организма из-за свободных

радикалов. Но все три антиоксиданта в комплексе действуют еще более впечатляюще.

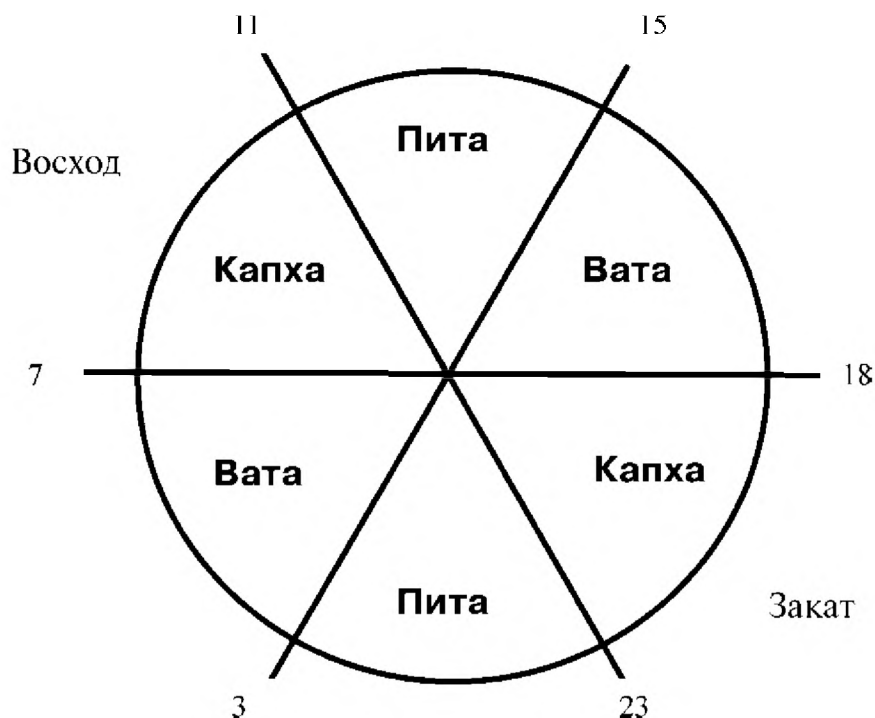
Чтобы вновь расцвести, чтобы к вам вернулись жизнерадостность и молодость, надо помочь своему обмену веществ в ремонте поврежденных клеточных ядер. В принципе это заключается в том, чтобы обеспечить пораженную клетку свежими нуклеиновыми кислотами. Эти вещества содержатся главным образом во всех ростках, семенах, орехах, косточках плодов, а также в горохе и фасоли.

Распорядок дня

Для лучшей гармонизации своего организма с условиями внешней среды *Аюрведа* советует каждому соблюдать суточный режим.

Каждый день солнце всходит и заходит, и между восходом и заходом происходит множество событий. Однако, какими бы разнообразными эти события ни были, они подчиняются единому закону — закону ритма. *Аюрведа* считает, что ежедневно через нас и окружающую нас среду проходят две волны изменений, каждая из которых несет цикл энергии *Капхи*, затем цикл энергии *Питы* и, наконец, цикл энергии *Ваты*. Эти три фазы делятся от восхода до заката, затем возобновляются от заката до рассвета. На следующем ниже рисунке приведено их приблизительное расписание.

Утро начинается периодом энергии *Капхи*. Легко догадаться, почему раннее утро считается временем этого типа энергии: при пробуждении



тело медлительное, тяжелое, расслабленное и спокойное — все эти качества относятся к *Капхе*.

Пик наибольшей физической активности, максимального аппетита, приходится на полдень, середину первого периода энергии *Питы*. *Пита* отвечает за обмен веществ, распределение энергии и более эффективную работу организма в целом. Первый цикл энергии *Питы* завершается в три часа дня, тогда же начинается период энергии *Ваты*.

Вата контролирует нервную систему. В период *Ваты* вы можете достичь наибольшей быстроты и продемонстрировать свою сноровку.

Во втором дневном цикле сохраняется последовательность *Капхи*, *Питы* и *Ваты*, но они принимают другой вид.

Вечером, как и ранним утром, наше состояние расслабленно и медлительно. Заход солнца напоминает телу о привычном отдыхе. Теперь энергия *Капхи* склонна к инертности.

И аппетит энергии *Питы* ночью не таков, как в полдень. Когда вы ложитесь в постель, *Пита* переваривает ужин, но во время сна энергия тратится лишь на согревание тела и восстановление тканей, происходящее, как правило, ночью.

Период энергии *Ваты*, начинающийся ночью, проявляется прежде всего в деятельности нервной системы, но вместо напряженной работы мысли вы впадаете в состояние, которое носит название «быстрый сон» и при котором мозговые импульсы оказываются гораздо более активными, чем в другие периоды ночи. На этом суточный цикл завершается.

Чтобы жить в гармонии с природой, необходимо соблюдать эти циклы, поддерживающие ваше физическое существование. Образно говоря, *следует скользить по волнам природы, а не бороться с ними*. В действительности наш организм и так скользит по ним или делает для этого все возможное, часто вопреки нашим противодействующим привычкам.

Так, раннее утро для *Аюрведы* — особое время, когда природа посылает самые тонкие сигналы, а вы наиболее восприимчивы к ним. Ваша нервная система устроена таким образом, что вид рассвета, легкий ветерок, тихий щебет птиц и возня просыпающейся живности предрасполагают к обновлению.

Раннее пробуждение и ранний отход ко сну — жизнь по солнцу, являются естественным образом существования живой природы. С незапамятных времен человеческие существа с наступлением тем-

ноты прекращали свою активную деятельность. В темноте мало что можно делать, а риск и опасность этих действий возрастают. Появление искусственного электрического освещения, залившего светом не только отдельные дома, но и целые города, полностью изменило нашу жизнь, сделав возможным продолжение дневной активности и в ночное время. Этот пример прогресса предоставил людям соблазнительную возможность удлинить вечерние часы бодрствования. Телевидение и многие другие способы получения развлечений создают искушения стать более независимыми от естественных биоритмов природы. Таким образом, наряду с прежним «утренним» типом, вечерняя цивилизация создала и «вечерний» тип жизненной активности людей. Первых обычно называют «жаворонками», вторых — «совами». Как эти изменения «уживаются» с энергетическими периодами, описанными *Аюрведой*? Ответ один — смотрите на свой конституциональный тип. Если вы энергетически сбалансированы, то наименее зависимы от влияний внешней среды. Если же вы относитесь к однозначному конституциональному типу — следуйте своей природе.

Для типа *Вата* как ни для кого более важен качественный и продолжительный сон. Отход ко сну должен быть ранним, пока не закончится вечерний цикл *Капхи*. Он позволяет естественно замедляться ритмам тела, делает сон глубже и спокойнее, дает телу время для восстановления тканей, которое преимущественно происходит ночью.

Если человек типа *Вата* засидится после

одиннадцати, наступивший период *Питы* вернет ему энергию активности и затруднит засыпание. В голове будут вертеться события дня и все прочие проблемы: конфликты на работе, семейные неурядицы, финансовые трудности... Так можно пролежать долгое время, тщетно ожидая прихода освежающего сна.

Для человека с конституцией типа *Капха* особенно важно своевременное пробуждение. Встав в период *Ваты*, вы сможете воспользоваться ее качествами: легкостью, радостным настроением и свежестью. Они вливаются в тело как раз перед восходом солнца и остаются в нем на весь день. Когда утром вы просыпаетесь бодрым, со свежей головой, освободившись от тревог и забот предыдущего дня, ваша нервная система готова к обновлению. Вредно препятствовать или упускать эту единственную в своем роде возможность воссоздать себя естественным образом.

Дотянув до следующего периода, *Капхи*, вы проснетесь вялым, мрачным и менее свежим. Вставая поздно из года в год, вы приучаетесь к этим свойствам *Капхи* и будете ощущать хроническую «сонливость».

Чтобы с приемом пищи попасть в разгар периода *Питы*, лучше обедать в полдень. *Пита* поддерживает пищеварительный огонь, ярче всего разгорающийся в это время. Именно поэтому *Аюрведа* рекомендует съедать за обедом основную часть дневной еды.

Еще два момента напомнят телу о его ежедневном ритме. Первый — посидите спокойно за

столом пять минут после еды, желательно в тишине. Второй — немного прогуляйтесь или полежите несколько минут, закончив есть. Эти шаги стабилизируют пищеварительную систему и помогают приступить к перевариванию пищи.

Современный взгляд на режим питания

Питаться надо вовремя. Что это значит? Ешьте тогда, когда вы голодны. Это очень просто, и в то же время трудно. Существуют некоторые внешние обстоятельства, которые затрудняют реализацию этого принципа, например, нормированный рабочий график. С развитием цивилизации сложился своеобразный компромисс, который оставляет несколько «окон» для питания — это утро (перед работой), середина дня (часовой перерыв в рабочем времени) и вечер (после работы). Соответственно, принятие пищи в эти «окна» получили названия завтраков, обедов и ужинов. В этом есть свой определенный смысл. Во-первых, это удобно, т.к. позволяет синхронизировать перерывы в работе, что немаловажно для суммарной эффективности труда. Во-вторых, если вы вчера пообедали в два часа, сегодня покушали во столько же, то завтра к этому времени у вас рефлекторно начнет выделяться желудочный сок и пища попадет в готовую среду для переваривания. Действительно, нерегулярное питание расстраивает пищеварение, вносит хаос в работу желудка, желчного пузыря и печени. В итоге самое сбалансированное и правильное по составу питание оказывается бесполезным.

Организм очень быстро привыкает к заданному режиму, и обычно ощущение голода возникает где-то за полчаса до назначенного времени. Таким образом, вы действительно питаетесь когда голодны, поскольку организм уже подстроился под ваш режим. Главная задача — это удерживать этот режим. Пожалуй, с этим сейчас никто особенно и не спорит, и не столько потому, что это самый лучший вариант, а скорее потому, что более подходящего пока не предложили.

Разноголосица возникла по другому поводу: распределение суммарного объема пищи в течение дня. Первая точка зрения сложилась стихийно в странах с умеренным и холодным климатом к началу XX столетия. Ее можно определить народной мудростью: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу». Эта точка зрения получила название теории максимального завтрака, или теории утренней нагрузки. Это означает, что примерно половина дневного рациона приходится на утренний прием пищи, а остальная часть делится между обедом и ужином. В этом, несомненно, есть своя логика. Во время сна пищеварительная система практически не работает. Энергия, необходимая для поддержания жизнедеятельности организма, извлекается из его внутренних запасов. Несмотря на то, что активность человека во сне невелика и затраты, вроде бы, тоже малы, необходимо иметь в виду временную длительность такого «голодания». Между ужином и завтраком, как правило, проходит 10 — 12 часов. Заметьте — это существенный перерыв. В целом этим можно было бы пре-

небрежь, если бы не одно обстоятельство. Когда вы просыпаетесь, организм находится во власти набравших инерцию процессов «самоедения». Переход к повседневной активности требует дополнительной энергии, и потому эти процессы усиливаются. Если вы замешкаетесь с завтраком, то вы устанете уже к середине дня; дальше вы будете просто не работоспособны.

В то же время, нельзя не отметить и слабую сторону обильного завтрака. Дело в том, что желудок после сна еще не «раскачался» и переваривание пищи будет идти с трудом. Многие из-за этого вообще практически не завтракают. А тем, кто все же заставил себя поесть, грозит снижение работоспособности — после обильной еды наступает общая вялость и, как правило, тянет ко сну. Впрочем, утренние гурманы считают, что максимальный завтрак обеспечивает запас питательных веществ на весь трудовой день.

Однако необходимо знать, что продолжительность переваривания различных продуктов неодинакова. Например, быстрее всех, за 1—2 часа, усваиваются: вода, овощные и фруктовые соки, чай, кофе, какао, молоко; за 2—3 часа: кофе и какао с примесями (например, с молоком или сливками), яйца, сваренные вкрутую, белый хлеб, тушеная рыба; за 3—4 часа: черный хлеб, вареный картофель, яблоки; и, наконец, за 4—5 часов: блюда из гороха и фасоли, жареное мясо, печень. Поэтому после обильного завтрака желательно иметь достаточный перерыв, чтобы не получилось так, что вы обедаете в еще работающий желудок.

Учитывая эти трудности, возникла другая точка зрения, которая получила название теории равномерной нагрузки. При этом суточный рацион распределяется следующим образом: на завтрак — 30%, на обед — 45%, и на ужин — 25%. В этих обстоятельствах происходит послеобеденное снижение работоспособности. О людях, питающихся таким образом, можно сказать, что для них «жизнь — борьба: до обеда с голодом, а после — со сном». Действительно, в любой организации все важные дела стараются делать с утра, а в течение часа после обеда с работниками вообще бесполезно разговаривать...

В связи с этим за рубежом в последние годы все большее предпочтение стали отдавать теории вечерней нагрузки, или теории максимального ужина. Согласно этой точке зрения, ужин должен быть высококалорийным, высокобелковым и малоуглеводистым. В этом, конечно, есть некоторые преимущества, например, во время ночного сна организм вполне обеспечен продуктами питания, что естественным образом не требует обильного завтрака. Более того, некоторые авторы считают, что наиболее эффективно для усвоения пищи вечернее время. Во избежание перевозбудимости нервной системы от белковой диеты и ухудшения сна рекомендуется ужинать не позднее, чем за 3—4 часа до сна.

Для того чтобы учесть индивидуальные предрасположенности организма, условия труда и отдыха, на сегодняшний день стала вырисовываться четвертая точка зрения — теория индивидуаль-

ной нагрузки. Согласно ей, режимы питания не являются фиксированными. Они могут варьироваться в зависимости от индивидуального распорядка дня, времени начала и окончания работы, времени обеденного перерыва, привычек и состояния здоровья и, что на наш взгляд особенно важно, вашей психоэнергетической конституции.

Так, для человека с конституцией типа *Vata* необходим плотный, питательный завтрак, который будет поддерживать его в течение всего дня. Многие люди, принадлежащие к типу *Vata*, ощущают к концу рабочего дня упадок сил. В этом случае им поможет горячий чай с бисквитом или мягким пирожком. Вспомните английское чаепитие. Травяной чай или чай со сливками восстанавливает лучше, чем обычный, высокое содержание кофеина в котором может «растворить» *Vату*.

Для человека с конституцией типа *Pitta* важно, чтобы обед был в период максимальной активности этой огненной энергии, а именно в полдень. Задержка в приеме пищи здесь может вызвать состояние беспокойства, раздражения и агрессии, так как горящему огню крайне необходимо своевременное поступление топлива.

Человеку с конституцией типа *Kapcha* следует отдавать предпочтение скромному завтраку и ужину. Завтрак ему нужен главным образом для того, чтобы взбодриться с утра, а не чтобы основательно насытиться. Если утром человек типа *Kapchi* не ощущает голода, лучше пропустить завтрак, который для него совсем необязателен. Почувствовав с утра застой в организме (признак избытка *Kapchi*), сле-

дует прибегнуть к меду, горячей воде, лимонному соку или имбирию. Горячий имбирный чай прекрасно «вымывает» избыток *Капхи* из организма. Такое же отношение к человеку с конституцией типа *Капха* следует практиковать и к ужину.

Сезонный режим

Каково значение пищи в поддержании энергетического баланса организма, хорошо демонстрируют его сезонные изменения.

Традиционно *Аюрведа* советует каждому соблюдать сезонный режим для поддержания равновесия при изменении времен года. Режим не привносит больших изменений в стиль вашей жизни, предполагая всего лишь смену акцентов.

Ранняя весна и осень — сезон энергии Капха. Отдайте предпочтение легкой, сухой пище, менее жирной, чем в другие времена года. Потребление тяжелых молочных продуктов (сыра, кефира, мороженого) следует сократить, поскольку они особенно раздражают *Капху*. Ешьте горячую пищу и пейте теплые напитки. Употребляйте больше продуктов с острым, горьким, вяжущим вкусами и меньше сладких, кислых и соленых блюд.

Лето — сезон энергии Пита. Пищеварение обычно ослабевает в жаркую погоду, поэтому вы обнаруживаете, что летом ваш аппетит уменьшается. Следуйте этой перемене и не переedayте. Ешьте холодную пищу и пейте прохладные, но не ледяные напитки. Ваше тело потребует больше жидкости в жаркую погоду, однако очень важно

не тушить пищеварительный огонь после еды при помощи холодного питья. Ешьте больше сладких, горьких и вяжущих блюд, сократив потребление продуктов с кислым, соленым и острым вкусами.

Зима — сезон энергии Вата. Отдайте предпочтение теплomu питью и горячей пище, более тяжелой и жирной, чем в остальное время года. Убедитесь, что еда хорошо приготовлена и способна легко усвоиться. Запивайте ее различными теплыми напитками, самыми лучшими из которых являются горячая вода и специальный чай — для *Ваты*. Ешьте больше сладких, кислых и соленых блюд и меньше горьких, вяжущих и острых. Избегайте сухой пищи (особенно салатов, сырых фруктов и овощей). Не волнуйтесь, если ваш аппетит обостряется — это естественная склонность, возникающая зимой, она помогает успокоить энергию *Вата*, однако в любом случае старайтесь удостовериться, что вы съедаете не больше, чем можете без труда переварить. Соблюдайте и два других основных условия: ешьте свежие продукты круглый год, лучше те, которые растут в местности, где вы живете; избегайте продуктов, которые не растут в данный сезон в данной местности.

Общее правило: надо быть особенно бдительным в тот сезон, с которым сочетается ваш конституциональный тип: лето — для конституции типа *Питы*, зима — для конституции типа *Вата*, весна и осень — для конституции типа *Капхи*. Это время, когда вам надо особенно точно следовать своему режиму.

Сезонный режим *Аюрведы* — это путь пробуждения к жизни, заложенной в вашей природе.

Очищение организма

Физическое засорение организма отходами его жизнедеятельности, как пыль на зеркале, играет не последнюю роль в искажении и сокрытии от вас вашей истинной природы. Это загрязнение лежит гораздо глубже, чем пыль, и оказывает не только физическое воздействие: боль и страдания тела изменяют всю вашу психику.

Очищение — это действительно насущный вопрос. Даже при соблюдении полноценного питания организм засоряется различными вредными веществами — как из окружающей среды, так и различными продуктами переработки пищи.

Самым эффективным средством на сегодняшний день является *голодание*. Основная функция голодания как очищения — позволить органам «отдохнуть» и сделать «генеральную уборку». Во время голода выделяются органические и неорганические ядовитые субстанции, такие, как йод, ртуть, свинец и т.д. Все эти вещества нарушают нормальное функционирование организма и являются причиной болезней. В обычных условиях вывести их довольно трудно, но во время лечебного голодания выделение усиливается в несколько раз.

Организм начинает потреблять собственный жир, гликоген, и белки для обеспечения своей деятельности, в первую очередь за счет неполноценных тканей, таких как старые или поврежденные клетки.

Когда голодаете, поначалу в желудке будет по-сасывать. Выделение желудочного сока со време-

нем сократится, и кишечник из органа всасывания станет органом выделения. Выделять токсины и шлаки будет печень и другие органы, участвующие в переваривающей системе. Желчный пузырь может сокращаться, выбрасывая желчь и даже камни. Деятельность щитовидной железы будет немного замедлена. Меняется сердечная деятельность, частота сердечных ударов замедляется. Голодание может облегчить симптомы некоторых сердечных заболеваний, таких, например, как высокое кровяное давление. Если провести аналогию, организм будет работать как фабрика, производство которой приостановилось на время, и все занимаются ремонтом и уборкой.

Во время голодания снижение веса будет составлять примерно 250 граммов в день. У людей с повышенным содержанием жира в организме вес будет уходить быстрее. Почти все эти потерянные килограммы будет составлять жидкость, которая выйдет через мочу.

Для того чтобы не происходил распад здоровых мышечных клеток, необходимо стимулировать всю мышечную систему для поддержания процессов синтеза белка. Для этого надо проводить регулярные легкие тренировки. Перед тренировкой выпейте напиток с простыми углеводами, они будут снабжать мышцы энергией и сведут к минимуму мышечный катаболизм (разрушение).

Тренировка должна напоминать легкую разминку, не более того. Тренируйтесь каждый день. Даже если в зале не прохладно, все равно оденьтесь потеплее и не раздевайтесь во время трени-

ровки — будете потеть, а это вам и нужно. Потопделение открывает поры, и через них вместе с потом выходят шлаки. Постоянно выпивайте по глотку воды во время занятий.

Почти все здоровые люди могут самостоятельно провести 2—3-дневную голодовку. Но она противопоказана людям, больным инфекционными заболеваниями, с болезнями желудка, печени, почек, инсулинозависимым диабетикам, больным некоторыми сердечно-сосудистыми заболеваниями, беременным, кормящим женщинам и детям.

Во время голодания возможны побочные эффекты. Все они будут результатом изменений в организме. Кровяное давление и сахар в крови понизятся, метаболизм изменится, токсины и шлаки выйдут в кровяной поток для вывода через органы выделения. Эти изменения спровоцируют такие симптомы, как беспокойство, бессонница, озноб, голод, тошнота, утомление, нервозность, головные боли, мышечная боль. Очевидно, что те, у кого наиболее сильные симптомы, более других нуждаются в очистке организма. Эти сопутствующие явления необходимо учитывать тем, чья деятельность связана с определенной степенью риска, например, автомобилистам, операторам. Наиболее частые симптомы: озноб, утомление и голод. Голод проходит на второй или третий день длительного голодания. Лучшее лечение этих симптомов — свежий воздух, ежедневные легкие тренировки, теплая ванна и травяной чай. Травяные чаи (с небольшим количеством меда) хорошо успокаивают нервозность, головные боли, голод.

Если вы хотите очистить организм, на первый раз попробуйте цикл не более трех дней. За несколько дней до начала начните подготавливать свой организм. Пейте травяные чаи, постепенно сокращайте порции и заменяйте их овощами. Постарайтесь полностью убрать кофе. Избегайте употреблять хлеб во время подготовительного периода, так как он формирует кислоты. Если тщательно подготовиться, то можно свести к минимуму побочные эффекты или нейтрализовать их вовсе. Во время очищения вам понадобятся овощные и фруктовые соки. Свежеприготовленные — лучший вариант. Если нет возможности приготовить их самим, то покупайте только высококачественный 100% сок без добавления сахара. Для разнообразия соки можно смешивать.

После очищения увеличатся запросы в пище, витаминах и минералах как результат удивительно возросшей способности организма всасывать и усваивать питательные вещества. Улучшится способность организма эффективнее и быстрее реагировать на тренировки и питание. Правильно выйти из голодания даже более важно, чем правильно в него войти. Прерываться резко нельзя, поскольку это вызовет спазмы желудка, запоры и другие проблемы желудочно-кишечного тракта. Выходя постепенно и осторожно, вы подготовите организм к обычной пище без негативных последствий за двух-трехдневный период. В первые один-два дня выхода ешьте фрукты и овощи, со второго и в третий день можно добавлять комплексные углеводы, а уже затем перейти

к обычному рациону питания. Во время выхода продолжайте пить соки. Многие люди, пройдя через очищение голоданием, отмечают, что пропадает аппетит на сладкую и жирную пищу, и это дает возможность питаться «чисто» и далее.

Для повседневного очищения организма большое значение имеет правильно организованный режим *водопотребления*.

Наше тело состоит на 70% из воды. Известное количество этой воды непрерывно расходуется на нужды организма.

Вода необходима организму для нескольких целей. Одной из этих целей является урегулирование сгорания пищи, постоянно происходящего в нашем теле.

Кроме того, тело пользуется водой, как транспортером. Вода, в форме кровяной плазмы, протекая по артериям и венам, разносит кровяные тельца и питательные элементы в различные части тела, где они идут на сооружение новых клеточек. Без жидкостей в организме количество крови неминуемо должно было бы уменьшиться. При возвращении крови через вены она подбирает негодный материал, который мог отравить организм, и несет его к почкам, к порам кожи и легким, где этот материал выбрасывается из организма.

Все внутренние органы человека нуждаются в воде. Телу необходима постоянная поливка, и если поливка недостаточна, то тело начинает страдать, как страдает поле, нуждающееся в известном количестве воды. Каждая клетка, ткань и орган нуждаются в воде для сохранения себя в здоровом виде.

Вода необходима для правильной работы почек, выделяющих мочу. Она нужна для образования слюны, желчи, желудочного сока и других важных соков организма, без которых не может происходить пищеварение. Уменьшите количество выпиваемой вами воды, и вы немедленно же уменьшите выработку всех этих необходимых жидкостей.

Организм постоянно выделяет воду через поры кожи в виде пота и испарины. Испарина представляет собой медленное и постепенное, незаметное и непрерывное испарение воды через кожу. Опытами доказано, что если у животного прекратить испарину, то оно умрет.

Пот и испарина наполнены отходными продуктами организма, которые, если в теле человека не будет достаточно жидкости, останутся в организме, отравляя его и навлекая на него болезни и смерть.

Нормальный взрослый человек выделяет за сутки до одного литра воды в виде пота и испарины, люди же, занимающиеся физическим трудом, выделяют ее еще больше.

В сухой атмосфере можно выдержать жару более сильную, чем во влажной, потому что в первом случае пот скорее испаряется и вызывает охлаждение кожи.

Некоторая часть воды выделяется через легкие. Выделительные органы выводят большое количество воды при исполнении своих функций. У взрослого человека в течение суток выделение мочи достигает полутора литров. Все это

количество должно быть пополнено для того, чтобы ваш организм работал правильно.

Лучшие авторитеты пришли к выводу, что человек в день должен потреблять от двух до двух с половиной литров воды, чтобы восполнить убыль. Если это количество не доставляется в организм, то тело пользуется теми жидкостями, которые находятся в нем самом, и человек начинает «засыхать», причем все физические функции его становятся неправильными, так как механизм тела лишается очистительного материала.

Пить надо часто и понемногу, но никогда не сразу большим количеством в один прием. Во время работы поставьте сосуд с водой около себя и время от времени делайте глоток или два.

При этом нужно помнить, для чего это делается. Говорите себе: «Я доставляю телу жидкость, необходимую для его функций, это даст мне нормальное здоровье, силу и превратит меня в крепкого, естественного человека».

Физическая активность

Физические упражнения являются эффективным инструментом регулирования энергетического баланса организма. Многие не знают, что упражнения дают больше энергии, чем отбирают, и в зависимости от того, как вы упражняетесь, вы можете существенно изменить соотношение трех типов энергий в вашем организме.

Можно продемонстрировать это на примере энергии *Ваты*. Любая физическая активность возбуждает *Вату*. Ее умеренное возрастание делает вас более сильным физически, а также более энергичным, проворным и здравомыслящим. Вы извлекаете пользу как для вашего тела, так и для вашего сознания, приходящих в естественное равновесие. Но если переусердствовать, то возбужденная энергия *Ваты* не даст столь положительных результатов. Она сделает вас беспокойным, уставшим, и в результате вы начнете плохо себя чувствовать.

Каждый человек с конституцией типа *Вата* должен следить за тем, чтобы не увлекаться и не заходить слишком далеко. Это главное предостережение, так как именно такие люди обычно начинают со рвением и забывают о разумных пределах. В разгаре занятий игровыми видами спорта они могут не заметить, как сильно напрягаются. Игра увлекает их.

Люди с конституцией *Пита* обладают напористостью и ненавидят проигрывать или отступать. Поражение оставляет в них более глубокий след, чем удовлетворение от победы. Они могут беспощадно заставлять себя бегать, ходить или пытаться снизить свой вес, но в результате получают очень мало внутреннего удовлетворения от собственных усилий. В игровом спорте они задаются целью выиграть или доказать, что способны не отстать от соперника, и это стремление рискует разбалансировать энергию *Питы*.

Так, если вы нервничаете по поводу каждого

плохого удара в волейболе или во время теннисной игры обуреваемы желанием пробить вашего соперника мячом насквозь, уйдите от этого вида спорта, так как он не уравнивает вас.

Люди с конституцией типа *Капха* обладают большой физической силой и ровной энергией, но часто им не хватает ловкости. Обычно они хорошо справляются со всеми видами упражнений, но начинают делать их еще лучше, когда становятся более проворными и уравновешенными.

Благодаря своей большой физической силе представители типа *Капха* превосходят всех в видах спорта, требующих выносливости.

Для них считается полезным, когда кровь в их жилах приходит в движение. Им показаны интенсивные занятия для снижения веса, упражнения, способствующие циркуляции, активному потоотделению.

Равновесие — это ключ к любой сфере жизнедеятельности, это всеобъемлющее понятие, которое можно разделить на четыре составляющие: умеренность, регулярность, напряжение, расслабление.

Умеренность — означает не вдаваться в крайности.

Регулярность — означает следовать устоявшемуся ритму.

Напряжение — расслабление — означает, что хотя упражнения и призваны поддерживать вас в постоянной готовности к работе, но сами по себе они являются не только работой, но и отдыхом.

Напряжение — есть естественное вступление в действие. Там, где оно нужно, напряжение —

прекрасная вещь. Если вы хотите послать стрелу из лука, тетива должна быть туго натянута: нет напряжения — нет полета. Но если нет действия — не должно быть и напряжения. Напряжение без действия — это уже противоестественно. В мире дикой природы нет места паузе между побуждением и действием. Свойственная человеку волевая задержка действия, обусловленная интеллектуальным контролем поведения, создает парадоксальную ситуацию: заблокированное действие оставляет неразряженным напряжение, и при отсутствии внешней активности, отдых не наступает.

У животных цикл активности и отдыха диктуется инстинктом, который человек может преодолеть. Но если вы преодолеваете его не в ту сторону, то на самом деле нарушаете равновесие. Это очевидно в худших примерах нашей современной жизни, которая парадоксально смешивает повышенный комфорт с нарастающим беспорядком.

Еще одной естественной формой активности, удовлетворяющей все типы конституции тела, является ходьба. Люди, принадлежащие к конституции типа *Вата*, находят долгую ходьбу успокаивающей. Представителям конституции типа *Пита* нравится с помощью неторопливой ходьбы замедлять свой ритм. Люди конституции типа *Капха* чувствуют себя возбужденными и крепкими при энергичной ходьбе. По этим причинам каждодневная получасовая ходьба для каждого в своем темпе является универсальным физическим упражнением.

Целительная сила секса

Половое влечение человека — один из самых сильных биологических инстинктов, заложенных в нас природой. Однако в отличие от других биологических инстинктов, таких, как чувство голода или жажды, он может оставаться неудовлетворенным неопределенно долго. Прожить без пищи и воды невозможно. Без занятий любовью и деторождения вы будете жить и физически не умрете. Мы употребили слово «физически», потому что на самом деле считаем жизнь, при которой влечение остается неудовлетворенным, простым существованием. Часть вашей личности, ваше сексуальное и эмоциональное «Я», будет ослабевать, не участвуя в жизненном процессе.

Сексуальное самовыражение влияет также на ваше здоровье. Правильное занятие сексом способствует общему оздоровлению, оно жизнеутверждающе, что достигается благодаря чувственности и сексуальному выражению.

Секс — это процесс, в который включаются различные системы организма, особенно дыхательная и кровеносная. Когда вы дышите, кислород поступает в легкие, а затем — в систему кровообращения. Секс делает дыхание более интенсивным, тем самым увеличивая количество кислорода, поступающего в легкие, и одновременно ускоряет движение крови, транспортирующей кислород по всему телу.

Физическая любовь является также своего рода анальгетиком: она снимает болевые ощущение-

ния. Когда вы испытываете сильное возбуждение или выполняете действия, требующие физических усилий, ваш мозг вырабатывает химические вещества, называемые эндорфинами. Они обладают болеутоляющими свойствами.

Оргазм дает сигнал к высвобождению огромного количества эндорфинов, которые способны снять болевые ощущения на несколько часов.

Выброс в кровь эндорфинов помимо снятия боли дает еще одно преимущество: он мобилизует иммунную систему как на кратковременную, так и на долгосрочную работу. Выработка эндорфинов, вызванная возбуждением и занятием любовью, способствует релаксации подобно медитации или йоге, и это укрепляет вашу иммунную систему. Люди, у которых выработка эндорфинов происходит достаточно регулярно, обнаруживают меньше симптомов той ли иной болезни и вообще менее подвержены заболеваниям.

Занятия сексом тренируют мышцы рук и ног и придают телу более совершенный вид. По этим же причинам может улучшиться обмен веществ и снизиться масса тела. Нормальная половая жизнь заставит вас чувствовать себя лучше и выглядеть привлекательней: ваши глаза засияют ярче, волосы приобретут блеск, кожа станет свежее и мягче — все это явится результатом улучшения кровообращения и обменных процессов в организме.

Целительные свойства секса в полной мере проявляют себя лишь в любви. Эмоции любви расцветивают полотно вашей сексуальной жиз-

ни. Они создают некий фон для вашего существования.

Даже если вы имеете в жизни все, что хотите, в смысле карьеры, богатства и собственности, жизнь все равно будет казаться пустой, если в ней нет значимых любовных отношений. Даже беглый взгляд на литературу, кино и телевидение и ваш собственный опыт обнаружат, что стремление к любви и приносящим удовлетворение отношениям является одной из наиболее непреодолимых сил, формирующих вашу жизнь.

Конечно, человек способен заниматься сексом, получать эротическое наслаждение и при отсутствии любовных чувств. Но только любовь делает секс действительно радостным, человеческим, приносящим истинное удовольствие.

Это же касается ваших интеллектуальных, творческих способностей. Секс по любви сказывается на них исключительно благотворно. Он может разбудить ваше воображение и увеличить чувствительность.

Благодаря выбросу в кровь половых гормонов, любовь может повысить творческие способности человека, обострить чувства, способствовать концентрации внимания и гибкости мышления.

Секс способен оказать мощное противодействие стрессу. Секс в любви является одной из форм того, что психологи называют «социальной поддержкой» — человеческим контактом, доступным практически каждому человеку. Если есть кто-то, кому можно «излить душу», открыто выразить свои чувства и поговорить о них, это

можно считать одной из высших форм социальной поддержки. Отношения, наполненные любовью и приносящие удовлетворение, создают великолепный фон для выражения чувств.

Любовные занятия снимают с вас груз тревожных мыслей о самих себе. Вы будете гораздо меньше обеспокоены тем, что думают о вас другие. Возрастет ваша самооценка, когда вы увидите, что для партнера ваше тело и вы сами являетесь желанными. Таким образом, у вас появится возможность активно и творчески добиваться желаемого, вместо того чтобы пассивно ждать, пока придет нужное чувство.

Исследования показывают, что сексуальность тесно связана с самооценкой, которая во многом определяет особенности вашей личности. Мы не хотим сказать, что вы не можете хорошо чувствовать себя, если не занимаетесь любовью с другим человеком, — конечно, можете. Но вряд ли вы можете хорошо относиться к себе, если не принимаете свою сексуальность и любовные чувства.

Занятия любовью усиливают способность к сопереживанию — вы чувствуете то, что чувствует другой, вы учитесь чувственно воспринимать и понимать друг друга без слов.

Любовь наполняет вас энергией, необходимой для помощи другим. Поскольку она усиливает половое влечение, или либидо, она увеличивает также ваши жизненные силы. Из-за того что вы испытаете на себе действие этой исцеляющей энергии и захотите разделить ее с другим, любовь

может реально улучшить ваш характер и сделать вас более совершенным.

Большинство людей знакомы с концепцией психосоматических заболеваний, согласно которой мысли и чувства оказывают влияние на состояние вашего здоровья, темпы выздоровления, определяют течение ряда заболеваний, таких, как болезни сердца и даже рак. То, что болезнь может иметь психосоматическую природу, не означает, что она является плодом чьего-то воображения и не существует в действительности. Это означает, что ваша психика играет определенную роль в течении болезни. По сути, все заболевания — психосоматические, так как они всегда подвержены влиянию человеческой психики.

Зигмунд Фрейд был первым, кто исследовал психосоматические заболевания и их связь с сексуальностью. Фрейд полагал, что подавленные сексуальные конфликты проявляются как физические симптомы, и, похоже, он оказался прав.

Если сексуальное взаимодействие — источник конфликтов или беспокойства, это также может отрицательно повлиять на физическое состояние. Многие интуитивно чувствуют, что дисгармоничные сексуальные отношения вызывают у них стресс, и пытаются их избежать в надежде, что ситуация изменится к лучшему. К несчастью, бегство от проблемы не способствует ее решению, и эти люди должны понимать, что если они прекратят заниматься сексом, не попытаются их наладить, их болезни останутся с ними. Иногда заболевания носят скрытый характер, переходят

в другую форму, но непременно остаются, потому что дефицит сексуальной активности является источником бессознательного конфликта.

Мы не беремся на страницах нашей книги излагать вам конкретные рецепты сексуальной жизни. Этой теме посвящена специальная литература. Однако мы хотим убедить вас, что достижение гармонии как основы здоровья невозможно без внимательного отношения к этому сложному и важному для каждого вопросу.

В заключение скажем, что многие женщины (как, впрочем, и мужчины), стремясь быть привлекательными и сексуальными, постоянно сравнивают себя с эталоном, навязываемым в кино, телевидении и рекламе. И если они не могут достичь этого идеального стандарта, то начинают ощущать себя неполноценными. Но такой конформизм не запрограммирован природой.

Миллионы людей ведут напрасную борьбу за этот ложный идеал. Считается, например, что наше общество жаждет похудеть любой ценой, женщины в особенности чувствуют себя уязвленными, если они не могут выглядеть так, словно выпорхнули со страниц журналов мод.

Однако принципы *Аюрведы* дают основание утверждать, что ваша беда не в том, что вы стремитесь к великолепной фигуре, а в игнорировании глубинной природной сущности. Женщины, принадлежащие к типу *Вата*, худые от природы, а к типу *Капха* — дородные, если не сказать, полные. Первые очаровательны, трепетны, полны жизни — им присуща естественная живость. Вто-

рые не наделены хрупким телосложением, но у них свой тип красоты — это спокойные, статные, дородные женщины с большими бархатистыми глазами и грациозными манерами; как правило, они хорошо сложены. Изящно двигаясь, они ходят плывущей походкой даже при избытке веса. В глазах знатоков *Аюрведы* это идеальный тип женщины, здоровой и прекрасной одновременно с чуть застывшей красотой эпохи Ренессанса. Женщины типа *Пита* ближе всего к нашему западному идеалу: среднего роста, хорошо сложенные, они, кроме всего прочего, умеют контролировать себя, что придает им привлекательность в глазах окружающих. Таким образом, для каждого конституционального типа существует свой собственный идеал, и все они равноценны как для природы в целом, так и для людей.

Резюме

Настоящая глава провозглашает идею *гармонии*, как основу вашего здоровья. Если вы живете в гармонии со своей природой, то ваша жизнедеятельность течет гладко и естественно, как струящаяся река. Мы с вами действительно похожи на реки: постоянно изменяющиеся, текущие образцы интеллекта, эмоций, чувств, психических и энергетических процессов. Эти процессы не изолированы друг от друга, а взаимодействуют, как в пределах вашего внутреннего, так и со внешним миром.

С позиции древней *Аюрведы* граница между этими мирами весьма условна и все, что происходит вовне, является началом, и в то же время, продолжением ваших внутренних изменений.

Возможно ли понять и взять под контроль все эти взаимодействия, начать творить самих себя осознанно, по своему собственному сценарию? Мы отвечаем — **ДА**. Невероятно сложный процесс создания самих себя может быть «разбит» на несколько составляющих, которые поддаются ежедневному контролю. Эти составляющие: *питание, жизненный распорядок, очищение, движение, секс*. Ключ к такому контролю — ваша собственная психофизическая конституция.

В главе описывается способ диагностики вашего конституционального типа и технологии «вписывания» собственной индивидуальности в окружающее вас жизненное пространство.

В основу этих технологий положен принцип: *подобное усиливает подобное*. Показано, как с помощью питания, водопотребления, очищения, а также осознанного стиля жизни можно компенсировать опасные тенденции, заложенные в вашей конституции, и усилить ее достоинства.

Все, что было сказано нами о питании и водопотреблении, в концентрированном виде может быть выражено в следующих рекомендациях:

- ✓ *Старайтесь есть когда голодны или хотя бы по расписанию.*
- ✓ *Не переедайте. Если вы почувствовали сытость через 5— 10 минут после еды, а не за столом, — это нормально.*

- ✓ *Не наедайтесь непосредственно перед сном — еда заляжет комом в желудке. Спать будете плохо, а утром проснетесь с ощущениями тяжести в желудке и общей слабости. Если хочется есть — выпейте на ночь стакан кефира. Это не только не опасно, но и полезно.*
- ✓ *Соблюдайте баланс энергии и баланс веществ. В подборе рациона следуйте потребностям вашей психоэнергетической конституции.*
- ✓ *Старайтесь питаться разнообразной пищей. Не существует в мире такого продукта, в котором были бы все питательные вещества одновременно. Чем однообразней ваша пища, тем выше вероятность чего-нибудь недополучить. Это, конечно, не фатально, но сильно обкрадывает вас.*
- ✓ *По возможности ешьте свежие и не прошедшие обработку продукты. Избегайте консервов, супов в пакетиках и других полуфабрикатов. Чем «ближе» к природе пища, тем она полезней и питательней.*
- ✓ *Лучшая пища для вашего организма та, что приготовлена из продуктов, производящихся в вашей местности, поскольку они образовались из тех же питательных веществ, воздуха, воды и солнца, что и вы сами.*
- ✓ *Пережевывайте пищу тщательно и не торопясь, старательно измельчая во рту. Если пища будет попадать в желудок комками, то качество усвоения снизится на 30—40%. В этом случае будут бесполезны даже самые полноценные рационы.*

- ✓ *Орошайте свой организм. Выпивайте в течение дня не менее двух — двух с половиной литров воды. Пейте понемногу, маленькими глотками, но часто, а не только, когда почувствуете жажду. На своем рабочем месте держите стакан с водой около себя и время от времени делайте один, два глотка.*
- ✓ *И последнее. Питание — основной источник вашей жизни. Как вы будете к этому относиться — такой и будет ваша жизнь. Ешьте медленно и с удовольствием. Не ешьте на бегу. Принимая пищу, постарайтесь забыть все проблемы. Сосредоточьтесь на еде. Старайтесь есть в одиночестве или среди близких людей, а не в шумной компании, где приходится разговаривать с партнерами по общему столу.*

В главе также приводятся современные взгляды на энергоинформационные факторы питания и его антиоксидантное значение.

Подробно изложены принципы построения распорядка вашей жизни, позволяющего гармонично «вписать» вашу психоэнергетическую конституцию в энергетические процессы суточных и сезонных ритмов природы, а не противодействовать их течению. Соотнося свои поступки с движением сил природы и следуя естественному порядку вещей, вы избегаете необходимости применять принуждение по отношению к себе, живете легко, удобно, без напряжения.

Очищение организма от продуктов жизнедеятельности и разряжение накопившегося напря-

жения через движение также стали предметом наших обсуждений в данной главе.

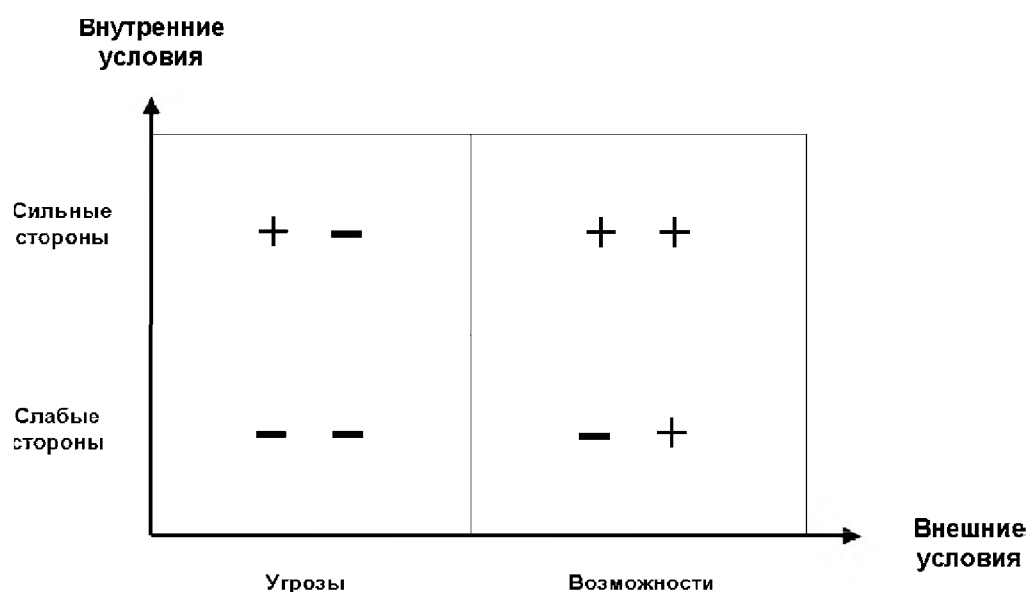
Мы посчитали необходимым обратить ваше внимание на такую важную компоненту жизненной гармонии, как здоровый, одухотворенный чувством любви секс.

Конечно же, мы отдаем себе отчет в том, что каждый из поднятых в настоящей главе вопросов является предметом специальных исследований. Их описанию посвящено множество научной и популярной литературы. Но мы и не ставим перед собой задачу сделать вас профессионалами в каждой из рассматриваемых здесь областей. Наша с вами цель — получение надежных ориентиров для выбора пути, ведущего к здоровью. А вот как вы будете двигаться по нему — уже зависит от вас, уважаемый читатель.

Заключение

Живите дольше, зарабатывайте больше.
Роберт С. Элиот.

Менеджмент жизни — это умелое управление своим состоянием, поведением и здоровьем, окружающими людьми и внешними обстоятельствами с целью достижения жизненного успеха, счастья и благополучия. Инструмент такого управления изложен в прочитанной вами, уважаемый читатель, книге. Чтобы он стал работать именно для вас, в заключение выполните следующую работу: составьте список своих сильных и слабых сторон, возможностей, предоставляемых вам сложившимися на данный момент обстоятельствами и идущих извне угроз, и установите между ними связи с помощью следующей матрицы:



Снизу располагаются ваши слабые стороны, сверху — сильные; слева — угрозы; справа — возможности. На пересечении разделов образуются четыре поля: сила и угроза [+ —], сила и возможности [+ +], слабость и возможности [— +], слабость и угроза [— —].

Рассмотрите возможные комбинации взаимодействия внутренних и внешних условий жизнедеятельности с тем, чтобы учесть их при разработке своей стратегии жизни: на поле «сила — угроза» ваша стратегия должна предполагать использование личной силы для устранения внешней угрозы; на поле «сила — возможности» вам следует разрабатывать стратегию по применению своих сильных сторон для того, чтобы наилучшим образом использовать имеющиеся возможности и получить от них максимальную отдачу; на поле «слабость — возможности» стратегия должна быть построена таким образом, чтобы за счет появившихся возможностей изменить и преодолеть свои слабости (наработать позитивный ресурс); на поле «слабость — угроза» вам необходимо выработать такую стратегию, которая позволила бы, как избавиться от своих слабостей, так и предотвратить нависшую над вами угрозу. Понятно, что последний вариант требует от вас титанического труда по освоению и включению в свою жизнь всех изложенных в этой книге методик и технологий. Главное, чтобы вы, уважаемый читатель, осознали тот факт, что ни в одной жизненной комбинации проигрышного варианта нет. Владея технологиями управления своей жизнью, вы всегда будете иметь гарантированный успех, чего и желают вам авторы этой книги.

Литература

- Абульханова-Славская К.А.* Стратегия жизни. — М., 1991.
- Алдэр Х.* НЛП: современные психотехнологии. — СПб., 2000.
- Андреас К., Андреас С.* Измените свое мышление и воспользуйтесь результатами. СПб., 1994.
- Андреас С., Герлинг К.* и др. Миссия НЛП. — М., 1998.
- Андреас С., Андреас К.* Сердце мозга. — Екатеринбург, 1993.
- Ассоджолли Р.* Психосинтез: теория и практика. — М., 1994.
- Бакиштанский В.Л., Жданов О.И.* Приглашение к успеху. — М., 1999.
- Бакиштанский В.Л., Жданов О.И.* Менеджмент вашего здоровья. — М., 2000.
- Бирбенкиль Вера Ф.* Как добиться успеха в жизни. — М., 1992.
- Бреннан Р.* Метод Александера. — Киев., 1997.
- Бэндлер Р.* Используй свой мозг для изменений. НЛП. — СПб., 1998.
- Вивекананда С.* Философия йоги. — Магнитогорск, 1992.
- Гальперин Я.Г., Жданов О.И.* Технология психологической самозащиты. Стресс-дистресс — проблема XX века. — М., 1997.
- Говинда А.* Творческая медитация и многомерное сознание. МП «Табылга», 1993.
- Гордон Д., Камерон-Бендлер Л., Лебо М.* Программиру-

- емые программы для вашего наилучшего будущего. — М., 1995.
- Гриндер Д., Бендлер Р.* Из лягушек в принцы. — Воронеж, 1993.
- Гриндер Д., Бендлер Р.* Наведение трансa. — М., 1995.
- Гриндер Д., Бендлер Р.* Структура магии. М., 1995.
- Грэхем Дж.* Как стать родителем самому себе. Счастливый невротик, или Как пользоваться своим биокомпьютером в голове в поисках счастья. — М., 1993.
- Дайер У.* Быть свободным (философия раскрепощения). — Киев., 1995.
- Деннинг М., Филлипс О.* Творческая визуализация. — М., 1999.
- Дилтс Р., Халлбом Т., Смит С.* Убеждения: пути к здоровью и благополучию. — Мн., 1999.
- Джохари Х.* Дхавантари: жизнь по законам аюрведы. — Киев, 1999.
- Жданов О.И.* Практическая психология и аутопсихотерапия. — М., 1999.
- Иванченко В.А., Иванченко А.М., Иванченко Т.П.* Сверхздоровье и успех в бизнесе для каждого. — СПб., 1994.
- Кариеф Д.* Не старейте! — Мн., 1998.
- Капра Ф.* Дао физики. — СПб., 1994.
- Кислинг Б.* Целительные свойства секса. — СПб., 1999.
- Крам Т.* Управление энергией конфликта. М., 2000.
- Линдеман Х.* Аутогенная тренировка. — М., 1985.
- Лоуэн А.* Физическая динамика структуры характера. М., 1996.
- Лоуэн А.* Биоэнергетика. — СПб. «Ювента», 1998.
- Льюис Д.* Стресс-менеджер. — М., 2000.
- Мак-Дермотт Ян, О'Коннор Джозеф.* НЛП и здоровье. — Челябинск, 1998.
- Мандино О.* Ключ к лучшей жизни. — М., 1998.
- Мерфи Дж.* Сила вашего подсознания. — Ростов на Дону, 2000.
- Миллер Э., Люэт Д.* Управляем своим здоровьем: новый взгляд на старые болезни. — СПб., 1998.

- Мольц М. Я* — это Я, или Как стать счастливым. — СПб., 1992.
- Накамура Т.* Восточная дыхательная терапия. — Киев, 1996.
- Перлз Ф.* Гештальт-подход и свидетель терапии. — М., 1996.
- Першин С.Б., Кончугова Т.В.* Стресс и иммунитет. — М., 1996.
- Пил Н.* Энергия позитивного мышления. — М., 1998.
- Психоэнергетические практики Карлоса Кастанеды.* Дар Нагваля. Киев, 1996.
- Раджниш Б.Ш. (ОШО).* Медитация — искусство экстаза. — М., 1993.
- Раджниш Б.Ш. (ОШО).* Тантра: высшее понимание. Беседы о «Песне Махамудры». Тилопы. — М., 1993.
- Рамачарака.* Хатха-йога. — СПб., 1991.
- Селье Г.* Стресс без дистресса. — М., 1982.
- Сильва Х., Бернд-младший Э.* Управление разумом по методу Сильва для физического совершенствования. — Мн., 1997.
- Сильва Х., Голдман Б.* Управление интеллектом по методу Сильва. — Мн., 1999.
- Скотт Д.Г.* Сила ума. — Киев, 1991.
- Скотт Д.Г.* Конфликты. Пути их преодоления. — Киев, 1991.
- Тейлор А.* Исцеляющие руки. — М., 1995.
- Теппервайн К.* От тебя заболеешь! — М., 1999.
- Тернер К.* Мы рождены для успеха. — М., 1998.
- Тетерников Л.* Спонтанный тантрический танец йоги с партнером. — Киев, 1996.
- Фельденкрайз М.* Осознание через движение. Оздоровительные движения для личностного роста. — М., 1994.
- Хилл Н., Стоун К.* Думай и богатей — 2. Успех через позитивное мышление. М., 1998.
- Хилл Н.* Думай и богатей — 3. Как разбогатеть за один год. М., 1998.
- Хилл Н.* Думай и богатей — 4. Шестнадцать законов успеха. — М., 1997.

- Хилл Н.* Думай и богатей — 5. Универсальный ключ к достижению богатства. — М., 1999.
- Чиу М. и Чиу М.* «Дао — пробуждение света». — Киев, 1995.
- Чинмой Ш.* Медитация: совершенствование в Боге. — М., 1992.
- Чопра Д.* Идеальное здоровье. — М., 1992.
- Чопра Д.* Нестареющее тело, вечный дух. — М., 1995.
- Шапиро Д.* Разум лечит тело. — Минск, 1998.
- Шивананда С.* Концентрация и медитация ОМ. Йомуна Пресс Компани. М., 1993.
- Шивананда С.* Йога-терапия. — Киев, 1997.
- Шивананда С.* Йога и сила мысли. — Киев, 1999.
- Шопенгауэр А.* Свобода воли и нравственность. — М., 1992.
- Шпигель Дж.* Флирт — путь к успеху. — СПб., 1999.
- Шрайнер К.* Как снять стресс: 30 способов улучшить свое самочувствие за 3 минуты. — М., 1993.
- Эзотерика. Т. III.* Парапсихология: Учебный курс. — М., 1992.
- Элиот Р.С.* Мы побеждаем стресс. — М., 1996.
- Эндрюс Т.* Магия танца. Ваше тело как инструмент силы. М., 1996.
- Энкельманн Н.* Преуспевать с радостью/ Н. Энкельманн. Молитвенник для шефа/ М. Бирбенкиль. — М., 1993.
- Этевенон М.* Дорога тела. — СПб., 1996.
- Янко М.* Помоги себе сам. Депрессия. — М., 1996.
- Ясперс К.* Общая психопатология. — М., 1997.

Сведения об авторах

Бакштанский Владимир Львович. Родился в Москве. Закончил Московский автомеханический институт. Генеральный директор акционерного общества «Прокон».

Жданов Олег Игоревич. Родился в Ленинграде. Закончил Военно-медицинскую академию. Доктор психологических наук, профессор, старший научный сотрудник Центра подготовки космонавтов им. Ю.А. Гагарина.

Содержание

Предисловие	5
Введение	23
Часть I. Ваша миссия — жизненный успех	37
Энергия предназначения конфликта	39
Как понять свое предназначение	41
Постановка цели — главное условие успеха	46
Успех притягивает успех	56
Действие — ключ к успеху	63
Резюме	90
Часть II. Практика воплощения вашей миссии	93
Технологии конструирования жизненного успеха	95
Конструирование образа «Я»	97
Самоконструирование в пространстве психологического времени	118
Самоконструирование в пространстве внешнего поведения	140
Резюме	178
Мастерство общения и позитивного влияния на людей	183
Как вызвать позитивные чувства у других	185
Тренировка улыбки	196
Магия контакта	199
Искусство скрытного воздействия	210
Овладение энергией конфликта	223
Специально для женщин	242
Резюме	251
Стресс-менеджмент — новый подход в управлении стрессом	257
Что такое стресс?	258
Первый шаг — своевременно распознать стресс	263

Второй шаг — выявить причину стресса	266
Третий шаг — выбрать оптимальное поведение	274
Четвертый шаг — использовать приемы антистрессовой самозащиты	282
Пятый шаг — восстановить израсходованный ресурс, противодействовать хронической усталости	285
Экспресс-методы снятия стресса и управления трудными состояниями	311
Резюме	335
Часть III. Ваше здоровье — главный ресурс воплощения вашей миссии	339
Программа управления здоровьем	341
Первый шаг — поверить в реальность здоровой жизни	343
Второй шаг — трансформировать общие знания в личный опыт	346
Третий шаг — определиться с главной конкретной целью	351
Четвертый шаг — разработать и реализовать план действий	353
Энергия позитивного мышления на службе здоровья и долголетия.	
Технологии психической саморегуляции	359
Вы есть то, что вы о себе думаете	359
Осознанное самовнушение — основной инструмент психической саморегуляции	366
Что надо знать для овладения технологией осознанного самовнушения	371
Как работать с бессознательным в состоянии транса	380
Что значит мыслить позитивно?	390
Резюме	400
Практика построения оптимальной структуры тела ..	402
1. Техника восстановления и оздоровления позвоночника	428
2. Дыхательная практика	475
Подведем итоги	491
Гармония жизни — скольжение по волнам своей природы	497

Не стремитесь быть тем, кем вы быть просто не можете	499
Ориентиры равновесия	514
Питание	517
Очищение организма	543
Физическая активность	549
Целительная сила секса	553
Резюме	559
Заключение	564
Литература	566

Научно-популярное издание

**Бакштанский Владимир Львович
Жданов Олег Игоревич**

**10 000 дней:
МЕНЕДЖМЕНТ ЖИЗНИ**

Художник П.П. Ефремов
Компьютерная верстка Ю.В. Балабанов
Корректор Л.Н. Гагулина

Лицензия ИД №01018 от 21 февраля 2000 г.
Издательство «ПЕР СЭ»
129366, Москва, ул.Ярославская, 13, к.120
тел/факс: (095) 216-30-31
e-mail: perse@psychol.ras.ru

Налоговая льгота — общероссийский классификатор
продукции ОК-005-093, том 2; 953000 — книги, брошюры

Подписано в печать 4.06.2001 Формат 84x108/32
Печать офсетная. Гарнитура Таймс. Бумага офсетная
Усл.печ.л. 36,0 Тираж 2000 экз. Заказ №