

Станислав Мюллер, Светлана Сергеева

Развитие суперпамяти и супермышления у детей. Быть отличником просто

Издательство: Питер

ISBN: 978-5-49807-479-5

Год: 2010

Страниц: 240



Вместо введения

Пятилетний Коля никак не мог поверить в себя. В то, что если чего-то очень сильно захотеть, то все получится. А его папа – в свое время он участвовал в одной из экспериментальных программ «Города талантов» – прекрасно знал о силе мысли, о том, что визуализация вкупе с особым внутренним состоянием способна творить чудеса. И о том, что детский разум, еще не обремененный бесчисленным количеством подтверждений пословиц вроде «выше головы не прыгнешь» или «без труда не выловишь рыбку из пруда», обладает несравнимо высокой возможностью в плане сознательного созидания своего будущего.

– Просто поверь в то, что у тебя непременно получится обыграть взрослого в кубики.

Ответ сына не заставил себя ждать:

– Я проиграю!

– Если хочешь, то проиграешь. А если захочешь выиграть, то обязательно выиграешь!

В тот день Коля в первый раз одержал победу над папой.

Теперь Коля просто выкрикивает число на кубике, которое хочет увидеть, бросает кубик и затем с довольным видом показывает его папе. Ему все-таки удалось научиться сильно желать и верить в то, что он хочет сделать...

– Папа, видишь, опять я смог!

У Риты не получалось свободно и красиво сидеть за роялем, а вместо звучных аккордов уши ее невольного слушателя резала какофония. Мама привела ее на курс «Сверхобучаемость в жизни, работе и в учебе», но девочке было сложно заниматься наравне со взрослыми, и ее терпения хватило только на одно занятие.

– Ну-ка, соберись! Скажи себе, что ты великая пианистка!

Девочка зажмурила глаза, мысленно дала себе установку, и ее плечи как бы сами собой расправились, поникшие были руки взлетели над клавишами, и музыка полилась, наполняя комнату узнаваемой мелодией шопеновского вальса...

Теперь Рита вызывает у себя состояние вдохновения уже без напоминания мамы и успешно осваивает не только музыкальные пьесы, но и домашние задания общеобразовательной школы.

* * *

Наталья Михайловна начала заниматься с внуком, как только дочь принесла его из роддома. За год до этого бабушка сначала освоила сверхобучаемость, а затем и голографическую память. Дальше был экспериментальный курс по развитию мышления на основе голограммы. Нина далеко не всегда могла понять, почему ее сын плачет. А бабушка просто настраивалась на малыша: старалась удерживать безоценочное состояние реальности, тишину в голове и прислушивалась к своим ощущениям. Так приходило осознание, что именно не так у Игорька, что сейчас действительно ему нужно. И время от времени подсказывала дочери:

– Да покорми ты его, он же голодный! Или:

– Ему же неудобно в этих ползунках!

Сейчас мальчик подрос, он прекрасно понимает бабушку, чувствует ее настроение и не только... Иногда внук шокирует Наталью Михайловну тем, что приносит то, что она хотела взять или искала, хотя свои желания она не озвучивала.

* * *

– Маша, вспомни, пожалуйста, что ты делала 5 октября прошлого года в 12 часов дня?

Девочка концентрирует внимание на левом луче воображаемой голограммы памяти и перечисляет свои действия, заметив в конце:

– ...А почему это я дома, а не в школе?

Мы проверяем по календарю и выясняем, что это было воскресенье.

У Маши, которая тогда училась в девятом классе, открылась феноменальная память (умение свободно вспоминать любой день своей жизни) непосредственно во время освоения сразу двух курсов; сверхобучаемости и голографической памяти. О девочке писала пресса, она мелькала на телевидении, а сейчас учится в вузе и на память больше не жалуется.

О чем эта книга

У вас в руках практическое руководство с кратким теоретическим сопровождением по гармоничному развитию основных составляющих разума ребенка – как сознательной, так и бессознательной сфер.

О развитии на уровне сознания написано достаточно много статей и книг, проведено огромное количество исследований, и вполне вероятно, что многие из вас, уважаемые читатели, имеют опыт в этой сфере гораздо больший, чем у авторов этой книги.

Но, как известно, сознание составляет очень небольшую часть от общего объема человеческого разума. Ученые уже давно пришли к выводу, что все, что делает человек, продиктовано глубинными, неосознаваемыми им мотивами. Так что иногда люди понимают, что заставило их совершить тот или иной поступок.

Нашему исследовательскому коллективу очень, просто чрезвычайно повезло. Когда полным ходом шла так называемая перестройка и в воздухе витали идеи о сверхвозможностях и сверхспособностях, которые рекламировались слева и справа, сверху и снизу, мы вышли на действительно уникальную методику, которая не только позволяла получать потрясающие результаты при работе с мышлением, но также была официально проверена и рекомендована к внедрению Госкомтруда, Министерством образования и другими подобными инстанциями. Это «Ключ» – методика Хасая Магомедовича Алиева, выдающегося дагестанского ученого, врача, психолога и философа. В научных кругах известна как «управляемая психофизиологическая саморегуляция по методу Х. М. Алиева». За рубежом этот метод называли «революцией в практической психологии», «российским чудом». Мы начинали именно с метода творческого саморазвития человека на базе психотехники саморегуляции, и через некоторое время создали собственную аналогичную методику быстрого и совершенно безопасного развития разума – сверхобучаемость. (Последнее издание книги с подробным описанием методики: «Разблокируй свой ум: стань гением!» [1].) В отличие от других методик подобного направления, сверхобучаемостью можно овладевать без применения гипноза, ее можно осваивать заочно по книгам и интернет-рассылкам.

Естественно, все сотрудники нашего исследовательского коллектива в совершенстве владеют сверхобучаемостью. И это позволяло и позволяет свободно и за сравнительно небольшой промежуток времени выполнять такие задачи, на решение которых при обычном подходе потребуются десятилетия. Мы создали более десяти тренингов, которые позволяли вести занятия на столь высоком уровне, что конкурирующие фирмы просто свернули аналогичную деятельность в нашем городе. Была создана не имеющая аналогов в мире методика быстрого развития памяти и работы с сознательным и

бессознательным разумом – «голографическая память», книги и пособия по которой сейчас есть в каждой солидной интернет– и обычной библиотеке (среди них – «Разблокируй свою память: запомни все!» [2]).

Членов нашего авторского коллектива рады видеть на конференциях и конгрессах по всему миру, книги продаются по всей стране и за рубежом – это то, что бросается в глаза. Но существует и целый комплекс обычных жизненных задач, над которыми работал и продолжает работать наш коллектив. Вот эти чисто практические направления:

- быстрое овладение иностранными языками;
- скорочтение;
- сохранение, улучшение и восстановление здоровья;
- раннее развитие детей;
- трансперсональные техники;
- нахождение своего предназначения и т. п.

За какую бы проблему мы ни брались, почти всегда комплексный подход, включение сознательного и бессознательного элементов разума позволяли выходить на совершенно новый, не имеющий аналогов по эффективности уровень.

Еще один пример. Отдельные сотрудники некоторое время вели тренинги по вспоминанию людьми своего рождения. В разной литературе они называются по-разному: «второе рождение», «альтернативное рождение», «рождение заново», «повторное рождение» и т. п. О том, насколько полезно для здоровья, психики и успешной, гармоничной жизни прохождение подобных тренингов, написано множество книг.

Существует множество способов их проведения – от использования холотропного дыхания до погружения в глубокий гипнотический транс, от мысленного представления этого процесса до буквального ползания по живому коридору из других участников.

Нам же удалось создать тренинг, который позволял людям не только прорабатывать деструктивные моменты из этого периода, но и просматривать ежемесячно период от зачатия до рождения, корректируя и изменяя жизненные программы, которые были тогда спонтанно заложены в разум.

Перейдем непосредственно к теме этого издания: комплексное, сознательное и подсознательное развитие ребенка.

На страницах книги вы найдете подробные описания упражнений, игр, отзывы, советы, пожелания о том, как можно задействовать и развивать не только бессознательный разум вашего малыша, но и самому быть рядом с ним, как говорится, «на одной волне». Параллельно с чисто практическим подходом к комплексному развитию будет дано теоретическое сопровождение этих упражнений.

Каждый сможет выбрать то, что ему более интересно: кто-то ограничится выполнением простых, но действенных упражнений и заданий, уделяя внимание некоторым, вроде бы

незначительным деталям, но в то же время на порядок увеличивающим эффективность развивающего процесса. Или с удовольствием погрузится в хитросплетения взаимоотношений сознательного и бессознательного в человеческом разуме, заодно наверстывая что-то для себя из того, что было упущено в детстве, с удовольствием применяя все это, например, для своих детей.

Не исключено, что достаточно много моментов покажутся кому-то спорными. Мы готовы к дискуссии, но уточним, что в этой книге описываются только проверенные и хорошо изученные нами упражнения. В среднем период от разработки и применения до публикаций в популярной литературе составляет от трех до пяти лет. Поэтому то, что сейчас находится в стадии научных исследований, возможно, станет доступным широкому кругу читателей только лет через пять.

Еще раз уточним, что книга рассчитана на работу с детьми любого возраста. Если сыну, дочери, внуку или внучке 10 лет – можно начинать выполнять рекомендации, относящиеся к этому периоду. Если 15 – спешите, вы опаздываете! Если несколько месяцев – еще лучше. И идеально, если у вас будет возможность ознакомиться с нашим взглядом на работу с разумом ребенка не только до его рождения, но и до зачатия. Почему – об этом отдельная глава.

И буквально пару слов о том, кем и как создавалась эта книга. Части книги, которые относятся к архетипам коллективного бессознательного, были написаны Светланой Сергеевой. Остальной текст принадлежит Станиславу Мюллеру.

Мы будем весьма признательны вам за замечания, отзывы, необычные и заурядные интересные примеры, наблюдения и пожелания по затронутой в этой книге теме развития детей. И конечно же, для нас очень большое значение имеет ваш опыт овладения технологиями «Города талантов». Пишите, не стесняйтесь, вот наши электронные адреса:

svetlanasergeeva888@yahoo.com,

101talant@mail.ru.

А сейчас – мы желаем вам приятного чтения этой книги и полезного времяпрепровождения с вашими детьми!

Часть 1

До рождения

До того как...

Моя коллега по «Городу талантов» ведет занятия с подростками-восьмиклассниками в качестве обычного педагога по одному из стандартных учебных предметов. И неожиданно речь переходит к теме супружества, рождения детей. Естественно, она старается донести до молодежи, что дети должны рождаться только по любви. Один из

молодых людей, театрально вздохнув, выдает фразу, которую она потом не раз вспоминала – и трагичную и анекдотичную одновременно:

– А мы по залету!

Екатеринбург, 18 сентября 2009 года. Третье занятие курса «Второе рождение». На предыдущих двух занятиях люди вспоминали, как они рождались, ощущали давление на голову, на тело, некоторые после этого еле ходили, словно их побили палками. Когда вспоминали свой первый вдох, половина группы зашлась в кашле – спонтанно включилось состояние первых секунд после рождения и сработало рефлекторное очищение дыхательных путей. Не остался без внимания и период нахождения в утробе матери: осознавались и эмоционально «переписывались» в том числе негативные моменты.

На третьем занятии я принимаю решение отправить участников группы в еще более отдаленные воспоминания – до зачатия. Такие путешествия можно делать только с подготовленными участниками, а поскольку все пришедшие на этот тренинг ранее изучали различные курсы, то я решил рискнуть. И не ошибся.

Что происходит с разумом до зачатия?

Я думаю, что на сознательном уровне окончательного ответы мы так и не получим, так как уровень сознания просто не позволяет охватить всего того грандиозного замысла, который разворачивается во Вселенной на бессознательном уровне. Но, тем не менее, мы можем прикоснуться к этим сокровенным тайнам бытия через моделирование ситуаций в том виде, в котором наш разум может нам это показать.

И наша группа смогла прикоснуться к этой тайне бытия. Кто-то смотрел на свое будущее на Земле, как на трудное, но ответственное и полезное путешествие. Кто-то осознал, что все те тяготы, которые выпали на жизненном пути, оказывается, были запланированы для развития и становления личности, понимания окружающего мира. Кто-то толком ничего не разобрал и предстоящего глобального плана своей жизни не понял, так как ощущал такую огромную тягу, такой сильный зов со стороны будущих родителей, что никаких других ощущений и переживаний вспомнить не удалось.

Вот что интересно: из тех, кто все-таки смог прикоснуться к святой святых – замыслу своей жизни, – исполнились понимания, что их жизнь на Земле – очень важный акт, каждый должен выполнить некую вполне определенную миссию. Кому-то от этого понимания будет легче. А кому-то – труднее, так как заметна стала тяжесть неотработанных задач из более отдаленного прошлого.

И практически все ощущали любовь. Они купались не просто в любви, а в целом океане любви и блаженства.

Для тех читателей, кому удобнее опираться на зарубежные аналоги, я предлагаю ознакомиться с книгой, которую не так давно написал Майкл Талбот: «Голографическая вселенная» [4]. В ней скомпилировано множество отрывков из исследований на тему трансперсональной психологии – направления, которое официально включено в

программу подготовки психологов в нашей стране, но пока что еще остается на уровне факультатива.

Что мы можем взять из этого опыта? Дети появляются в нашей жизни сами, даже если мы не ждем их, и приходят с радостью и любовью, если зовем.

Они могут оказаться какие угодно, если мы заранее не уточняем, какого ребенка мы бы хотели иметь. А если мы относимся к этому вполне осознанно, то и результаты будут соответствующие.

Эрика, сотрудница нашего центра, рассказала, как они с мужем участвовали в семинаре «Духовное зачатие». С ее слов я привожу описание занятия, тем более что будущие родители могут проделать все это самостоятельно.

Упражнение «Духовное зачатие»

Выполняется как в группах, так и самостоятельно. Желательно (но не обязательно), если пара будет выполнять это упражнение вместе. Так сказать, «бок о бок».

Расположитесь поудобнее. Прикройте глаза. Расслабьтесь. Если вы владеете навыками работы с подсознанием, повысьте уровень активности вашего внутреннего разума. (Это может быть вхождение в состояние сверхобучаемости, «Ключа» Алиева, самогипноз, внешний гипноз или внушение и т. п.)

Представьте над собой голубое-голубое небо. Огромное голубое небо. Протяните руки вверх и представьте свои руки на фоне этого голубого неба. На ваших ладонях вы держите ребенка. Можете представить пол, цвет волос, глаз, форму носа, бровей, губ, овал лица... характер, осанку, фигуру, какие-то внутренние, деловые или другие качества.

Кто-то начинает представлять у себя на руках младенца, а затем, когда речь заходит о том, какие черты характера проявляются в более старшем возрасте, видит этого ребенка уже пятилетним или, к примеру, десятилетним. Обязательно почувствуйте, как от вас исходит тепло любви на вашего будущего ребенка.

Параллельно с визуализацией вы очень сильно, очень страстно просите послать вам этого малыша. У кого? Как говорится, кто во что верит. Кто-то просит у Всевышнего, кто-то у ангелов, кто-то у Вселенной, кто-то у космоса, кто-то у этого мира. Сильно верующие люди могут просто молиться об этом соответствующим силам того эгрегора, с которым они взаимодействуют.

«Прожденные атеисты» могут просто помечтать наедине с любимым человеком, любуясь звездным небом или другим спокойным пейзажем, располагающим к раздумьям о вечном или возвышенном.

Заключительный этап – вы представляете, как с любовью и нежностью заботливо подбрасываете ребенка вверх, и он поднимается все выше и выше, превращаясь в белое облачко. Выходите из погружения. Очень важный момент – желание иметь детей,

готовность дать им все то, что должны дать ребенку родители, прежде всего – свою любовь и внимание. Даже если ребенка вы ждете не сейчас, а через какое-то время.

Эрика с мужем выполняли это упражнение на семинаре. Заранее они не обсуждали, кого будут представлять. Решили, что девочку, но ничего конкретного не обговаривали.

Проходит тренинг, и выясняется, что они представляли все одинаково – и цвет глаз и волос, и форму носа, и стройную фигурку, и даже некоторые черты характера.

Но самое интересное, что через некоторое время именно такая девочка у них и родилась. Сейчас она уже ходит в школу, и все, что родители «заказали» на семинаре духовного зачатия, в точности совпадает.

Когда лучше проделывать это или другие подобные упражнения? Мы рекомендуем – примерно за два месяца до предполагаемой даты зачатия.



А вот что по этому поводу мне ответили на форуме

[http://mama.md /style emoticons/default /:](http://mama.md/style_emoticons/default/)

Я не загадывала во время беременности каких-либо черт характера или склонностей. У меня должна была родиться дочь, и я про себя повторяла, что она будет красивая «как кукла». Черные ресницы, брови, яркие глазки, четко очерченные губы, аккуратный носик – новорожденная удалась на все 100 %. Еще любопытная деталь: я очень хотела, чтобы у девочки вились волосы, и подруга рассказала, что у нее тоже была такая мечта и ей во время беременности посоветовали украсть стружку. Она и сделала, спрятала стружку в нагрудный кармашек сарафана, в котором проходила всю беременность. Не знаю, в чем фокус, но локоны у ее дочки – загляденье. Я тоже набила карманы стружкой – и у нас получились локоны!

А я знаю, что моя мама, будучи беременной, очень хотела девочку, о мальчике даже и мысли не было. Она упорно верила и всем говорила, что девочка будет светленькой, голубоглазенькой, с длинной косичкой, и даже звать ее будут Аленушкой, как героиню русских народных сказок. Вот и получилась:) Несмотря на то, что все, кроме мамы, в семье потемнее будут, а папа и все его родственники вообще темные с темными глазами. Не знаю, совпадение или нет, но отчего-то склоняюсь к тому, что многие желания мамочек в период беременности в последующем могут исполняться. Конечно, только если они явно не идут вразрез с действительностью.



В любом случае, верит ли человек во все то, что описано выше, или нет, можно сказать, что если проделать подобные ритуалы, то хуже точно не будет, никто ничего не теряет. Зато результат может приятно удивить.

Иногда люди хотят, чтобы у них был не ребенок, а «звезда». Не будем подробно останавливаться на духовной подоплеке такой постановки вопроса (кто-то может сказать – на бездуховной...), но сама проблема прихода гениев в этот мир, тем не менее, требует того, чтобы о ней поговорить несколько подробнее. Тем более что с одаренными детьми и с различными проявлениями гениальности сотрудники нашего коллектива «Город талантов» имеют дело постоянно.

Вопрос очень непростой и очень серьезный. Тем, кого интересуют глубокие академические исследования, рекомендуем ознакомиться с книгой В. П. Эфроимсона «Предпосылки гениальности» [5]. Позволим себе привести некоторые выводы, которые делает автор этого труда на основе проделанной серьезной работы в этом направлении. Проявление гениальности определяется прежде всего следующими факторами:

1. Становление в детско-подростково-юношеском периоде твердых ценностных установок.
2. Выбор деятельности в соответствии с индивидуальными дарованиями.
3. Оптимальные условия для развития этих дарований, иногда активно созданные даже вопреки социуму.
4. Наличие благоприятных социальных условий (социального «заказа», спроса) для самореализации.

Если добавить к этому еще и результаты наших исследований одаренности детей и человеческой популяции в целом, то получается, что бездарных практически нет. С врожденными способностями, граничащими с гениальностью, рождаются почти все. Вот

только найти себя, развить и реализоваться в данном месте и в данном времени получается у очень и очень немногих.

На наш взгляд, врожденная гениальность в чем-то почти всегда не приносит счастья самому гению, являясь причиной множества проблем. При рождении разум устроен очень гармонично. Всего обычно дается примерно поровну. И если от рождения чего-то было намного больше, то чего-то, соответственно, намного меньше.

Приведем пару убедительных примеров.

Наш соотечественник А. Р. Лурия («Маленькая книжка о большой памяти») описывает журналиста Шерешевского, имевшего от рождения феноменальную память. Он был способен запоминать любое количество бессвязных слов в словесных рядах во время экспериментов в лаборатории (а в дальнейшем и со сцены), но не мог порой сосредоточиться на нити разговора, на скрупулезном выполнении журналистской работы. Вся жизнь его прошла в неустроенности, счастливым человеком он себя никогда (кроме детства) не считал.

В книге «Человек, который принял жену за шляпу» [7] доктор Оливер Сакс рассказывает о различных невероятных с точки зрения обыденной логики случаях из своей психотерапевтической практики. Два брата-близнеца Джон и Майкл, находясь вместе, могли свободно оперировать в уме шести-, семи-, восьмизначными числами. Извлекать из них корни, умножать, находить простые числа, числа Фибоначчи, называть, на какой день недели выпадает любая дата на много лет вперед или назад, и т. п. Но проблема состояла в том, что они были совершенно не приспособлены к обычной жизни. Находясь вместе, они буквально упивались своим обществом, а до всего остального им не было никакого дела. В конце концов их разлучили, чтобы они смогли хоть как-то адаптироваться к жизни и заниматься какой-либо деятельностью. Увы, все, что смогло предложить им общество – это самая простейшая работа, не требующая абсолютно никакой квалификации.

Очень часто гениальность ребенка сочетается с серьезнейшими проблемами со здоровьем. Или, как в случае с некоторыми «детьми индиго» – полной расторможенностью, эмоциональной неуравновешенностью, неспособностью жить в тех рамках, которые устанавливает общество. Подумайте, нужно ли вам такое счастье?

Концепция этого издания предполагает совершенно другой подход к развитию одаренности: через гармонизацию развития и взаимодействия всех составляющих разума, что, в свою очередь, автоматически способствует нахождению и раскрытию тех способностей, посредством развития которых ребенок может прийти к счастливой, успешной жизни. А если будет желание, стремление и совпадение некоторых других факторов – то свободно дойдет и до уровня гениальности.

Может быть, именно «гениального от рождения ребенка» не стоит заказывать, а подумать о чем-то более простом, но надежном? Помните, как в той сказке о Курочке Рябе, которая снесла золотое яичко? Дед бил-бил, не разбил, баба била-била, не разбила. А мышка бежала, хвостиком махнула, яичко покатилося и разбилося. Плачет дед, плачет баба...

Сколько в мире таких «золотых» детей, с которыми «бьются» специалисты, и чья судьба порой разбивается при первом же серьезном столкновении с кем-то или чем-то в жизни... Финал сказки, я думаю, можно не пересказывать, вы его помните. И если Курочка Ряба легко могла снести новое яичко, не золотое, а простое, то с рождением детей все обстоит несколько сложнее.

Тем не менее всемирный закон свободы выбора еще никто не отменял. Если вы хотите гениального ребенка от рождения (об одном из таких детей мы еще поговорим чуть позже на страницах этой книги), то это исключительно ваше личное дело. Останется лишь пожелать, чтобы задуманное вами удалось, и данная книга послужила хорошим подспорьем в развитии как «обычных» детей, так и «необычных».

Зачатие

Нет смысла повторять всем известные истины о том, что ребенок должен быть зачат в любви, радости, по взаимному согласию, ему не должна отводиться роль рычага воздействия на кого-либо. Но коснуться некоторых тонкостей, непосредственно связанных с зачатием, все-таки необходимо.

В одной из книг Карлоса Кастанеды говорится о влиянии настроения родителей, их состояния при зачатии на целый ряд особенностей жизни будущего ребенка.

Сильный, здоровый ребенок – результат сильной страсти, взаимного уважения и радости. Апатичный – результат скуки, приевшихся чувств. Остальное – промежуточный спектр.

Совершенно не имеет значения, в богатой или бедной обстановке происходит это таинство. На способности будущего ребенка также не влияет ни время суток, ни ориентация вашей кровати.

Есть мнение, что чем старше возраст отца будущего ребенка, тем более способным он родится. Мы не нашли подтверждения этому. Скорее, здесь играет роль тот фактор, насколько с возрастом мужчина становится мудрее и может более гармонично влиять на развитие, а не одергивать и не предъявлять совершенно неоправданных, порой прямо противоположных требований к своему отпрыску.

– Не шали! Не кричи!

А на следующий день, общаясь со знакомыми:

– Ив кого он такой тихоня? Другие дети такие активные!

Конечно, всем известна пагубность влияния на будущего ребенка алкоголя, сильнодействующих препаратов, наркотических средств.

Некоторых интересуют даже такие нюансы – чем должно быть занято сознание при зачатии и о чем следует думать «в процессе».

Лучше всего отпустить себя полностью, ничем не загружать свою голову. Вы заказ на соответствующего ребенка уже сделали, осталась самая малость – чтобы он пришел к вам, когда вам двоим очень хорошо, комфортно, когда ваши души и тела парят на седьмом небе.

9 месяцев надежды, 9 месяцев любви

Несколько десятков историй внутриутробного развития – возможно, это не такая уж и большая статистика. Но этот багаж знаний позволил нам убедиться в том, что все рассказы и исследования о том, что разум человека помнит и осознает себя еще задолго до рождения, на самом деле отражают реальное положение дел. И то, в какой обстановке и с каким настроением происходит формирование плода в эти девять месяцев, в значительной степени отражается на дальнейшей жизни маленького человечка.

В первые два месяца после зачатия нет какой-то особой необходимости начинать выполнять развивающие упражнения интеллектуального плана. Женщина занимается своим здоровьем. Больше прогулок, хорошего настроения, полезно любоваться красивыми пейзажами, замечать проявление красоты этого мира даже в мелочах. Полезен физический и психоэмоциональный контакт с супругом – объятия, поцелуи, прикосновения. Отец при этом должен осознавать, что разум плода свободно считывает его мысли и понимает его слова в отношении будущего ребенка. А это значит, что следует постоянно следить за тем, какие мысли посещают его голову, отбрасывая весь негатив и раздражение. Да, когда ребенок родится и подрастет, его сознание ничего этого помнить уже не будет. Но подсознание помнит все, и это может отразиться на будущих отношениях.

Для тех, кто точно знает дату зачатия, может быть интересна и полезна информация о том, что зародыш развивается неравномерно. Плавное развитие сменяется резким скачком, далее все повторяется. В дни скачкообразного перехода количественных изменений в качественные, движения на более высокий уровень можно сознательно занять себя чем-то творческим. В такие дни закладка способностей гораздо выше, чем в любые другие.

Начиная с двух месяцев после зачатия полезно уже начинать уделять внимание ежедневному интеллектуальному развитию, причем как будущего человечка, так и собственному. На протяжении всего периода до рождения мамы действия и поступки автоматически отражаются на способностях будущего ребенка.

Чем же желательно заниматься дополнительно к тем программам, которыми вы и так пользуетесь по совету друзей или патронажной сестры?

Упражнение на установление психоэмоционального контакта

Все знают, что с растущим в животике малышом можно и нужно разговаривать. Для начала это установление хорошего, прочного, доброжелательного контакта. Мама может просто комментировать вслух все, что она в это время делает:

- Доброе утро! Мы проснулись! Давай встанем!
- А сейчас мы пойдем в бассейн (душ), поплаваем (ополоснемся).
- Давай сделаем утреннюю зарядку. Потянемся, я разминаю, кисти, локти, плечи...

– Пора завтракать, идем на кухню (в столовую). Так, что у нас сегодня на завтрак? Ты уже отгадал? Ага, у нас вкусная каша, а на десерт ...

– Давай мама сядет за работу. Вот, все эти данные надо свести в одну таблицу.

И так далее.

Делитесь радостью, сообщайте новости, рассуждайте вслух. Естественно, стараясь не шокировать своими монологами посторонних людей. Хотя сейчас вид человека, который говорит вроде бы сам с собой, а на самом деле по мобильному телефону с гарнитурой, уже мало кого удивляет.

Сколько можно так общаться? Хоть весь день. Но, как правило, интуиция начинает подсказывать, когда такое общение стоит на время прекратить. Старайтесь прислушиваться к вашему внутреннему разуму, так как в это время мощност (если можно так выразиться) вашего бессознательного составляет уже $1 + 1$, и это никогда не равняется двум, если речь идет о внутреннем разуме.

Начиная с 3–4 месяцев беременности вы можете обращаться к разуму ребенка за советом. Кто-то дожидается ощущения первых телодвижений плода, а кто-то начинает общение, когда возникает необходимость что-то уточнить или выяснить. Хотя многие мамы в этом состоянии просто осознают, что именно требуется. Но если у вас возникают сомнения, я рекомендую достаточно простой способ для активного взаимодействия как с собственным бессознательным разумом, так и с разумом будущего малыша.

Упражнения на повышение интуиции

Будущим мамам в этом отношении намного проще, чем другим людям: их интуиция проявляется значительно сильнее. Но можно дополнительно повысить ее «мощность», если регулярно (или время от времени) выполнять очень простые упражнения.

Первое упражнение – на осознание себя или на осознанность происходящего – взято из гештальттерапии. Мы его называем «упражнением на концентрацию № 1», поскольку рекомендуем делать вначале и на него же чаще всего ссылаемся.

Упражнение на концентрацию № 1

Предлагается просто смотреть перед собой, безоценочно, все видеть, воспринимать как фотоаппарат или как видеокамера. Просто видеть, воспринимать – и все. Не думать что что-то из того, что вы видите, вам не нравится, а что-то красивее. Просто воспринимать. Это первая составляющая упражнения. Затем переходим ко второй – безоценочное восприятие своего тела. Вам нужно научиться ощущать одновременно все свое тело. Ощущать, воспринимать. Далее соединяем первую и вторую составляющие этого упражнения – все видим, воспринимаем безоценочно и одновременно с этим ощущаем целиком свое тело. Многие называют это «состоянием осознанности».

В этом состоянии можно и нужно находиться хотя бы по несколько минут в день. Если у вас возник какой-то вопрос, озвучьте его вслух (можно и про себя, но если вслух, разум

ребенка может сильнее включиться и активнее помогать вам) и затем побудьте в состоянии осознанности. Можно просто походить, посидеть на месте, полежать. И ответ сам может всплыть из глубин вашего бессознательного.

Следующий этап: стараемся не просто все воспринимать безоценочно, ощущая при этом все свое тело, а с любовью. Воспринимать весь мир с любовью – отнюдь не значит, что нужно закрывать глаза на какие-то негативные моменты и спускать недопустимые в отношении вас выходки, нет, речь идет о другом. Весь мир в целом. И все свое тело также ощущаете с любовью, посылая телу любовь, напитывая каждую клеточку любовью.

Чем чаще вы его выполняете, тем полезнее для вашего здоровья и самочувствия.

Согласно постулатам советской психологии, у нас есть восемь видов ощущений. Почти все считают, что только пять, а шестое – это уже интуиция. Не совсем так. Да, у нас есть пять чувств: зрение, ощущения прикосновения (или тактильные ощущения), слух, обоняние, вкус. И кроме этих пяти есть еще внутренние телесные (часто употребляется слово «моторика»), ощущение равновесия (вестибулярный аппарат), ощущение течения времени.

Так что можете блеснуть перед знакомыми эрудицией. Сразите наповал. ©

Расширенное упражнение на осознанность

(пожалуйста, только без фанатизма ©)

Начните ощущать все свое тело с любовью и воспринимать все, что видите, безоценочно, как фотоаппарат или видеокамера.

Параллельно с восприятием мира и телесных ощущений (как ощущений прикосновений, так и внутренних, мышечных и других) отслеживайте звуки вокруг вас, затем добавьте запахи, потом – вкусовые ощущения во рту, плюс еще и ощущения равновесия. И для полного комплекта остается добавить ощущения восприятия времени.

Если у вас не получилось сразу же, это вполне нормально. Более того, прямо сейчас это упражнение делать необязательно. Как вы, видимо, ощутили, оно не такое простое, хотя в названии нет и намек на сложность. Учтите, в лучшем случае у вас оно может начать получаться через 1–2 месяца. Причем, почти само собой, после того как войдет в привычку и станет вполне естественным и простым выполнение упражнения № 1.

Эти упражнения рекомендуется выполнять не только беременным. Они прекрасно подходят абсолютно любому психически здоровому человеку не только для повышения уровня интуиции, но и улучшения общего состояния, для гармонизации психики.

Небольшое теоретическое отступление

Чем полезны упражнения на осознанность?

Как пишут в некоторых книгах по популярной психологии, современный человек в состоянии осознания себя и этого мира проводит максимум 10–15 минут в неделю. Все остальное время большинство людей живет как бы на автопилоте: автоматически

проснулся, оделся, позавтракал, пошел на работу. Затем отработал, практически не напрягая свой ум (если занимаешь эту должность не один год и работа не творческая), добрался домой: ужин, диван, телевизор или интернет и спать. Что тут особенно осознавать?

Люди очень часто забывают о своем теле. Согласно основоположникам гештальттерапии, есть три зоны, на которые распределяется внимание:

– внешняя – то, что мы видим, воспринимаем извне;

– внутренняя – то, что мы ощущаем внутри себя, наше тело, телесные ощущения;

– средняя – мысли, которые крутятся у нас в голове.

Фриц Перлз, один из основателей гештальттерапии, предлагал своим клиентам каждый день выполнять вышеописанное упражнение № 1, в результате некоторые из них полностью избавлялись от различных проблем невротического характера, и вот почему.

Обычно внимание человека направлено либо во внешнюю зону (человек поглощен тем, что происходит вокруг или перед ним), либо во внутреннюю (человек погружен в свои ощущения). Либо он застревает в средней зоне – в своих мыслях, которые бесконечной чередой посещают его мозг, преспокойно там хозяйничая. Естественно, имеются и промежуточные варианты.

Когда же человек начинает выполнять упражнение на осознание, то он устремляет внимание и на внешнюю зону, и на внутреннюю: все видит, воспринимает безоценочно и одновременно ощущает полностью (или почти полностью, у кого как получается) свое тело.

В голове же наступает некое подобие тишины, посторонние мысли, которые до этого самовольно в ней хозяйничали, куда-то уходят. Человек освобождается от надоедливого внутреннего диалога. От «словомешалки», которая понапрасну растрчивает психическую энергию и не дает подсознанию прорваться на уровень сознания в виде интуитивных озарений. Фриц Перлз называл это вычищением помойного ведра.

Вот это состояние и дает доступ интуитивным подсказкам из глубин нашего разума, оно же создает некую гармонию во взаимоотношениях нашего сознания и тела. Или, по крайней мере, определенные предпосылки к установлению таковой, а также множество других полезных моментов.

Именно в состоянии тишины большинство будущих мам намного лучше получают ответы на множество простых, но в какой-то мере важных вопросов: о питании, режиме сна и бодрствования, о творческих и развивающих занятиях и т. п.

Непрямое общение со своим подсознанием

Если у кого-то возникает потребность намного конкретнее получать информацию о нынешних потребностях будущего ребенка, то можно научиться общаться со своим подсознанием, которое прекрасно осведомлено обо всем, что в данный момент хочет (или в чем нуждается) развивающийся ребенок. Как это лучше делать?

Есть два варианта – самостоятельно или с помощью человека противоположного пола (супруга). Рассмотрим вариант самостоятельного вхождения в состояние общения с подсознанием.

Упражнение на самостоятельное общение с подсознанием

Упражнение лучше выполнять, когда вы полны сил, отсутствуют простудные и другие заболевания в острой форме, температура тела нормальная.

Найдите место, где вам удобно и комфортно. Лучше всего это получается на природе (идеальный вариант – на берегу моря), но можно попробовать и дома. Сидя или стоя – на ваше усмотрение. Войдите в состояние осознанности. Постарайтесь почувствовать своих родных на расстоянии, неважно, как далеко от вас они сейчас находятся, можно ограничиться только теми, общение с которыми вам приятно. Для кого-то это просто ощущение тепла, для кого-то гамма чувств может быть более разнообразной. Если не ощущается вообще ничего – переходите сразу же к следующему упражнению, на общение с подсознанием с помощью непосредственного присутствия другого человека.

Итак, вы ощущаете других людей. Глаза закрыты. Постарайтесь удерживать это состояние на протяжении всего выполнения упражнения. Расслабьте руки и согните их в локтях. Расположите кисти рук параллельно, не касаясь, прямо перед собой таким образом, будто у вас между ладонями небольшой мягкий шарик около 10–15 см в диаметре.

Сохраняя ощущение других людей, мысленно дайте себе установку:

– Я вхожу в состояние общения со своим подсознанием.

Выждите несколько секунд, стараясь в это время намного лучше ощущать как свою голову и волосы, так и пространство вокруг головы примерно на 20–30 см больше размера вашей головы. Активизируете свое подсознание, входите в ИСС (измененное состояние сознания). Чуть-чуть пошевелите ладонями, словно сжимая и растягивая невидимый теплый мягкий упругий шарик между ними. Как только в пальцах или ладонях возникнут некоторые ощущения (это может быть ощущение упругости, тепла или покалывания, вибрации и т. п.), начинайте мысленно задавать своему подсознанию стандартные калибровочные вопросы:

– Какое движение рук (или пальцев) будет означать ответ ДА?

Ваши руки или пальцы могут начать двигаться (это может быть расхождение или схождение рук, подъем или опускание одной или обеих рук, покачивание, повороты и т. п.), тогда мысленно поблагодарите свое подсознание, возвратите руки в исходное положение (прямо перед собой, расстояние между ладонями 10–15 см) и задайте следующий калибровочный вопрос:

– Какое движение рук или пальцев будет означать ответ НЕТ?

Обычно руки или пальцы начинают двигаться, но уже по-другому либо в ином направлении. Опять мысленно поблагодарите свое подсознание (можно ограничиться словом «спасибо») и задайте следующий калибровочный вопрос:

– Какое движение рук или пальцев будет означать НЕ ЗНАЮ?

После того, как получили ответ, задайте четвертый калибровочный вопрос:

– Какое движение рук или пальцев будет означать НЕ ХОЧУ ОТВЕЧАТЬ? "

И, получив ответ и на этот вопрос, вы спрашиваете свое подсознание:

– На этом месте можно общаться с подсознанием?

Получили утвердительный ответ, продолжаете общение. Отрицательный – переходите в другое место (или уточняете у подсознания, удобно ли будет общение там-то и там-то, после этого переходите в то место, где подсознанию удобнее общаться, и продолжаете общение).

И последнее уточнение перед тем как приступить к интересующим вас вопросам:

– Можно ли сейчас общаться с подсознанием?

Не исключено, что в данный момент ваше подсознание настолько занято какими-то другими делами, что общение придется перенести на другое время.

Но если ваше подсознание готово общаться, то можно переходить непосредственно к тем вопросам, которые вас могут интересовать.

Следует уточнить некоторые тонкости в общении с бессознательными структурами разума, одной из которых и является подсознание.

Так, вопросы должны быть конкретными, с готовым вариантом ответа, например:

– Нужно ли мне сегодня есть творог?

– Кальций моим организмом лучше усваивается в твороге?

– Нужно ли мне для того, чтобы кальций лучше усваивался, есть творог с изюмом (курагой, черникой и т. п.)?

– Или в сочетании с какими-то другими продуктами?

– В сочетании с фруктами?

– В сочетании с яблоками?

– Имеет ли значение, с какими именно яблоками: с зелеными или с красными?

– Мне сейчас полезнее слушать скрипичную музыку?

– Можно ли слушать рок?

– А чуть-чуть и негромко можно?

– Мне полезно сейчас послушать музыку Вивальди?

Вы не должны задавать при таком способе общения с подсознанием общие вопросы типа:

– В каких продуктах кальций лучше усваивается моим организмом?

– Какую музыку лучше слушать?

Подсознание, когда вы применяете опосредованное общение такого типа, может только подтвердить или опровергнуть ваше предположение о чем-либо. Поэтому старайтесь формулировать вопросы таким образом, чтобы получать односложный ответ ДА или НЕТ.

Впрочем, иногда еще могут быть и другие ответы: НЕ ЗНАЮ и НЕ ХОЧУ ОТВЕЧАТЬ. Надеемся, что у вас при общении с подсознанием их почти не будет.

Первое время, как только вы задали четыре калибровочных вопроса и уточнили, можно ли общаться на этом месте и в это время, больше 3–4 вопросов лучше не задавать, чтобы не утомлять подсознание, если нет особой необходимости. Да оно и само обычно перестает общаться, когда устает: движения рук замедляются и вообще прекращаются. Дескать, все, до завтра или до послезавтра.

Но уже через неделю-другую, если вы даете подсознанию достаточно возможностей для отдыха, восстановления и набора сил (о том, как это делать, мы поговорим чуть позже, в одной из следующих глав), вы можете за один период общения задавать ВАШЕМУ ВНУТРЕННЕМУ РАЗУМУ до 10–15 вопросов подряд.

Слова ВАШ ВНУТРЕННИЙ РАЗУМ выделены намеренно. По данной методике вы общаетесь со своим внутренним разумом, и ни в коей мере не с космосом, не со Вселенной и не с ангелами-архангелами. Никакого космического канала общения по этой книге не открывается и открыться не может, поскольку человек на это не способен, да ему, по большому счету, это и не нужно.

Да, среди нас есть так называемые «контактеры». Откуда у них этот «дар»? Возможно, эти люди посещали какие-то сомнительные курсы, или, начитавшись эзотерической литературы, начали выполнять упражнения, которые привели к тому, что какие-то внешние силы из коллективного бессознательного стали использовать этого человека в своих, совершенно неизвестных ему целях.

И вот теперь несчастный носится со своим, как ему думается, «божьим даром» как, извините, дурень с писаной торбой, работы хорошей (или высокого заработка) у него, как правило, нет, семья не обеспечена, сам он со временем приобретает черты схимника или какого-то ненормального, якобы занимаясь духовным просветлением и призывая к этому всех знакомых и незнакомых.

Поэтому давайте сразу же расставим все точки над *i*. Во-первых, описанная в этой главе методика пришла к нам с Запада и не является ни в коей мере нашим нововведением. Психологи и психотерапевты Западной Европы и США (от которых наша, все еще советская, психология отстает на несколько десятилетий) уже более 40 лет применяют описанный метод косвенного общения с бессознательным, а также автоматическое письмо и автоматическое рисование в своей практике.

Во-вторых, если вы все выполняете так, как описано (а не даете себе установки на взаимодействие с какими-то внешними силами, понятия не имея, что это за силы, с кем на самом деле происходит общение и в чьих интересах), то ваше взаимодействие с

собственным разумом вполне гармонично. Точнее, с другой гранью своего «я» – с подсознанием. Со структурой, которая обычно проявляется только во сне, иногда в виде интуитивного чувства, а в данном случае – в процессе общения через движения рук.

В-третьих, эта методика не только абсолютно безопасна, но и весьма полезна для гармоничного развития человека: постепенно приходит все более полное понимание себя и в то же время гармонизация взаимоотношений разных структур разума.

И, в-четвертых, ради чего этот метод стоит освоить: говорят, что подсознание знает и может почти все. Это абсолютная память обо всей вашей жизни. И это понимание не только слов, но иногда и помыслов людей, с которыми вы общаетесь. И если у вас закрадываются какие-либо сомнения по поводу искренности их намерений в отношении вас, всегда можно обратиться за советом к своему внутреннему разуму – «автопилоту» в бурном океане жизни.

Упражнение на общение с подсознанием с помощью другого человека

Лучше всего это выполнять с человеком, которому вы доверяете. Желательно (но совсем не обязательно), противоположного пола.

Выполняется точно так же, как и при самостоятельном выполнении упражнения, только с той разницей, что вы становитесь спина к спине с этим человеком, но не вплотную, а на минимальном расстоянии, чтобы не касаться друг друга, но при этом ощущать присутствие другого человека (около 10–15 см). Затем сгибаете руки в локтях, и, продолжая ощущать этого человека на расстоянии, даете себе установку на вхождение в состояние общения со своим подсознанием:

– Я вхожу в состояние общения со своим подсознанием.

Далее действуйте по вышеописанному алгоритму.

Пообщавшись таким образом со своим подсознанием 2–3 раза, вы можете в дальнейшем входить в это состояние уже самостоятельно, просто мысленно представляя другого человека за своей спиной и вызывая ощущение его присутствия.

Более подробно о том, что это за состояние и каким образом его можно использовать почти повсеместно, повышая качество своей жизни, подробно описано в современной литературе [1]. В рамках этого издания мы коснемся только тех моментов, которые имеют непосредственное отношение к воспитанию, развитию способностей, работе с детьми. В вышеупомянутой работе и на этих страницах оно носит название «состояние сверхобучаемости», или «состояние активного подсознания», или «состояние активного внутреннего разума».

Далее в этой книге будет вкратце изложена методика освоения сверхобучаемости. Поэтому если сейчас и сразу общение с подсознанием не получается, вы можете вернуться к этим упражнениям после прочтения и освоения соответствующего раздела о сверхобучаемости.

Заметим, что если при обычном бодрствовании у человека активизируется около 3 % коры головного мозга, то в описываемом состоянии – намного больше. Это сродни вдохновению – все делается намного эффективнее, человек меньше устает и получает больше подсказок от своего внутреннего разума, поскольку вместе с бодрствующим сознанием происходит и некоторая активизация подсознания.

Именно в этом состоянии, когда вы можете входить во взаимодействие со своим внутренним разумом, вам и предлагается общаться с разумом вынашиваемого ребенка. Но прежде чем мы перейдем непосредственно к этой теме, вам предлагается освоить еще один вариант общения со своим подсознанием:

Упражнение на общение с подсознанием с помощью правой руки

Войдите в состояние активного подсознания. Наклонитесь вправо настолько, чтобы ваша расслабленная правая рука свободно висела, не касаясь вашего бедра. Мысленно произнесите настрой:

– Я вхожу в состояние общения со своим подсознанием.

Спросите свое подсознание:

– Какое движение правой руки будет означать ответ ДА?

Рука может двинуться к бедру, или, наоборот, ее потянет в сторону; также могут иметь место какие-либо другие движения. Мысленно благодарите, возвращаете руку в исходное положение и задаете следующий вопрос:

– Какое движение руки будет означать ответ НЕТ?

И далее, по вышеописанному алгоритму. Сначала задаете калибровочные вопросы, затем уточняете, удобно ли выбраны время и место общения, после чего поинтересуйтесь, насколько удобно подсознанию общаться именно так, посредством движения правой руки. Далее можете перейти к вопросам к подсознанию, которые могут вас интересовать на данный момент.

Зачем нужно осваивать общение с подсознанием еще и таким образом?

Во-первых, не у всех хорошо может получаться вышеописанный вариант общения через движения обеих рук. Появляется резервный, а для кого-то в дальнейшем и основной способ общения с внутренним разумом.

Во-вторых, если через движения правой руки вы будете общаться со своим подсознанием, то через движения левой – с вашим телесным разумом.

Поразительно, но некоторые мамы, освоившие этот метод общения, утверждают, что когда подсознание (или даже разум младенца) хочет о чем-то пообщаться, то правая рука начинает слегка покачиваться.

Понимание ребенка

Многие мамы начинают замечать, что понимание того, что требуется для ребенка, им приходит как бы само собой, интуитивно. Со временем они начинают отличать свои мысли и то, что идет изнутри, и уверенно пользуются таким проявлением интуиции.

А если еще и начать общаться со своим разумом через движения рук или каким-либо другим способом, то такое взаимодействие значительно усиливается. Кроме того, сравнительно легко можно уточнять самые разные тонкости, спрашивать у своего внутреннего разума, что именно требуется в данное время для развития будущего малыша.

Итак, мы рассмотрим два варианта понимания своего ребенка. Первый – тот, что описан в предыдущей главе. Вы входите в состояние общения со своим внутренним разумом и уточняете все, что касается малыша.

Второй вариант еще проще, правда, он менее нагляден. Нужно войти в состояние полного (или почти полного, кому как удастся) внутреннего спокойствия – упражнение на осознание или на концентрацию № 1, потом мысленно задать себе вопрос, который вас в это время интересует. И прислушаться к своим ощущениям. Если ответа нет, то либо вы не успокоились, либо нужно подождать некоторое время, чтобы подсознание обдумало ваш вопрос. Нельзя исключать, что у вас не налажены взаимоотношения с вашим индивидуальным бессознательным миром. А это уже намного сложнее.

Отношения с бессознательным

Как наладить отношения со своим бессознательным разумом? Зачем это делать? И нужно ли?

Если вас все устраивает в вашей жизни, то скорее всего вы не будете этим заниматься. Но если есть потребность (а порой – крайняя необходимость) что-то менять или улучшать, то, опираясь на поддержку бессознательного разума, вы имеете намного больше шансов на успех.

Нелишне будет уточнить, что ваш бессознательный разум – это совокупность разного рода привычек, алгоритмов, знаний, умений, того, что является неотъемлемой частью вас, но на сознательном уровне вроде почти никак не проявляется. Однако на самом деле подсознательный разум сплошь и рядом вторгается в наши сознательные действия, порой незаметно, а порой огорчая и шокируя нас.

Прищемленные пальцы, «нечаянные» порезы ножом на кухне, досадное забывание чего-то важного и нужного, счастливые случайности, вовремя сделанные звонки – таковы проявления нашего бессознательного. И от того, насколько человек может понимать свой внутренний мир и ладить с ним (а точнее с самим собой), зачастую зависит уровень его успешности в самых разных жизненных ситуациях.

Тема взаимоотношений с бессознательным огромна [8]. В разных сферах жизни имеются свои особенности взаимодействия с этой структурой разума. Но поскольку в данном издании речь идет о воспитании детей, то мы касаемся именно этой грани работы или взаимоотношений с бессознательным разумом.

Для того чтобы наше подсознание могло оптимально справляться с возложенными на него функциями, необходимо соблюдение следующих простых правил:

- Обязательный ночной сон. Если вы любите засиживаться допоздна, имейте в виду, что с часу ночи и до пяти часов утра – самое важное время для вашего подсознания. Предоставьте ему полную свободу действий в эти часы. Каким образом? Просто усните!
- Соблюдение гидробаланса. В день человеку необходимо выпивать не менее 12 стаканов чистой родниковой или талой воды. Если вы уже можете общаться с бессознательным разумом, уточните, какой объем воды и какого качества необходим вам. Идеально, если вода будет иметь структуру льда (талая) и сама нагреется до комнатной температуры. Ни в коем случае не стоит нагревать ее на газу или другими способами, проще оставить на ночь.
- Больше находиться на природе, на свежем воздухе. Очень важно – в лесу, у моря (реки, красивого водоема).
- Хорошее настроение, доброжелательные взаимоотношения с окружающими.
- Общение с интересными людьми.
- Получение новых знаний, информации, овладение различными навыками.
- Нахождение в состоянии внутренней тишины (самоосознания).
- Жизнь в соответствии со своим предназначением, выполнение своих жизненных задач.
- Более тесное взаимодействие всех структур разума.
- Гармоничное взаимодействие с лицами противоположного пола.

У нашего бессознательного разума много предпочтений. Какие-то из них общие, какие-то – сугубо индивидуальные. На эту тему написано много книг, но самые простые и доступные исследования и публикации этой сферы еще только предстоит сделать.

Закладка способностей будущего ребенка

Сейчас достаточно много публикаций о том, что воспитанием и развитием ребенка можно начинать заниматься задолго до рождения. Да, это действительно так, и в данной главе излагаются некоторые общие теоретические моменты, знание которых может дать более цельное понимание того, что и как происходит в этот период, а также повысить эффективность любых развивающих программ, которые вы, возможно, уже применяете.

Как известно, в материнской утробе происходит формирование и очень быстрый рост тела плода. Поэтому лучше всего происходит перенос каких-то телесных знаний, умений, что может заметно отразиться на будущем малыше.

О каких телесных знаниях идет речь?

Ваше тело может очень хорошо уметь выполнять какие-то действия, будь то гимнастические упражнения, баскетбольные пасы, набор текстов на компьютере десятью пальцами, ковричество или что-то еще. Если вы занимаетесь этим во время вынашивания ребенка, то ваши действия автоматически считываются его разумом и

закрепляются на телесном уровне. Соответственно в будущем их освоение пройдет намного легче.

Сколько времени необходимо для такого информационного переноса? Когда речь идет о периоде до рождения – достаточно много. Так, 3–5 тренировок или просто легких, с минимальной нагрузкой занятий практически не отражаются на способностях ребенка. Другое дело – 2–3 месяца такой деятельности.

То же самое относится и к интеллектуальному развитию. Если нужен серьезный результат для понимания иностранного языка – от 30 минут до 1 часа в день должна звучать иностранная речь, причем не один месяц. Это могут быть аудио– или видеокурсы, собственные занятия с проговариванием вслух, просто нахождение в соответствующей языковой среде.

Интересен пример с Верой Н. Будущая мама читала вслух сказки будущему ребенку. И во время чтения стала ощущать изнутри такие телодвижения, словно будущая дочь толкалась. В это же время женщина готовилась к очередной сессии, и в конце концов не выдержала:

– Не хочешь слушать сказки – будем читать высшую математику! У меня экзамены на носу!

И стала читать вслух лекции, теоремы, доказательства. Самое поразительное, что ребенок, как только она начинала читать вслух высшую математику, моментально затихал. Стоило перейти на сказки – возмущению не было предела, таким образом толчки и пинки изнутри ясно говорили о том, что именно нужно читать вслух.

Вера Н. научилась общаться с разумом будущего ребенка по простой методике, которая приводится в этом издании, и выяснила конкретный алгоритм развивающих занятий по математике: теорема, доказательство, пример. И на очередном нашем занятии заявила:

– Я была просто в шоке, когда осознала, что именно от меня требует ребенок!

Откровенно сказать, мы тоже были в шоке.

Чтение вслух математики продолжалось несколько месяцев. Сейчас дочери Веры больше года, и она столь же активно требует от мамы дальнейших развивающих упражнений, указывает, как для нее лучше учиться читать, так как стандартная методика обучения чтению с года ее не устраивает, а ей, видите ли, уже пора читать, чтобы быстрее осваивать новые знания. На предложение начать писать совместно с ней книгу по развитию маленьких детей она ответила согласием. Так что у «Города талантов» есть еще один потенциальный соавтор, правда совсем небольшого возраста – менее двух лет. Скажи нам о таком варианте развития событий кто-нибудь 10 лет назад – мы бы не поверили. Однако же этот ребенок на равных держит себя с сотрудниками «Города талантов», принимает участие в некоторых программах и исследованиях.

Закладка тенденций

Как показывает практика, почти что сами собой в бессознательный разум ребенка закладываются некие общие тенденции. Так, если мама в период беременности училась в учебном заведении, то у ребенка обычно ярко проявляются склонности к учебе. Если мама в это время путешествовала – склонности к путешествиям. Если приводила в порядок, обустроивала дом – прекрасное чувство стиля, видение красоты и вариантов обустройства пространства.

Ольга свою первую дочь вынашивала, когда училась в вузе, не уходя в академический отпуск. Курсовые, контрольные, лекции, семинарские занятия: все это они посещали вдвоем. Естественно, что почти все, что слышала и делала мама, в какой-то степени воспринималось и разумом будущего ребенка. Результат: дочь училась в школе без проблем и закончила ее с золотой медалью, хорошо подготовилась, поступила на бюджетное отделение в престижный вуз и т. п. Никакого вмешательства родителей для ее мотивации не требовалось.

Вторую дочь Ольга вынашивала уже в «нормальных условиях» – в декретном отпуске. Женщина занималась обустройством квартиры, в которую семья только что переехала, потихоньку делала какой-то ремонт, пока муж был на работе. В итоге младшая дочь имеет безукоризненное чувство стиля, любит наводить дома порядок, для ребенка ничего не стоит затеять мелкий ремонт или доклеить обои, пока папа и мама где-то отсутствуют.

И это не какие-то исключительные случаи – таких примеров более чем достаточно. Можете проанализировать склонности детей ваших знакомых, расспросив их, чем занималась мама во время вынашивания ребенка, и вам все станет понятно.

Зная о существовании этих общих тенденций, вы можете не только заранее прогнозировать их проявление у вашего будущего чада, но и сознательно включать в свою жизнь на этот период какие-то виды деятельности, предрасположенность к которым хотели бы привить будущему ребенку.

Подготовка к рождению

Как известно, в процессе рождения младенец не только испытывает сильнейшее давление на все тело, но и может переживать сильнейший стресс, что порой является причиной серьезных проблем со здоровьем, вплоть до частых головных болей и хронических заболеваний, не говоря уже о целом букете бессознательных психологических проблем.

В настоящее время разработано и применяется достаточно много прекрасных методик, рассчитанных на то, чтобы облегчить или гармонизировать роды, поэтому в рамках этого издания мы не будем останавливаться на этих вопросах. Но есть некоторые моменты, на которых стоит заострить внимание, поскольку о них пока что известно далеко не всем, но в то же время их полезно знать будущим мамам.

Первое – это психологическая подготовка будущего ребенка к рождению. За несколько дней до предполагаемого срока ему нужно объяснить, что скоро предстоит рождение,

которое будет сопровождаться давлением, сжатием, а затем ему нужно будет пройти по родовому каналу, выбраться, двигая ручками и ножками. Таково первое, очень важное и серьезное испытание в жизни человека, и он может энергично принимать участие в собственном рождении, быть активным и, когда это потребуется, изо всех сил стараться двигаться, группироваться, чтобы лучше пройти по родовому каналу.

Об этом можно рассказать вслух не один раз, чтобы хорошо подготовить разум младенца, дабы для него не было неожиданным шоком начало схваток.

Можно объяснить, что на Земле это происходит на протяжении тысяч лет, каждую минуту рождается множество детей в разных городах и странах мира. Так что не нужно волноваться, а быть спокойным, собранным и уверенным, и тогда все будет хорошо.

Все это, как и любое другое общение, лучше всего воспринимается будущим ребенком, если мама находится в состоянии осознания (упражнение №1 – все видим и одновременно ощущаем свое тело), а еще лучше – в состоянии активного внутреннего разума.

Глава не только для мужчин

Эта глава изначально была написана исключительно для мужчин. Точнее для тех мужчин, которые готовятся (или не готовятся, но как-то вот так получается...) стать отцами. Есть некоторые моменты, о которых далеко не все люди догадываются, и тем более делают в жизни.

Во-первых, это любовь. Особенная, мужская любовь. Неважно, на кого похож будущий отец – на громовержца, могучего Зевса или на самого что ни на есть скромного «ботаника», существует как минимум две загадки, которые, может быть, не стоит и отгадывать, довольствуясь существующим положением дел, но которые нас (мужчин) время от времени ставят в тупик.

Первая загадка – почему она любит именно меня?

И отбросьте всякие сомнения, ревность, подозрительность. Просто такова удивительная загадка природы.

Вторая загадка – почему этот ребенок выбрал именно нас?

На самом деле это не вы находите ребенка в капусте, а будущий ребенок, все очень точно рассчитав, подстраивает ход событий таким образом, чтобы вы пошли именно туда, где растет капуста, именно на эту грядку, и нашли именно его, а не какого-то другого младенца.

В переводе на терминологию популярной психологии, которой прекрасно обучена добрая половина нашего населения, мы имеем следующие совершенно уникальные явления. Но прежде – небольшой экскурс в архивы исследований нашего коллектива.

В самом начале работы мы вышли на сравнительно простую технологию определения бессознательных способностей людей [1]. Результаты, которые мы получили, с одной стороны шокировали, а с другой – гармонично расставляли все на свои места. Итак, во-

первых, мы выяснили, что у каждого человека есть множество скрытых способностей, о которых он сознательно может и не догадываться. Отслеживая динамику развития способностей по годам, мы смогли выяснить, в каком возрасте, что и каким образом оптимально развивать у детей. Об этом – отдельный разговор.

Но самое поразительное – это способности раннего возраста. Если обычные проективные и другие тесты для самых маленьких невозможно применить, то, работая с методом определения бессознательной предрасположенности по разработанной нами методике, специалисты «Города талантов» смогли получить исчерпывающую картину способностей детей даже в возрасте 1 месяца, не говоря уже о годовалых, двухлетних и т. п.

Выяснилось, что от рождения все дети телепаты. У них не только есть способность к плаванию, что всем давно известно, но и столь же высоко развиты память, способности к синтезу (обобщению, осмыслению и др.) информации, прогнозированию поведения людей и процессов в ближайшем окружении. Также немаловажно, что они свободно могут считывать мысли матери, а некоторые – даже мысли отца и окружающих людей.

Кроме этого, в возрасте от рождения до года многие дети обладают способностями мысленного внушения на сравнительно небольшом расстоянии.

Ради интереса мы проверили наличие у младенцев таких способностей, как левитация, телекинез, пирокинез, и убедились, что в исследовании этих способностей нет никакого смысла отбирать хлеб у писателей-фантастов, а нам стоит перейти к тестам, более приближенным к реалиям обыденной жизни.

О том, как все эти поразительные результаты наших исследований затем позволили нам прийти к пониманию сути работы различных граней человеческого разума, мы поговорим чуть позже, рассмотрев возможные применения этих знаний в обычной жизни. Сейчас речь о другом.

Если ребенок способен понимать не только слова, но и мысли матери, а иногда и отца, причем не только в первые месяцы от рождения, но даже еще находясь в материнской утробе, есть о чем задуматься. И не только мамам, но и будущим папам...

Есть очень хорошее выражение: подумай, прежде чем подумать!

Если младенец способен воспринимать наши мысли, причем как добрые, так и не совсем, мягко говоря, хорошие, то можно только догадываться, какие выводы может сделать детский разум.

Конкретный пример из нашей практики.

Юлия П. на шестом месяце беременности прошла обучение по программе «Мама и ребенок», научившись свободно понимать своего будущего малыша сначала через движения рук, а затем освоила автоматическое письмо. Ее волновало ухудшение отношений с мужем. Раньше она могла сглаживать последствия разногласий, в последние же два месяца ее не покидало ощущение, что между ними словно

разверзается пропасть. Обратившись к разуму ребенка, она получила очень простой ответ:

– Он нам не нужен.

Брак распался спустя два года, несмотря на все усилия Юлии.

Остается только догадываться, что именно в поведении будущего отца этого ребенка или даже в его мыслях по отношению к супруге или к еще не родившемуся малышу привело к такому развитию событий. Зная о возможностях внутреннего разума человека и о способностях, которыми обладают маленькие дети, нам оставалось только констатировать факты.

Другое совершенно поразительное развитие событий мы наблюдали в молодой семье, где женщина узнала о том, что беременна, только спустя два месяца после зачатия.

В ближайшие несколько лет Лиза Б. не собиралась иметь детей. Возможно, именно поэтому судьба (а может быть, будущий ребенок?) устроила все именно так, что когда она узнала о своей беременности, то прерывать ее уже было опасно. На третьем месяце беременности она пришла на курсы «Сверхобучаемость в жизни, работе и в учебе», в основном чтобы легче адаптироваться к новому для себя состоянию и за меньшее время справляться с учебной программой вуза.

Еще спустя два месяца предполагаемый муж оставляет ее, передав через друзей, что другая женщина ждет от него ребенка и нуждается в его участии, без которого просто погибнет.

Не представляя, как ей быть дальше, как вообще со всем этим жить, Лиза обратилась за советом к психологу «Города талантов».

Надо признать, мы впервые в своей практике столкнулись с такой «Санта-Барбарой». Поверьте, что описывать это в сотни раз проще, чем работать с женщиной, оказавшейся в столь непростой ситуации. И тут на помощь Лизе пришел ее будущий ребенок. Женщина начала общаться с разумом будущего младенца. Вскоре она уже не только получала односложные ответы, но и перешла к развернутому автоматическому письму. И узнала от своей будущей дочери много поразительного и важного.

Во-первых, иного способа заставить ее иметь детей просто не было (вследствие некоторых физиологических особенностей).

Во-вторых, все происходящее не случайно. Лиза должна научиться просто любить этого мужчину, ни в чем не упрекая, не укоряя, что бы ни случилось, как бы он себя ни повел. В-третьих, Лиза должна научиться контролировать свои эмоции, так как это не очень хорошо отражается на будущем ребенке, то есть на ней.

Если она справится, то все будет хорошо.

И женщина смогла. Не позволяла унынию и депрессии ни на час овладевать ею. А потом выяснилось, что никакой другой женщины у ее возлюбленного нет, и ребенка

никто от него, кроме нее, не ждет. Почему он так себя повел, зачем устроил такую «проверку чувств» – это уже отдельная история, к нашему изданию она не имеет отношения. Главное, что Лиза и ее возлюбленный теперь вместе, и у них родилась здоровая, счастливая девочка, которая точно знает, зачем она пришла на эту Землю.

Итак, некоторое уточнение специально для мужчин. Точнее, для отцов будущих и настоящих.

Ваш ребенок нуждается в вашей заботе еще до своего появления на свет. Я понимаю, что далеко не каждый мужчина способен разговаривать с животиком своей супруги, для кого-то подобное поведение кажется более чем странным, кто-то считает, что это не по-мужски. Итак, если подобные проявления чувств вам не под силу, то практически каждый мужчина может без ущерба для своего имиджа, сидя рядом со своей супругой, положить руку на ее живот и просто так посидеть несколько минут. Если вы это будете делать каждый (или почти каждый) день, ваш будущий ребенок будет вас узнавать, ваши отношения начнут выстраиваться еще до его появления на свет, и ваши слова (и не только слова, даже просто взгляд, просто присутствие) в будущем могут быть более весомыми для маленького человечка.

И если вопрос о присутствии супруга при рождении ребенка все еще остается спорным, то появление отца в первые же дни в жизни младенца крайне необходимо. Если это невозможно по каким-то причинам (командировка и т. п.), то малышу нужно объяснить, что папа его любит, но не может сейчас навестить. Часто дети воспринимают отсутствие в первые дни отца как обидное безразличие, и затем это переходит в комплекс неполноценности. Особенно такая ситуация опасна для девочек: повзрослев, они будут считать себя недостойными любви.

У нас были такие случаи, когда клубок причинно-следственных связей раскручивался до первых дней жизни человека. А затем люди переписывали свою историю и избавлялись от проблем, с которыми годами не могли справиться.

Наполните жизнь своего ребенка любовью! Возможно, это самое простое, что требуется от мужчины, даже если воспринимать как самое сложное в семейных отношениях. Ну, или просто непривычное и необычное – любить ребенка, который еще даже не родился... По крайней мере, у вас будет возможность поучиться этому до появления малыша на свет.

Часть 2 Первый год

Сознание, подсознание, сверхсознание

Одним из парадоксов разума современного человека является его, мягко говоря, раздвоенность на сознательный и бессознательный разум. У среднестатистического взрослого человека в один и тот же момент времени может активно работать только одна из вышеперечисленных граней разума: либо сознание, либо подсознание. Сейчас вы читаете эти строки, и ваше сознание активно. А свое подсознание вы сейчас ощущаете? Скорее всего, нет. У подавляющего большинства людей подсознание в состоянии

бодрствования, образно выражаясь, крепко спит. Но зато оно активно работает, например, во время сна, тогда, когда спит сознание. Или в гипнотическом трансе.

Вообще, гипноз, особенно глубокий гипнотический транс, позволил ученым узнать очень много интересного о работе разума в целом, а также о возможностях подсознания в частности. Как известно, в глубоком гипнотическом трансе человек может вспомнить любой день и час своей жизни, изменить интонацию речи, манеры, даже походку и осанку.

Наш соотечественник психотерапевт Г. Райков проводил уникальные эксперименты с молодыми людьми. Он отобрал несколько групп – будущих художников, музыкантов, шахматистов – и погружал каждую группу в состояние глубокого гипнотического транса, внушая каждому из участников образ известного человека, признанного гения. Так, будущим художникам он внушал образы известных художников, будущим музыкантам – образы музыкантов. А шахматистам, соответственно, образы шахматистов. После десяти таких сеансов уровень мастерства участников эксперимента повысился настолько, словно прошло не 10 сеансов, а не один год обучения у лучших мастеров. Так, при работе с будущими шахматистами наши гроссмейстеры отслеживали манеру и качественные показатели игры до, во время и после экспериментов. Все участники повысили свой уровень в среднем на один-два разряда.

Что с ними произошло? Согласитесь, что за 10 сеансов невозможно научить человека играть в шахматы, чтобы он так улучшил свои результаты!

Парадокс в том, что Райков не учил их играть. Он убрал с их разума ограничивающие блокировки.

Сами того не осознавая, эти молодые люди, скорее всего, рассуждали так: «Куда мне до великого шахматиста, я не могу играть на таком высочайшем уровне. Мне до этого расти и расти, учиться и учиться!»

Откуда же они узнали, что не могут так же хорошо играть в шахматы?

Внешний гипноз. Со всех сторон мы воспринимаем общепринятую информацию, сформированную жизненным опытом миллионов обывателей. И среди этого вала информации жизненный опыт гениев составляет ничтожно малую часть. А мы не берем этот опыт в расчет, так как не причисляем себя к гениям. И окружающие нас таковыми не считают. И даже мама, когда мы в детстве пытались рассуждать о своей несомненной гениальности в чем-либо, шутливо остужала наш пыл:

– Ну ты и фантазер!..

Райков же сделал обратное – в противовес многолетнему внешнему обывательскому гипнозу, в противовес опыту всей жизни участников эксперимента внушил им в состоянии глубокого гипнотического транса совершенно обратную установку: «Вы гении». Прожив в образах гениальных шахматистов несколько часов, поиграв в таком состоянии в шахматы, молодые люди избавились от установок, до сих пор блокировавших их быстрое развитие в этой области.

Много лет назад один из авторов этой книги (Станислав Мюллер) мечтал попасть к Райкову, чтобы он и его сделал гениальным в какой-либо области человеческого знания. Но судьба распорядилась иначе – и в нашем центре «Город талантов» была создана технология сверхбыстрого развития, которую люди стали применять самостоятельно в любых сферах жизни: «Сверхобучаемость» [1]. В чем-то она аналогична тому, что делал Райков. Но в связи с тем, что в технологии сверхобучаемости отсутствует не только глубокий, но и вообще обычный гипнотический транс, скорость получения столь же масштабных результатов не такая высокая. Тем не менее, математическое мышление за месяц – для многих это стало реальным достижением после нескольких лет ношения ярлыков типа «тупица», «труднообучаемый», «здравствуй, дерево».

Но, как известно, что-то предотвратить обычно легче и лучше, чем переделывать и исправлять. Так же обстоит дело и с разумом наших детей. Чем сидеть вечерами по 3–4 часа с ребенком в пятом классе над его уроками, не лучше ли избавить его от ограничений в развитии, начиная с самого раннего возраста?

Все, что предлагает «Город талантов» для гармоничного развития детей, точно так же подходит и для воспитания гениального ребенка. Плюс можете добавить еще некоторые моменты, которые можно начинать выполнять, когда вы освоите предлагаемые упражнения и будете делать их, уже не прилагая волевых усилий. Об этих моментах мы поговорим в отдельной главе. Без комплексного развития бессознательной составляющей разума вашего малыша применение их не имеет смысла.

В то же время сами упражнения, описываемые в этом разделе, уже дают гигантские преимущества для вашего ребенка. Причем как в детстве, так и в его взрослой жизни.

Перед тем как мы перейдем непосредственно к их описанию, еще одно небольшое теоретическое отступление.

Как дети учатся?

Как дети учатся с самого раннего возраста?

Известно, что происходит постоянное бессознательное считывание поведения окружающих «значимых» людей с последующим переносом этих моделей деятельности на себя. И в результате девочка, вырастая, повторяет в точности модель поведения своей мамы во взаимоотношениях с мужчинами. А мальчики, соответственно – модель поведения своего отца. Или «значимого» взрослого, если семья неполная.

Психологи выяснили, что таких моделей, которые автоматически в дальнейшем срабатывают в поведении человека, очень много – почти на все случаи жизни. И больше всего моделей поведения перенимается, конечно же, от родителей.

Когда человек начинает заниматься личностным развитием, перед ним встает непростая задача: коррекция социогена. Речь идет об исправлении тех программ в поведении, которые не помогают, а мешают развиваться, достигать успеха в самых разных сферах жизни, находить самого себя среди множества масок и ролей, набранных в детстве и юности.

Мы заглянули немного глубже в суть проблемы, и перед нами открылась зияющая бездна порочного круга развития вообще. К проблеме и путям ее решения мы перейдем совсем скоро, а сейчас еще один парадокс человеческого разума.

Как известно, у взрослого человека сознание и подсознание работают в противофазе. Либо сознание активно работает, а подсознание спит, либо подсознание работает, а человек спит или находится в глубоком гипнотическом трансе, что для сознания почти равносильно сну.

Но такое положение дел было не всегда. До рождения и в первый год жизни и сознание, и подсознание, и сверхсознание, и телесный разум составляют единое целое. Отсюда – наличие у младенцев памяти, способности к синтезу информации и прогнозированию событий, интуиции, понимания того, какая пища полезна и нужна, а какая нет, и т. п.

Одна мама на наших занятиях рассказала, как она выбирала, какой смесью начинать прикармливать маленькую дочь: просто разложила перед ребенком все баночки с различными видами пюре (подходящими для этого возраста) и попросила ее выбрать. И малышка потянулась к вполне конкретной баночке. Спустя пару месяцев девочка отказалась от этого пюре, и они повторили процедуру выбора. Все предельно просто. Но только на первый взгляд. Далеко не каждому ребенку можно доверить делать такой выбор. Почему? Чуть позже – и все по порядку.



Итак, в чем состоит глобальная проблема развития разума всего человечества? Люди изначально рождаются гениями. Они имеют совершенную память, великолепные способности к синтезу знаний (осмыслению опыта), предвидению возможных последствий своих действий, почти звериное чутье на пищу (понимание полезности, свежести пищи без предварительных проб и проведения лабораторных тестов), а также умение понимать суть мыслей человека, который находится рядом, непосредственно в процессе общения. И еще мы знаем, что дети за первые пять лет своей жизни осваивают знаний и умений больше, чем в дальнейшем за всю свою жизнь.

А дальше?

А дальше – пшик. Почти **все** эти (и не только эти, но и многие другие, не перечисленные нами) способности затухают и затем исчезают в соответствии с природным законом об отмирании функции, которая не тренируется и не используется.

Может быть, это и хорошо для некоторых семей – зачем им ребенок-телепат, который будет видеть, как родители обманывают его и друг друга?

Согласитесь, непростая ситуация.

И, тем не менее, если почти все дети рождаются с такими способностями, значит зачем-то это происходит?

Ученые отмечают, что человеческий мозг изначально рассчитан на выполнение в несколько раз большего объема работы, на принципиально более высокий уровень мышления. И ставят вопрос: зачем человеку дан такой мозг, если сейчас та же кора больших полушарий, к примеру, используется только на 3 % (у гениев – до 10 %)?

Мы пришли к очень простым выводам по этому поводу. Да, мозг человека способен работать в разы эффективнее, о чем свидетельствуют примеры гениев и вышеупомянутые исследования работы мозга. Но простого человека пугают такие проявления гениальности, как предвидение будущего, чтение мыслей и другие эзотерические «примочки». Хорошо, давайте обойдемся без них.

В результате мы создали и апробировали программу раннего развития детей, которая позволяет обходиться без экстравагантных проявлений, в то же время максимально гармонично развивая самые что ни на есть естественные, нормальные способности. Что касается развития паранормальных способностей – это личное дело каждого, их можно развивать точно так же, как и все остальные. Мы же уделим максимальное внимание тому развитию, которое не вступает в противоречие с современной наукой и с потребностями большинства родителей, но в то же время позволяет в дальнейшем на порядок эффективнее работать с потенциальными возможностями, заложенными в ребенке.

Именно об этом и пойдет далее речь в этом разделе.

Первые дни и месяцы после рождения

Про самый первый день жизни младенца после рождения, возможно, скоро будут написаны целые тома – насколько большое значение он имеет. Как и что нужно делать в этот день – к пониманию важности этих действий человечество только-только начинает подходить.

Конечно, необходимо дать матери подержать ребенка сразу же после рождения или приложить его к груди. Любой телесный контакт, хоть на минуту. Это очень важно для бессознательного разума.

Не менее важно в первые мгновения появления на свет следить за словами, которые при этом произносятся. Хорошо, если акушерки будут подбадривать младенца, успокаивать его, даже если мама сама этого сделать не может.

Обычно в первые недели и месяцы, особенно если это первый ребенок, матери не до развивающих упражнений. Ничего страшного, так как специально делать что-то особенное и не требуется. Однако есть одно упражнение, которое рекомендуется

начинать выполнять еще до рождения ребенка – мышление образами, визуализация произносимого. Сделать его привычным, словно любую гигиеническую процедуру, обычно удается не сразу, поэтому будет очень хорошо, если мама (а если есть желание, то и папа) попробуют его выполнять за несколько месяцев до рождения.

Зачем это нужно?

Как известно, ребенок перенимает от матери множество моделей поведения. Но парадокс заключается в том, что перенимаются не только те действия, которые мы отслеживаем сознательно, но и бессознательные модели поведения точно так же начинают приниматься разумом ребенка в качестве образца, руководства к действию.

И вот что в результате происходит. Изначально разум ребенка работает как единый, хорошо сработавшийся ансамбль. Сознание и подсознание (для краткости опускаем перечисление всех остальных основных составляющих разума) представляют собой единое целое, что позволяет гармонично и достаточно эффективно действовать, получать знания, влиять на некоторые процессы как вне, так и внутри себя.

Но в то же время бессознательный разум наблюдает, что у мамы сознание работает отдельно от подсознания. И день за днем, месяц за месяцем разум ребенка начинает автоматически перенимать эту модель. Так что примерно с года наступает полное разделение разума на сознание и подсознание. А с возрастом эта пропасть, разделяющая разум ребенка, только увеличивается...

Как быть?

Изменить работу своего разума мать не в состоянии. Частично эта проблема может быть решена, если будущие родители осваивают, к примеру, ту же технологию сверхобучаемости, что позволяет уже в некоторой мере повышать в состоянии бодрствования уровень активности внутреннего разума. Но только частично.

Есть еще один способ улучшения взаимодействия сознания и подсознания, достаточно простой и полезный. Это оживление 50 слов в день. Но к нему мы перейдем после рассмотрения весьма щекотливой темы, одна сторона которой в современной литературе представлена достаточно полно, а другая – просто игнорируется.

Стрессотерапия для младенцев и детей постарше

Очень хорошо эта тема раскрывается специалистами школы эйдетики. Путем проработки эйдетических образов ребенок освобождается от стрессового состояния и избавляется от негативных реакций в отношении объекта, являющегося причиной неадекватных реакций с его стороны.

Ребенку предлагается нарисовать свой страх. Неважно, сколько это займет времени – торопить его при этом не следует. А затем нарисовать то, что он хотел бы с этим страхом сделать. И в результате кто-то рисует большую собаку и себя – маленького в другой части листа. Кто-то – страшного дяденьку с черной бородой и т. п. А потом ребенок изображает желаемый вариант развития событий. И здесь кому-то приходит в голову

подружиться с собакой, кто-то обливает этого дяденьку краской, потом обсыпает углем, заворачивает в шубу и связывает. Причем весь процесс может занимать порой не один час – работа со стрессами того стоит.

Выплеснув весь заряд деструктивных эмоций в отношении данного объекта, ребенок чувствует явное облегчение. Тогда вы предлагаете ему нарисовать такую картину, чтобы этот дяденька или эта собака в будущем только радовали детей. Это один из самых ответственных моментов – ребенок учится делать окружающий его мир добрым, гармоничным. Кто-то рисует у грозного дяди с черной бородой цветочки в руках, кто-то – много стаканчиков мороженого, которые он по замыслу автора дарит детям. А собака может катать на себе детей или носить им сумки.

Но бывают стрессы совсем иного рода. Малыш во сне начинает пугаться, кричать, просыпается, затем не может заснуть. Его мучают кошмары, и если это происходит в возрасте 3 или даже 7–9 месяцев, мы все равно не сможем ничего поделать, если будем опираться на стандартные психологические методики. И здесь, как нельзя кстати оказывается умение взаимодействовать с бессознательными структурами разума.

Войдя в состояние активного внутреннего разума и взяв настрой на понимание того, что именно беспокоит малыша, мама может явственно увидеть те картины кошмаров, которые не отпускают разум ребенка на протяжении нескольких ночей. Зачастую ответ приходит во сне или в полудреме.

Так, Надежда Н. совершенно явственно увидела ядерный взрыв и ощутила такие сильные эмоции ужаса, отчаяния, что сама долго не могла уснуть. Картина была столь яркой, а ощущение видения ее глазами дочери столь убедительным, что у нее не было никаких сомнений в отношении того, чей кошмар она «подсмотрела».

Что делать дальше? Чтобы ответить на этот вопрос, нам потребуется небольшой экскурс по результатам недавних исследований специалистов трансперсональной психологии.

Американский психолог Стивенсон [4] обследовал более 3000 детей, у которых имели место воспоминания того, что сейчас принято называть феноменом «прошлых жизней». Некоторые не только вспоминали себя другими людьми, но и описывали обстановку в доме, расположение соседних домов и улиц.

Самое удивительное, при проверке нескольких таких случаев выяснилось, что такие дома действительно существуют либо существовали. И получается, что дети в раннем возрасте могут не только вспоминать то, что люди называют «прошлыми жизнями», но и видеть кошмары из того времени, которые могут их не отпускать и в настоящей жизни.

Необходимо некоторое замечание в отношении проявления последствий данного феномена – в реальной жизни такие случаи крайне редки, и мы о них не стали бы упоминать вообще, если бы не одно НО. Такие дети все-таки рождаются (в последнее время о подобных случаях становится известно все чаще и чаще), и с ними необходимо адекватно обращаться, а не глушить неординарные проявления психики успокаивающими препаратами.

Тем более что порой именно эти дети способны на неординарное видение мира и привнесение в современное общество свежих тенденций и прогресса в самых разных областях. А значит, что, даже если их процент от общего количества кому-то и кажется ничтожно малым, родители таких детей должны иметь в наличии необходимые знания для гармоничного их развития.

Показателен случай, который мне рассказала недавно во время тренинга в Египте Зарифа.

Ее дочь росла обычным ребенком, пока в 4 года не устроила скандал в детском саду на Новый год. Девочка потребовала, чтобы на праздник поставили искусственную елку, так как рубить деревья нехорошо. Это невероятно, но она дошла до заведующей и все-таки добилась замены натурального дерева на искусственное.



Дальше – больше. Она стала требовать от родителей, чтобы в их семье кушали только растительную пищу: – Вот вы варите курочку, а у нее же детки остались! – приводила она аргументы в пользу вегетарианства. Но самое поразительное, что девочке все-таки удалось добиться своего, и на протяжении 14 лет (!) семья питалась по ее правилам. Возможно, здесь свою роль сыграла не только совершенно необъяснимая с логической точки зрения бескомпромиссная позиция и незаурядная настойчивость ребенка, но и терпимость, и любовь со стороны родителей. Хотя об этом Зарифа мне ничего не сказала. Она сама до сих пор поражена тем, как маленький ребенок смог «построить» всю их семью, с проявлением какой огромной внутренней силы они имели дело.

Откуда такие требования к родителям и окружающим? Самое простое, что можно предположить – девочка могла хорошо помнить то, какой образ жизни вела прежде, и не собиралась отступать от принципов, в соответствии с которыми когда-то жила. Но давайте вернемся к рассматриваемой проблеме: как же все-таки поступать с кошмарами, если они пришли к ребенку не из этой жизни?

В нашей практике были случаи, когда мамы считывали явившиеся в кошмарах картины концлагерей, зверских истязательств, ядерных взрывов и т. п. Для работы со стрессами и подобного рода проблемами из научных, абсолютно безопасных и экологических методик оптимально подходит моделирование работы с кошмарами через представление их на голограмме памяти. Поскольку голографической памяти у нас посвящен отдельный раздел, то вы сможете прочитать описание этой методики после того, как ознакомитесь с принципами и применениями голограммы памяти и разума.

Упражнение на «оживление» 50 слов

Необходимо не менее 50 слов в день представлять в виде зрительных образов, с ощущениями прикосновения, звуками, запахами. Если речь идет о пище, то, кроме всего перечисленного, представлять еще и вкус.

50 слов – это тот минимум, который дает ощутимый, заметный в первые же недели результат как в плане развития воображения, так и во взаимодействии сознания и подсознания.

Данное упражнение, кроме того, является подготовительным к целому ряду других, чья эффективность напрямую связана с яркостью, живостью вашего воображения и умением быстро генерировать зрительные образы.

50 слов можно оживлять за два или более подходов. Например, утром, пока вы едете на работу (только если вы не за рулем!), можете представлять первые 20 или 30 слов. По пути с работы представляете остальные 30 или 20 слов.

Где их взять (имеется в виду слова)? Вы можете написать их на бумаге или набрать на компьютере. Нужно иметь в виду, что потребуются не менее 40 наборов по 50 слов.

Можно также скачать из Интернета ([9] – слова в приложениях) или скопировать Приложение 1 из [2].

Если, выполняя оживление слов, вам достаточно быстро (секунда – слово) удастся мысленно «включать» не только зрительную картинку, но и ощущения, звуки, запахи, а где-то и вкус, то можно начинать следующее упражнение этой серии.

Упражнение на «оживление» слов и мыслей

Старайтесь, когда вы о чем-то думаете, представлять ваши мысли зрительно, с ощущениями и звуками. И меньше проговаривать про себя слова, постепенно заменяя их все больше и больше зрительными образами, это могут быть как статичные картинки, так и динамичные «видеосюжеты».

То же самое старайтесь делать, когда говорите вслух, разговариваете с кем-то. Мысленно оживляйте, представляйте произносимое. Настолько, насколько удастся.

Возможно, первое время будет получаться представлять только предметы (существительные), однако постепенно список слов или смысловых связок из того, что вы проговариваете или о чем думаете, будет расти.

Несмотря на кажущуюся простоту, это упражнение чрезвычайно полезно как для развития детей, так и при элементарном общении с другими людьми. Ваше зрительное представление проговариваемого повышает для собеседника уровень восприятия информации. Поступая таким образом, вы намного эффективнее «доносите» смысл своего сообщения.

Более того, при достаточно длительной практике такого общения вы можете выйти и на более эффективное понимание того, что вам говорят (или подразумевают в разговоре с вами) другие люди. Но это уже совершенно другая тема.

Поддержание гармонии разума ребенка

После (или в процессе) освоения двух предыдущих упражнений можно переходить непосредственно к тому, что влияет на развитие разума младенца. А именно: к общению с малышом не только на уровне сознания, но и подсознания.

Самый простой способ поддержания высокой активности подсознательного разума ребенка – это общение в состоянии, когда и у вас самих сознание и подсознание гармонично взаимодействуют.

Как известно, подсознание мыслит образами, сознание – словами. Всякий раз, общаясь со своим малышом, не просто говорите вслух, но словесно описывайте и представляйте очень ярко все, о чем идет речь (по возможности добавляйте и представления об ощущениях прикосновений, звуках, запахах и вкусах):

- Сейчас будем умываться тепленькой водичкой с душистым мылом, а потом кушать вкусную кашку!
- Пойдем, посмотрим в окно, там белоснежные деревья и синички весело поют!
- Давай наденем желтую курточку, красные резиновые сапожки и пойдем гулять, ты будешь топтать по лужам, и вокруг тебя будут брызги!

Постепенно все больше и больше из того, что вы говорите, вы сможете представлять в виде мыслеформ. И разум вашего малыша начинает считывать с вашего разума более гармоничный алгоритм работы – когда оба полушария мозга активно включаются.

Еще раз о пользе этих упражнений:

1. Ваш ребенок все лучше и лучше вас понимает.
2. Разум малыша развивается более гармонично, что отражается на его дальнейшей обучаемости.
3. Вы можете намного лучше понимать своего ребенка, со временем не утрачивая, а развивая эту способность.
4. Это отражается на ваших ментальных способностях: работе воображения, памяти, взаимодействию с бессознательными структурами разума.
5. Повышается интуиция, прогрессирует возможность влиять на различные процессы в своем организме.

6. Вы предотвращаете угасание естественных, чрезвычайно высоких умственных способностей вашего ребенка.

Родители с удивлением отмечают, что как только они начинают переходить на более гармоничный способ общения со своими детьми (представляя все, что говорится, в виде мыслеформ – зрительных образов с ощущениями прикосновения, звуками, а порой и с запахами и вкусами), то дочки и сыночки начинают намного спокойнее себя вести, меньше капризничают. Некоторых это даже пугает:

– Что такое? Раньше ни на минуту нельзя было отойти – тут же в крик, а сейчас я могу и собой заняться, и по дому что-то успеваю сделать.

Это вполне естественно, ведь теперь ребенок получает значительно больше информации, его «информационный голод» удовлетворяется намного лучше и, соответственно, он чувствует себя комфортнее и ведет себя гораздо спокойнее.

Часть 3

Совершенная память

– Да нам бы хоть какую-то память. А то ведь в одно ухо влетело – в другое вылетело. Ничего не может запомнить.

Все это говорится в присутствии удивительного создания с бантиками в косичках. Когда же я говорю о недопустимости программирования ребенка подобными утверждениями из уст значимого человека – матери, то слышу ответ:

– Мать для нее давно уже ничего не значит. Совершенно не слушает, что ей говорят.

На вопрос о том, сколько времени уделяется дочери:

– Когда ей уделять время – как раб на двух работах вкалываю, мужа как сократили с завода, так толком и не работает. А тут еще и к бутылке начал прикладываться. Хоть в петлю лезь. Думаю, может репетитора ей нанять?

Невольно вспоминается одна из реприз Аркадия Райкина: «...А если бы отцу платили немного больше, а мать работала немного меньше и больше внимания уделяла своему ребенку, то, возможно, государству таких больших денег на перевоспитание и затрачивать бы не пришлось!»

На самом деле, конечно, причина часто бывает не в «плохой» памяти ребенка: налицо целый клубок проблем, и неизвестно, за какую ниточку нужно тянуть, чтобы его оптимально распутать. К счастью, все больше людей, даже не обладающих от природы жизненной мудростью, могут почерпнуть ее из книг Синельникова, Некрасова, Жикаренцева, других авторов. И поставить в своей жизни все на свои места.

Приведенный случай из практики – наглядная иллюстрация взаимосвязи самых разных аспектов жизни с нашей памятью, с памятью наших детей. В этом разделе будет рассматриваться только развитие памяти. С остальным «букетом», ежели таковой имеется, придется разбираться самостоятельно. Но с освоением описываемого метода это можно будет сделать намного проще.

Как известно, в детском возрасте развитие мышления непосредственно зависит от работы памяти. А память, как ни странно, почти никто специально сознательно не развивает.

Да, когда дети заучивают стихи, то память тренируется (но не развивается, тренировка и развитие – это два совершенно разных процесса!), и со временем, если ребенок натренировал свою память в отношении стихов, то их он будет запоминать быстрее. А как быть с формулами, текстами, иностранными словами, датами, фамилиями, доказательствами и т. п.?

К счастью, в настоящее время выпускается достаточно много литературы по тренировке и развитию памяти, открываются «секреты» запоминания самых разных видов информации. Но при всем изобилии таких пособий остаются две серьезные проблемы:

1. Как заставить себя заниматься по книге, если тебя никто не подгоняет и не проверяет?
2. Что есть наша память? Как с ней правильно обращаться? Где тот волшебный ключик, открывающий нам ее кладовые без нудной зубрежки и применения дополнительных средств запоминания в виде различных мнемосистем?

Если к первой проблеме мы гармонично подойдем по ходу дальнейшего повествования, то со второй лучше разобраться прямо сейчас.

Почему люди покупают книги по скорочтению и по развитию памяти? Причем многие затем покупают еще одну, потом еще и еще...

Книга куплена. Можно начинать заниматься. Некоторые читатели, обнаружив десятки сложных упражнений, требующих упорства и времени, после первых же нескольких попыток получения быстрого результата оставляют самостоятельные занятия.

Но в душе остается надежда, что вот в этой новой красивой книге, тираж которой разлетается в магазине, словно горячие пирожки, наверняка найдется тот самый волшебный ключик к своей памяти (или к скорочтению), поскольку в аннотации так и пишется: «секретные способы тренировки памяти работников спецслужб» или «автор – чемпион по тому-то и тому-то».

Очередная книга покупается. Читается. Пробуются некоторые упражнения. Ставится на полку. И все же, где-то глубоко внутри теплится мысль: а вдруг вот в этой книге, которая продается через Интернет и стоит баснословных денег (наверное, не зря, самые ценные книги, вероятно, и должны стоить очень дорого!) как раз и дается тот самый золотой ключик к развитию памяти (скорочтения, мышления, астрологии, поиску своей половинки, обретению стройной фигуры и т. п.).

Нами было прочитано и просмотрено огромное количество книг по развитию памяти, скорочтению и т. п. И можно с уверенностью отметить, что в 99 % повествование построено на одних и тех же принципах: общее развитие памяти, воображения, ассоциативной памяти, секреты оптимальных повторений, мнемосистемы

(мнемотехники). Есть книги, которые читаются легко, но упражнения вызывают затруднения, а есть такие, которые даже читаются с трудом (в основном – переводные и научные).

Отдельно хочется выделить книги по развитию памяти и запоминания московской школы эйдетики, автор которых (он же и руководитель этой школы на протяжении более 20 лет) Игорь Юрьевич Матюгин. Его книги (и книги, написанные им в соавторстве с другими учеными и практиками) очень легко читаются, а развивающие упражнения (которые излагаются часто в форме интересных игр) осваиваются и выполняются на ура.

Зачем столь долгое отступление?

В этом разделе пойдет речь о таком подходе к развитию памяти, который действительно кардинально отличается от всего, что ранее предлагалось. Это голографическая память.

Небольшая предыстория о том, что это за метод и как он появился на свет.

В первые годы работы нашего коллектива («Город талантов») основной темой «мозговых штурмов» было улучшение качества проводимых тренингов по развитию памяти. Тогда в нашем городе было 5 тренеров, регулярно проводивших подобные курсы, и мы хотели быть лучшими. Во время одного такого «штурма» Алена П. предложила попробовать вспоминать информацию на конкретных местах на линии времени. Это и было отправной точкой для создания принципиально нового метода, не имеющего аналогов в мире по скорости, эффективности и широте спектра применения в жизни.

Но от небрежно брошенной Аленой фразы: «Ну, можете еще попробовать вспоминание информации на линии времени...» прошло несколько лет экспериментов, тестов, презентаций (а также раздумий и сомнений – имеем ли мы право открывать человечеству столь сильный инструмент в работе с разумом?), прежде чем мир получил революционную методику работы с памятью, мышлением и с бессознательным. Книги по голографической памяти можно найти почти в каждой электронной интернет-библиотеке, последняя книга данного направления, которую выпустило издательство «Питер» значительным тиражом, называется «Разблокируй свою память: запомни все!» [2], а наши сотрудники стали желанными гостями на различных конференциях и конгрессах, посвященных развитию мышления, памяти, гуманитарным проблемам современного общества.

Немного о сути голографической памяти

В чем же отличие методики, которую осваивают по книгам и заочно тысячи людей во всем мире? Что в ней такого, чего нет в других книгах и пособиях?

Главное отличие в подходе к памяти вообще.

Вы знаете, что такое память? Как она развивалась, формировалась?

Возможно, кого-то это шокирует, но наша доблестная (как многим кажется – «всезнающая») наука до сих пор не имеет ответа на вопрос «что такое память?». Весь курс подготовки психологов зиждется на постулатах (моделях), которые могут объяснить

большинство проявлений памяти, но далеко не все. Напрашивается вывод, что если студентами отдельно изучается психологическая модель работы памяти, а затем – медицинская, то могут существовать и другие модели. Что вам, уважаемые читатели, и предлагается на страницах этого раздела.

В современной практической психологии есть такое понятие, как линия времени. Человек в состоянии высокой концентрации может воспринимать разные воспоминания в разных местах в пространстве вокруг и (или) внутри себя. Мы же выяснили, что если обращаться к конкретному месту на линии времени, которое соответствует нужному нам воспоминанию, то все будет вспоминаться гораздо лучше.

Но у людей линия времени часто может располагаться по спирали, зигзагами, проходить через тело, заходить за спину, подниматься вверх или опускаться вниз. Кроме того, многим бывает трудно найти исходное положение линии времени, особенно при заочном обучении (по книгам или через интернет-рассылки).

Исходя из этого, мы предложили людям для удобства обращения к памяти изменить местоположение воспоминаний в ментальном плане, выстраивая линию времени в форме, напоминающей треугольник либо трапецию. Все прошлые воспоминания расположить на левой грани этого треугольника, а представления о будущем – на правой. И размер взять такой, чтобы до любого из своих воспоминаний человек мог дотянуться рукой.

В результате, все, что требуется вспомнить лучше, чем вспоминается просто так, вы можете вспоминать, используя созданное информационное пространство. Достаточно представить голограмму, а затем на левом луче и на соответствующем расстоянии включить мысленный экран, как память начинает «открываться» все лучше и лучше. Но для того, чтобы это стало получаться, вам и предлагается проделать комплекс нехитрых упражнений на «приручение» своей памяти – расставить все свои воспоминания по порядку. Обычно на это уходит примерно по 30 минут в течение трех дней. Итого полтора часа.

По-другому это можно сравнить с поисками знакомой книги в библиотеке. Вы помните, что лет пять назад вы брали в ней интересную книгу, и сейчас хотели бы ее снова найти. Но можно долго и безуспешно ходить между стеллажами, особенно если библиотека большая, в безуспешных поисках нужного издания. И совсем другое дело, если вы знакомы с алфавитным или систематическим каталогом: поиск книги почти не отнимет времени.

Так же и с голографической памятью. Люди приводят в порядок все свои воспоминания, в результате они могут намного лучше вспоминать все, что хотят. А если возникает желание что-то забыть и не вспоминать, то и эта проблема решается сравнительно легко.

Для тех же, кто хочет получать результаты, близкие к феноменальным либо выходящие далеко за пределы просто работы с памятью, в другом разделе этого издания предлагается простая программа дальнейшего развития голограммы памяти. И не только памяти, но и разума.

Самое простое, что можно получить, освоив метод голографической памяти:

- улучшение работы памяти в два раза и более;
- возможность убирать стрессы с любого возраста, в том числе и с тех периодов, которые человек не помнит;
- возможность избавляться от фобий и страхов (часто они проходят «сами собой» по мере работы со стрессами на голограмме);
- избавиться от «хронических» опозданий.

Что касается других, более сложных применений метода голографической памяти, то одно только перечисление их займет не одну страницу. Частично это описывается в современной литературе [2], [8], [9].

В свободном доступе в Интернете можно скачать последнюю из перечисленных книг. Правда, без иллюстраций. Некоторые новейшие разработки публикуются в периодической печати, научных сборниках и на страницах нашего журнала «Самый настоящий УСПЕХ для всех». А книга «Новейшие пси-технологии» с описанием последних разработок, в том числе и пси-интернета, пока что печатается небольшими тиражами. Но пора вернуться к детям.

Вам предлагается простая схема приведения памяти в порядок, которая применялась и продолжает применяться многими родителями, детьми, педагогами в течение нескольких последних лет. В ряде школ и гимназий занятия проводились непосредственно с целыми классами, и мы получили прекрасные отзывы от психологов, педагогов и родителей.

Метод практически не имеет никаких противопоказаний, исключены какие бы то ни было возможности навредить себе при его применении – не опаснее, чем читать стихи и представлять все в цвете, с ощущениями и звуками. Единственное ограничение – он не рекомендуется к освоению психически больными людьми. А для здоровых (как детей, так и взрослых) знакомство и применение голографической памяти удивительно просто и эффективно.

Ниже приводится стандартный алгоритм выстраивания голограммы памяти, направленный чисто на улучшение работы памяти детей и взрослых.

Выстраивание голограммы памяти

Прежде чем переходить непосредственно к приведению в порядок всех воспоминаний, необходимо определить исходный уровень вашей памяти. Тест очень простой: постарайтесь вспомнить свой первый класс и составьте список тех одноклассников, чьи имена (либо фамилии) вы не забыли, но также вас не затруднит вспомнить и конкретное место в классе, где они сидели.

У вас есть 2–3 минуты.

Для тех, кто сейчас выполняет это упражнение со своими детьми, которые уже не учатся ни в первом, ни во втором классе, также будет очень интересно сравнить, как идет

вспоминание сейчас, и насколько лучше они смогут вспоминать через 30–40 минут. А заодно и вы с ними.

Одна из хитростей работы инструктора по обучению детей навыкам работы с голограммой – самому выполнять весь предлагаемый алгоритм. В этом случае происходит не только сознательное обучение, но и передача того, как это должно происходить на бессознательном уровне. Итак, от вас требуется минимум два фактора, при вспоминании которых вы записываете человека: имя (либо фамилия) и конкретное место в классе – ряд, парта, слева или справа за партой.

1.

2.

3.

4.

5.

У кого-то список больше, у кого-то – меньше или вообще не получится ничего написать. Бывает и такое, причем это вполне нормально, не переживайте. Закончили вспоминать и записывать – пора начинать приводить память в порядок, осваивать голограмму памяти.

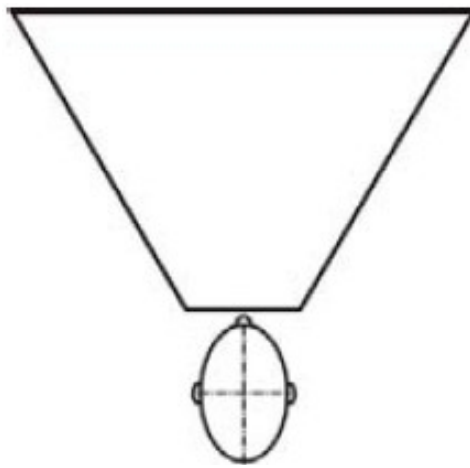
Для начала следует уточнить ваши личные взаимоотношения со временем. От этого будет зависеть форма создаваемого вами информационного пространства.

-

Если вас устраивает то, как вы приходите на встречи, занятия, работу, если вы можете отслеживать течение времени и почти всегда примерно осознаете и не забываете о том, куда вам нужно пойти и что сделать в ближайшие часы, то можете выбрать голограмму первого типа – в форме треугольника.

Если же опоздания – ваша отличительная черта, если вы можете увлечься каким-то занятием и вспомнить о том, что было намечено, когда это намеченное уже прошло, то вам лучше воспользоваться второй моделью – в форме трапеции. Это должно помочь избавиться от опозданий и делать вовремя будничные дела, не забывая про них.

Для тех, чьи взаимоотношения со временем не подпадают ни под одно из этих описаний, предоставляется полная свобода выбора – любой из этих двух вариантов.



Итак, модель информационного пространства, по форме напоминающего треугольник, или модель № 1.

Представьте, как из центра головы (точнее немного позади и чуть ниже центра, на 2–3 см) через ваши виски выходят световые лучи влево и вправо, на расстояние, соответствующее вытянутой руке с разворотом корпуса. Давайте определимся с направлением граней голограммы. Если вы сейчас будете смотреть прямо перед собой, то левый луч (прошлое) будет отклоняться влево и вверх примерно на 30° . А правый луч (будущее) соответственно будет выходить через правый висок и иметь направление под 30° вправо и вверх от направления вашего взгляда, если вы будете смотреть прямо перед собой.

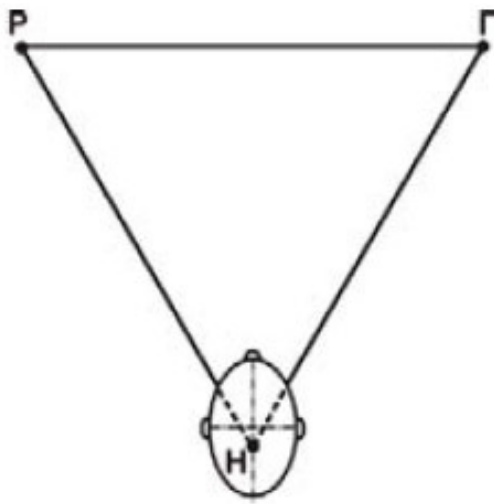
Куда нужно смотреть и можно ли поворачивать голову?

В процессе использования голограммы смотреть можно хоть вправо, хоть влево или прямо перед собой, можно поворачивать голову. Вот только корпус желательно не поворачивать. По крайней мере, в тех случаях, где это не оговаривается специально (как в случае с координатами точки рождения – тогда корпус разворачивается и рука вытягивается в вышеуказанном направлении).

Если вы представили левую и правую грани вашего информационного пространства, то для вас не составит труда представить их не зависающими, а соединенными между собой третьей гранью, примерно на расстоянии вытянутой руки, чтобы образовался равносторонний треугольник.

В этой модели прошлое – левая грань, будущее – правая, а настоящее – точка внутри головы. Соответственно, чем далее по левому или правому лучу, тем дальше в прошлое или в предполагаемое будущее. И три вершины этого треугольника образуют три главных точки на голограмме: крайняя (левая) точка левого луча на расстоянии вытянутой левой руки с поворотом корпуса – это рождение (Р); крайняя (правая) точка правого луча, располагающаяся на расстоянии вытянутой правой руки с разворотом корпуса – переход (П), образно говоря, в иной мир, или смерть; точка в нашей голове, находящаяся на пересечении левой и правой грани, – это настоящее (Н).

-



Про то, какую роль в этой модели играет третья грань, мы поговорим в другой раз. Пока что она помогает нашей модели быть визуально более устойчивой.

Для тех, кто выбрал второй тип голограммы, в форме трапеции, отличие состоит в том, что настоящее у вас будет не в точке внутри головы, а непосредственно перед лицом, на линии, соединяющей правую и левую грани голограммы. Можно сказать, что настоящее в такой модели – это небольшой экранчик, расположенный прямо перед лицом, вся эта сравнительно короткая линия, а не какая-то точка на ней.

Начинаем приведение памяти в порядок с двух моментов, с которых в дальнейшем нужно начинать любые действия с голограммой памяти: выполняем упражнение на концентрацию № 1 и представляем информационное пространство (в форме треугольника либо трапеции – кто что выбрал).

Следующий шаг (выставление настоящего) также отличается для двух типов голограммы. Почувствуйте настоящий момент. Внимательно рассматривайте то, что вы видите в настоящий момент времени. И представьте эту картинку либо ощущение настоящего: а) внутри своей головы, чуть ближе к затылку – если вы взяли модель «треугольник», б) прямо перед собой, близко перед лицом (почти вплотную), если вы предпочли «трапецию». Удерживайте эту картинку (либо ощущение) в этом месте в течение 10–15 секунд.

Дальнейший алгоритм совпадает для обоих типов голограммы. Вы выстраиваете опорные точки на левой грани (прошое), а затем собираете вообще все воспоминания по порядку на этот левый луч.

Первая опорная точка – любое воспоминание от 5 до 15 минут назад. Сосредоточьтесь, вспомните какое-то конкретное зрительное воспоминание из этого промежутка времени. На своем левом мысленном луче, на расстоянии примерно в 5-10 см представьте небольшой экран. Размеры произвольные (5 x 10, 10 x 15 см). Представьте, как этот экран загорается наподобие экрана телевизора или монитора компьютера, и на нем появляется изображение того, что вы видели 5-15 минут назад. Сделайте изображение ярким и движущимся (см. рис. на с. 102).

Для более точного определения нового пространственного расположения голограмм предлагается использовать индивидуальные пропорции тела каждого конкретного

человека. И экран с воспоминанием о том, что было примерно 10 минут назад, будет располагаться от лица на расстоянии вытянутого большого пальца этого человека. Для людей среднего роста это составляет 5–9 см.

Зафиксируйте картинку в новом положении, мысленно удерживая ее в этом месте в течение 10–15 секунд.

После закрепления картинки с воспоминанием экран можете отпустить. Под словом «отпустить» мы понимаем прекращение волевого сознательного управления данным воображаемым объектом. Обычно после этого изображение вместе с мысленным экраном либо исчезает, либо становится менее ярким.

Вспомните что-нибудь, что вы видели 3–4 часа назад. На левом луче включаем экран такого же или немного большего размера. На расстоянии одного локтя (менее половины длины руки) представляем на экране зрительный образ (см. рис. на с. 103).

Для людей среднего роста это примерно в 30 см от лица. Лучше не просто представлять, а переносить с исходной линии времени. Делаем ярче, стараемся включить движение, фиксируем в течение 10–15 секунд. Вот и **вторая опорная точка**.

Вспомните что-нибудь, что вы видели примерно 24 часа назад (плюс-минус 3–4 часа).

Переносим изображение на левый луч, на расстояние согнутой (в виде дуги) руки. Для людей среднего роста это примерно в 50 см от лица. Представляем изображение на экране, размер которого делаем больше или оставляем прежним. Стараемся усилить яркость, добавляем движение и фиксируем в течение 10–15 секунд. Это **третья опорная точка** (см. рис. на с. 103).

Вспомните что-нибудь, что вы видели примерно неделю назад.

Экран аналогичного размера включаем, вытянув прямую руку по направлению влево-вверх, там, где у нас основание большого пальца руки. Это **четвертая опорная точка**. Также стараемся сделать изображение более ярким и движущимся и зафиксировать картинку в пространстве в течение 10–15 секунд. Для людей среднего роста это расстояние составляет примерно 60 см (см. рис. на с. 104).

Вспомните что-нибудь, что вы видели месяц назад (см. рис. на с. 105).

Экран аналогичного размера включаем на расстоянии прямой руки с согнутыми пальцами. Для людей среднего роста это дальше предыдущего экрана примерно на 4–5 см. Это **пятая опорная точка**.

Изображение на экран переносим с исходной линии времени, с того места, где мы рассмотрели воспоминание о том, что было с нами примерно месяц назад. Также стараемся сделать изображение более ярким и движущимся и представлять картинку в пространстве в этом месте примерно 10–15 секунд.

Вспомните что-нибудь, что вы видели примерно год (плюс-минус 1–2 месяца) назад.

Шестая опорная точка – соответствующий экран такого же или чуть меньшего размера, включаем на расстоянии прямой руки с полусогнутыми пальцами. Это дальше, чем

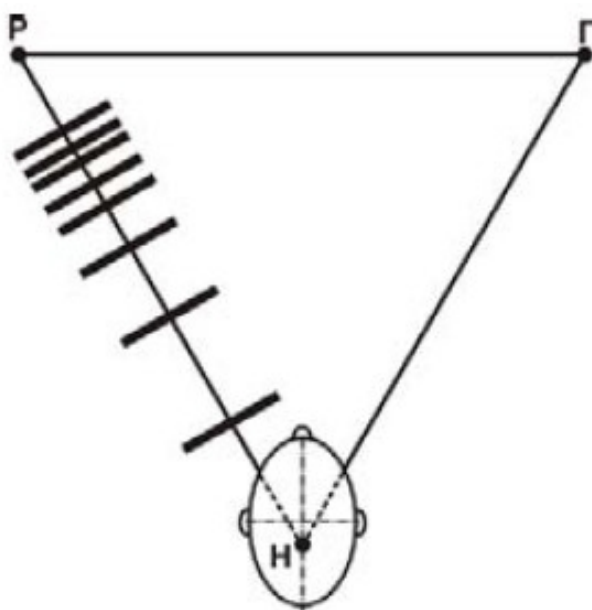
предыдущий экран, на 4–6 см. Изображение на экран переносим с исходной линии времени, с того места, где мы рассмотрели воспоминания о том, что было с нами примерно год назад. Также стараемся сделать изображение более ярким и движущимся и фиксируем картинку в пространстве в течение 10–15 секунд. Для людей среднего роста это расстояние примерно 70 см (см. рис. на с. 105).

Вспомните, что с вами было примерно 9 лет назад. Перенесите на соответствующий экран на левом луче.

Экран, который вы включаете при выполнении этого упражнения на левом луче, располагаете на расстоянии руки с выпрямленными пальцами. Для людей среднего роста это примерно 74 см. Нашлась и **седьмая опорная точка** (см. рис. на с. 105).

Размер экрана – в 2–3 раза меньше, но можно и такого же размера. На него переносите изображение с исходной линии времени, соответствующее тому, что было с вами около 9 лет назад. Или просто стараетесь рассмотреть на данном экране эти воспоминания. Усиливаем яркость, добавляем движение, фиксируем 10–15 секунд.

Если вам за сорок, то необходимо выставить **еще одно воспоминание**. Вспомните, что с вами было примерно 20 или 25 лет назад. Перенесите на соответствующий экран на левом луче.



Последний экран, который вы включаете при выполнении этого упражнения на левом луче, располагаете на расстоянии руки с выпрямленными пальцами, которую вы подаете дальше влево-вверх на 4–5 см, но без разворота корпуса. Для людей среднего роста это примерно 78 см.

Если вам меньше сорока лет, то это воспоминание можно и не выставлять.

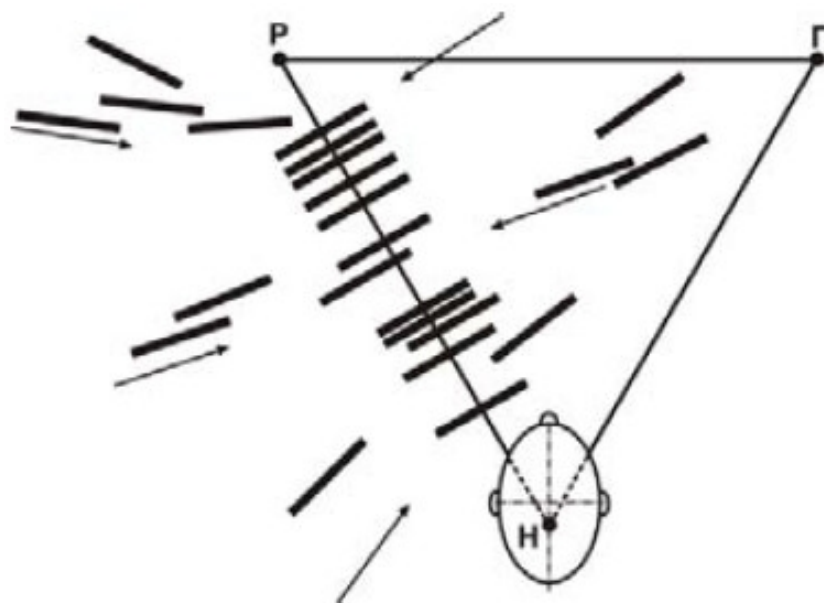
Итак, вы нашли и выставили опорные точки зрительных воспоминаний по порядку на левый луч голограммы.

Теперь необходимо закрепить новую конфигурацию линии времени и собрать на нее остальные воспоминания.

Перед выполнением упражнения максимально концентрируемся, выполняя упражнение на концентрацию № 1 и одновременно представляя левый луч голограммы с выставленными картинками, правый – просто в виде полосы света и третью грань. Во время выполнения необходимо продолжать ощущать все свое тело и представлять информационное пространство.

Мысленно проговорите установку для своего внутреннего разума:

– Все зрительные воспоминания по порядку собираются на левый луч голограммы.



Включаем все экраны и стараемся несколько секунд видеть их все одновременно на своих местах.

Если трудно видеть все изображения, можно просто представлять рамки экранов. При этом представляем, как остальные зрительные воспоминания, которые мы не отметили, также собираются на левый луч голограммы в соответствующие пространственно-временным соотношениям места.

Кто-то представляет зрительные образы как множество фотографий, которые слетаются со всех сторон из пространства вокруг тела на левый луч, кто-то – как листки бумаги или смутный туман... Некоторым удобнее представлять экраны в виде желтых папок с компьютерного экрана. Человек представляет, что на левый луч собирается очень много папок, они выстраиваются вплотную друг к другу. В дальнейшем он может достать любую папку и включить любое изображение. Либо, как и на экране компьютера, просто выделит папку нужного времени, выбрав ее на соответствующем расстоянии от лица, и она превратится в экран с изображением непосредственно перед его лицом, и уже на этом экране он либо сразу увидит желаемое изображение, либо вспомнит, зафиксировав внимание именно на этом месте в пространстве.

Обычно на упражнение по собиранию всех воспоминаний на левый луч уходит 1–2 минуты. Помните, что эффект от этого упражнения намного выше, если вы одновременно с представлением того, как собираются все зрительные воспоминания на левый луч,

будете ощущать все свое тело и видеть весь информационный треугольник (или трапецию).

В информационном пространстве левый луч (прошлое) и правый (будущее) располагаются симметрично. Третья грань соединяет крайние точки в единую информационную систему.

После первого выставления линии времени вы можете проверить, насколько лучше вспоминается тот же первый класс. Стандартное упражнение на концентрацию внимания № 1 из гештальта, затем на левом луче отмеряете расстояние от 65 до 80 см (в зависимости от вашего возраста) и включаете там мысленный экран, на котором вспоминаете свой первый класс.

Если моментального эффекта не наблюдается, повспоминайте несколько минут. Ваша память может работать намного лучше!

Запишите ниже имена или фамилии всех тех, кого вы вспомнили на этот раз, с конкретными местами в классе:

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

Обычно, независимо от количества вспомненных во второй раз детей, участников занятия удивляет даже не столько количественное улучшение вспоминаемости информации, сколько качественное. Первый класс многие начинают вспоминать намного ярче, появляется эффект присутствия, кто-то говорит, что вспомнил, как ноги не доставали до пола, когда сидел за партой, кто-то отмечает, что десятиклассники кажутся очень большими и высокими... Не у всех получается сразу, имейте терпение. Кому-то надо при этом 20–30 секунд потратить на то, чтобы память действительно начала включаться намного лучше.

Далее следует привести в порядок линию времени будущего. Предполагаемого будущего. Действие выполняется точно так же, как и выставление линии прошлого, только на правом луче голограммы. Сначала нужно представить на правом луче на экране на расстоянии большого пальца руки изображение того, что, вероятно, вы будете видеть через 10 минут (точнее – от 5 до 15 минут). Изображение удерживается мысленно на этом месте не менее 10 секунд. Затем аналогичным образом выставляем другие опорные точки: через 3–4 часа, сутки, неделю, месяц, год, 9 лет. Если человек не выставлял на левом луче экран с воспоминанием того, что было с ним 20 или 25 лет назад, то и на правом луче эту опорную точку выставлять не нужно.

В заключение упражнения представьте весь информационный треугольник (или трапецию) светящимся и мысленно дайте себе установку:

– Все зрительные воспоминания и представления о будущем закрепились на голограмме!

Не менее интересным для многих является обратное усиление голограммы.

Как это лучше выполнять. После выставления зрительных воспоминаний на левом луче и представлений о будущем на правом нужно отвлечься от работы с голограммой на короткий промежуток времени – от 8 до 15 минут. В это время в некоторых группах мы обсуждаем причины, по которым у некоторых участников тренингов так и не вспоминается первый класс, люди делятся впечатлением от того, как им представляется голограмма.

Многие не берутся за выставление голограммы, так как у них нет уверенности в том, что они все правильно делают. И совершенно напрасно – навредить себе здесь невозможно.

Второй серьезный тормоз – люди думают, что они должны видеть голограмму и экраны на ней. Вовсе нет. Галлюцинаций здесь не бывает, никто ничего не видит. Все только представляют. Пока вы удерживаете в своем воображении треугольник (трапецию) или экраны, они вами сознательно воспринимаются. Как только перестали прилагать усилия для их визуализации – они исчезают. Это нормально.

Итак, обратное усиление голограммы.

На левом луче голограммы включаем картинку того, что было с нами 9 лет назад (кто постарше – сначала вспоминают события 25-летней давности). Потом на голограмме видим воспоминания, отстоящие от настоящего примерно на год, затем, на месяц, неделю, сутки, 3–4 часа, 5-15 минут.

В этом ряду воспоминаний, как вы догадываетесь, меняются только самые ближайшие два образа – отстоящие на 3–4 часа и на несколько минут, то есть две голограммы на левом луче.

И вот тут многие начинают наблюдать эффект лавинообразного улучшения вспоминаемости информации: воспоминания, которые мы видим при втором проходе по голограмме прошлого, всплывают настолько ярко и живо, как если бы все это происходило с нами здесь и сейчас.

Затем в таком же порядке на правом луче дополнительно закрепляем наши представления о будущем на соответствующих расстояниях.

По прошествии 3–4 часов после обратного усиления необходимо снова вернуться к голограмме. На тренингах не всегда в нашем распоряжении есть интервал в 3 часа, поэтому второе усиление голограммы мы выполняем чаще всего спустя 1,5–2 часа. В течение этого времени мы осваиваем и тренируем классические приемы (мнемотехники), значительно упрощающие и облегчающие запоминание различных видов информации, а

также специфические приемы, работающие только при использовании голограммы памяти.

Второе усиление (закрепление) нового расположения голограмм мы начинаем с включения самого ближнего экрана на левом луче (от 5 до 15 минут назад) из выставленных опорных точек.

Затем включаем экран с воспоминаниями того, что вы видели 3–4 часа назад, 24 часа назад, неделю, месяц, год, 9 лет назад (кто-то возьмет еще и 25 лет назад).

На правом луче начинаем с самого отдаленного, приближаясь все ближе и ближе к настоящему.

Как после первого, так и после второго обратного усиления голограммы необходимо мысленно представлять весь информационный треугольник с лучами, наполненными картинками.

На второе усиление голограммы обычно уходит минимум времени (3–5 минут), а польза весьма значительная. Для получения максимального эффекта от голограммы зрительной памяти осталось вернуться к ее закреплению как минимум еще два раза: через 1–2 месяца и через год.

То, что описано выше – это еще не информационное пространство, это только новая конфигурация вашей линии времени. Чтобы создать реально работающее личное информационное пространство, необходимо соединить с выставленной зрительной линией времени как минимум еще две линии времени: телесную и звуковую. Их оптимально выставлять в другие дни – не более одной линии времени за один день.

При выставлении телесной линии времени на опорных точках следует представлять ощущения прикосновения того, чего вы касались от 5 до 15 минут назад (ощущения одежды, предметов, ветра и т. п.), 3–4 часа назад, 1 сутки, 1 неделю и т. д.

Если вместе с ощущениями прикосновения на опорных точках представляются и зрительные воспоминания, это хорошо. Однако необходимо следить за тем, чтобы внимание было сосредоточено именно на ощущениях прикосновений.

Затем происходит сбор всех ощущений по той же модели, что и раньше, с той лишь разницей, что необходимо представлять, как слетаются ощущения, а не изображения. Как? Просто входите в состояние высокой концентрации (что, впрочем, необходимо делать всегда, когда задействуется голограмма), представляете светящийся силуэт треугольника или трапеции, даете себе мысленную установку:

– Все воспоминания об ощущениях прикосновений по порядку собираются на левый луч голограммы.

И в течение 1–2 минут представляете, как с разных сторон слетаются ваши ощущения прикосновений. Кто-то представляет их как ватные шарики, кто-то – как сгустки тумана или еще как-нибудь. Вполне вероятно, что ваш бессознательный разум сам предложит вам оптимальную модель этого процесса.

Далее аналогичным образом выстраиваются ощущения прикосновений предполагаемого будущего, представляется и ощущается вся голограмма.

Точно так же и со звуками. Естественно, что при этом максимальный упор при воспоминании (и представлении будущего) необходимо делать именно на звуках. Когда выставлены как минимум три линии времени, то они уже представляют собой информационное пространство, которое обладает множеством удивительных, можно даже сказать, парадоксальных свойств. Упрощение и улучшение запоминания и воспоминания – это всего лишь малая часть возможностей этого без преувеличения революционного метода практической психологии.

Работая непосредственно со школьными и гимназическими классами, мы пришли к выводу о необходимости наглядного материала для детей при освоении ими голографической памяти. Причем подобные методички требовались не только детям, но и их родителям, и педагогам. Ниже приводится одна из таких методичек, которыми пользуются дети, прошедшие обучение основам голографической памяти.

Если в вашей душе есть желание поделиться простыми, но в то же время весьма полезными навыками с детьми всего класса, в котором учится ваш ребенок, вы можете со спокойной совестью отсканировать приведенную ниже методичку и, проведя 3–5 занятий по освоению детьми голографической памяти, раздать им эти пособия. При условии, конечно, что вы попробуете эту методику со своим ребенком и получите конкретные, радующие вас результаты по улучшению работы памяти, а администрация этого учебного заведения (а также родители детей) одобрит ваш порыв.

Обязательно, перед тем как самостоятельно вести обучение других голографической памяти, свяжитесь со мной – это поможет избежать возможных ошибок, которые неизбежно допускаются, когда человек впервые берется за такого рода деятельность.

Так, в Турции начали давать этот метод, но забыли (или не обратили внимания) про тонкости технологии, что значительно снизило общую результативность.

Методика очень проста, но требует точного соблюдения целого ряда моментов. Мы не берем с инструкторов денег за то, что они используют наши разработки, наоборот, наш центр готов оказывать всяческую поддержку и содействие столь важному делу. Но только при условии, что люди будут проводить обучение максимально грамотно и эффективно, ставя нас в известность и регулярно консультируясь по всем возникающим вопросам, которые не освещались в популярных изданиях.

Методические рекомендации для учителей, психологов и родителей

Ваши дети или ученики пользуются современной методикой развития памяти – голографической памятью.

В чем ее особенности?

Если при обычном вспоминании мы просто стараемся что-либо вспомнить, то при использовании голографической памяти для получения гораздо лучшего доступа к хранящейся в памяти информации необходимо:

а) сконцентрироваться – позвоночник прямой, безоценочное восприятие окружающей действительности и ощущение всего своего тела;

б) представить информационный треугольник;

в) на этом треугольнике, на расстоянии, соответствующем прошедшему времени с момента восприятия (запоминания) нужной информации, мысленно «включить» экран, на котором и постараться увидеть то, что требуется вспомнить.

Обычно после мысленного «включения» экрана, как только что-то стало всплывать в памяти, ребенок как бы «входит в прошлое» – вспоминает уже не на экране, а просто видит то, что ему нужно, прямо перед собой или в том ракурсе, в котором ранее воспринималась эта информация. Так, как это обычно происходит у эйдетиков – людей, от природы имеющих эйдетическую память (разновидность образной памяти).

Сама по себе голографическая память из ниоткуда не появляется. Для того чтобы эффективно пользоваться этим видом памяти, необходимо выстроить по порядку зрительные, телесные и звуковые воспоминания (как минимум, а в идеале – выстроить воспоминания всех видов ощущений). Образно говоря, привести в порядок свою память. Это делается непосредственно на занятиях в игровой форме. И дети сразу же могут начинать намного эффективнее пользоваться своей памятью. И чем больше и чаще они будут пользоваться алгоритмами голографической памяти, тем лучше будет работать обычная память, произвольное и произвольное запоминание.

Здесь есть одно НО. Дети не мотивированы самостоятельно применять полученные умения. Поэтому им нужно каждый день – по крайней мере, в первые несколько недель после выставления голограммы – напоминать, подсказывать, как лучше можно запоминать и вспоминать.

Дети на уроке вспоминают то, что учили (или читали) вчера вечером дома (или о чем говорилось на уроке три дня назад). Учитель может предложить:

– Давайте включим нашу феноменальную память, как вы это делали во время игры! Где находится воспоминание о том, что вы учили вчера вечером (три дня назад)?

И, подождав несколько секунд для того, чтобы дети попробовали сами найти расположение нужной голограммы, показывает своей ладонью, где на информационном треугольнике следует мысленно включить экран с нужным воспоминанием.

Расположение воспоминаний на голограмме легко находить, если помнить расстояние до основных опорных точек на голограмме.



Данный пространственно-временной код представляет собой версию «голографическая память – 2008».

Первая опорная точка: 5-15 минут назад.



Экран представляем в направлении перед собой и немного влево и вверх на расстоянии большого пальца руки.

Вторая опорная точка: 3–4 часа назад.



Экран представляем в направлении перед собой и немного влево и вверх на расстоянии полусогнутой руки.



Третья опорная точка: 24 часа назад.

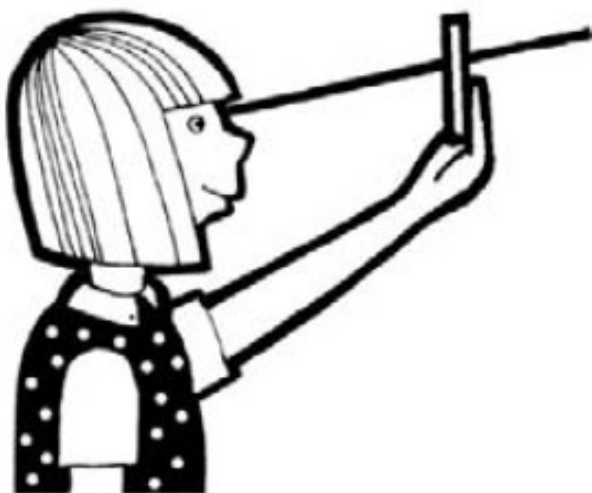
Экран представляем в направлении перед собой и немного влево и вверх на расстоянии плавно согнутой руки.

Четвертая опорная точка: неделя назад.

Экран представляем в направлении перед собой и немного влево и вверх на расстоянии полностью согнутой кисти выпрямленной руки.

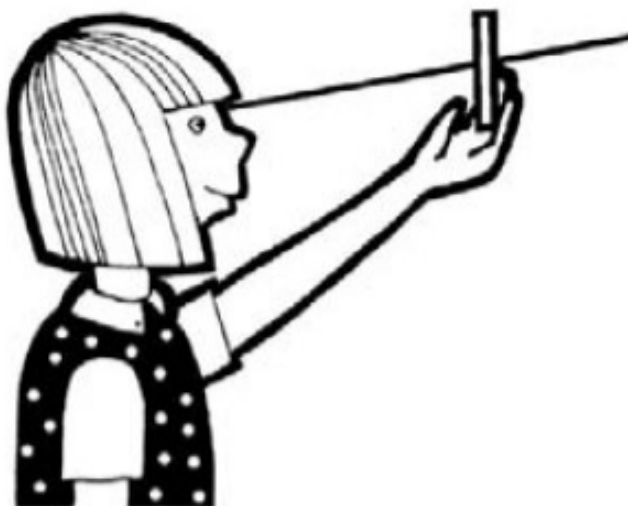


Пятая опорная точка: месяц назад.



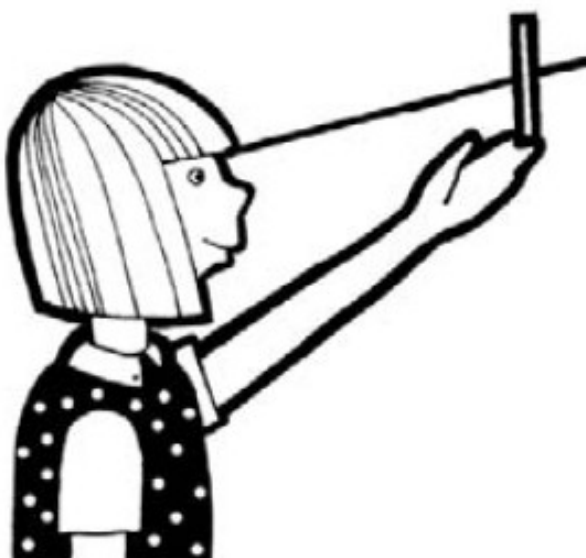
Экран представляем в направлении перед собой и немного влево и вверх на расстоянии согнутых пальцев выпрямленной руки.

Шестая опорная точка: год назад.



Экран представляем в направлении перед собой и немного влево и вверх на расстоянии согнутых кончиков пальцев выпрямленной руки.

Для детей среднего и старшего школьного возраста можно взять еще седьмую опорную точку – 9 лет назад.



Экран представляем касающимся кончиков пальцев прямой руки.

Аналогичным образом желательно напоминать детям об использовании голограммы, когда требуется что-то запомнить к конкретному дню. В этом случае запоминаемую информацию размещаем на мысленном экране на соответствующем расстоянии на правом луче информационного треугольника.

Ниже описаны два простых способа для улучшения запоминаемости и вспоминаемости учебного материала.

1-й способ. При запоминании ученик переносит информацию на правый луч, непосредственно на то место, которое соответствует времени, когда нужно будет ее вспомнить. Ребенок может включить мысленный экран и на нем представить все то, что

запоминает. Если не удастся представить все целиком, переносит по частям. Этот способ дает улучшение вспоминаемости в 3–4 раза.



2-й способ. Вспоминание на левом луче голограммы.

Ученик отмеряет на левом луче расстояние, соответствующее тому времени, когда он запоминал (или воспринимал) нужный материал, мысленно включает в этом месте воображаемый экран и на нем вспоминает заданное. Этот способ дает улучшение вспоминаемости в среднем в 2 раза.



Естественно, что во время урока можно вспоминать, включая экран на нужном расстоянии, как поднимая, так и не поднимая ладонь (простой способ отмерить нужное расстояние).



Когда у детей рассеивается внимание, можно предложить им еще одно упражнение, которое гораздо уместнее называть игрой – тогда детям будет интереснее заняться им. Речь идет о сжатии внимания.



Сжимать (или собирать) внимание можно как на воспоминания из прошлого, так и на настоящий момент.



В случае с рассеянным вниманием учитель говорит:

– Давайте возьмем еще одну игру из голографической памяти. Представьте свое внимание как большой веер (ватман, гармошка, жалюзи или другая модель), расположенный по кругу вокруг вас. Все представили? Начинаем сжимать внимание на классную доску с написанным на ней доказательством теоремы. Сжатие выполняем за 10 секунд. Итак, сконцентрируйтесь, позвоночник прямой, взгляд прямо перед собой, ощущаем свое тело, представляем информационный треугольник. Начинаем сжимать внимание – у вас 10 секунд. Начали!



Отсчитываете мысленно до пяти и говорите:

– Дошли до середины мысленной окружности, продолжаем собирать внимание! Все окружающие звуки и изображения затихают и исчезают! Хорошо, все внимание здесь.

И продолжаете урок.

Если 2-й способ выполнять вместе со «сжатием внимания», то можно постепенно выйти на уровень работы памяти, который принято называть феноменальным.

Существует множество моделей сжатия внимания: веер или жабо, ватман, жалюзи, металлические пластинки и т. п. Порядок их применения очень прост.

Во-первых, выполняем упражнение на концентрацию (безоценочно видим – ощущаем), представляем информационный треугольник, отмеряем на левом луче нужное расстояние – к примеру, делали уроки вчера вечером. А сейчас – утро, идет урок. Прошло приблизительно 15 часов. Тогда на левом луче голограммы включаем экран между второй (3–4 часа) и третьей (24 часа) опорными точками. Если точнее, то ближе к третьей опорной точке.

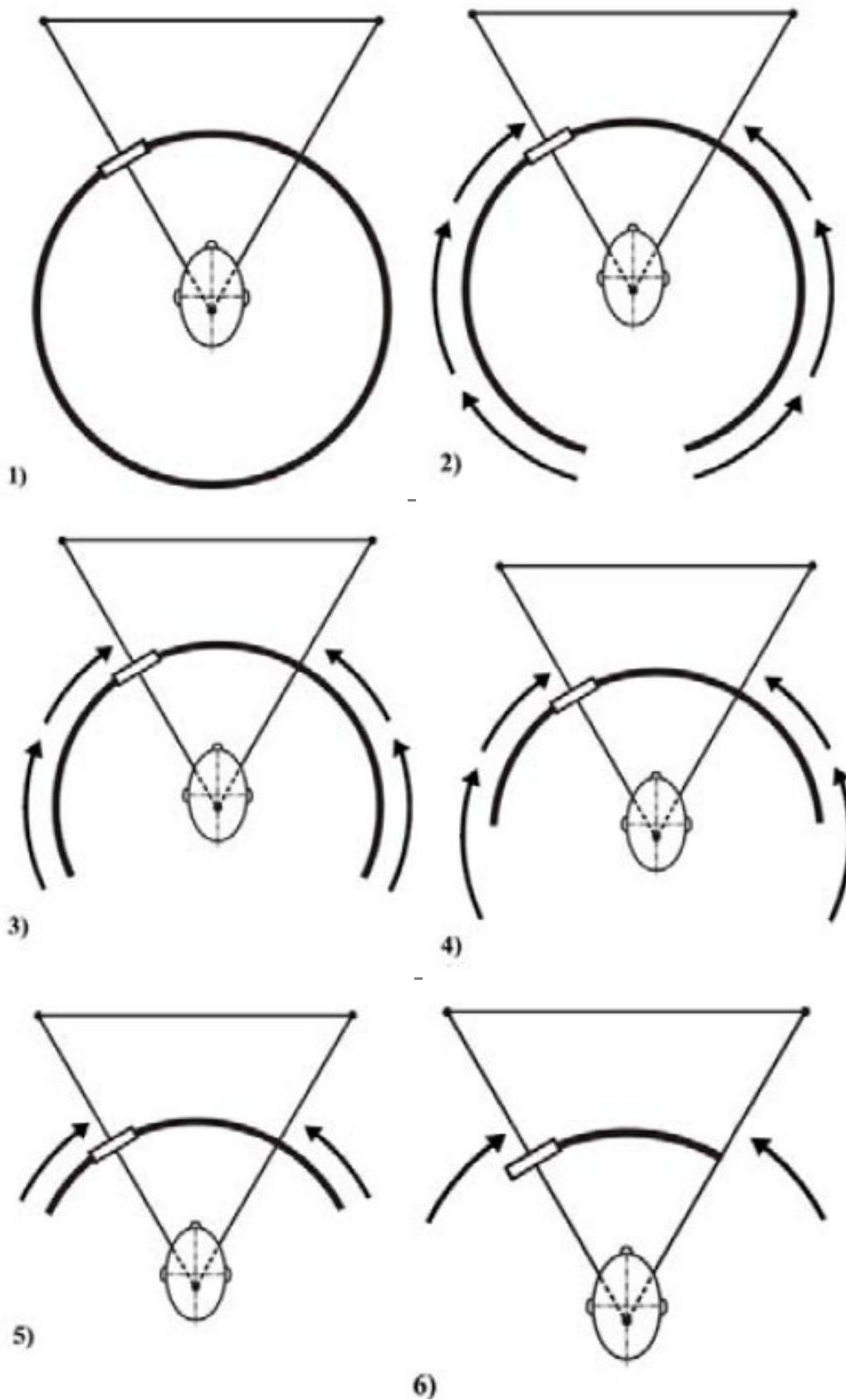
Постоянно напоминаем детям порядок сжатия внимания:

– Стараемся держать изображение всего информационного треугольника и экрана с воспоминанием.

Причем на данном этапе, если вы будете сжимать внимание, нет необходимости подробно рассматривать изображение на экране.

Для примера рассмотрим модель веера:

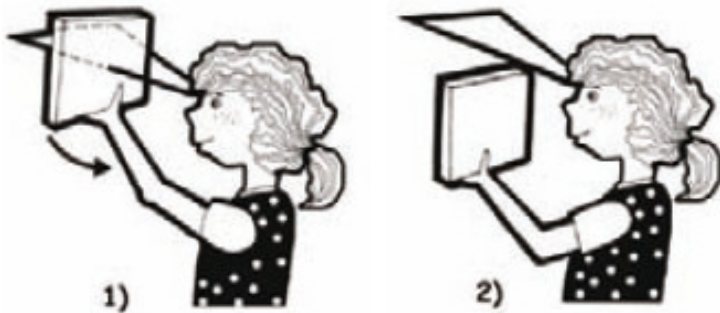
– Начинаем сжимать внимание.



Если дети проделывали это упражнение более 4 раз, то можно сжатие внимания выполнять за 10 секунд. Если более 10 – то на ваше усмотрение – хоть за 1–2 секунды.

Итак, подсказываем детям:

– Держим изображение экрана с воспоминанием, изображение информационного треугольника и продолжаем сжимать внимание (представляя, как собирается веер). Как только вы сожмете внимание до размеров листа бумаги, мысленно берете с левого луча голограмму с вашим воспоминанием и переставляете ее непосредственно перед собой. Старайтесь явственно не только видеть, но и чувствовать голограмму на ощупь.



Начинаем приближать голограмму к лицу и мысленно «входим» в нее, «проваливаясь» в воспоминание.



Мысленно оказываемся в прошлом, видим, ощущаем, слышим все то, что с вами было в момент запоминания информации, вплоть до настроения и мыслей, оживляем в своем разуме все, что вам нужно.



Выходим из голограммы, отодвигаем ее от себя.



Далее открываем глаза (если вы их закрывали), ставим голограмму на место.



Если описанный алгоритм дети проделают много раз, имеет место «сворачивание навыка» – то есть в дальнейшем все это может выполняться практически мгновенно, а вышеописанные действия будут происходить на уровне подсознания, и дети смогут вспоминать все, что требуется, просто сосредоточившись на соответствующем расстоянии на левом луче голограммы. В дальнейшем – вообще даже ничего и не отмеряя на левом луче.

Но для этого нужно поддерживать этот тип памяти, раз в несколько месяцев заново выставляя голограмму, и почти каждый день выполнять игровое упражнение на сжатие внимания – ведь дети же все равно что-то вспоминают на уроках или в обычной жизни!

Избавление от стрессов

1. Промывание голограмм.

Находим в массиве голограмм участок, в котором хранятся стрессовые воспоминания, вынимаем всю пачку голограмм того промежутка времени и мысленно промываем в растворе, который смывает все стрессовые составляющие с голограмм.

Стресс многие видят (представляют) как черный цвет, ощущают как нечто грязное, липкое, неприятное на ощупь на голограммах и т. д. Когда вся грязь будет смыта, можно ополоснуть голограммы в чистой воде и аккуратно поставить на место.

2. Промывание и усиление яркости голограмм.

Те же самые действия, что описаны в предыдущем пункте, но с добавлением еще одного: после того как с голограмм «смыта вся грязь», опускаем их в раствор, усиливающий яркость и цветность. Голограммы становятся более яркими, что само по себе полезно для улучшения памяти. После этого голограммы промываем и ставим на место.

3. Изменение ситуации.

Проигрываем ситуацию стресса на голограмме, при этом меняя некоторые моменты в свою пользу. Например, на уроке учитель на ребенка не накричал, а похвалил.

При выполнении стрессотерапии с использованием голограммы памяти необходимо помнить о следующих тонкостях:

- предельно концентрируемся перед выполнением упражнения;
- стараемся и во время упражнения продолжать все видеть перед собой и ощущать свое тело, конечно же, представляя голограмму;

- после того как вы произвели с голограммами какие-либо манипуляции (например смыли грязный налет – стресс) и поставили на место, на тот участок голограммы, с которым вы работали, посылаете него тепло (или любовь), чтобы достичь гармонии;
- не рекомендуется в течение дня больше одного раза снимать стресс.

Осмысление дня

Вечером, когда все дела завершены, рекомендуется на левом луче информационного треугольника мысленно «прокрутить» день с утра и до вечера, затратив на это не более трех минут, постепенно приближая воображаемый экран к лицу.

После того как ребенок мысленно «включит» информационный треугольник, он может дать себе установку, мысленно произнеся:

– Я вспоминаю день, и у меня идет его осмысление, с каждым днем я.....

Вместо многоточия можно поставить то, чего хочется добиться в данный период жизни: «становлюсь дисциплинированнее и собраннее», «намного лучше все запоминаю и хорошо вспоминаю», «старательнее и внимательнее на уроках», «увереннее чувствую себя в классе», «учусь все с большим желанием и интересом» и т. п.

Важно не давать негативных установок, в которых присутствует отрицание чего-либо или есть частица НЕ. (Пример неправильной установки: «не отвлекаюсь на уроках». Правильно будет сказать: «на уроках внимателен и дисциплинирован».)

Обращение к родителям

Уважаемые родители!

Папы и мамы, бабушки и дедушки, старшие братья и сестры – те, кто сейчас заботится о будущем ребенка, который сейчас осваивает азы голографической памяти, – успешном, счастливом и жизнерадостном будущем!

Несмотря на всю простоту, голографическая память требует серьезного подхода, хоть и дается детям в виде игр.

Поэтому я прошу вас не стараться подсказывать и исправлять что-то в том, как пользуется голографической памятью ваш мальчик или девочка. Главное, чтобы пользовался.

Просто напоминайте некоторые простые, но весьма действенные игры:

- вспоминать перед сном весь день с утра до вечера на левом луче голограммы;
- выученное домашнее задание (то, что требуется запомнить) представить на правом луче голограммы;
- мысленно «смыть стресс», если эта ситуация «не отпускает» ребенка.

Идеально, если вы прочитаете руководство по голографической памяти – книги выложены в свободном доступе в Сети, с нашего сайта www.talentcity.ru можно скачать более «взрослую» версию работы с этим видом памяти: «Память и треугольник судьбы».

Последнюю версию – она называется «Разблокируй свою память: запомни все!» – можно купить в книжных магазинах или заказать по Интернету.

Возможно, книги о голографической памяти вы найдете в школьной или других библиотеках. В этом случае обратите внимание на год издания – если ранее 2008 года, то книгой можно пользоваться для общего ознакомления, но выставлять по ней голограмму не рекомендуется, так как предлагаемый в старых изданиях пространственно-временной код выставления воспоминаний уже устарел.

Как известно, память – эта та основа, на которой зиждется все мышление, весь разум человека. И от того, как работает память, может зависеть очень многое в учебе и в дальнейшей жизни человека.

Если же вам нужен гениальный, или просто счастливый ребенок, голографическая память – это сравнительно простой и экологичный способ развития сначала памяти, а затем мышления, раскрытия и развития любых способностей и возможностей человека. В рамках этой программы мы работаем только с памятью. Другие применения – всецело на ваше усмотрение.

Мои искренние пожелания успехов!

Руководитель программы Станислав Мюллер

Остается указать на этой методичке ваши координаты, чтобы родители знали, с кем им советоваться по вопросам развития памяти детей в их школе, и – все в ваших руках. Как правило, если этому методу обучен весь класс и учителя (пусть не все, хотя бы один-два), то это гораздо сильнее помогает развитию памяти, нежели занятия с одним-двумя детьми из класса, так как преподаватель имеет возможность периодически напоминать детям о том, чтобы они воспользовались сжатием внимания, запоминанием и воспоминанием при обращении к голограмме.

Еще один немаловажный плюс этого метода – улучшается как произвольное, так и непроизвольное запоминание и вспоминание информации. Поскольку все воспоминания приведены в порядок, то бессознательному разуму намного легче находить нужные воспоминания при вашем сознательном «обращении к архивам разума». Поддерживайте с нами связь, продолжайте развитие памяти до уровня, близкого к феноменальному, и ваши благие дела неизбежно отразятся и на всей вашей жизни в целом.

Продолжение главы о работе со стрессами у младенцев

Давайте рассмотрим два варианта работы с такими проявлениями их непростого прошлого опыта.

Первый вариант – более сложный, но в то же время и более эффективный. Необходимо вместе с ребенком выставить голограмму памяти по трем, а лучше по пяти видам ощущений. Делается очень просто. Мама сажает малыша себе на колени, прислоняя к животу, и вслух комментирует, как она выставляет голограмму.

Естественно, что сначала желательно войти в состояние активного внутреннего разума и взять произвольный настрой:

– Мы выставляем голограмму памяти – зрительные воспоминания.

В ходе выставления голограммы мама может говорить следующие фразы:

– Берем первую опорную точку – слева вверх, вспоминаем, как мы пять минут назад одевали распашонку! Вот здесь ставим картинку.

И показывает ребенку оптимальное положение зрительного воспоминания слева и немного вверх. Причем не просто показывает, где эта картинка, а почти что видит ее, представляет изображение перед лицом малыша.

Далее – таким же образом и с другими опорными точками:

– Вспоминаем три часа назад: мы ходили гулять. Собачку видели! Вот сюда ставим картинку, закрепляем ее здесь!

Далеко не у каждого ребенка хватит терпения спокойно сидеть во время выставления всей голограммы. Значит, ее можно выставлять в два и более приема. Либо заранее настроить малыша на эту деятельность.

Каким образом?

Самое простое – это за 2–3 дня до выставления голограммы рассказать малышу о том, как это для него важно – предстоящее занятие по развитию памяти; также сообщите, когда вы собираетесь его провести.

Затем за сутки до назначенного момента снова поговорить на эту тему с ребенком. И наконец, утром того дня, когда вы начнете вдвоем выставлять голограмму, еще раз следует настроить маленького ученика на прилежное обучение.

Есть одна тонкость: закрепление, фиксирование каждого воспоминания на левом и представлений о будущем на правом луче у маленьких детей удобнее выполнять не в течение 15 секунд, как у взрослых или у школьников, а раз в десять быстрее, то есть 1–2 секунды. В этом возрасте все происходит быстрее, к тому же ребенок не даст вам столько времени, сколько требуется взрослому человеку.

Идеально, если вы беретесь за выставление голограммы у малыша после того, как выставили голограмму у себя, причем неважно, сколько пройдет времени – неделя или 2–3 дня. Кстати, лучше, если вы голограмму у себя будете выставлять в его присутствии. Тогда как сознательный, так и подсознательный разум маленького человечка сможет заранее посмотреть на выставление голограммы и намного эффективнее включиться непосредственно в процесс.

Что интересно: мамы отмечают, что при выставлении голограммы дети ведут себя намного спокойнее, чем обычно, особенно если их заранее настроили, подготовили к этому мероприятию.

Итак, вы выставляете за три дня три линии времени (минимум; при наличии желания и времени, конечно, желательно выставить большее количество линий времени в форме

информационного треугольника), после этого можно переходить к снятию стрессов – как связанных с воспоминаниями этой жизни, так и из более отдаленного прошлого.

Работа со стрессами этой жизни выполняется согласно стандартному описанию, которое есть во всех руководствах по голографической памяти. Разница состоит в том, что вам необходимо все-таки уточнить у своего внутреннего разума, можно ли убирать те или иные его (или ее) стрессы и можете ли вы помочь ребенку эти стрессы убирать.

Войдя в состояние активного внутреннего разума с настроем «мы убираем стрессы с таких-то воспоминаний», вы сами визуализируете голограмму ребенка и стрессовые воспоминания на ней и представляете, как малыш сам берет воображаемые грязные слайды и промывает их, ополаскивает и ставит на место.

Если же речь идет о стрессах, которые можно отнести к тому, что принято называть «прошлыми жизнями», то вам необходимо нарисовать стрессы, которые могут вам прийти в состоянии активного внутреннего разума или во сне. Затем эти рисунки выставляются на продолжении левого луча голограммы ребенка, и проговаривается, что сейчас этот стресс будет уходить или исчезать. После этого листочек с рисунком нужно сжечь. Буквально (а не в воображении), до пепла. И чтобы ребенок это видел.

Второй вариант работы со стрессами более простой, но менее экологичный, так как в данном случае вы гораздо большую часть работы выполняете за ребенка, чем в первом случае.

Вы выставляете голограмму только у себя, несколько раз в присутствии ребенка работаете со своими стрессами, комментируя вслух все свои действия, а затем убираете стрессы с воображаемой голограммы малыша. Да, голограмма у него (или у нее) еще не выстроена, но в состоянии активного внутреннего разума, когда вы берете соответствующий настрой («я убираю стрессы с такого-то возраста у Алеши (Кати)») и представляете голограмму у своего ребенка (только у своего, с чужими детьми это делать не только бесполезно, но даже вредно и опасно!) и стрессовые рисунки на левом луче. После чего, как обычно, мысленно промываете их, смывая стресс, ополаскиваете, усиливаете яркость, ставите на место, посылаете свою любовь на этот участок голограммы.

В обоих случаях это допустимо делать, только если ваше подсознание «дает добро» на такую стрессотерапию.

Все вроде бы очень просто. Но эта простота кажущаяся. За ней – ваша серьезная внутренняя работа. И далеко не всем удастся сделать это так просто, как описывается в этой главе. Кому-то не хватает яркости воображения, кому-то – веры, кому-то – элементарной собранности (нужно же найти время на это). В результате, жизнь в любом случае вносит свои коррективы там, где следует, если даже человек и считает, что все слишком просто, чтобы это работало.

Да, это действительно просто. Так же просто, как быть здоровым: «всего лишь» каждый день делать гимнастику, вести здоровый образ жизни, ежегодно выполнять процедуры по

очищению организма, контролировать свои эмоции и мысли и много чего другого, стоящего за кажущейся простотой, когда вам вдруг кто-то заявляет:

– Конечно, тебе хорошо рассуждать, с твоей-то фигурой (здоровьем и т. п.).

Вот только почему-то при этом человек забывает добавить суть претензии:

– А ты бы попробовал убивать свое тело никотином, отравленным алкоголем и самой вредной пищей, как я, тогда бы я на тебя посмотрел!..

Но люди, как правило, забывают о таких «мелочах». То же самое касается и ментального плана: кто-то тренировал или просто поддерживал работоспособность своего воображения, памяти и мышления, а кто-то использовал свой разум исключительно в целях выполнения какого-то производственного процесса, наподобие арифмометра, совершенно при этом не подозревая, что его собственные мозги когда-либо пригодятся и ему лично.

Смех да и только.

Часть 4

Игры в память

Сотрудники нашего центра с удовольствием играют со своими детьми в эти игры с самого раннего возраста. Казалось бы, ничего особенного – играй себе и играй. Совершенно верно. Но играть можно по-разному. Мудрецы говорят, что самая большая мудрость порой кроется в самых простых вещах. Так же и с этими, и другими играми: важно не столько то, что вы делаете, а то, как именно вы это делаете.

Посади игрушки кушать

Для детей от 3 до 12 лет.

Играем со знакомыми игрушками, девочки постарше могут играть в кукол.

Предлагаем ребенку рассадить 5–6 игрушек за игрушечный стол к завтраку. Вместе обыгрываем общение игрушек за столом: какие они вежливые или терпеливые к замечаниям или репликам друг друга – в зависимости от того, что вы хотели бы параллельно с памятью привить ребенку.

Игрушки покушали, пошли гулять.

Когда подходит время кормить их обедом, ребенку предлагается рассадить их в том же порядке, что и за завтраком.



Тонкости и нюансы

Во время всей игры держим состояние осознанности (упражнение на концентрацию № 1) либо находимся в состоянии активного внутреннего разума (см. дальнейшие главы).

Предлагаем ребенку почувствовать телесные ощущения прикосновения, которые могут испытывать игрушки за столом, тем самым мы развиваем не только зрительную память, но и тактильную.

Во время всей игры представляем игрушки (кукол) живыми, движущимися, мысленно представляем их голоса, звуки посуды и т. п. В общем, фантазируем от души!

Перерыв в игре между «завтраком» и «обедом» должен составлять всего несколько минут, никак не часы.

Но если дети будут настаивать на большей паузе – рискните. С голографической памятью в этом случае все вспоминается, конечно, намного лучше. Можно предложить ребенку «подсмотреть» на левом луче голограммы, как сидели куклы «за завтраком». И, конечно же, нужно самому как можно ярче представлять, как игрушки сидели за столом.

Количество игрушек берем в зависимости от возраста и памяти ребенка. Лучше взять меньше, иначе ребенок не сможет вспомнить, кто где сидел, и начнет разочаровываться в своей памяти. Полезнее постепенно добавлять по 1–2 игрушки, если все запоминается уже хорошо.

В течение дня можно организовать не более одной такой игры. В следующей игре желательно использовать другие игрушки, так как ребенок может сбиться, перепутав предыдущее расположение с этим.

Очень важно исключить из своего лексикона слово ЗАБЫЛ! Внушайте ребенку, что у него хорошая память и он помнит все. Если что-то не вспоминается, говорите, что нужно просто настроиться на те воспоминания, на ту картинку, и успех обеспечен. Или предложите памяти самой показать, как было: на несколько минут отвлечься от воспоминания, и тогда все вспоминается лучше прежнего. Естественно, в младшем возрасте это может быть не совсем просто – удерживать внимание на процессе воспоминания больше 3–4 секунд.

Не забывайте, что это всего лишь игра, а не обучение. Постарайтесь быть гибкими в общении, чтобы не надоест «умными» играми.

Не рекомендуется переспрашивать несколько раз, вспомнил малыш или нет. Воспоминание само может всплыть в памяти ребенка, и тогда он с радостью скажет, какие игрушки где сидели за столом. Если не скажет и не вспомнит – не напоминайте ему об этом.

Вот как разнообразили эту игру авторы рассылки «Развивающие игры с ребенком от года и старше. Мы играем и растем!» Светлана и ее дочь Юля [11]:

Станислав Мюллер предлагает для развития памяти использовать эти игры, добавляя как можно больше ассоциаций. Поэтому мы с радостью повторили их с дочерью в этом новом свете.

Рассаживая кукол за стол (или укладывая спать) в определенном порядке, обращали внимание на все детали. Почему Маша хочет сидеть с Дашей и почему Катя села рядом с Барби. Оленька маленькая, поэтому она на большом стульчике, и т. д. Ну а дальше дочь уходит в другую комнату, а я переставляю игрушки или убираю одну из них. Конечно же, справедливость вскоре восстанавливается Юлей без особого труда.

Однажды я поменяла не кукол, а их одежды (или одеяла). Дочь не ожидала этого и не сразу заметила изменения.

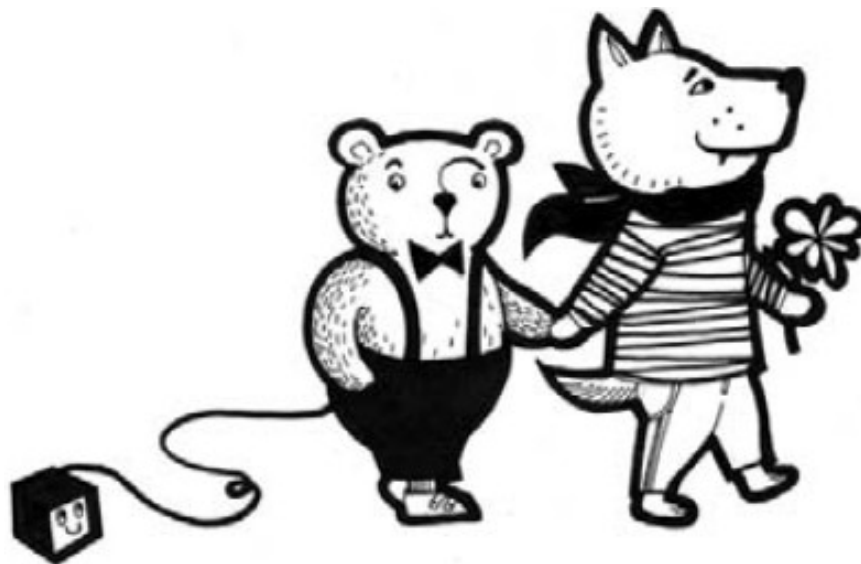
Если у ребенка с легкостью получаются эти игры, попробуйте более сложный вариант – пусть малыш повторит по памяти расположение кукол, не видя их.

Мы попробовали включить ассоциации и в более сложном варианте игры – запоминании последовательности цветов. Шесть магнитов разных цветов я расположила в определенной последовательности. Каждому цвету мы сопоставили ассоциацию. **Желтое** солнышко на голубом небе, **зеленая** травка на **черной** земле, **красная** рябина на **белом** снегу. Затем Юля убежала в другую комнату, а я перепутала все магниты (в другом варианте убрала один из магнитов). Она без труда восстановила правильный порядок (заметила отсутствие магнита какого-то цвета), что, конечно, невозможно было бы сделать, не привлекая ассоциации. Причем в одном из вариантов на мой вопрос «Что пропало?» она назвала не цвет, а «солнышко».

И еще один вариант, используя те же магниты. Мы разобрали их по парам желтый – голубой (солнышко – небо); зеленый – черный (травка – земля) и т. д. Затем перепутали все магниты, а Юле нужно было восстановить пары.

Игрушки пошли гулять

В эту игру я (Станислав Мюллер) играл со своими детьми, когда им было 5–7 лет.



Для начала я попросил дочь достать 5–6 небольших игрушек. Она принесла зайчика, собачку, куклу, медвежонка, кошку и кубик. Все игрушки были размером от 5 (кубик) до 15 (собачка) сантиметров. Я сказал:

– Давай игрушки пойдут в гости. Кто за кем будет идти?

Дочь взяла одну игрушку:

– Первый пойдет зайчик. Нет, первой пойдет собачка.

Она отложила зайчика и взяла собачку. Я понял, что быстро-быстро поиграть с ребенком в память не получится. Еще минута у нас ушла на то, чтобы выбрать следующую игрушку.

Когда все игрушки, наконец, пошли гуськом в гости, я предложил девочке отвернуться, убрал одну из игрушек, остальные поставил «в очередь» и спросил:

– А какая игрушка у нас потерялась по дороге?

– Заяц! Заяц потерялся! Его надо найти!

Честно говоря, я не ожидал, что первая игра так быстро закончится. Но дочь была другого мнения. Когда мы нашли зайца (он сидел у меня за спиной), я поставил его на место, спрятав другую игрушку.

Через 10 минут игра нам надоела. В следующий раз мы взяли уже 8 игрушек.

Тонкости и нюансы

1. Если ребенок свободно находит, какой игрушки нет, в следующий раз можно брать на 1–2 игрушки больше.
2. Стараемся увлечься игрой, искренне все представляя, оживляя и обыгрывая.
3. Не нужно спрашивать, какой игрушки нет, если вы не убрали ни одной игрушки, поскольку это может быть бессознательно воспринято как обман.
4. Каждую игрушку ребенок должен ставить сам, трогая ее (ощущение прикосновения усиливает запоминание).

5. Если ребенок не может вспомнить, какой игрушки нет, начинайте подсказывать, какая игрушка на ощупь, или какой у нее характер, или какого она цвета. Не надо сразу называть отсутствующую игрушку. Хоть с подсказкой, но ребенку все-таки приятнее вспомнить самому.

6. Избегайте несколько раз подряд играть в эту игру с одними и теми же игрушками.

7. Удерживаем состояние «внутренней тишины», исключая отвлечение мыслей на различные «деловые» вопросы. И тем более недопустимо, если вы, о чем-то вдруг вспомнив, пойдете говорить по телефону. В это время вы должны всецело принадлежать вашему ребенку. Причем не в виде одолжения, а с радостью и любовью.

Поиграв пару раз в эту простую игру, я сделал совсем непростое для себя открытие: при всей своей занятости и серьезности мне было интересно играть с дочерью! А ей явно не хватало общения со мной...

В дальнейшем, каждая такая игра была для меня чем-то вроде маленького отпуска, непродолжительного отказа от сумасшедшего ритма жизни. Я и сейчас вспоминаю об этом с благодарностью. Как бы мы ни были заняты, если мы делаем что-то жизненно важное (а игры с детьми – это действительно чрезвычайно важное занятие, особенно если мы с ними играем не слишком часто), наши срочные дела никуда от нас не убегут. Скорее даже наоборот. Но об этом – чуть позже.

Карнавал животных

Одеваемся как можно проще (чтобы свободно передвигаться по комнате на четвереньках) и предлагаем сегодня провести самый настоящий карнавал животных. Намного интереснее, если детей несколько. Мы это делали втроем, вчетвером и впятером, когда к нам в гости приходили дети друзей. В дальнейшем я предлагал эту игру и для двоих детей, и они играли в нее с таким же интересом.

– Кто идет первый?

– Слон!

– А почему слон?

– Он самый большой!

По очереди показываем, как идет слон через весь зал. Если не скупиться на добрые и забавные комментарии, то играть намного интереснее.

– Кто идет за слоном?

– Пантера!

– Нет, жираф!

– А как вы думаете, кому лучше идти за слоном?

Детям предлагается выстроить логическую цепочку рассуждений о том, кому за кем удобнее идти. В результате мы начинаем развивать логическое связывание вкуче с произвольным припоминанием.

Все по очереди показываем, как идет следующее животное.

Итак берется 5–6 образов животных. Затем мы вместе повторяем весь карнавал. Сначала у нас идет большое стадо слонов по комнате, сметая неубранные игрушки на своем пути. А затем:

– Вслух не говорим, кто шел за слонем. Вспомните и покажите, как ходит это животное!

Кто вспомнил, тут же изображает жирафа (мы его выбрали, потому что он такой же высокий). А кто забыл, смотрит на других, тут же вспоминает и присоединяется к карнавалу.

После одной или двух таких игр можно предложить отгадывать, кто какое животное показывает. До начала карнавала договариваемся, что будем изображать только тех животных, образы которых мы уже брали.

Тонкости и нюансы

Если дети свободно запоминают порядок из 5–6 животных, с каждой игрой увеличиваем количество образов. Но в разумных пределах. Обыгрывать больше 10 персонажей подряд им может быть уже неинтересно.

Не стоит гнаться за количеством. Гораздо лучше подмечать, каким образом те или иные животные ставят лапу или держат голову, поигрывают гривой или выгибают спинку.

Вместе с походкой и осанкой можно копировать и голоса. Порычать, поржать, помяукать во время импровизированного шествия.

С таким же успехом можно изображать и птиц. Тогда отпадает необходимость передвигаться на четвереньках. ©

Поиграв в эту игру, можно предложить детям нарисовать кого-то из этих животных.

Если вы увлекаетесь музыкой, можно 2–3 раза сыграть в игру, перебрав нескольких животных из известного произведения «Карнавал животных»: включая отдельные фрагменты, подчеркивая характер каждого образа. Затем можно предложить детям угадать по музыке, каких персонажей озвучил композитор. Всем без исключения нравится распознавать в звуках скрипки и других инструментов образы зверей и птиц.

Вы же можете не просто слушать музыку, а представлять то или иное животное или птицу в условиях дикой природы, ощущая необъятные просторы либо плавное течение воды, ветер или солнце, освещающее персонажей произведения, представляя, что при этом они могут чувствовать.

Игра в летопись (дневник)

Дневник – для тех, кто не умеет писать. Кто умеет – летопись.

Дети любят рисовать, эту любовь можно направить и в русло развития памяти.

Вариант игры для детей 4–8 лет.

Каждый вечер ребенку предлагается нарисовать какое-то основное, самое особенное событие дня. Чтобы оно было и запоминающееся, и хорошо отличало этот день от других.

Дети могут нарисовать большую лужу, которая образовалась около дома, вспомнив, как пришлось с мамой обходить это препятствие. Или забавную собачку, которую встретили в магазине или по пути из садика. Или радугу вокруг солнышка, тетю, которая приехала в этот день, новую футболку или игрушку.

Тонкости и нюансы

Ребенок в игровой форме учится вычленять события по определенному признаку – именно особенные события, а не манную кашу, которую каждый второй день дают в садике. Но если эта манная каша перевернулась и измазала Колю или Валю за соседним столиком – то это уже особенность.

После того как будут нарисованы два дня, можно положить их слева от юного художника и предложить вспомнить вчерашнее событие, назвав какую-то подробность, не нарисованную на картинке, и позавчерашнее событие.

Рекомендуем размещать картинки в хронологической последовательности: на расстоянии локтя кладется картинка со вчерашним днем, дальше сразу за ней – с позавчерашним.

На следующий день можно нарисовать уже 3 картинки. Потом 4 и так далее, до 5, максимум 7 картинок. Больше не стоит, дабы не утомлять юное дарование.

Рисунки лучше всего раскладывать на одной линии под углом в 30° влево от линии прямого взгляда перед собой (по аналогии с левым лучом голограммы).

Предлагайте детям при взгляде на рисунок оживлять в памяти нарисованное событие и сами «погружайтесь» на несколько секунд в ту самую ситуацию, которая изображена на рисунке, – со звуками, прикосновениями, движением, запахами.

Некоторых детей родители стимулируют к рисованию ежедневных рисунков покупкой карманного красивого альбомчика, на маленьких листочках которого и создаются зарисовки каждого дня.

Бывает, что в этот день рисунок не получился – не беда, нарисуете завтра.

Для лучшей мотивации можно рассказать пару историй про древних летописцев, благодаря трудам которых человечество сейчас знает об удивительных событиях прошлого.

Игра очень полезна не только для развития навыков рисования, памяти, восприятия времени, но и для гораздо более серьезной цели: воспитания будущего Человека.

Кого вы хотите вырастить?

Безликую серую мышку? Или червяка, ползающего среди отходов?

Конечно же, нет!

Каждый отец или мать хочет, чтобы его ребенок был счастливым, здоровым, красивым, успешным. Ну, еще кто-нибудь мечтает о чемпионских, или ученых, или еще каких-то званиях для своего чада. Замечательно! И в любом из этих случаев вы можете уже с раннего возраста, уделяя внимание развитию памяти ребенка, в то же время очень сильно влиять на его мировосприятие и на понимание им своего места в этом мире.

Мы к этому пришли в результате работы с технологией голографической памяти.

Почему люди забывают очень и очень многое?

Причин более чем достаточно. Это и отсутствие обращения к большинству происходивших событий, и стрессы, вычеркивающие из жизни целые периоды, и, самое главное – отношение к своей жизни. Отношение к каждому прожитому дню как к чему-то, уже не имеющему ценности. Если сегодня получили премию или было какое-то другое приятное событие – стоящий день! А если все как обычно – так, вроде бы, и что от него толку...

Такая установка очень сильно снижает возможности памяти.

Мы не собираемся никого перевоспитывать, просто констатируем результаты наших исследований. Если относиться к каждому дню как к величайшей ценности, ниспосланной нам, благодарить за все, что с нами было, и отмечать каждый день в своем дневнике хотя бы одной строчкой (самое особенное), то память начинает работать намного лучше.

И если начиная с 4 или хотя бы с 8 лет вы привьете ребенку понимание важности каждого дня, даже если в нем не было никаких экстраординарных событий, если каждый вечер, перед тем как поцеловать сына или дочь и пожелать спокойной ночи, вы мысленно вместе с ними будете с благодарностью вспоминать прожитый день (в том числе и тот важный, с точки зрения летописи его жизни, рисунок), то это самым благотворным образом скажется и на памяти, и на психике ребенка.

В более старшем возрасте детям может быть удобнее записывать ключевые события в дневник. Не стоит их ограничивать, если вместо одной строчки они испишут целую страницу или будут чередовать рисунки с записями. Лишь бы ребенка это не утомляло, и у него сохранялось желание и завтра продолжать вести дневник.

С. Кантор [11] рассказывала, как они с дочерью придумывали названия каждому дню. Ребенок может и не проявить желания рисовать каждый вечер, а придумать, как назвать прошедший день – это намного проще. У них были дни «новых сандаликов», «опрокинутого горшка». Можно вести дневник совместными усилиями детей: кто помладше – придумывает, кто постарше – записывает.

Чрезвычайно важно иметь доступ к возможно более ранним детским воспоминаниям, если вы хотите, чтобы ваш ребенок мог в будущем работать со своими способностями и возможностями на порядок эффективнее других людей. И такой дневник, даже если он будет всего один, может сыграть значительную роль через 20–30 лет [8].

Парадоксальные возможности голографической памяти позволяют совершать удивительные вещи – в том числе частично восстанавливать яркое образное

воображение в весьма почтенном возрасте. Но только при условии, что человек помнит что-то интересное из раннего детства. И чем раньше он может себя вспомнить, тем лучше.

Так что не выбрасывайте первые детские рисунки, откладывайте их и подписывайте: как по взмаху волшебной палочки они могут оживить потом воспоминания о детстве – самые ценные и полезные для восстановления уникальных ментальных способностей человека. Но это уже другая тема совершенно другой книги [9].

Если же вы любите фотографировать – великолепно! Каждый день можно запечатлеть, отобрать по одному «ключевому» снимку, время от времени возвращаться к ним и оживлять в памяти. Естественно, обговаривая эти события со своими детьми. Но следует признать, такого творчества, как при рисовании, у детей может и не проявиться, если мы все передоверим техническим чудесам современности.

Игрушки-музыканты

В эту игру интересно и полезно играть детям как дошкольного, так и младшего школьного возраста.

Возьмите несколько игрушек. Для дошкольников достаточно 4–5, для детей постарше – 6–7 игрушек. Рассадите их на полу или на диване в любом удобном порядке, но так, чтобы они не касались друг друга, чем свободнее, тем лучше. Предпочтительнее рассаживать полукругом лицом к вам и ребенку, сидящему рядом с вами.

Допустим, вы выбрали для игры куклу, слоника, кубик, котика и пупса. Спросите у малыша:

– На каком музыкальном инструменте может играть кукла?

Ответы могут быть самые разные, не исключено, что вопрос вызовет замешательство. Тогда подскажите, что кукла может играть на пианино, на скрипке, на барабанах или еще на каком-нибудь инструменте. И после этого уточните:

– Так на каком инструменте будет играть кукла Маша?

– На пианино!

– А какого цвета ты представляешь пианино?

– Черное! (Белое, коричневое и т. п.)

– А какие у него клавиши – гладкие? Ты чувствуешь, какие они гладкие? Теплые или прохладные?

– Да, они гладкие и прохладные.

– А как звучит пианино? Ты можешь сейчас услышать?

– Да, я слышу!

Вы специально уточняете у ребенка звуковые, зрительные и тактильные (ощущения, прикосновения) подробности, чтобы прорабатывать разные каналы восприятия и воображения. И непременно стараетесь ощущать и представлять все то, о чем говорите.



Не забудем подключить эмоциональную сферу:

– А как ты считаешь, кукле Маше нравится играть на пианино?

Ребенок, скорее всего, ответит то, что ощущает сам по отношению к игре на пианино – вот и мини-тест на желание заниматься на том или ином инструменте.

– А на каком инструменте будет играть слоник?

– А он не может играть!

– Представь, что он все-таки взял какой-то инструмент и пытается на нем что-то сыграть!

Возможно, вы услышите тот же ответ («Он не может играть!») или не услышите никакого. Тогда потребуется снова помочь расшевелить фантазию:

– Давай представим, что слон играет в бубен!

– Как это?

– Он может взять бубен хоботом и, постукивая им по своим бокам, издавать какие-то звуки!

– Ха-ха-ха!

– Ты увидел, какого цвета бубен?

– Да, красного!

– А слону удобно его держать хоботом?

– Не знаю...

– Представь, что ты рукой держишь бубен. Для слона хобот – как для человека рука.

– Тогда удобно!

– А бокам не больно, по которым он стучит бубном?

– Ты можешь услышать, как звучит бубен у слона?

– Ему нравится играть в бубен?

Доходим до кубика. Можно предложить ребенку представить, как кубик прыгает по барабанам и с удовольствием играет на них. Или у кубика будут маленькие ручки, которыми он сможет играть на скрипке (гитаре, флейте и т. п.). Те же вопросы про цветовую гамму, ощущения прикосновения и звучание (громко/тихо, мелодично или нет и т. п.).

Аналогично представляем, как играют на музыкальных инструментах котик и пупс.

А потом спрашиваем:

– На каком инструменте играла кукла?

– Какого он был цвета?

– А слоник?

– А кубик?

Вы интересуетесь подробностями, которые ребенок вместе с вами представлял и обговаривал. Не стоит указывать на его ошибки и поправлять. Что вспомнит, то вспомнит. Даже если вспоминается то, чего вообще не было. Ведь для ребенка это должно быть прежде всего игрой. Игрой, в которую интересно и приятно играть, где никто ему не указывает, что у него плохая память или что он пропустил какую-то подробность. И конечно, стараемся сами как можно ярче, до галлюцинаций представлять все эти выдумки.

С каждой такой игрой память в любом случае будет развиваться. Конечно, если у вас хватит такта и мудрости не превратить интересную игру в нудное развивающее занятие.

©

Тонкости и нюансы

На следующий день можно добавить 1–2 игрушки, оставив прежним игрушкам их прежние инструменты. Со временем у вас может набраться сводный ансамбль из нескольких десятков «музыкантов».

Кому-то захочется пойти по другому пути развития этой игры. Каждый раз берутся разные игрушки, и инструменты у одних и тех же игрушек могут и не повторяться.

Обязательно уточняем (и представляем сами) ощущения прикосновения, звучание, цветовую гамму, размер, форму, добиваясь все более реалистичного представления детьми своих фантазий, развивая и воображение, и память.

Часто дети во время этой игры начинают активно жестикулировать, показывая, как играют персонажи на том или ином инструменте. Что ж, моторную память также полезно развивать, как и все остальные виды памяти.

Немаловажным является и ваше собственное воображение: представляйте игрушки играющими на инструментах в мельчайших подробностях, ощущения своими пальцами

струн, клавиш, звуки, запахи и т. п. И тогда воображению ребенка будет намного легче не только сохраниться, но и развиваться – все дети фантазеры.

Правда, почти все они потом утрачивают большую часть своих естественных ментальных способностей, чтобы затем в 30 или 40 лет пойти на курсы и начать развивать их заново. Упростите им эту задачу уже сейчас – сохраните то, что есть, и тогда спустя десятилетия им не нужно будет развивать то, чего у многих взрослых уже нет...

Пантомима

Простая и интересная игра, в ходе которой развивается не только память. Можно играть вдвоем, втроем, вчетвером...

Первый игрок (например, игру показывает папа) говорит:

– Смотрите, какой большой дом я показываю!

И поднимает руки кверху, описывая контуры крыши и стен дома. Можно комментировать, что за детали вы демонстрируете, а можно спросить, какую деталь дома вы сейчас показываете. Как правило, крышу, стены и трубу дети узнают и называют довольно легко.

При этом вы говорите:

– Я сейчас покажу 5 фигур, а вы потом отгадаете, что я показываю во второй раз!

И после домика вы показываете (проговаривая вслух) маленький цветочек легким движением одной ладони, несуществующего котенка, которого мысленно гладите, невидимую книгу, которую берете двумя руками, перелистывая страницы, и перекладываете с места на место. Вы показываете 5–7 разных предметов, описывая их контуры своими руками. А потом предлагаете:

– Отгадайте, что я сейчас показываю?

И проводите руками по воздуху точно так, как вы только что делали.

Получив ответ, вы соглашаетесь и показываете другую фигуру. И так все остальные в различном порядке.

А затем предлагаете кому-то из детей показать 5 или более различных предметов движениями рук, комментируя, что именно сейчас показывается и каково это на ощупь. Все запоминают, а потом отгадывают из уже названных фигур, что именно второй участник игры нам показывает.

Если детям не надоест, можно поотгадывать фигурки третьего, потом четвертого участника.

Тонкости и нюансы

Когда вы показываете руками воображаемый объект, старайтесь как можно ярче представлять его, даже мысленно чувствовать на ощупь. Для взрослых этот момент очень важен при взаимодействии с детьми, поскольку дети перенимают от взрослых не только сознательно воспринимаемые действия, но и бессознательные.

Поскольку детям часто интереснее не отгадывать, а самим что-то изображать и загадывать (быть в центре внимания), то, когда детей много, в эту игру целесообразно играть, разбившись на пары. И тогда им не придется долго ждать своей очереди стать на несколько минут актером театра пантомимы.

От этой игры можно плавно перейти к постановке сценок-пантомим или к отгадыванию, что за сценку показывает очередной ведущий.

Когда ребенок показывает какую-то фигуру и называет ее, непременно спросите, какого она цвета, какова на ощупь, какие может издавать звуки, запахи. Это очень важно для комплексного развития воображения, катастрофически утрачиваемого с возрастом современными детьми.

И когда ребенок предлагает отгадать свои фигурки, также напоминайте о том, чтобы он лучше трогал и видел то, что представляет.

– Что-то еле видно твою собачку. Ты сам-то ее хорошо видишь?

– А что у тебя кактус такой мягкий? Ты что, иголок совсем не чувствуешь?

Естественно, с более старшими детьми можно брать больше фигурок. Маленьким игрокам нравится вспоминать наиболее удачные образы через несколько часов или даже через несколько дней. Если детей двое или трое, обязательно находите такие «изюминки» в представлениях каждого ребенка, чтобы никому не было обидно, что фигурки младшего брата запомнились, а из его пантомим ничего никто не вспомнил.

Перефразируя Маяковского, можно сказать: «Все мы немного дети...»

Позвольте себе хоть ненадолго окунуться в мир детства. Ваше непосредственное общение с ребенком не заменит покупка тысячи самых дорогих игрушек. Мы это лишний раз для себя выяснили, когда создавали технологию сверхобучаемости.

Именно непосредственный контакт дает максимальный эффект как в учебе, так и в воспитании детей. Впрочем, обо всем этом подробно рассказано в другой книге [1]. В том числе о таких тонкостях, которые далеко не всеми «столпами» советской психологии адекватно воспринимаются. Но жизнь есть жизнь, и с этим ничего не поделаешь.



Запоминаем цветы

Многим детям (да и не только детям!) порой бывает сложно запоминать названия цветов. Да и мы, взрослые, сразу узнаем лишь ромашки, розы, гвоздики... А цветов, которые встречаются нам на городских газонах, на ярмарках садоводов и на выставках-продажах, – в десятки раз больше. Самое время потренироваться в запоминании самим и научить ребенка простым способам запоминания.

Первая зацепка для нашей памяти – это связь формы цветка, стебля или листьев с первой буквой названия. Например, ЛАНДЫШ. Смотрим на цветок и замечаем, что листья ландыша могут напоминать букву Л. Если сегодня на эту букву других цветов не будет, то достаточно будет ограничиться одной этой ассоциацией. А можно связать какой-то из слогов названия с каким-то действием или предметом. Это будет уже вторая зацепка для облегчения запоминания. Так, второй слог в слове (ДЫШ) может быть созвучен со словом ДУШ. Значит, можно представить, как ландыши купаются под душем.

Аналогично и с названиями других цветов: ГЛАДИОЛУС – гладкий ус; ЦИНИИ – ходят на цыпочках и т. д.

Хороший способ закрепления в памяти – рассказать ребенку легенду про этот цветок. Как правило, в легендах отражается внешний вид цветка. Но надо признать, далеко не про все цветы мы сможем вспомнить или прочитать легенды или сказки. В то же время такой способ запоминания может оказаться наиболее прочным. Как известно, на прочность закрепления информации в памяти большую роль играет не только время, затраченное на запоминание, но и интерес.

В этом случае, если нет готовой легенды, можно рассказать просто запомнившийся случай, связанный с этим растением.

Ассоциативная память, на развитие которой как раз и направлена эта игра, поразительным образом может присутствовать почти во всем, что мы хотим запомнить. Вопрос только в том, как научиться быстро находить ассоциации.

В настоящее время существует множество простых, но интересных игр, направленных на развитие как ассоциативной, так и других видов памяти. Есть игры на специальных «тренажерах памяти», в которые кому-то еще проще играть, так как их можно взять с собой в дорогу, чтобы, к примеру, было чем занять детей в поезде или в зале ожидания аэропорта.

Тонкости и нюансы

Это сохранение внутренней тишины, полное присутствие и погружение в игровой процесс, яркое представление с ощущениями всего, что проговаривается или отгадывается. Полное отсутствие какой бы то ни было критики, одергивания детей.

Игры с тренажерами по развитию памяти^[1]

Впервые с тренажерами по развитию памяти я познакомился, когда занимался у Игоря Юрьевича Матюгина в Москве, в его центре «Школа эйдетики». Мне и другим обучающимся было предложено закрепить приобретенные умения в запоминании различными способами в форме разнообразных игр на тренажерах, представляющих собой парные карточки с различными изображениями.

Чуть позже я разработал (под руководством И. Ю. Матюгина) несколько видов своих собственных тренажеров, поскольку далеко не каждый из моих учеников мог позволить себе купить дорогие немецкие наборы карточек.

Тренажеры по развитию памяти бывают самые разные: с фотографиями людей (для тренировки запоминания имен, лиц и фамилий), с мультяшными героями (для малышей), с изображениями репродукций картин известных художников (для тренировки запоминания дат, фамилий художников и названий картин) и, наконец, с черно-белыми символами и значками, которые и приводятся в этой книге.

Кроме всего перечисленного, эти тренажеры прекрасно подходят для развития воображения, образной и ассоциативной памяти. Возможности их применения – от тестирования будущих первоклассников в кабинете школьного психолога до расширения оперативного поля зрения и развития фотографической памяти.

В Приложении имеются два листа со значками. Эти листы нужно вырезать из книги, не разрезая на отдельные карточки. Затем заламинировать, чтобы карточки не сминались, когда вы будете с ними играть. И только после этого вы разрезаете обе таблицы со значками на отдельные карточки. У вас получится 24 пары карточек.

Кому покажется мало – можно докупить готовые комплекты тренажеров или вырезать карточки, используя старые открытки, календари, обложки. Только не забудьте приклеить равномерный одинаковый фон на обратную сторону карточек, если вы будете изготавливать их самостоятельно из подручных материалов. В карточках, которые

имеются в Приложении, такой фон уже есть. Он нужен для того, чтобы изображение не просматривалось, когда карточка лежит лицевой стороной вниз.

Знаковые тренажеры в Приложении в отличие от полноцветных карточек могут намного лучше развивать воображение детей, поскольку им приходится домысливать, представлять что-то, что могут напоминать значки. И в этом плане они могут оказаться даже полезнее дорогих красивых наборов.

1. «Начни сначала»

Кладется стопка непарных карточек значками вверх. Первый игрок берет карточку, называет ее вслух и кладет рядом картинкой вниз.

Второй игрок берет следующую карточку, называет первую карточку, затем называет свою карточку и кладет на первую картинкой вниз. Следующий игрок берет следующую карточку, называет первую, вторую и только что взятую им карточку и также кладет на вторую стопку картинкой вниз. Таким образом, все игроки по очереди берут по одной карточке, как только до них доходит очередь, проговаривают по памяти все взятые до них карточки и вновь взятую и кладут в стопку рядом. В игре могут принимать участие двое и более участников. Кто первым забудет порядок карточек, выбывает из игры.



Секрет игры. Начиная с первой взятой карточки, мысленно связываем все значки в рассказ. При этом стараемся значки представлять чем-то реальным. Например, треугольник можно представить шалашом, а квадрат – песочницей или ноутбуком и т. п.

Когда вы будете играть в эту игру с детьми, можно сообщать «превращать» значки в реальные предметы и придумывать связанные истории из карточек, которые по порядку называет каждый ребенок. Первоначально можно даже всем вместе проговаривать всю историю вслух, особенно если в игре участвуют малыши. При этом напоминайте детям, чтобы они не только проговаривали, но и представляли, ощущали тактильно, добавляли звучание в воображаемый рассказ. То есть если после треугольника идет кружок с

крестиком, то можно представить, что дети заходят в шалаш из сосновых веток или из соломы (треугольник) и разрезают пиццу (кружок, разделенный на четыре части). При этом спросите, какой высоты шалаш, колются ветки или нет, какие они душистые, как шуршат, когда дети входят внутрь. То же самое и в отношении пиццы. Естественно, что вы сами все это стараетесь представлять, слышать и ощущать в своем воображении.

2. «Ваша карта бита»

В игре принимают участие двое. Можно играть и вчетвером, но тогда потребуется два комплекта тренажеров.

Берется несколько пар карточек. Младший возраст – 5 или 10 пар, взрослые – 15, 20 пар или все карточки. Игроки делят карточки между собой таким образом, чтобы у первого игрока были такие же карточки, как и у второго. Затем раскладывают в произвольном, но не совпадающем с партнером порядке значками вверх, запоминают и затем переворачивают лицевой стороной вниз.

Первый игрок ходит любой карточкой, положив ее на кон лицевой стороной вверх. Второй игрок должен вспомнить, где у него лежит эта карточка, открыть ее и побить ею карточку противника. Если угадал правильно, то побитые карточки он берет себе.

Следующий ход делает второй игрок. Берет любую из своих карточек и кладет ее на кон картинкой (значком) вверх.



Таким образом, игроки ходят по очереди. Выигрывает тот, кто побьет, а значит и наберет больше карточек.

Секрет игры. При запоминании карточки связываются в рассказ или логическую цепочку. Точно так же напоминаем детям, чтобы они представляли, ощущали и озвучивали придумываемый рассказ.

3. «Разведчики»

В игре принимают участие двое или более игроков. Карточки раскладываются картинками вниз в виде большого прямоугольника. Первый игрок-разведчик проходит с одного края до другого, открывая по порядку по одной карточке по своему пути, тут же их запоминая и закрывая.

Затем он по памяти называет все пройденные карточки, открывая для проверки, и закрывает их либо оставляет открытыми. Если карточки остаются открытыми, то второму игроку будет намного легче. Если же карточки закрыть, то игроки оказываются почти в равных условиях.

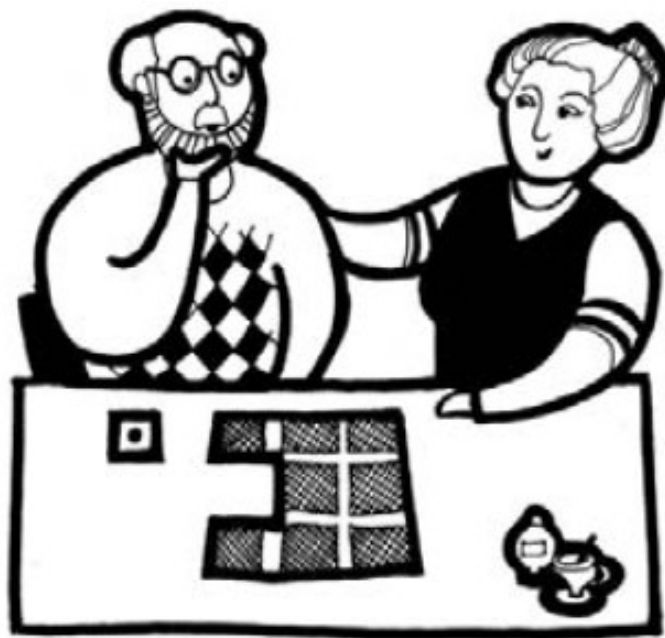
После этого идет на разведку следующий игрок. Его задача – запомнить другой ряд: карточки, которые еще не открывались. Можно просто подсчитывать, кто сколько угадал карточек, можно записывать очки – за каждую правильно названную карточку плюс одно очко, а за каждую неправильную – минус два (разведчик не должен ошибаться!).

Секрет игры. При прохождении маршрута разведчик запоминает карточки, связывая их в логическую цепочку или в рассказ. Детям очень нравится быть в роли разведчиков, можно добавлять к истории, которая складывается из карточек, какие-то дополнительные подробности, не сдерживая фантазию детей: представлять все происходящее в какой-то другой стране или в другой местности и т. п. И опять-таки делаем упор не только на ассоциативное связывание, но и на развитие воображения по всем видам чувств.

4. «Квадрат на столе»

На столе выкладываются карточки картинками вверх в виде квадрата 2x2 или 3 x 3, 4 x 4, 5 x 5, 6 x 6 и т. д. Обязательное условие – ни в ряду, ни в столбце карточки не должны повторяться. Одинаковые карточки можно класть, но только в разные ряды или столбцы. В игре принимают участие двое или более участников.

Задача игроков – запомнить расположение карточек. На запоминание дается время из расчета 4 секунды на 1 карточку, или пока все не скажут, что запомнили. После этого карточки переворачиваются картинками вниз. Игроки по очереди называют карточки и открывают их. Если карточка угадывается, игрок берет ее себе. Если нет – карточка остается лежать открытой на своем месте в квадрате. Выигрывает участник, отгадавший (и следовательно, набравший) больше всех карточек.

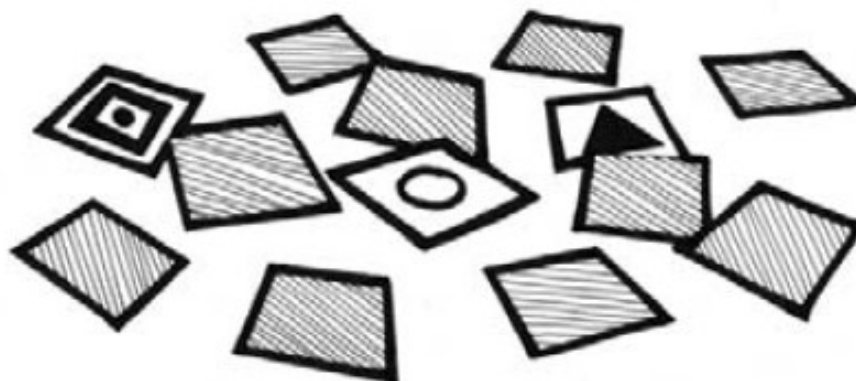


Секрет игры. При запоминании карточки связываются в логическую цепочку или рассказ. При большом количестве карточек рекомендуется составлять несколько рассказов на разную тематику – по количеству столбцов или строк в квадрате. Участник запоминает квадрат не как один большой рассказ, а дробит его на отдельные, тем самым облегчая запоминание. При этом рассказы должны быть на разные темы, например первый рассказ – про спорт, второй – про учебу, третий рассказ – про путешествия и т. д. Можно рассказы увязывать с разными автобусными остановками, или использовать другие мнемические приемы.

Если вы играете с детьми, старайтесь, как и в других играх, держать тишину в голове, как можно реальнее представлять с ощущениями и звуками придумываемый рассказ и напоминайте об этом детям.

5. «Беспорядок на столе»

Карточки картинками вверх раскладываются на столе в беспорядке – не должно быть ни рядов, ни столбцов. Игроки запоминают расположение карточек, переворачивают их и по очереди по памяти называют, открывая и проверяя себя. Правильно угаданные карточки игроки берут себе, а неправильно названные остаются открытыми на своих местах.



Выигрывает игрок, набравший больше всех карточек. В игре принимают участие двое и более игроков.

Секрет игры. Карточки легче запоминать, увязывая с интерьером комнаты или предметами в ней, напротив которых они находятся. Можно параллельно с «методом комнаты» (он же – метод Цицерона) увязать карточки в логическую цепочку.

6. «Небоскреб»

В игре принимают участие двое и более игроков. Из стопки перемешанных карточек, лежащих картинками вниз, первый игрок берет четыре карточки по одной, называет их и кладет в ряд картинками вверх. Если попадаются парные, забирает пару карточек себе. После этого весь ряд карточек переворачивается картинками вниз. Затем ходит следующий игрок. Он берет по одной такое же количество карточек, и если попадаются карточки, которые были раньше, он тоже их берет себе.



Если игрок положил карточку, не вспомнив о том, что такая же карточка лежит в первом ряду, или открывает не ту карточку, то другие игроки могут постучать по столу (условный знак, кто первый постучал по столу, тот открывает парную карточку и берет ее себе) и взять пару карточек. Таким образом, поочередно каждый игрок берет карточки, кладет на стол, если их до сих пор не было (либо забирает пары себе), и затем все выложенные карточки переворачивает.

Игроки могут условиться брать по 4 карточки или по 5, 6 и т. д.

Выигрывает игрок, чей «небоскреб» из набранных карточек будет выше.

Секрет игры. Игроки могут мысленно «развешивать» выкладываемые карточки на игроке, который ходит, логически связывая значки на карточках с деталями одежды или лица, и т. д. Можно запоминать карточки, с успехом используя любую другую мнемотехнику.

Немаловажной особенностью и преимуществом любых игр с детьми является возможность, используя состояние сверхобучения, не просто играть, а целенаправленно

развивать самые разные умения вашего ребенка. Более подробно о том, как это делать – в главах о жизненных задачах.

Часть 5

Основы сверхобучения

Нахождение состояния сверхобучаемости

Сверхобучаемость – уникальная разработка нашего центра, позволяющая, к примеру, за 2–3 недели свободно вырабатывать у себя математическое мышление (или помочь это сделать своему ребенку). Обучаемость повышается многократно, о чем в частности свидетельствуют письма читателей, которые не только применяют эти умения, но и сообщают о своих результатах.

Но, как известно, все течет, все меняется. И по прошествии некоторого времени видоизменяется и методика заочного освоения сверхобучаемости. Естественно, нет необходимости переписывать в данном разделе всю книгу об этом методе [1]. Но в рамках рассматриваемой темы развития гармоничного и (или) гениального ребенка, здесь вы сможете почерпнуть простые, но в то же время весьма действенные упражнения на повышение обучаемости у ваших детей и у вас. Мы также коснемся того, что принято называть практиками сверхобучения.

Для начала – теоретическое отступление.

У детей от рождения гармонично работают все структуры разума: сознание, подсознание и др. Причем, уровень активности подсознательного разума у них очень высок, и в какой-то мере именно это позволяет человеку в первые 5 лет своей жизни осваивать больше знаний, чем за несколько последующих десятилетий.

Но со временем активность подсознания в состоянии бодрствования снижается, и во взрослом состоянии среднестатистический индивид имеет полярную модель работы разума: когда сознание активно, подсознание спит, а когда активно подсознание, спит сознание.

И только в редкие минуты или часы вдохновения активно работает и сознательный, и подсознательный разум. Человек в это время с легкостью может делать что-то достаточно серьезное и сложное, почти не уставая.

Состояние сверхобучаемости – это как раз то самое состояние, в котором активны и сознание, и подсознание. Оно вполне естественное и полезное для организма и психики и в нем у человека активизируется гораздо больше, чем 3 % клеток коры больших полушарий головного мозга.

Именно это состояние чрезвычайно эффективно помогает в работе с детьми (дома, в садиках, школах, вузах) и в развивающих играх. Частично оно описано в главах про общение со своим внутренним разумом. Здесь излагается более развернутая и законченная его версия с упором на сверхобучение.

Намного проще осваивать состояние сверхобучаемости в группе хотя бы из четырех человек. Желательно четное количество участников, тогда все могут одновременно

выполнять упражнения и никто не будет стоять в сторонке без пары. Хотя если человек способен подождать пару-тройку минут, то не имеет значения, четное или нечетное количество людей в группе.

Итак, для начала выполните упражнение на осознание себя: все видите и воспринимаете безоценочно, ощущаете безоценочно все телесные ощущения.

Попросите троих либо четверых ваших знакомых (родственников) помочь вам в освоении этого состояния. Если вы нашли единомышленников и выполняете упражнения совместно с ними, то это просто великолепно.

Встаньте лицом друг к другу, согните руки в локтях, поставив ладони в вертикальное положение прямо перед собой, но не касаясь ладоней человека напротив. Расстояние между ладонями 1–5 см. Подвигайте слегка ладонями вверх-вниз, влево-вправо, усиливая в них ощущения тепла, другие какие-то ощущения.

Поменяйтесь парами и еще раз проделайте это упражнение. Сравните ощущения от разных людей – одинаковые или разные.

Встаньте парами, повернувшись спиной друг к другу. Максимально близко, но не касаясь спинами. Руки не замыкаем, ладони не сцепляем. Почувствуйте спиной присутствие другого человека. Отойдите друг от друга на 1–2 шага, отслеживая, исчезает или сохраняется это ощущение. Снова встаньте в исходное положение, спиной друг к другу, близко, но не касаясь.

Поменяйтесь парами, опять встаньте спиной друг к другу, но уже с другим человеком. Проделайте все то же самое и сравните, каковы ощущения от разных людей, одинаковые или разные.

Если есть возможность, и количество людей в вашей группе позволяет вам проделать это упражнение (на ощущение человека спиной) еще с двумя-тремя участниками, то продолжите выполнение этого упражнения с другими людьми.

Скорее всего, вы отметите (про себя или вслух), что разные люди ощущаются по-разному. Это один из тех феноменальных моментов, которые служат отправной точкой для освоения парадоксального состояния разума, когда и сознание и подсознание человека активны одновременно.

Если бы вы чувствовали разных людей на расстоянии в несколько сантиметров просто как некое тепло, то это было бы нормально с точки зрения физики. Но у вас, скорее всего, произошло нечто иное: разные люди ощущаются по-разному. А это означает, что вы чувствуете не только их тела и не только своим сознанием, но и их внутренний разум, и не только на сознательном, но и на подсознательном уровне.

Иными словами, вы входите в состояние активного подсознания или в состояние вдохновения по заказу, или в состояние сверхобучаемости. Остается только закрепить это состояние, чтобы не таскать всегда и везде с собой пару-тройку друзей для его нахождения. ©

Закрепление состояния сверхобучаемости

Главу необходимо прочитать до конца и только затем выполнять упражнения, которые в ней приводятся!

Итак, вы научились входить в состояние активного внутреннего разума, осталось сделать сам процесс вхождения в это состояние быстрым и удобным. Для этого вам предлагается заменить сам ритуал повышения активности вашего подсознания с того, что вы проделывали только что, становясь спиной друг к другу, на короткую словесную фразу. Фраза должна быть лаконичной, возможно, в чем-то она должна отражать суть процессов, которые происходят в это время с вашим разумом, в то же время она не должна быть обыденной, не из тех фраз, которые вы раньше часто употребляли или употребляете сейчас между делом.

Многие выбирают словосочетание «активный разум». Кому-то удобнее говорить себе «я – гармония» или «я – успех!», или «я – сила!». Как вам удобнее. В этой книге будет использоваться **«активный разум»**. Если кому-то она покажется неудобной или кто-то найдет более подходящий вариант – пожалуйста, это ваше личное дело.

Итак, как заменить весь вышеописанный ритуал вхождения в состояние активного внутреннего разума на одну короткую фразу? Для этого предлагается записать самим (или попросить другого человека, которому вы доверяете) на магнитофон (диктофон, плеер) или крупными буквами на лист ватмана (чтобы читать не напрягаясь с того расстояния, на котором вы его закрепите) следующий текст:

В любое время и в любой обстановке как только я мысленно скажу себе «активный разум», я вхожу в это состояние – состояние активного внутреннего разума, состояние сверхобучаемости. Сознание, подсознание и другие структуры разума гармонично работают. Состояние, в котором моя обучаемость, восприятие и память многократно улучшаются, я намного лучше могу выполнять любую работу, осваивать знания и умения, в организме включаются процессы оздоровления, самоисцеления и восстановления.

Этот текст вы должны трижды прослушать в записи или прочитать торжественным тоном, четко произнося. Слова, «активный разум» выделяются голосом. После трехкратного прочтения проговаривается (либо прослушивается с диктофона) следующая фраза:

Я всегда выхожу из этого состояния с ясной, свежей головой, хорошо отдохнувшим, бодрым и свежим! Как только я скажу себе «я выхожу из этого состояния» или просто стряхну с себя это состояние, я мгновенно выхожу из этого состояния, с ясной свежей головой, четким мышлением, прекрасной интуицией, великолепной памятью.

При необходимости к этой фразе можно добавить «с нормальным давлением, с идеальным сердечным ритмом» и т. п.

Ограничения: категорически нельзя осваивать этот метод психически нездоровым людям, а также экстрасенсам и целителям, если они не откажутся раз и навсегда от практик

воздействия на здоровье людей и на их мышление. Последствия для обеих сторон могут быть катастрофическими!

Естественен вопрос: почему тогда этот метод публикуется в свободной печати?

У нас с вами не так много времени на то, чтобы наши дети выросли в гармонии, а Россия и вся наша планета – в счастье и любви. Кто-то вполне обоснованно считает, что человечество находится на грани самоуничтожения.

Метод сверхобучаемости поразительно быстро помогает людям обрести не только внутреннюю гармонию, но и повысить свой материальный уровень, чрезвычайно быстро продвигаясь по жизни, осваивая новые знания, умения, навыки, открывая для себя новые возможности и применяя их в своей сфере деятельности. А кому-то «везет» еще больше – им удается выйти на тот путь, который, возможно, и является их предназначением.

Мы же в настоящее время просто физически не в состоянии подготовить такое количество инструкторов по сверхобучаемости (как впрочем, и по голографической памяти), которое требуется для каждого города, городка или поселка. Даже несмотря на то, что практически каждый месяц проводятся выездные показательные презентации и тренинги в разных городах России и за рубежом.

Будет больше гармоничных, позитивных людей на нашей планете – изменится и общий фон всей жизни людей. В России очень много сильных, действительно полезных школ личностного развития, и это в какой-то мере внушает надежду на то, что нас ждет светлое будущее. Но только при условии, что мы что-то для этого будем делать, а не просто слушать благоприятные прогнозы астрологов, которые уже второе десятилетие подряд обещают нам процветание.

Само собой с неба ничего не падает, кроме снега и дождя, а ждать, когда к нашему методу повернутся лицом те, кому по долгу службы положено нести прогресс в систему образования, но в то же время даже попытка внедрения перемен может лишить их рабочего места – просто наивно.

Но давайте вернемся к сверхобучаемости, а затем и к сверхобучению. Для усиления активности подсознания существуют несколько блоков упражнений. В этой книге приводится всего один такой блок, самый простой для восприятия. (Я прошу прощения за эту фразу – никто из авторов не считает читателей недалекими людьми, просто издание предназначено не только для использования на благо себе и своему ребенку, но и для работы в школах, садиках и других учреждениях, что накладывает некоторые ограничения по степени приемлемости современными руководителями образовательных учреждений излагаемых на этих страницах методик. Кому интересны другие блоки повышения активности подсознания и работы с бессознательным разумом – отслеживайте выпуск других книг авторов нашего центра.)

Итак, как можно усилить это состояние – состояние активного внутреннего разума?

Во время выполнения упражнения в парах спиной друг к другу вы можете согнуть руки в локтях (сохраняя ощущение другого человека) и мысленно дать себе установку:

– Мои руки примагничиваются, состояние усиливается!

Руки могут вполне реально начать притягиваться друг к другу и даже сходиться. Вы можете дать им сойтись, после чего проговариваете (про себя, но можно и вслух) следующую фразу:

– Мои руки отталкиваются, расходятся, состояние усиливается!

Да, вы, вероятно, догадались, что руки могут начать расходиться в разные стороны. После этого, как только руки разойдутся и остановятся (а у кого-то они могут продолжать двигаться сами) можно добавить:

– Мои руки примагничиваются и затем отталкиваются, сходятся и расходятся!

И как только руки стали продолжать двигаться, проговаривается еще одна фраза:

– С каждым движением активность внутреннего разума усиливается!

Крайне редко бывает, что в состоянии активного подсознания кто-то испытывает дискомфортные ощущения. В этом случае, войдя в это состояние, необходимо дать себе мысленную установку:

– Мои руки движутся, состояние гармонизируется, я чувствую себя все комфортнее и комфортнее (или лучше и лучше).

И побыть некоторое время в этом состоянии, воображая берег моря, или вершину горы, или чистое поле, представляя ощущение свежего ветерка, или шум ласкового прибоя и т. п. Обычно бывает достаточно 2–3 минут на гармонизацию состояния, и в дальнейшем состояние активного внутреннего разума неизменно комфортное.

Кому-то намного интереснее давать установку на усиление активности внутреннего разума несколько иначе. Человек мысленно говорит себе:

– Подсознание само выбирает направление и скорость движений рук, повышая свою активность!

И ваши руки могут продолжить движения по каким-то другим траекториям. При этом вы ни в какой транс не проваливаетесь, все происходящее с вами и вокруг четко осознаете и в то же время отслеживаете повышение активности внутреннего разума, выражающееся в движениях ваших рук. Иногда у некоторых людей может возникать ощущение некоторой сонливости или заторможенности, что вполне естественно. Достаточно перед выходом из этого состояния сказать себе:

– Я бодрый (ая) и свежий (ая), голова ясная!

И после энергично встряхнуться, сбрасывая с себя это состояние.

Если же вы хотите получить намного больший уровень активности внутреннего разума, то спокойно продолжайте упражнения, даже если чувствуете сонливость или заторможенность. Непосредственно после этого упражнения на усиление активности внутреннего разума (которое можно выполнять один или несколько раз подряд, но

непрерывно в присутствии какого-то человека, хотя бы в соседней комнате, если вы занимаетесь не в группе, а в одиночку) вы можете упражняться, закрепляя этого состояние, с помощью выбранной вами фразы.

Проверка наличия состояния активного внутреннего разума

Возьмите лист бумаги, напишите на нем столбиком пример на умножение двух трехзначных чисел, например: 768 x 456. Именно столбиком, а не так, как вы сейчас читаете на этой странице. Затем, держа в руке авторучку, закройте глаза и мысленно проговорите:

– **Активный разум**, я математик, нахожу произведение трехзначных чисел.

И после этого открываете глаза и, сохраняя это состояние и не встряхиваясь, столбиком умножаете числа. У кого-то получается лучше, у кого-то как обычно, а некоторые вообще не могут досчитать пример до конца. Все нормально. Встряхнитесь, запишите столбиком другой пример (например, 543 x 294), закройте глаза и проговорите мысленно другую фразу:

– Активный разум, я учитель математики, решаю пример.

Затем открываете глаза, производите операции на умножение. Отследите свое состояние при этом. Если совершенно не считается, то нет смысла стараться досчитать пример до конца.

Попробуйте аналогичным образом посчитать другие примеры, проговаривая про себя следующие настроения:

– Активный разум, я отличник.

– Активный разум, я репетитор.

– Активный разум, я счетовод.

– Активный разум, я калькулятор.

– Активный разум, я быстро умножаю числа.

– Активный разум, я легко умножаю.

– Активный разум, я свободно считаю.

– Активный разум, я чудо-счетчик, записываю готовый ответ.

Все эти упражнения со счетом направлены прежде всего на то, чтобы человек научился удерживать состояние активного внутреннего разума в течение нескольких минут.

Второй интересный момент заключается в том, что если вы замечаете, что при проговаривании разных настроев вы по-разному себя ощущаете или у вас иначе идет счет, по-другому работает ваш мозг, вас можно поздравить: вы нашли ту самую волшебную палочку, с помощью которой можно творить чудеса со своим разумом.

Если брать аналогию с компьютером, то вы нашли способ эффективно воздействовать на свой биокомпьютер: в зависимости от того, какой настрой вы проговариваете, соответствующим образом начинает работать ваш мозг. А это очень дорогого стоит...

Первое время при проговаривании в этом состоянии установок может ощущаться некоторое торможение: этот эффект объясняется тем, что при сильном повышении своей активности внутренний разум автоматически приводит к некоторому торможению сознания. То есть вспоминается обычная, полярная модель работы разума, когда либо сознание активно, а подсознание спит, либо подсознание активно, а сознание спит. Поэтому необходима некоторая практика, чтобы ваш разум привык к этому состоянию. Полярности такой уже не наблюдается, но некоторые необычные моменты люди могут ощущать.

Аналогичным образом (пробуя разные настройки) можно рисовать, менять почерк и многое другое.

Необходимо помнить, что при освоении сверхобучаемости, как и любого другого навыка следует двигаться по принципу «от простого к сложному»: в первые 2–3 дня брать настройки на отдых, сон, на рисование, счет, почерк. В общем, любая спокойная деятельность, во время которой не требуется говорить вслух (упражнения выполняются молча) и не нужно ходить.

Затем применения расширяются до общения в образах разных людей и до изменения походки, осанки и очень, очень многого другого. Подробное руководство по освоению и применению этого метода трижды переиздавалось [1], поэтому нет смысла перепечатывать все главы. Правда, в издании 2009 года нет упражнений на ощущение людей спиной и на закрепление этого состояния с помощью фразы – зато они есть в книге, которую вы сейчас держите в руках. И это большой плюс.

Сверхобучение

Если есть технология сверхобучаемости, то почему бы не создать технологию сверхобучения?

Такой вопрос был поставлен в качестве задачи перед одной из исследовательских групп нашего центра «Город талантов». Как результат: педагоги на наших курсах осваивают не только сверхобучаемость, но и сверхобучение.

В принципе, никакой Америки мы не открыли. Все очень просто, многие элементы потом нам стали попадаться в разработках других ученых, в том числе США и Франции. Но основным элементом было и остается состояние активного внутреннего разума, состояние вдохновения, состояние сверхобучаемости.

Педагог входит в это состояние, проговаривая мысленно настрой в соответствии с теми задачами, которые перед ним стоят. Где-то требуется максимально доходчиво донести материал до детей, где-то упор делается на удержании их внимания, где-то на вовлечение учеников в обсуждение темы урока.

В результате учителя стали делиться удивительными с их точки зрения наблюдениями: они стали меньше уставать, «трудные» ученики больше не портили им нервы, а если что-то себе и позволяли, то на их выходки они реагировали совершенно без эмоций, часто с

чувством юмора, причем слова и шутки приходили на ум как бы сами собой, а у «возмутителей спокойствия» пропадало желание «тянуть на себя» внимание класса.

Другой важный момент – отношение к ученикам. Ни в коем случае нельзя даже мысленно обзывать детей тупыми, глупыми, недоумками и т. п. Подсознательно они все это ощущают, и во избежание потери контакта с аудиторией необходимо не только корректно выражаться вслух, но и следить за внутренней речью.

Желательно представлять проговариваемое, особенно при работе с маленькими детьми.

Во время всего урока нужно находиться в аудитории. Как в прямом, так и в переносном смысле. Крайне нежелательно уходить в мыслях куда-то в другое место и время, даже если учебный процесс идет, и вроде бы нет необходимости что-то говорить вслух. Не следует и бросать взгляды в окно, чтобы ваше внимание оставалось в классе во время всего урока. По крайней мере, в первые 1–2 года работы в этом состоянии.

То же самое относится и к учащимся – желательно максимально исключить доступ внешней информации во время урока. Мне вспоминается родная школа и кабинет физики, в котором почти всегда окна были закрыты плотными шторами, так как в этом помещении показывали учебные фильмы. Естественно, что даже в буквальном смысле ни у кого не возникало соблазна «считать ворон».

Отдельным блоком идет применение техник нейро-лингвистического программирования при работе с детьми. Одна из самых простых и доступных книг на эту тему: «Исправление школьного конвейера» Бэндлера и Гриндера.

Оказывается, если есть люди с преобладающей зрительной (или звуковой) памятью, то точно так же существуют люди, которые чаще всего используют слова (в НЛП их называют предикаты), относящиеся именно к зрению (или к звукам). Сравните:

– Дети, давайте посмотрим, как Света показывает нам разбор предложения.

– Дети, давайте послушаем, как Света расскажет нам, как она разбирает предложение.

Кому-то это может показаться наигранным, но люди, которые говорят «на разных языках» (имеется в виду зрительный и звуковой языки, в НЛП их называют модальностями), гораздо хуже друг друга понимают, чем при общении «на одном языке». Поэтому педагогам очень полезно освоение хотя бы азов НЛП для более эффективного донесения знаний, а также для того, чтобы лучше понимать особенности восприятия отдельных личностей, обусловленные несовпадением их модальности с модальностью педагога.

Это всего лишь одна грань НЛП, а таких граней много, когда от простого, казалось бы, построения речи, или жестикуляции, или владения голосом (не в смысле кто кого переорет) может зависеть микроклимат в классе, повышаться или понижаться успеваемость «трудных учеников» и «среднячков».

Сверхобучение в семье

В других разделах мы говорили о самых разных тонкостях при общении с ребенком. Подводя итог этого раздела, уместно сказать, что если вы не в настроении, если ребенок

просит вас поиграть с ним, а вы в мыслях все еще на работе, то сверхобучаемость вкупе с принципами сверхобучения – это та палочка-выручалочка, которая способна помочь родителям все поставить с головы на ноги.

Никто на свете, кроме вас, скорее всего, не будет любить вашего ребенка так, как вы. Вы в этом сомневаетесь? А может быть, вы вообще не любите своего ребенка?

Мне вспоминается показательный случай. Много лет назад мы всей семьей были в гостях у знакомых. Отец семейства, тридцатилетний мужчина, постоянно грубо одергивал своих детей. Когда мы пришли домой, дочь задала мне очень простой вопрос:

– А почему дядя Володя не любит своих детей?

Для нее было совершенно непонятно, как же можно не любить своих детей...

Сам «дядя Володя» мне потом так объяснил свои взаимоотношения с отпрысками:

– У меня детства не было. Отец пил, выгонял из дома, поэтому я не знаю, как обращаться с детьми.

И в этом случае хорошо подходит сверхобучение – но уже себя самого как родителя, поскольку можно каждый день при общении с детьми входить в состояние сверхобучаемости и произносить:

– Активный разум, я с любовью общаюсь с ребенком.

Любовь, как прекрасный цветок, может вырасти даже из малюсенького зернышка. А может и завянуть, если за ней не ухаживать.



Что еще кроме любви к своим детям вы можете им передать?

Да все, что считаете нужным!

Достаточно любую деятельность в их присутствии выполнять в состоянии сверхобучаемости или сверхобучения, и их бессознательное (и сознательное) обучение

будет проходить намного эффективнее. Каким бы полезным делом вы ни занимались в их присутствии – входите в состояние активного подсознания и давайте себе соответствующий настрой, например:

– Активный разум, я передаю сыну навыки вождения автомобиля (умение торговать, общаться, договариваться, нырять, выбирать продукты, ремонтировать электропроводку и т. п.).

Но просто передавать знания и умения недостаточно – нужна практика, применение и совершенствование детьми полученных умений.

Рядом со знаменитой статуей сфинкса в Египте сплошные ряды торговцев сувенирами. Самое интересное, что у них настолько наметан глаз, что они почти безошибочно определяют, кто перед ними, и заговаривают с человеком именно на его языке. Ко мне по-русски обращается 8-10-летний мальчуган с предложением купить сувенирные шахматы. Я решаю проверить, как у него обстоят дела с другими языками и спрашиваю по-итальянски, сколько это стоит:

– Кванта коста?

На мое удивление ребенок тут же начинает мне бойко объяснять на сносом итальянском, какие это хорошие шахматы и как мне необходимо купить их именно у него и прямо сейчас.

Признаюсь, я был удивлен. Получается, что у этих детей есть минимальный словарный запас в размере 100–200 слов на нескольких языках в отличие от «руссо туристо», имеющих в арсенале лишь 5-10 фраз на общепринятом языке международного общения – английском.

Если эти дети с такого возраста осваивают несколько языков, пусть даже на самом примитивном уровне, учатся торговать, общаться с людьми, узнавать, кто из туристов какой национальности, то можно представить, как это им может пригодиться в их дальнейшей взрослой жизни!

Тонкости сверхобучаемости

На самом деле здесь все очень просто. Настолько просто, что даже удивительно.

Исследуя процессы закладки способностей в детском возрасте, мы пришли к следующему выводу: максимально хорошо прививаются способности в той сфере, свидетелями которой дети являются. Если мама много времени проводила за швейной машинкой, может быть, даже совсем не обращая в это время никакого внимания на обучение этому умению своей двухлетней дочери, то результат все равно был.

Дети (и не только дети) впитывают все то, что они видят, что происходит непосредственно в их присутствии. Фильмы и видеозаписи не в счет. Более того, очень важно дать возможность своим детям наблюдать за работой настоящих мастеров своего дела, будь это талантливый скрипач или печник, художник или сантехник. В каждой сфере есть свои таланты. У них в руках спорится любая работа, за которую они отвечают.

И дело здесь не только в опыте: словно все случайности сговорились с ними заодно и помогают им даже в тех случаях, когда у других людей ничего не получается.

«Подсознание может все» – это название одной популярной книги говорит об очень многом. И, видимо, очень многое объясняет в вопросах гениальности.

Поэтому знакомьте детей с талантливыми людьми! Но не с теми, что на сцене открывают рот под фонограмму и мелькают на глянцевых обложках. А с действительно талантливыми людьми, которые научились, порой сами того не осознавая, задействовать подсознание при выполнении своей работы.

Это могут быть встречи, презентации, обзорные лекции, какие-то мероприятия (порой бесплатные), на которых можно встретиться с ними и даже поговорить.

Это могут быть ваши знакомые, достигшие очень большого успеха в своей работе – познакомьте своих детей с ними!

Это могут быть выступления спортсменов, на которые могут приезжать звезды мировой величины, или мероприятия, посвященные каким-то празднествам с обязательными «свадебными генералами». Почему бы и нет?

Есть ряд общих закономерностей, касающихся закладки способностей на подсознательном уровне. Вот некоторые из них:

1. Желательно находиться поближе к тому, у кого вы хотите чему-то научиться (или чтобы научился ваш ребенок). Один из первых или один из последних рядов в аудитории на тысячу человек – это очень большая разница.

2. Желательно не сцеплять руки в замок и не скрещивать их на груди – тем самым «закрывается» подсознание. А как мы понимаем, основной эффект происходит именно за счет бессознательного переноса информации. То же самое касается и ног.

3. Желательно как можно лучше относиться к этому человеку – благожелательное состояние способствует открытию подсознания, а раздражение – наоборот.

4. Очень важен контакт глазами.

5. Немаловажное значение имеет и возраст, хотя здесь вполне возможны исключения. Как мы знаем, чем человек моложе, тем уровень активности подсознания может быть выше. Хотя это всего лишь среднестатистический показатель.

6. Очень важно нахождение в состоянии активного внутреннего разума. Или хотя бы в состоянии осознанности (упражнение на концентрацию № 1). При этом можно использовать соответствующий настрой: «Я максимально эффективно осваиваю навыки ораторского искусства (резьбы по дереву, игры на гитаре и т. п.)».

7. Для кого-то очень важен тактильный контакт. В этом случае нелишне подойти к этому человеку и пожать ему руку, к примеру.

Как известно, подсознание максимально активно может быть только тогда, когда сознание, в свою очередь, максимально пассивно. То есть во сне. И именно во сне может

происходить весьма значительный обмен бессознательной информацией между людьми. Это и происходит, когда супруги, к примеру, спят вместе. А почему только супруги?

Ваши дети отпрашивались у вас к своим друзьям с ночевкой? Для детей как среднего, так и старшего школьного возраста это вполне естественно. Да, они проболтают часов до двух, потом все равно уснут. И во сне их подсознательный разум получит максимальную возможность для общения и обмена жизненно важной информацией. Конечно, при условии, что они будут спать не в разных комнатах, а в одной.

А как же быть взрослым? Их подсознания разве не нуждаются в таком общении? Да в том то и дело, что нуждаются, и даже очень. Вот только взрослым никто об этом не говорил. А поскольку взаимообмен информацией сильнее всего происходит между людьми противоположного пола, то взрослые принимают эту тягу к общению с противоположным полом за примитивное проявление сексуального инстинкта. А дело здесь не только, а порой и не столько в этом. Подсознаниям требуется общение.

Вариантов такого общения достаточно много – это может быть и посещение школы танцев (чем не достаточно тесное общение с противоположным полом?), различные практики телесно ориентированной терапии, турпоходы, подготовка к каким-то капустникам, занятия спортом и т. п.

Вам это кажется спорным? Проверьте! Научитесь общаться со своим внутренним разумом и спросите об этом свое подсознание.

До сих пор ничего из того, чем мы пользуемся сами и чему обучаем других, не принималось нами на веру. Ради этого было перепробовано множество способов проверки, и сегодня это позволяет людям, которые посещают достаточно серьезные тренинги «Города талантов», не только доверять, но и проверять, насколько полезны предлагаемые алгоритмы, и самостоятельно выбирать для себя только то, что именно им лучше всего подходит.

И вот здесь мы начинаем подходить к таким развивающим упражнениям, применение которых многими совершенно резонно ставится под вопрос. Как решите, так и будет.

Формирование уникамов

Владея сверхобучаемостью (или обучив этому своих детей), совершенно свободно можно развить множество экстраординарных способностей. Вопрос в том, нужно ли это им. Не вам – им!

Не будет ли им мешать некоторая «звездность» в обычной жизни?

Вопросов достаточно много. Но, поскольку изначально человеку дается в несколько раз больше, чем он потом применяет, мы рискнули ознакомить читателей с некоторыми возможностями развития того, что многие называют «сверхспособностями». Хотя на самом деле это вполне естественные способности, просто утраченные людьми с возрастом или не развитые в силу тех или иных причин.

Первая сверхспособность, о развитии которой пойдет речь, это умение чувствовать пригодность пищи.

Предложите ребенку нюхать всю пищу, прежде чем он будет ее кушать. Конечно, вам и самим придется потренировать свое обоняние. При этом необходимо входить в состояние активного внутреннего разума, брать произвольный настрой, типа:

– Я все лучше и лучше различаю качество пищи.

И через некоторое время (от нескольких недель до нескольких месяцев) ваш ребенок начнет ощущать не просто запах пищи, а целый спектр других, ранее не воспринимавшихся ощущений. Это может быть ощущение тепла на полезную пищу и холода на вредную, чувство щекотки или сжатия-разжатия ноздрей и др. Откалибровав их с вашей помощью, ребенок сможет свободно с расстояния в 50-100 см по запаху различать, насколько свежее мясо лежит на прилавке рынка или насколько сильно напичканы нитратами арбузы.

Необходимо соблюдать некоторые правила при развитии таких способностей, а именно:

- Ни в коем случае не заставлять ребенка насильно развивать их, если он этого не хочет.
- Тренировать обоняние можно только здоровым детям. При простудных или других заболеваниях, при ослабленном общем состоянии организма такие занятия необходимо временно прекратить.
- Ребенку необходимо больше бывать на природе и хорошо высыпаться.
- Занятия удобнее проводить в форме игры.
- Больше 3 раз за день (завтрак, обед и ужин) этим лучше не заниматься.

Вторая интересная способность – ощущение «живо-запаха» (термин взят из повести Сергея Павлова «Лунная радуга»).

Как известно, все люди пахнут. Причем, запах каждого человека индивидуален, и собаки, к примеру, никогда не спутают разных людей исключительно благодаря запахам.

Если ребенок научился различать пригодность пищи по запаху с расстояния в 1 м, то он таким же образом сможет различать некоторые характерные особенности людей по их запахам. Причем с расстояния гораздо большего.

Технология тренировки и тонкости точно такие же, как и при занятиях с пищей. Аналогичным образом проговаривается произвольный настрой в состоянии активного подсознания:

– Я все лучше и лучше различаю людей, их характер, состояние по запахам.

Дети (впрочем, порой и многие взрослые) начинают чувствовать с расстояния нескольких метров, как от кого-то пахнет, к примеру, булочками (хорошая хозяйка!), а от кого-то словно исходят совсем другие «ароматы», недвусмысленно свидетельствующие о внутреннем мире этого человека.

Некоторое уточнение. Умение ощущать людей по запаху необходимо развивать только до определенных пределов, а именно: человек должен ощущать «живо-запах», только если

он специально начинает привыкаться. А в обычном состоянии он ничего не должен ощущать. Это нормальный уровень, и дальше повышать чувствительность противопоказано, так как человеку может быть весьма некомфортно в мире из сплошных запахов. Причем, далеко не всегда приятных.

Следующая феноменальная способность, которая может быть развита как у детей, так и у взрослых – прогнозирование последствий того или иного поступка.

Не то чтобы видеть конкретно, что же там будет, а просто понимать, на пользу это или во вред.

Для этого необходимо выставить не 3, а 5 или 8 линий голографической памяти. И ежедневно выполнять упражнения на оживление 50 слов, на вспоминание дня, упражнения на ассоциативную память, постоянно пользоваться голограммой – несколько раз в день обращаться к воспоминаниям на ней. А также выставлять картинки желаемого развития событий на правом луче голограммы, к примеру, при планировании дня. Причем, день вспоминаем только зрительно, без звуков и телесных ощущений. А вот 50 слов стараемся оживлять с помощью всех органов чувств.

Через месяц таких упражнений, при условии освоения навыка сверхобучаемости ребенок (и почти каждый взрослый) может свободно различить, какой вариант более полезен, а какой менее, если речь идет о каком-то выборе.

Каким образом?

Достаточно будет войти в состояние сверхобучаемости (настрой произвольный: «я различаю последствия таких-то действий»), «включить» голограмму, представить на правом луче картинку того выбора или действия, которое предполагается совершить. И посмотреть, какого цвета луч будет идти дальше, за картинкой, на правом луче, в более отдаленном будущем. Если луч темнеет – это значит, что вариант развития событий неблагоприятный. Светлеет – более приемлемое решение.

Вообще, для максимального развития не только интуиции, но и памяти в целом нами разработан и опробован специальный комплекс упражнений, который неоднократно публиковался [2], [9]. Поэтому, чтобы не повторяться, в этой главе приводятся только самые основные моменты.

Еще одно проявление уникальных способностей – «видение» ладонями или пальцами. У детей при наличии сверхобучаемости свободно развивается за 3–5 дней.

Положите на стол белый лист бумаги. Ребенок водит над ним рукой на расстоянии 1–3 см, внимательно прислушиваясь к своим ощущениям. Настрой, который в состоянии сверхобучаемости человек себе проговаривает, может звучать так:

– Я начинаю различать цвет бумаги с закрытыми глазами.

Затем точно такие же действия выполняются с черным листом бумаги. И так несколько раз: белый, черный, белый, черный. Сначала с открытыми глазами, затем с закрытыми. Ощущения в ладонях могут меняться.

Упражнение можно выполнять не более 2 минут подряд. Затем перерыв не меньше 3 часов, после чего можно продолжить повышение сенсорной чувствительности. И так далее.

Обязательно здоровое полноценное питание, прогулки на свежем воздухе, активный, динамичный отдых, хорошее настроение.

Но! Не более 2 минут подряд! Как при обучении, так и в дальнейшем, при демонстрации этих способностей, во избежание растрачивания внутренней психической энергии. Если переусердствовать и не заботиться о восстановлении нервной системы – ребенок может стать апатичным, безвольным.

Все. Ничего сложного в этом нет. Как вообще нет ничего сложного в развитии практически любых способностей за очень короткое время до очень высокого уровня.

В этой главе намеренно взято для примера развитие экстраординарных способностей, чтобы показать, что если уж эти уникальные способности свободно развиваются с помощью сверхобучаемости, то развитие обычных – намного проще. Так оно и есть.

Жизненные задачи

Всем известна фраза о том, что мужчина (или, обобщенно, человек) должен за свою жизнь посадить дерево, построить дом и вырастить сына. Когда в нашем центре проводились исследования в столь тонкой сфере, как предназначение человека, есть ли оно у каждого и в какой мере выполняется тем или иным гражданином, мы вышли на такое понятие, как жизненные задачи.

В отличие от глобального понятия предназначения, с жизненными задачами все обстояло намного проще. Их выполнение или невыполнение было гораздо легче тестировать, и нам оставалось всего лишь вычислить все типовые задачи, которые перед людьми могут стоять в жизни на данный конкретный момент времени. Что мы собственно и сделали.

Создание «матрицы жизненных задач» само по себе является достаточно серьезным шагом не только для теоретического осмысления того, что принято называть жизненным путем человека, но и чисто в практическом, прикладном плане.

Имея перед собой общий набор типовых жизненных задач, каждый человек, мало-мальски владеющий навыками работы со своей бессознательной сферой разума, в состоянии выяснить, что у него не так в его «траектории движения по жизни». Какие жизненные задачи данного момента им выполняются, а в каких досадный пробел. А какие-то и вообще в настоящий момент перед ним и не стоят, следовательно, можно не тратить на них ни время, ни силы.

Иначе концепцию матрицы жизненных задач можно раскрыть, сравнивая конкретного человека во вселенной с конкретной клеткой в живом организме, как это делает Жикаренцев.

Если клетка функционирует нормально и действует так, как она должна действовать, оптимально выполняет свои обязанности по отношению к организму, то ей для ее

жизнедеятельности дается абсолютно все, что ей нужно. А если нет – то возникают проблемы с обменом веществ и как крайний случай – отторжение клетки организмом.

Так и человек. Если он не выполняет свои жизненные задачи, или выполняет их не в том объеме или далеко не все, то это один уровень жизни, если же он живет в соответствии с тем, чего от него, как от неотъемлемой составляющей, ожидает вселенная, то он получает все, что ему требуется. Как принято говорить, такого человека выносит «на гребень волны».

И матрица жизненных задач в данном случае как раз позволяет посмотреть, что от данного конкретного человека в настоящий период времени ожидает вселенная и насколько он выполняет стоящие перед ним жизненные задачи. И если после такого тестирования он начинает больше внимания и сил уделять выполнению тех жизненных задач, на которые до сих пор не обращал внимания (либо уделял, но недостаточно), но которые, тем не менее, перед ним стоят, то и обратная отдача от его действий, соответственно, может возрасти многократно. Что мы и наблюдаем на примере наших сотрудников, на которых это матрица апробировалась, и на примере тех людей, которые присылают нам свои отзывы о своем жизненном пути после того, как они стали обращать внимание на такие понятия, как актуальные жизненные задачи. (Искушенный читатель, видимо, уже догадался, существуют и другие понятия, такие, например, как перспективные жизненные задачи, но разговор о них не имеет смысла, если человек еще не разобрался с актуальными, то есть стоящими перед ним в настоящее время жизненными задачами.)

Жизненные задачи по отношению к детям

Полностью матрица, состоящая более чем из 100 пунктов (или ячеек), уже неоднократно публиковалась в различных изданиях [1], поэтому в этой главе мы коснемся лишь тех жизненных задач, которые непосредственно имеют отношение к нашим взаимоотношениям с детьми.

Итак, пункт 5.0 матрицы: выполнение жизненных задач по отношению к детям. Как правило, в юношеском и детском возрасте он обычно не актуален, а вот с 20–30 лет проявляется намного сильнее. Причем здесь могут быть два варианта – как по отношению к своим детям, так и по отношению к чужим (под чужими могут пониматься не только племянники и племянницы, но и совершенно посторонние дети).

В нашей практике были случаи, когда при тестировании женщин, не имеющих своих детей, процент выполнения составлял 90–98 % – то есть очень высокий показатель. Но как эти женщины могли выполнить свои задачи в такой мере, если они не рожали и не воспитывали детей? Ответ очень прост – перед ними такие задачи либо не стояли вообще, либо их уровень был намного меньше, чем перед другими людьми. Отсюда столь высокий процент выполнения (или так мало остается до 100 %).

Но не следует обольщаться, далеко не у всех женщин, не имеющих своих детей, такая же ситуация. Это скорее исключение, чем правило, и выполнение жизненных задач по отношению к детям – один из самых важных пунктов в матрице наших задач в этой жизни.

Но бывают и другие варианты выполнения.

Так, при тестировании Татьяны М., у которой не было своих детей, выяснилось, что уровень выполнения ею жизненных задач в отношении детей составляет 96 %. Сначала она удивилась, почему столь высокий процент выполнения. Но затем, когда тестирование пошло «вглубь», то цифры получились следующие: в отношении собственных детей – 100 %, в отношении чужих – 96 %. Я заметил, что, вероятно, перед ней до сих пор не стояла жизненная задача рождения и воспитания собственных детей. А что касается чужих, то она заметила: «Все правильно, я столько вожусь со своими племянниками, наверное, больше всех других родственников».

Нередко женщина или мужчина «закрывает» (в смысле выполняет полностью) свои жизненные задачи в отношении детей, работая в школе или в каком-то детском клубе, кружке.

Следующий пункт матрицы, скорее всего, не нуждается в подробном разъяснении: 5.1. «Дарить радость, относиться с любовью». А вот пункт 5.2, «Передача знаний, умений и опыта», напротив, требует того, чтобы о нем поговорить поподробнее. Эта жизненная задача является чрезвычайно важной в наших взаимоотношениях с детьми. Довольно часто разногласия в мировосприятии родителей и детей перерастают в перманентный конфликт, а затем в полное или частичное неприятие позиций и жизненных ценностей другой стороны. О какой передаче жизненного опыта подрастающему поколению может идти речь, если нарушена элементарная доверительность в отношениях, элементарное взаимопонимание?

Это весьма непростая проблема, и решать ее должны не только дети, но прежде всего сами взрослые, не доводя отношения до крайних позиций. Иногда достаточно просто посмотреть на мир взрослых глазами подростка, и очень многое становится понятным в их отношении к старшим.

Подростки живут общением, многим из них нравятся вечеринки, тусовки, какие-то путешествия, вылазки. Они постоянно в динамике и готовы улыбаться и хохотать по поводу и без. А их родители? Часто ни о каком динамизме уже давно нет и речи. О ярких проявлениях любви – тоже.

Конечно, это личное дело каждого:

- обнимать и целовать любимого человека каждый день (и допустимо ли, чтобы это видели дети? ©);
- говорить на позитивные темы, улыбаться и смеяться добрым смехом (или брюзжать на темы политики, цен, современных нравов);

- вести здоровый образ жизни, быть бодрым и жизнерадостным (или выставлять напоказ свои болячки и недомогания в надежде, что тебя пожалеют и будут лучше к тебе относиться – прямо как дети, честное слово ©);
- быть сексуально привлекательными (или олицетворять собой переодетых под женщину или мужчину бесполок пупсиков);
- совершать дерзкие, нестандартные поступки, восхищающие и удивляющие окружающих (или спокойно сидеть в своем теплом и таком уютном болоте, даже не поднимая ряби, не то что волны);
- различать хотя бы 5–6 молодежных групп и помнить, о чем они поют (или в разговоре об искусстве и артистах не заходить дальше фабулы «Анны Карениной» и «Вишневого сада»);
- быть искренними в общении, иметь настоящих друзей (или фальшиво улыбаться там, где это принято, и строить отношения исключительно по принципу «ты мне – я тебе»).

Все это – элементарнейшие, казалось бы, вещи, но именно из этих и подобных им мелочей складывается отношение детей к своим родителям. И их протест – это не протест против родителей, это протест против того будущего – спокойного, серого, скучного, в котором живут зачастую люди среднего и старшего возраста, и какое их дети не хотят проецировать на себя.

Конфликт еще более усугубляется тем, что бессознательно они понимают, что им это безликое, однообразное будущее уже гарантировано, так как они дети своих родителей и никуда от этого не деться. И это их бесит еще больше. А куда они, в самом деле, денутся? Как известно, яблоко от яблони недалеко падает... Перебесятся, вырастут, станут осторожными, расчетливыми, где надо – сухими, с кем надо – приветливыми...

О чем была предыдущая страница? Прежде всего, о предпосылках к передаче детям знаний, умений и опыта. О важнейшей жизненной задаче, стоящей почти перед каждым живущим на планете. И если таких предпосылок нет, то дети наш опыт перенимать не захотят. Тогда либо меняться (как внешне, так и внутренне), либо писать «письма к сыну», авось их кто-нибудь когда-нибудь прочитает.

Вероятно, можно было бы ограничиться сказанным, если бы жизненная задача передачи знаний умений и опыта не несла не себе отпечаток глобальной проблемы современности – преемственности жизненного опыта. Молодежь, обладая громадным потенциалом жизненной энергии, сил, устремлений, в то же время не имеет того багажа знаний, опыта и мудрости, который есть у старшего поколения.

Но просто не иметь жизненного опыта – это мелочи по сравнению со сложившейся ситуацией не только неприятия, но и отрицания опыта старших поколений. И это уже намного серьезнее. Получается, что накопленный багаж знаний и мудрости уходит в никуда... И каждому новому поколению все приходится начинать если не с нуля, то все равно заново.

Как быть?

К счастью, это не относится к огромному количеству тех, кто сейчас читает эту книгу. Во многих семьях все обстоит по-другому, гораздо лучше. Но поскольку в этом издании речь идет о взаимодействии с детьми не столько на уровне сознания, сколько на уровне подсознания, то и данный аспект мы продолжим рассматривать именно в этом ракурсе. А именно: жизненный опыт и мудрость можно и нужно передавать не только на сознательном, но и на бессознательном уровне!

Согласитесь, что не часто нам приходится общаться с высокодуховными людьми. И если кому-то из читателей посчастливилось иметь такое общение, то очень часто дело было даже не в том, что именно этот человек сказал вам или вообще всем окружающим, или что он делал в вашем присутствии. Просто после такого общения человеком овладевает чувство умиротворенности, какой-то внутренней спокойной уверенности. Говорят, что мудрости нельзя научить, к ней можно только прийти исключительно на основе своего собственного жизненного опыта. Возможно. Но помочь прийти к более глубокому осознанию жизни и явлений, я думаю, все таки не только можно, но и нужно, особенно если дело касается ваших детей.

Мы понимаем, что для передачи столь глубоких материй не существует специальных факультативных курсов ни в каких учебных заведениях. Жизненная мудрость передается в каждодневных, порой совершенно незначительных на первый взгляд делах. Вы можете заниматься шитьем со своей дочерью, или менять детали компьютера с сыном, или заниматься чем-то другим, что хоть в какой-то степени интересно ребенку и непременно растягивается на сравнительно длительный промежуток времени. При этом есть возможность просто говорить... почти ни о чем.

Кто-то рассказывает о том, что с ним приключилось в юности или в молодости (при условии, что вы об этом разглаговльствуете не в пятнадцатый раз), об истории вашего знакомства, любви и первых годах совместной жизни. А может быть вы будете говорить об учениках из его или ее класса, о том, что и почему сейчас популярно в молодежной среде... И параллельно с этим между вами что-то может происходить.

В детстве у нас в семье было достаточно много простых домашних дел – от лепки пельменей всей семьей до сматывания шерсти на клубки. И моя мама, Лидия Михайловна, рассказывала о своих отношениях с ровесниками и взрослыми в детстве и юности, о своей первой работе, об очень многом другом, накладывая незаметный на первый взгляд отпечаток на формирование многих тонкостей моего мировосприятия, моих контактов с людьми.

Если таких совместных занятий у детей и родителей почти не бывает, то ничего такого, внешне невидимого и не происходит. Связи на уровне души сами по себе не выстраиваются. И если человек говорит, что он все это понимает, но просто нет времени, значит... он ничего не понимает. Или его душа настолько маленькая, что в ней очень мало места для отношений такого уровня, и тогда требуется ой как много над ней работать.

Но давайте не будем отходить от жанра популярной психологии в сторону духовной литературы – с таким же успехом можно почитать или послушать Анатолия Некрасова, написавшего более десятка интереснейших книг на эту тему. Задача же этого издания – дать чисто практические упражнения или рекомендации для достижения вполне конкретных задач в работе с детьми.

Итак, как лучше передавать жизненную мудрость, или хотя бы способствовать обретению таковой нашими детьми или детьми вообще?

Поскольку данная категория может быть отнесена скорее к подсознательной сфере нашего разума, то, следовательно, к подсознанию и следует обращаться.

Вы входите в состояние активного внутреннего разума любым известным вам способом (исключая алкоголь, который, надо признать, также ведет к активизации внутреннего разума, но на передачу жизненной мудрости и мудрости вообще в России действует отрицательно) и даете себе установку:

– Наше общение (или совместная деятельность) способствует обретению Сашей (Ниной, Васей) жизненной мудрости.

И просто продолжаете заниматься вместе тем, чем вы занимались. Напоминаю ключевые моменты для выполнения этой задачи – способствовать обретению этим ребенком (или группой детей) жизненной мудрости:

- доверительное отношение;
- достаточно длительное общее занятие (не на 5 или 10 минут, а на полчаса-час или дольше);
- занятие должно быть интересно для представителя подрастающего поколения;
- ненавязчивость в общении (исключить со своей стороны всяческие попытки поучать, не следует самому делать какие-либо выводы из своих историй или воспоминаний или из того, что рассказывают дети);
- доброжелательное отношение;
- никуда не нужно торопиться и делать одолжение этой деятельностью, просто подарите это время самому дорогому существу на свете и себе – в форме такого общения;
- нахождение в состоянии активного внутреннего разума (не обязательно, но весьма желательно);
- сохранение в голове состояния «внутренней тишины», исключить всяческие мысли о работе, ежедневных заботах и т. п.

Я пишу эту главу в Стамбуле, на шестом этаже здания, расположенного в двух шагах от центра своего рода туристической Мекки Турции – это район Нишан-таши, рядом с Таксимом. Сегодня воскресенье, у меня в этот день нет ни тренингов, ни встреч, ни переговоров. Ничего. Но не потому, что мне потребовался вдруг выходной – на выезде я всегда работаю без выходных, так как время очень дорого – просто в Турции

принято субботу и воскресенье проводить в кругу семьи. Никаких других дел не существует.

Я выхожу прогуляться и заодно подкрепиться чем-нибудь горячим на обед – и мне приходится пройти несколько кварталов до проспекта Истикляль, так как на улочке, где я остановился, закрыты не только все магазины и магазинчики, но и все кафе на 2–3 столика и мини-забегаловки, которых в будни обычно по 3–4 на каждые 50-100 м. И я понимаю, что с преемственностью опыта поколений здесь дела обстоят очень даже неплохо...

Естественно, что кроме таких «глобальных» задач, как передача жизненного опыта, перед взрослыми людьми стоят и более прозаичные: научить детей как элементарным, так и достаточно сложным умениям.

Мне вспоминается случай с прабабушкой моих детей. Когда старшая дочь была совсем маленькой, и диван был ей почти по грудь, она постоянно пыталась на него залезть, но у нее, естественно, ничего не получалось. И прабабушка, понаблюдав за своей правнучкой, подошла к этому самому дивану, встала на коленки и закинула одну ногу на диван. А потом забралась полностью. Затем слезла таким же образом и с улыбкой посмотрела на ребенка. Та тут же подошла, закинула правую ножку на диван и забралась сама! Сколько было радости в ее глазах! А сколько было радости на душе у ее прабабушки, остается только догадываться. Ведь даже в таком преклонном возрасте она не только могла, но и реально помогала научиться хоть и элементарным, но от этого не менее ценным умениям. А через пару лет она научила ее умирять собаку, которая рвалась с цепи и лаяла на всех, входящих во двор. Прабабушка Евгения сердитым голосом громко кричала на дворового пса:

– Будет орать!

И правнучка, сделав грозное (как ей казалось) лицо, громко кричала на собаку, в точности повторяя интонацию прабабушки, хоть и не выговаривая некоторые буквы:

– Буде аять!

Но самое поразительное было то, что собака после такого окрика действительно переставала лаять.

Пункт 5.8 матрицы в отношении детей: «Находиться рядом не менее, чем требуется». Этот пункт перекликается с предыдущим – подсознанию нужно определенное время на передачу бессознательного опыта, и для этого нужно просто-напросто быть рядом. И опять в жизни все может оказаться не так просто. Если ребенок по каким-то причинам уже не хочет пускать вас в свою жизнь – достаточно просто прийти вечером на кухню, когда он ужинает, и посидеть рядом. Ничего не говоря и сохраняя внутреннюю тишину. Можно войти в состояние активного подсознания и взять произвольный настрой на бессознательное общение:

– Подсознание оптимально общается с сыном (дочерью).

Одна женщина рассказала, что когда она начала так делать, сын это заметил и спросил, что она делает.

– В смысле, что делаю?

– Ну, ты приходишь и садишься рядом и ничего не говоришь. Зачем ты это делаешь?

Она ответила очень просто:

– Ты знаешь, я тебя последнее время так мало вижу. А тут просто посижу рядом с тобой, посмотрю на тебя, и мне как-то спокойнее.

Ответ полностью удовлетворил подростка. В принципе, она сказала правду – побыв рядом с ним, она почему-то уже намного меньше за него переживала.

И неважно, что вашим «детям» уже по 16 или по 20 лет – да, конечно, они вырастают, и с возрастом количество времени, которое необходимо проводить рядом с ними, может уменьшаться. Но далеко не у всех оно сводится к нулю.

Очень хорошо об этом пишет Владимир Леви [10]: если с ребенком контакт потерян, и время уже упущено, ребенку 17 лет – просто вечером придите к нему в комнату, когда он уже лег спать, и посидите немного у него на кровати.

Но надеемся, что вы, уважаемый читатель, находили, находите и будете находить время для общения с вашими детьми. Причем как на сознательном уровне, так и на бессознательном.

Случаются и обратные ситуации:

– Мама, посиди рядом со мной! – просит пятнадцатилетний подросток свою мать, которая работает проводником на железной дороге и постоянно находится в поездках. И она понимает, что даже просто посидеть рядом с сыном – это тоже важно, особенно если они не видят друг друга по несколько дней подряд.

Очень хорошо эта жизненная задача может реализовываться, если вы путешествуете вместе с детьми, причем не обязательно останавливаясь в пятизвездочных отелях, а по таким маршрутам, где вам приходится готовить пищу на костре и ночевать в одной палатке или даже в одном спальном мешке.

Очень важный момент относительно сна: когда человек спит, уровень активности его сознательного мышления минимален, а подсознание, в свою очередь, имеет возможность максимально себя проявлять. И это не только яркие сновидения, упорядочивание жизненного опыта, но и общение с подсознательным разумом тех, кто находится рядом. И в отношении ваших детей это может быть чрезвычайно важно и полезно. Естественно, если они адекватно воспринимают трудности походной жизни и временное отсутствие комфорта.

Конечно, если вспомнить коммуналки, то можно пошутить, что вот, дескать, идеальный вариант для обмена информацией на бессознательном уровне, когда семьи по 5–8 человек жили в одной комнате. Но опять же, если посмотреть с этой точки зрения на всемирный закон постоянства – в природе если что-то убывает в одном, непременно на

столько же прибывает в другом – то как раз и получается, что выигрывая в комфорте и благосостоянии, люди проигрывают в очень многом на уровне бессознательного общения.

И если у Анатолия Некрасова есть книга «Материнская любовь» о пагубных последствиях чрезмерного проявления таковой, то в матрице жизненных задач присутствует пункт **5.9**: «Давать детям отдохнуть от себя».

Да, некоторым родителям необходимо за этим следить и позволять детям какое-то время побыть без чрезмерной опеки. Или вообще без присутствия родителей. Иногда именно временное отсутствие заботы помогает детям стать самостоятельнее, дружнее, ответственнее.

Остается только перечислить остальные пункты матрицы, смысл которых понятен и без подробного описания:

5.3. «Регулярный физический контакт».

5.4. «Ощущение детей на расстоянии».

5.5. «Общая интересная деятельность».

5.6. «Откровенное общение с ребенком».

Если посмотреть на эту главу глазами делового, чрезвычайно занятого человека, то итог подводится очень простой: если вы любите своих детей настолько, что проводите с ними достаточно времени, то это просто великолепно.

Если же вы ради благосостояния своих детей круглые сутки вкалываете на работе, а самих детей почти и не видите, то вам для дальнейшего улучшения (или недопущения грядущих провалов и неудач в работе) просто необходимо уделять дочке или сыну столько времени, сколько от вас требуется в соответствии со стоящими перед вами на данный момент жизненными задачами, хотите вы того или нет.

Часть 6

Архетипы коллективного бессознательного

Знакомство

Любой из нас в течение жизни участвует в различных отношениях, играя при этом разные роли. Дома – муж, жена, мать, отец, на работе – бизнес-леди, бизнесмен и т. п. Иногда мы можем быстро переключиться с одной роли на другую, а порой это не получается. Часто человек может быть отличным мужем, но как бизнесмен не может себя раскрыть, и наоборот.

О некоторых тонкостях, о том, как на формирование гармоничной и успешной личности влияет проработка этих ролей, а точнее архетипов коллективного бессознательного, мы постараемся рассказать в этой части книги.

Все началось с того, что в один из осенних дней я (Светлана Сергеева) пришла в ДК «Сибиряк», чтобы пройти тренинг по «сверхобучаемости и голографической памяти». Все как обычно, приходишь в окружение незнакомых людей, всех подозревая в

том, что тебя загипнотизируют или просто выманят деньги. К ведущему относишься с недоверием. В голове все крутится вопрос: а вдруг это секта? Тренинг длился 5 дней 3 раза в неделю, и не верилось, что все, что там происходит – реальность.

Теперь по прошествии времени с улыбкой вспоминаю те дни. Я убедилась, что меня окружают такие же люди, как и я, а порой еще недоверчивей, но всех обуревают тяга познания и стремление стать успешными, а в какой-то сфере и лучшими. Пройдя один тренинг, я пошла на следующий. И однажды ведущий, а это доктор педагогических наук Станислав Мюллер, предложил мне провести работу в области исследования архетипов коллективного бессознательного в процессе формирования гармоничной личности у учащихся старших классов школы.

Для меня это предложение было очень неожиданным, но любопытство не давало мне покоя, и я согласилась. С архетипами я работала в группе под руководством С. Мюллера, результаты меня не удивили, просто к чудесам уже привыкла. Постепенно у меня сформировалась собственная концепция архетипов коллективного бессознательного.

Как известно, существуют определенные понятия, которые наличествуют в разуме каждого человека на Земле, независимо от места проживания или уровня образованности. Карл Густав Юнг назвал их архетипами коллективного бессознательного. В условиях современного общества на одно из первых мест выходит необходимость гармоничной проработки людьми архетипов коллективного бессознательного.

Архетипы (от греч. arche – «начало» + typos – «образ») – начальные образы, элементы коллективного бессознательного. Своего рода образцы поведения, мышления, видения мира, т. е. представления о чем-то, сформированные за много веков. У каждого человека есть представления о том, что такое «еда», «мать» и т. п. Архетипы определяют появление у конкретного человека определенных мыслей, представлений, отношений, действий, снов.

Первым, кто начал исследовать архетипы и ввел это понятие, был психоаналитик Карл Густав Юнг в 1912 году. После него многие пытались раскрыть тайну архетипов коллективного бессознательного. Интересным представляется теория Эль Тата [12]. Основываясь на религии и философии мифов Древнего Египта, он создал оригинальную систему архетипов личности. Предложил задуматься над тем, почему мы выбираем друг друга, какие кармические долги преодолеваем, связывая судьбу с тем или иным человеком. Очень часто с точки зрения этого автора причина разочарований кроется в том, что наш избранник принадлежит к другому архетипу.

Эль Тат предлагает 4 женских архетипа: Исида – проявленная любовь Вселенной; Хатор – женское сексуальное начало; Маат – добродетель, истинность и порядок; Нефтида – живая природа земли, а также 5 мужских: Осирис – земной бог, мужское деятельное

начало; Тот – великий маг, мудрость и познание жизни; Анубис – страдающая за весь мир душа; Сет – воплощенное зло; Гор – спаситель мира, разумная природа человека.

Однако, посчитав предложенные Юнгом греческие, а Эль Татом – египетские названия архетипов не подходящими для российского менталитета, мы решили градацию мужских и женских архетипов коллективного бессознательного сделать более доступной и понятной. В результате появились не только русские аналоги названий, но и выявлены архетипы, не упомянутые вышеуказанными уважаемыми авторами. В процессе работы исследовательских групп «Города талантов» было выделено 8 женских:

• архетип девушки;

• архетип мудрой старухи (бабушки);

• архетип жены;

• архетип матери;

• архетип бизнес-леди;

• архетип ученой девы («синий чулок»);

• архетип Афродиты;

• архетип амазонки (воительницы);

и 7 мужских:

• архетип воина;

• архетип романтика;

• архетип мужа;

• архетип отца;

• архетип мудрого старика;

• архетип борца;

• архетип бизнесмена.

Архетипы влияют на человека на первый взгляд незаметно, но при более тщательном анализе выясняется, что влияние это может быть колоссальным. Соотношение и воздействие этих архетипов на человека обусловлено многими факторами, но, к счастью, человек в состоянии разобраться в их хитросплетениях и самостоятельно внести необходимые коррективы в свое поведение, проработав должным образом эти грани своего Я.

Марк Х. Маккормак в своем классическом труде «Чему не учат в Гарвардской бизнес-школе» рассказывает об исследовании, проведенном в Гарварде в 1979–1989 годах. Студентам старшего курса задали вопрос: «Ставите ли вы четкие, письменно оформленные цели на будущее?» Оказалось, что только 3 % опрошенных имели такие записанные цели, 13 % имели цели, но не записывали их, 84 % не имели никаких конкретных целей, кроме как окончить школу и окунуться в летние развлечения.

Через 10 лет, в 1989 году, учащиеся этого курса были опрошены снова. Оказалось, что 13 %, имевших цели, но не записывавших их, зарабатывали в среднем вдвое больше, чем 84 %, не имевших никаких целей. Но самое потрясающее, что 3 %, письменно фиксировавших свои цели, зарабатывали в среднем в 10 раз больше, чем оставшиеся 97 % в сумме.

В связи с этим мы предложили ученикам шестых и десятых классов одной из омских гимназий написать, какими они представляют себя женами и мужьями, матерями и отцами, бабушками и дедушками и т. п. в полном соответствии с вышеприведенным перечнем мужских и женских архетипов коллективного бессознательного.

Архетип отца

Как уже было сказано выше, архетип матери хорошо прорабатывается у девочек при игре в «дочки-матери». А у мальчиков игры вроде «папы-сыночки» нет. Мальчики больше играют в войну, спортивные игры, машинки. В результате в жизни встречается не так уж много мужчин, которые становятся настоящими отцами. Часто после развода с женой мужчина исчезает не только из жизни женщины, но из жизни детей.

При работе с юношами несколько человек отказались писать или даже мечтать на эту тему, отговорки были разные: «Мне еще рано об этом думать», «Какой из меня отец, я еще школу не закончил» и т. д. Юношам неудобно говорить об этом, у одних негативный опыт во взаимоотношениях со своим отцом, другим кажется, что отцовство в их жизнь придет еще не скоро. Вот что написали «отважившиеся»:

Воспитание ребенка состоит в том, чтобы учить говорить, выражаться. В семье я отдыхал бы на природе, ловил рыбу, собирали бы грибы, ягоды. Я бы участвовал в его играх, делал бы подарки. Отдыхали бы в театре, на аттракционах. Праздник проходил бы с соком, тортом.

Сергей

Каким бы я хотел быть отцом? Я не знаю, каким бы я хотел быть отцом, и всерьез об этом не задумывался. Так как у меня еще есть время подумать, и далеко не все, что я запланирую сейчас, сбудется потом. Это зависит от множества факторов, таких как образование, жена, самоконтроль, конец света и т. д. Но все же некоторые принципы уже имеются. Я никогда не буду пить и курить, так как принципиально считаю это бесполезной тратой времени и средств. Я буду уделять своему ребенку много времени, скорее всего, буду воспитывать его по системе ученых П. Венгара и Р. Поц. Затем хотел бы их привлечь к занятиям одним искусством – это славяно-тибетская школа «Красный глаз дракона». Ну и этим все сказано...

МСЖО

Прорабатывать архетип отца у мальчиков просто необходимо. Хорошо, если у мальчика замечательный отец, который своим примером покажет, как себя вести.

В младшем возрасте можно предложить игру, в которой мальчик представляет себя отцом, у которого один или больше детей. Как он общается с ребенком (зайчонком,

медвежонком), чему учит, чем занимается с ним. Эта игра может быть похожа на игру в «дочки-матери», а может кардинально отличаться. Хорошо брать не только отношения отец-сын, но и отец-дочь. Понаблюдайте, меняется ли поведение ребенка при смене пола его ребенка.

Я (Светлана Сергеева) как-то наблюдала, как играют старшая сестра 8 лет с младшим братом 4 года. Сестра была женой и матерью, а брат – мужем и отцом. Игру они придумали сами, распределили роли. Много моментов дети копировали из реальной жизни в их семье, а некоторые моменты заменяли на выдуманные. Так, мальчик отвозил на игрушечной машинке куклу-сына в детский сад, затем ехал на работу, а на обратном пути забирал сына домой. Кормила ребенка мать, а спать укладывал отец. Отношения в выдуманной семье были нежные, трогательные, хотя иногда возникали ссоры из-за того, что кто-то делал что-то не так.

Понаблюдайте, во что и как играет ваш сын. Вы узнаете много нового о нем и о себе.

Архетип матери

Архетип матери хорошо прорабатывается у девочек при игре в «дочки-матери». Даже малышки уже укладывают кукол спать, кормят мишку из ложечки. Такая на первый взгляд простая игра помогает ребенку открыть в себе материнские качества.



Этот архетип вобрал в себя всю историю материнства. При недостаточном его раскрытии женщине трудно понять своих детей, ей не интересно с ними. И наоборот, если в женщине архетип матери доминирует над остальными, то она живет жизнью детей, забывая о реализации своих возможностей и талантов.

Мать – это человек, который идет с детьми рядом, корректируя их движение по жизни, но не проживая жизнь за них.

При работе со школьниками девочки хорошо представляют, какими они будут матерями, как они будут воспитывать своих детей. Вот что пишет одна из них:

Какой бы я хотела стать матерью? Во-первых, до рождения ребенка я не буду ни пить, ни курить, потому что от меня зависит будущее здоровье моего ребенка. Я хочу двух детей, так как один ребенок растет эгоистом. Точно сказать, кого я хочу (пол ребенка), не могу, потому что главное, чтобы ребенок родился здоровым. Наверное, я хочу быть такой мамой, как моя. Если семейное положение, то я хочу заниматься с детьми. Утром готовить им завтраки, отвозить их в школу, забирать домой. Я хочу, чтобы дети доверяли мне, ведь это очень важно. По мере возможности, я хочу оградить своих детей от опасности в окружающем мире, чтобы ребенок чувствовал себя защищенным. Но я не буду распускать и баловать его. Воспитанность будет его главным качеством. Попытаюсь воспитать его так, чтобы мне было не стыдно за него в будущем. Мои отношения с ребенком будут строиться на доверии. У ребенка должны быть хорошие отношения с отцом. И отец должен уделять максимум внимания ребенку. Он должен участвовать в воспитании детей. Ни в коем случае он не должен заваливаться домой пьяный, чтобы этого не видел ребенок. Можно выпивать, но по праздникам. Я постараюсь максимум заботиться о своей семье, готовить им здоровую пищу. Я хочу водить детей отдыхать. И постараюсь им дать все, по мере возможности.

Ира

В настоящее время государство пытается возродить крепкие отношения в семьях. 2009 год был объявлен годом семьи. В регионах проводились различные мероприятия, посвященные семье. Посещая их, мы заметили, что это не праздники полной семьи (папа, мама, дети), а праздник мам и детей. Папы отсутствуют – они находятся на работе, либо их вообще устранили из семьи. Зачастую папы не видят своего развития в семье, только на работе. Это профессиональное развитие. Жена также полностью не понимает роль отца и мужа в семье, пытается взять всю воспитательную функцию на себя, вырастить ребенка таким, каким она его видит.

При проработке архетипов коллективного бессознательного многие подобные дисгармоничные проявления исчезают, к людям приходит понимание их роли в семье, в жизни детей, супругов, родителей. Отношения в семьях наладить становится проще. Конфликт отцов и детей уже не встает остро, о нем остаются только воспоминания и радость от того, что человек сам разрешил глобальную в прошлом проблему.

Архетип мудрой старухи (бабушки)

Прорабатывать его можно и мужчинам и женщинам. Но не всем. Мужчинам проработка этого архетипа помогает понять пожилых женщин, максимально эффективно с ними общаться.

В случае если этот архетип превалирует в личности над всеми остальными, человек может чувствовать одиночество, быть замкнутым.

Последствиями недостаточной проработанности этого архетипа являются легкомыслие и ограниченность мышления, незрелость личности в любом возрасте.

Прорабатывать архетип можно с 15 лет, разговаривая с детьми об их старости – какими они представляют себя в будущем, например, после выхода на пенсию.

У детей любого возраста архетип хорошо прорабатывается через игру. Предложите своей дочери или сыну поиграть в интересную игру, в которой вы будете внучкой или внучком, а ваш ребенок бабушкой или дедушкой. Если у ребенка есть бабушки и дедушки, ему будет гораздо легче включиться в игру, если нет, то ребенку такая игра поможет восполнить пробел в социальных отношениях. Гуляя на улице или в парке, посещая театр и магазины, обратите внимание детей на красивых, бодрых пожилых людей. Сформируйте у ребенка положительный стереотип, например, «старость – это радость». Играя с ребенком в бабушку и дедушку, сделайте акцент на здоровье, бодрости, богатом жизненном опыте, накопленном за долгую жизнь, и мудрости.

Проработка этого архетипа придает человеку спокойствие и уравновешенность.

А вот, что пишут старшеклассники, размышляя об архетипе мудрой старухи (бабушки), представляя себя через 50–60 лет:

Бабушку я вижу сильную духом, не чахлую, веселую, забавную. В доме часто будут гости: внуки, друзья, дети, родственники. Хорошая домохозяйка. Внуки и дети уважительно с любовью относятся ко мне. Занимаюсь вязанием, рукоделием. В этом возрасте я должна буду добиться всех своих целей и жить праздно и радостно, радуясь и радуя других. Я довольна прожитой жизнью, жизнь была счастливой, плодотворной, насыщенной. Но, несмотря на большой жизненный опыт, познавать для себя что-то новое, совершенствоваться.

Катерина



Когда я буду бабушкой, я не буду сидеть дома – это скучно!!! Я буду ездить на дачу огурцы с картошкой выращивать. По утрам я буду делать зарядку, чтобы поддерживать себя в хорошей форме. Большое количество времени я буду посвящать своим внукам. Мои дети, я надеюсь, будут меня уважать, заботиться обо мне.

Я очень хотела бы такого отношения ко мне. Я хотела бы стать такой же, как моя бабушка, выше я примерно ее описала, с некоторыми примечаниями. Она очень энергичная женщина, она постоянно что-то делает: летом – целый день на даче, осенью собирает урожай и делает соленья на зиму, зимой, осенью и весной ездит с подружками в лес. Весной – собирает березовый сок, занимается рассадой... Моя бабушка наша энергия, и я ее очень люблю. Я уверена, что я не буду сидеть со старушками на лавочке и щелкать семечки. Моя прожитая жизнь полна эмоций, естественно хороших, и она постоянно разная. Я объездила весь мир. Моя дочь всегда советуется со мной, и она в первую очередь моя лучшая подруга.

Анастасия

Мне 60 с хвостиком. Мы с моим мужем живем в загородном доме. У нас есть большой сад. Наши дети давно уже состоявшиеся люди, живут отдельно. Приезжают к нам на выходные. Я делаю им пирожки, блинчики. Иногда сижу с внуками. Хоть мне уже много лет, но я осталась хорошим специалистом. И ко мне ездят за советами. За всю свою долгую и счастливую жизнь мы с мужем накопили достаточно денег, чтобы обеспечить себе небедную старость. Мы ведем здоровый образ жизни, так что здоровье у нас отличное. И на отдых мы постоянно ездим в другие страны. Когда на Кубу, когда в горы. Новый год мы отмечаем с нашими детьми и внуками. В зале большая елка. Все друг друга поздравляем и дарим подарки. Я готовлю праздничный ужин: запеченную индейку или курицу. Это у нас традиция. Кто бы где не находился, все равно на Новый год мы собираемся все вместе. Я всегда слежу за собой, хожу в салоны, вожу машину. Хожу по магазинам. Я обожаю делать подарки и сюрпризы своим родным. У нас много верных друзей. Они часто ездят к нам в гости. В общем, мы с мужем ведем полноценную счастливую жизнь.

Ника

Архетип мудрого старика

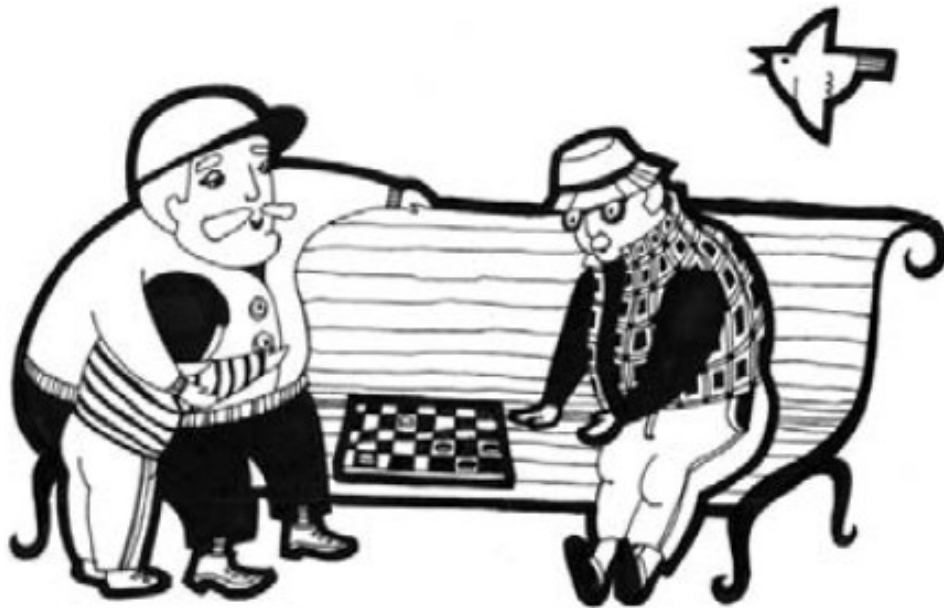
Всего несколько примеров из того, как по нашей просьбе увидели себя юноши в старости. В старости я представляю себя спортивным, бодрым дедушкой, который не проводит целый день дома, смотря телевизор. Я бы вставал рано утром, бегал по утрам на улице, а вечер проводил в окружении друзей-дедов. Я бы старался быть похожим на внуков, быть современным дедом. К этому возрасту у меня уже есть планы иметь собственный детский самодеятельный танцевальный коллектив, а может и не детский, и может даже не один. Все.

Роман

Я дед. Сижу на скамейке чуть пьяный, щелкаю семечки. День впереди. Разговариваю с соседями о всякой фигне, обсуждаем разных людей за их спиной, распускаю сплетни. Я люблю смотреть телевизор, новости, кто у власти, что делается в стране. Я люблю работать у себя на даче, все лето провожу там. Люблю свежий, чистый воздух. У меня есть машина. Я люблю ездить с внуками в лес, на рыбалку. Учу детей культурно

проводить время. Я часто вижу со своими детьми и их детьми. Я чувствую себя лет на 40. Я люблю гулять со своими родными по улицам города.

КС



Я старик, сужу у себя на даче в кресле, отдыхаю после дачной работы в саду. Я приехал на машине, машину я покупал сам, ей всего пара лет. Я обеспечил себе старость. Мои сыновья часто помогают мне с постройкой или с другими трудностями. Мои дети мирно живут в разных квартирах, я обеспечил их. Со своей женой я живу уже давно, никогда и не думали расставаться. Мое состояние хорошее, так как в юности я занимался активным спортом. С друзьями детства я общаюсь до самой старости. Когда у меня появится много времени, я стану заниматься садом и рыбалкой.

Ученик

Геронтология (наука, изучающая процесс старения) дает следующую классификацию типов старости.

1– й тип – активная, творческая старость, когда ветераны уходят на заслуженный отдых, а расставшись с профессиональным трудом, продолжают участвовать в общественной жизни, воспитании молодежи, живут полноценной жизнью, не ощущая какой-либо ущербности.

2– й тип старости также отличается хорошей социальной и психологической приспособляемостью, но энергия этих пенсионеров направлена, главным образом, на устройство собственной жизни – материальное благополучие, отдых, развлечения и самообразование – на все то, на что раньше им не доставало времени.

В 3-м типе старения в основном преобладают женщины, находящие главное приложение своих сил в семье. Поскольку домашняя работа неисчерпаема, им некогда хандрить или скучать, но удовлетворенность жизнью у них обычно ниже, чем у представителей первых двух типов.

4-й тип – люди, смыслом жизни которых стала забота об укреплении собственного здоровья, которая может стимулировать достаточно разнообразные формы активности и

давать определенное моральное удовлетворение. Однако это люди (чаще всего мужчины) склонны преувеличивать значение своих действительных и мнимых болезней, их сознание и самосознание отличается повышенной тревожностью.

Чего в основном хотят люди, дожив до преклонных лет? Уважения, достатка, здоровья. Того о чем мечтали всегда, но по каким-то причинам (страх, неверие в себя и т. п.) не смогли достичь в течение жизни.

Многие при проработке архетипа мудрой старухи и мудрого старика забывают о своей второй половине.

Не поэтому ли так много одиноких пожилых людей? Стоит задуматься.

Все думают о том, что у них будут дети и внуки, преисполненные уважения к своим родителям. Интересным представляется то, что при обсуждении темы о старости дети говорят об уважении, заботе, помощи. Задав вопрос в детском коллективе, кто в реальной жизни помогает своим бабушкам и дедушкам, заботится о них, помогает по дому, вы увидите, что поднятых рук очень мало. Дети не проецируют свое отношение к предкам на подобные отношения с потомками. А разговаривая с людьми средних лет, выясняя их отношения со своими бабушками и дедушками, они часто говорят о своем чувстве вины, что они не заботились о стариках, уделяли им мало внимания, а часто отмахивались от них. По прошествии лет они видят, что их дети относятся к ним так, как они относились к своим родителям или прародителям.

Архетип девушки

Архетип девушки присутствует в каждой женщине независимо от возраста. Но не всегда он находится в гармонии с реальным возрастом женщины, что приводит к «разгармонизации» личности женщины.

Архетип девушки несет в себе свет, легкость и здоровье. Он связывается с подростковым периодом жизни.

Человек при недостаточной проработке этого архетипа может столкнуться с проблемами. Случается, что женщина давно вышла из подросткового периода, а ведет себя «как девочка». Вроде, ничего плохого в этом нет, но посмотрим на ситуацию с другой стороны. Человек проходит несколько этапов развития за свою жизнь, и это не случайно. Народная пословица гласит: «Всему свое время». Если женщина не может перейти в следующий возрастной период, следовательно, уроки, которые ей встретятся на этом этапе, ей будет пройти сложнее.

Женщины с доминированием архетипа девушки часто поступают легкомысленно, необдуманно, в обществе они чувствуют себя неуверенно, жеманничают. Им тяжело найти себя. В жизни встречаются такие женщины, глядя на них, чувствуешь обман. Вроде взрослая женщина на вид, а речь «усыпана» молодежным сленгом.

Этот архетип может овладеть женщинами, которые не хотят отпускать свою молодость, считая, что дальше только старость и увядание их красоты. Многие пытаются успеть за молодежной модой, новой музыкой и веяниями современности. Это хорошо, но в меру.

Данный архетип хорошо прорабатывать у девочек накануне перехода в подростковый возраст для более гармоничного его прохождения. А также женщинам, в которых доминирует архетип мудрой старухи (бабушки) или ученой девы («синий чулок»).

Ученица шестого класса так видит себя девушкой:

Я хотела бы быть интересной, умной, доброй, отзывчивой, веселой, находчивой, самостоятельной девушкой. В трудные минуты друзей я бы помогала им, несмотря на то что у меня уходит время на это. Я бы не поддавалась на вредные привычки: курение, потребление алкоголя и наркотиков. Тем более что при раннем употреблении этого всего ты можешь недоразвиться.

Учеба у меня была бы на первом месте. Друзья, конечно, тоже, ведь общение необходимо для человека. Я читала бы много интересной, познавательной литературы. Следила бы за происходящим в мире, за своим здоровьем, соблюдала бы режим дня, правильно питалась, поддерживала гигиену, закалялась, одевалась по погоде, занималась бы спортом.

Лиза

Архетип девушки развивается в дружеских отношениях, зачастую этот момент мешает созданию семьи либо установлению крепких отношений между супругами. Забота, которую проявляет мать и жена, не свойственна девушкам в полной мере.

При проработке этого архетипа у взрослых женщин часто притуплялось чувство ответственности и внимания к членам семьи. Но появлялись новые идеи, перспективные планы развития, желание двигаться по жизни легко и непринужденно, чувство, что «все впереди», отступал страх старости и немощи. И это только часть того, что раскрывает возможность взаимодействия с архетипом девушки.

Архетип бизнес-леди

Архетип коллективного бессознательного бизнес-леди или купчихи, «крепкой хозяйки» все чаще и чаще стал встречаться в нашей жизни. В жизни «чистой» бизнес-леди много минусов. Очевидно, например, что у женщин, делающих карьеру, на дом и семью зачастую времени уже не остается.

В случае если у девочки нет близкого примера бизнес-леди (мать), девочки начинают копировать поведение других женщин, которые по их представлению таковыми являются.



Желание занять мужское место в жизни, покуситься на мужские знаки отличия, а именно прямоту, жесткость, силу, а также внешние стороны успеха – должность, награды и положение – приводит к тому, что женщина становится грубой, мужиковатой, резкой. Есть хорошее латинское высказывание, которое отражает женскую суть в бизнесе: «Fortiter in re, suaviter in modo», что означает «упорно добиваться цели, действуя мягко».

Представить себя в будущем бизнес-леди было предложено старшеклассницам. Вот что они написали:

Если я буду бизнес-леди лет через 10, то это будет означать, что исполнилась моя мечта! Но важно быть еще и успешной бизнес-леди. Я бы хотела быть или участвовать в международных торгово-экономических отношениях. Это довольно-таки престижно. Но учитывая мои планы на будущее, через 10 лет это невозможно. В 23 я могла быть матерью, а значит, я мог ею стать за счет своего мужа, который будет бизнесменом. А вообще мне бы хотелось иметь свой офис, в котором работали бы люди, стремящиеся стать успешными, сделать нашу компанию знаменитой и такой, чтоб в нашей фирме нуждались люди. Если говорить только о моем кабинете, то он бы был в нежно-голубых, зеленых, желтых или что-то к этому близкому цветах. Стол был бы из стекла, весь круглый и обязательно на круглых ножках, на нем стояли фотографии самых дорогих мне и близких людей (мама, муж, дети). Светильник, я очень люблю, когда много света, а когда заходишь в мой кабинет, то в глаза сразу будет бросаться большое окно, которое будет освещать мою голову и т. п. Если буду успешна я, то будут успешны мои дети. Я хочу, чтоб они были счастливы, как счастлива я!

Ангелина

Я хочу работать в сфере организации корпоративов и вечеринок. У меня будет свой большой многоэтажный офис, его цвета будут такими – салатовый, белый, серый,

слоновой кости. Заходя в офис, буду давать своему секретарю свое пальто, и чтобы у меня на столе к моему приходу всегда был горячий кофе. Я буду строгой начальницей, все, чего я захочу, будет получаться. Вечером после работы буду садиться в свою машину, она должна быть крутой и черного цвета. Сев в машину, буду объезжать все бутики в поисках новой одежды, косметики. Корпоративы буду организовывать исключительно известным людям. Сфера шоу-бизнеса – моя сфера, стиль моей жизни. Каждый день мечтаю о том, как я буду рассекать московские проспекты на своем дорогом авто. Семьи мне до 25 лет не хочется, сначала современная девушка должна устраивать свою карьеру. Я хочу сначала вдоволь «нагуляться». А если уж серьезно думать о семье, то это муж и двое детей – девочка и мальчик. Каждые выходные мы будем заниматься большим теннисом, а сын спортивными балльными танцами. Муж мой – большой начальник, уважаемый человек, авторитетный. А вообще я не хочу жить в России, я очень хорошо знаю английский язык и буду его совершенствовать, и хочу уехать за рубеж. И стать журналистом и вести новости.

Ольга

Я работаю в небольшой фирме, являюсь ее руководителем. У меня хорошие, дружеские доверительные отношения с сотрудниками. У меня офис в современном стиле. Есть личный водитель, машина – черный джип. Мы с мужем и детьми ездим отдыхать на Кубу, на острова. Есть загородный дом, в котором мы живем. Есть садовник и горничная. Также я хочу, чтобы с обслуживающим персоналом были дружеские отношения. Мы с мужем ездим в Париж на «Неделю моды». Я представляю себя в офисе в деловом стиле. Я с подругами хожу по магазинам. Дома у меня есть любимые питомцы, есть небольшая конюшня. Я знаю много языков: французский, испанский, итальянский, английский. Я очень люблю и доверяю своему мужу. У меня есть двое или трое очаровательных детей. В дальнейшем заработанные деньги я буду вкладывать в благотворительность. Построю приют для бездомных животных. Я помогаю своим родителям.

Ника

Архетип бизнес-леди тесно связан с богатством и высоким благосостоянием. Его хорошо прорабатывать у девочек, играя в ролевые или настольные игры соответствующего направления. Если этот архетип не проработан, женщине тяжело принимать решения, найти работу, проявить свои деловые качества.

Степень влияния средств массовой информации на формирование архетипов очень велика, а особенно на архетип бизнес-леди и бизнесмена. Огромное количество фильмов, сериалов, в которых показан офис, безделье, легкие деньги, безразличие, жестокость, отсутствие ответственности за окружающих, преодоления препятствий, гармоничного развития в других отраслях жизни формирует соответствующие стереотипы.

Определяя степень влияния архетипа бизнес-леди и бизнесмена на конкретного человека и соотнося просмотренные этим человеком фильмы и сериалы, становится заметной их явная взаимосвязь.

Показателен в этом отношении фильм «Дьявол носит Прада», заметно повлиявший на осознание некоторых граней этого архетипа коллективного бессознательного. Будьте внимательны к тому, что смотрят ваши дети, интересуйтесь, что они вынесли для себя из каждого просмотренного фильма или передачи, ток-шоу, просите прокомментировать отдельные его части или интервью. Обращайте внимание детей на судьбы успешных людей – чем они пожертвовали ради карьеры, славы, спортивных достижений. Для девочек важны примеры женщин, достигших определенных высот, примером могут стать такие великие женщины, как мать Тереза, Маргарет Тэтчер, Валентина Матвиенко (губернатор Санкт-Петербурга) и т. п.

Архетип бизнесмена

Два сочинения в качестве иллюстрации того, как видят себя старшеклассники в роли бизнесмена:

Если бы я был бизнесменом, я бы был на работе напористым, властным, но с чувством меры, ответственным, рассудительным, рискующим, так как бизнес и риск – это две взаимосвязанные вещи. В семье я бы был чутким, ласковым, нежным, справедливым, ответственным, любящим и любимым. Летом, мы путешествуем по разным странам, обязательно всей семьей, так как в остальное время люди редко видятся со своими детьми из-за работы, видят их утром и вечером, как правило, а днем дети предоставлены сами себе. В отношениях с друзьями я веселый, смешной, неугомонный, душа компании, энергичный. На работе, с людьми я добрый, но рассудительный, если на моей работе работают мои родственники, то я к ним отношусь так же, как и к прочим подчиненным, так как на работе нет ни друзей, ни родственников. Мой офис очень деловой, подчеркивающий тонкость моей души. Это проглядывается в мебели, обоях и других вещах. Я езжу на машине, которая подчеркивает мой деловой стиль.

JPro

Каждое утро начинается с чашечки кофе. Легкий перекус для хорошего начала дня не помешает. Жена провожает до дверей пятикомнатной квартиры. Обменявшись поцелуями, расстаемся до вечера. Я сел в свою черную BMW последней модели и отправляюсь к себе в офис. Моя компания специализируется на цифровых технологиях. Я очень люблю свою работу, мне нравится работать с окружающими меня людьми, мне нравится обстановка в кабинете: все легко и непринужденно. У меня два больших окна с видом на Кремль. Я часто люблюсь его красотой. Весь кабинет в белых тонах, только стол немного выделяется своим светло-коричневым цветом. Все в комнате сделано с предельным шиком и элегантностью. На рабочем столе, кроме монитора, стоит рамка с фотографией моей семьи. Я очень люблю свою семью

и постоянно о ней думаю: как там дети (двое – мальчик и девочка) в школе, что делают. Жена – домохозяйка, мы часто ездим отдохнуть на природу. Мне так хорошо после насыщенного рабочего дня в душном офисе. Я очень люблю лес. Российская природа меня радует. Нет никаких проблем.

2101

Архетип жены

Архетип жены представляет собой сочетание многих качеств, но прежде всего – это отношения с мужем. Быть женой – значит, помогать мужу в самых сложных делах, но при этом никогда не претендовать на его место и славу, оставаясь в тени. Как говорит старая русская пословица, «жена мужем красна».

А вот что пишут по этому поводу школьницы:

Я хотела бы быть, прежде всего, верной, любящей женой. На столе всегда бы стояла еда, посуда была бы вымыта, кровати застелены, пыль вытерта, пол вымыт. В доме было бы чисто, аккуратно и уютно. Кроме работы по дому, я могла бы устроиться на работу и зарабатывать деньги, то есть пополнять семейный бюджет. Я уважала бы мужа и его родственников, читала бы много книг о ведении домашнего хозяйства, разрабатывала бы меню на каждый день. Праздники в моем доме проводились бы весело. В простые дни дома царила бы тишина. Надеюсь, что я буду хорошей женой.

Наташа

Если честно, я даже никогда не задумывалась о том, что я могу быть женой, но меня это все равно постигнет в будущем. Если я жена, значит, у меня есть семья, а семья подразумевает уют, дом, доверие. Я представляю себе большой, теплый дом, в бело-красно-серых оттенках. Пока семья молодая, нужно заниматься домом самой, потом, когда появятся дети, внуки, в доме будут гувернантки, уборщики. С мужем должны быть отношения полного доверия!!! Это самое главное. Муж не должен поднимать рук на жену, это самое последнее дело. Все наши проблемы мы будем решать тихо, мирно. Хотя я понимаю, что без ссор нельзя, так как нет ссор – это значит, что мы относимся друг к другу равнодушно. Иногда и подраться можно, но в шутку. Детей я хочу двоих. Буду любить и баловать безумно! Разрешать можно все, но будет у меня два правила: 1) слушаться маму; 2) запомнить первое правило. Мы часто всей семьей будем ездить на отдых, семья – это все вместе – это 7 «Я». Мы должны любить друг друга и в старости, и в бедности. Всеми силами нужно будет сохранять отношения. Я не смогу простить измен, это очень больно, однажды уколол больно в душу один человек, теперь я этого никому не смогу простить. Я очень хочу, чтобы у нас были домашние животные, особенно собака. У нас будет большой участок, где наши дети будут играть с любимыми питомцами. Говорят, что избалованные дети всегда наглые, грубые и эгоистичные, но, несмотря на это, я внушу своему ребенку правило, что мне грубить нельзя и главное – это уважение к своим родителям. Мой муж тоже должен меня уважать, не повышать на меня голос, не быть эгоистичным, заботиться

и оберегать свою семью! Мы на выходных будем собираться всей семьей за круглым столом, где будет теплая домашняя атмосфера.

Оля

Анализируя эти эпизоды, определенно можно выделить, что понимания того, что такое быть женой, у девочек еще нет. Неизвестно, появится ли оно в будущем, или их постигнет разочарование в семейной жизни, потому что они ищут счастья где-то вовне, а не в себе. Быть женой легко, если любишь, если осознаешь, что ты жена, а не начальник или амазонка. Этот архетип один из самых трудных для работы над ним.

У многих девочек в настоящее время больше желаний получить престижное образование, достичь карьерного роста, состояться как юрист, экономист, менеджер или дизайнер. Что означает быть женой, развиваться в роли жены, как общаться с мужем и др., каждая девочка представляет по-своему, но что характерно, в этих сочинениях всегда звучат одни и те же выражения: «Он должен меня любить, уважать, ценить, он должен зарабатывать деньги, он должен, должен, должен...»

Архетип Афродиты

Архетип Афродиты включает в себе активное женское начало, сексуальность, властность, напористость, уверенность в себе и в силе своей красоты, своего обаяния, своих чар. Этот архетип в нашей стране долгое время был словно под запретом и развивался как бы тайком. Чрезмерное влияние он оказывает на некоторых девушек-подростков, порой вызывая легкомысленные поступки, неразборчивость в сексуальных связях.

Этот архетип является чрезвычайно важной составляющей женского «я». Когда он находится в равновесии с остальными, вырастает сексуальная женщина, знающая себе цену, завоевать любовь которой может только достойный мужчина.

По представлению Эль Тат, «сексуальность и творчество исходят из одного источника. Сама по себе сексуальная (творческая) энергия не имеет окраски. То есть она не добрая, не злая, не изменная, не возвышенная, не черная, не белая... Это просто огромный потенциал сил человека. Потенциал, который движет личностью, создает в ней желания и устремленности. Возвышенной или низменной эта энергия становится тогда, когда личность использует ее для движения в выбранном направлении».

Работа по изучению этого архетипа в настоящее время еще ведется, подобраны различные методы для его корректной проработки. Но многие родители девочек считают, что их детям задумываться об этом еще рано, либо боятся негативных последствий в виде распущенности. И проблема здесь кроется не в архетипе, а в страхах родителей, а, следовательно, и их детей.

Архетип амазонки (воительницы)

Все мы помним хрестоматийные некрасовские строки из поэмы «Мороз, Красный нос»:

-
В игре ее конный не словит,
В беде не сробеет – спасет:
Коня на скаку остановит,
В горящую избу войдет!

-
Речь в них идет об отважной, физически и морально сильной, энергичной женщине.
Подобные черты часто помогают в бизнесе, но мешают в отношениях с противоположным
полом. Преобладание данного архетипа приводит к эгоистичности и полному неприятию
ущемления своих прав, при этом с беззастенчивым пренебрежением в отношении чужих
интересов. Такая девочка добьется своего любым способом, убирая всех и вся на своем
пути. Но в то же время, когда этот архетип ущемлен, девочке трудно проявить свои
волевые качества, сделать зарядку утром, дать отпор обидчику.

Приведение этого архетипа в равновесие с остальными дает девочкам уверенность в
себе, помогает двигаться по жизни.

Архетип воина

Для проработки этого архетипа совсем не обязательно представлять себя на какой-то войне и в конкретное время. Хотя многим намного проще описать, что бы они чувствовали, окажись они на месте одного из 300 спартанцев или 28 панфиловцев.

Каждый по-своему переживает этот архетип, способствуя гармонизации своей личности.

Архетип романтика

Все поэты на свете находятся под влиянием архетипа коллективного бессознательного романтика. Все истинные профессионалы, врачи, священники, учителя и психологи имели в своей жизни период, когда их ведущим архетипом был архетип романтика.

Обычно юноши с ведущим архетипом романтика – с чуткой душой, пережившей свою личную боль, стремятся посвятить себя людям.

Романтик обязательно живет в душе каждого врача, который, не задумываясь, встанет ночью и пойдет к больному. А также в душе каждого учителя-мужчины, который, не думая о том, какая у него зарплата, будет стараться дать знания детям.

Это прекрасно, что в жизни встречаются романтики, и особенно этому рады женщины. Но если мужчине никто не поможет воспитать в себе внутренней твердости духа, если он мягок настолько, что не может противостоять соблазнам, то налицо чрезмерное влияние этого архетипа. Такой человек становится эгоистом, мягкотелым слюнтяем. Такие молодые люди часто спиваются или становятся наркоманами, которые позже печалются о своей загубленной жизни, вина всех вокруг. Они не могут взглянуть правде в глаза, взять на себя ответственность за свою жизнь.

Интересны сочинения школьников, представлявших себя романтиками.

Если бы я был романтиком, я бы ходил со своей лошадкой. Со мной летал бы молодой серебристый дракончик.

Я бы носил рюкзак, в котором лежали бы овес для лошади, специальный корм для летающего дракончика, еда для меня, очень толстая книга (если настанет момент, что вдруг станет скучно, то книга одним своим видом радует глаз! Кожаный переплет, в изумрудике написано название. Также в ней лежит закладка в виде пятисот рублей. (И всегда, когда я дочитываю книгу, я меняю ее на другую в городе, который встретится мне на пути), денег немного, спальный мешок, спички и жидкость для розжига. А в руке у меня длинная палка. Я хожу в длинном халате. В нем лежит дневник и ручка. Я назвал его «Дневник мага». В него я записываю все, что происходит со мной, все, что я вижу. Я путешествую по городам, степям, лесам, болотам, иногда захожу в тропики. Я даже в чайных плантациях был. Там такая свежесть! Такой запах! А как же там красиво!

Лошадь я назвал Сапфира. У нее долгая история! Мне подарили маленького жеребенка. У него были очень милые глаза. Когда он вырос, его грива свисала на один бок, глаза остались милыми. Хвост был очень пышным. Возле копыт тоже была длинная шерсть. Сапфира превзошла меня по росту. Я взял ее в свое приключение.

А маленького дракончика зовут Мартин. Это маленький дракончик —70 см в высоту. Во время путешествия с Сапфирой я нашел Мартина на камне. Так как он был один, я взял его с собой. Теперь Сапфира и Мартин – мои лучшие друзья!

Вот такой я романтик!

Павел, 6-й класс

Архетип мужа

Я буду хорошим, верным мужем, главой семьи. Решение будет оставаться за мной, но приниматься при совещании с женой. Бить жену точно не буду, как и напиваться тоже. Конфликтные ситуации будем решать мирно. Баловать детей не буду, выбор делать буду предоставлять им и влиять на него не буду.

P.I.A.

Я думаю, чтобы быть хорошим мужем, нужно выполнять некоторые условия. Во-первых, нужно считать себя равным со своей избранницей. Обдумывать и по возможности обговаривать свои мысли и поступки. А также нужно учиться на своих и на чужих ошибках и создавать пусть не идеальную семью, но, во всяком случае, которую хотел. В дальнейшей перспективе хочется стать хорошим отцом и подавать хороший пример своим детям.

FB92

Если посмотреть в обозримое будущее, то я планирую жениться в 25 ± 2–3 года. Хотелось бы быть хорошим мужем, также хотелось бы иметь одного, двух детей. В принципе сейчас меня это мало волнует, сейчас важно окончить школу, поступить в колледж, а потом... Может, устроиться на работу (после армии) или продолжить службу. А дальше отращу бороду, время от времени буду заниматься своим хобби. Скорее всего, оно будет играть неотъемлемую часть моей жизни. Также

продвигаться по служебной (карьерной) лестнице. Честнее всего будет сказать, что на данный момент я не являюсь поклонником этой теории и, наверное, даже считаю ее бредовой.

Моп@х

Муж должен быть любимым и любить свою жену, детей и всех, кого приручил. Я счастливый муж, у меня красивая и умная жена и двое детей. Я без вредных привычек, люблю свою работу, заработка хватает на содержание семьи. Все выходные провожу в основном в кругу семьи. В общем, примерный семьянин. Люблю ловить рыбу. Моя семья – мое богатство. Я очень ею дорожу. Я постоянно в курсе происходящего в жизни каждого члена семьи. Дети охотно делятся со мной впечатлениями о прошедшем дне. У нас огромный дом в престижном районе города. Моя жена тоже без вредных привычек. В семье у нас спокойная, доверительная обстановка. Каждый вечер мы непринужденно общаемся на самые простые темы: погода, школа и др. Я думаю, у меня будут девочка и мальчик, которые будут хорошо между собой общаться, делиться друг с другом всем, помогать друг другу во всех ситуациях. Я считаю свою жизнь удачной и сложившейся. Я проживу долгую и счастливую жизнь.

0193

В будущем я представляю себя хорошим мужем, исполняющим свой супружеский долг пять раз в неделю. Я бы пил один раз в неделю. Но я хочу жениться после того, как у меня появится престижная работа, машина, квартира. Я бы с женой каждый год ездил отдыхать в Таиланд! У меня было бы двое детей: сын и дочь.

Грешник

Я хочу жениться после 40 на девушке младше меня в два раза. Я буду хорошим и заботливым мужем. Женюсь я по большой и чистой любви, и будет у меня двое детей. А вообще я об этом не задумывался пока, я люблю свободную жизнь.

\$L@Yer

Я вижу себя идеальным мужем, который приходит домой, в котором уют, тепло, по дому бегают дети, веселятся, кричат, играют. Моя любимая жена устраивает в доме уют, порядок. Дом всегда полон гостей. С моей стороны и со стороны жены всегда будет понимание, любовь, уважение. Не будет измен, ссор. Мы будем счастливы и умрем в один день!!!

Р. 5. Или вообще не умрем.

Дин Алексей

Выводы

Вы можете предложить своим детям написать подобные сочинения по этим темам (мужским либо женским архетипам). В данном разделе приведены лишь несколько характерных примеров далеко не всех архетипов.

Необходимо учесть, что если есть время, то в неделю желательно брать всего по одному архетипу. Ну и, естественно, мальчикам давать мужские архетипы в качестве темы для сочинения, а девочкам – женские.

В каком возрасте оптимально прорабатывать мужские и женские архетипы коллективного бессознательного?

Мы предлагаем следующие временные рамки. Первое знакомство с этими архетипами оптимально в 2–4 года в форме игр, отображающих те или иные социальные роли.

Второй оптимальный для проработки этих архетипов возраст – 6–8 лет. Проработка может проходить в форме бесед и ролевых игр.

Следующий возраст – 12–13 лет. В нашем случае это соответствовало шестым классам гимназии, архетипы оптимально прорабатывать в форме написания сочинений.

Далее идет возраст 17–18 лет. У нас близко к этому возрастному промежутку были девятые и десятые классы. Та же самая форма, что и в шестых классах – сочинения.

И затем оптимально проработать эти же архетипы после 20 лет и после 35. В этом возрасте сочинения уже могут и не сработать должным образом. Но об этом – в другой раз, в другом издании.

Давайте вернемся еще раз к теме книги «Чему не учат в Гарвардской бизнес-школе». Можно не только программировать успешную карьеру, финансовое благополучие, но можно и нужно заранее программировать успешность в различных социальных ролях – мужа или жены, отца или матери, здоровых и счастливых бабушки или дедушки и т. п. Причем, как мы с вами только что выяснили, для такого программирования разных граней счастливого, гармоничного и успешного будущего наших детей, возможно, незачем посылать их на сверхпродвинутое психологические тренинги, достаточно предложить написать несколько сочинений в определенные периоды их жизни. А заодно и самим задуматься о разных гранях своего «я».

Заключение

Мне снится сон. Много детей – играют, смеются, ходят, бегают. Что-то наподобие парка развлечений, похожее одновременно на аквапарк и еще на что-то... Прямо передо мной примерно в 20 м по узкой, наверное, детской лестнице, но с высокими перилами поднимается пятилетняя девочка в трусиках и майке. И над узкими трусиками виднеется небольшой хвостик сантиметров 5–7. Я понимаю, что это рудимент, такое крайне редко, но бывает, когда человек рождается с маленьким хвостиком, или вместо двух сосков может быть 4 или 6. Я воспринимаю то, что вижу, как вполне нормальное явление. Ну, возможно, еще рано делать операцию по удалению рудимента, а может быть, он ей и не мешает совсем, и дети вокруг ведь тоже не обращают на него никакого внимания. Более того, они не только не дразнят ее, но и ведут себя так, как будто это вполне нормально – иметь хвостик. И еще я понимаю, что она не умеет двигать своим хвостиком, так как, скорее всего, не видела, чтобы

родители как-либо пользовались хвостиками – ведь у родителей же нет хвостов. И хвостик у девочки висит как-то безучастно...

Я просыпаюсь, и вся эта картинка стоит у меня перед глазами: детский комплекс, девочка с рудиментарным хвостиком... И я сажусь за компьютер и начинаю писать эту книгу. Книгу о том, что многими действительно может восприниматься как оживление атавизмов и рудиментов. Ведь, по сути, многие приведенные примеры и алгоритмы развития детей до уровня гениальности и экстраординарных умений – это естественные, заложенные в каждого ребенка при рождении способности, которые в силу ряда причин почти у всех с возрастом исчезают, подобно тому самому рудиментарному хвосту. Но насколько оправданно такое отношение к природе человека, насколько позволительно терять то, что изначально дается в качестве нормы?

И поэтому хочется верить, что очень и очень многими эта книга будет воспринята совершенно иначе – как взгляд в будущее. В будущее фантастических возможностей, которыми могут обладать наши дети, если с самого раннего возраста работать над этим, подходить к развитию комплексно, на уровне сознательного и бессознательного разума. Осознавая всю полноту ответственности за гармонию, счастье, успех и здоровье маленького посланца вселенной, который выбрал именно нас своими родителями.

Обратная связь

Все вопросы можно задать, позвонив по телефонам: (3812) 46-23-93, 8-908-310-79-15.

Информацию можно также найти на нашем сайте www.talentcity.ru.

Адрес электронной почты: 101talant@mail.ru

Организатор тренингов в Санкт-Петербурге Юлия Фролова.

Контактный телефон: 8-911-145-85-71, e-mail: yuileyaf@yandex.ru

Список литературы[2]

1. Мюллер С. Разблокируй свой ум: стань гением! – СПб.: Питер, 2009.
2. Мюллер С. Разблокируй свою память: запомни все! – СПб.: Питер, 2010.
3. Журнал Самый настоящий УСПЕХ для всех!. – Омск, 2006–2009.
4. Майкл Талбот. Голографическая вселенная. – из Интернета
5. Эфроимсон В. П. Предпосылки гениальности. – из Интернета
6. Матюгин И., Жемаев Е., Чакаберия Е., Рыбникова И. Как развить хорошую память. – М.: РИПОЛ классик, 2000.
7. Сакс О. Человек, который принял жену за шляпу. – СПб.: Science Press, 2005.
8. Мюллер С. Новейшие пси-технологии. – Омск: ОмГТУ, 2009.
9. Мюллер С. Память и треугольник судьбы. – Омск: ОмГТУ, 2008.
10. Леви В. Нестандартный ребенок. – М.: Знание, 1989.
11. Кантор С. И. Развивающие игры от года до трех. – М., 2009.

