

Инна Головкова
Успех = чувства.
Стихи-аффирмации

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=61934062

ISBN 9785005158390

Аннотация

В книге представлены эффективные кейсы по развитию себя, по самопознанию и по тому, каким образом можно добиться успеха, всего лишь научившись контролировать свои чувства, экспрессию и эмоциональное состояние в целом. Предложено выполнить 7 упражнений, которые помогут справиться с выше поставленными задачами. Выполнение упрощено тем, что к каждому заданию прилагается чек-лист, с помощью которого можно будет видеть свой прогресс, анализировать данные и делать выводы.

Содержание

ОТ АВТОРА	5
ПРЕДИСЛОВИЕ	7
Глава 1. КЕЙС ПО РАБОТЕ С ЧУВСТВАМИ	14
1.1. Зрение = Созидание и / или Зрение = Деструкция	14
Упражнение №1	19
Чек-лист для упражнения №1	21
1.2. Слух = Созидание и / или Слух = Деструкция	25
Упражнение №2	29
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Успех = чувства
Стихи-аффирмации
Инна Головкова

© Инна Головкова, 2020

ISBN 978-5-0051-5839-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ОТ АВТОРА

Данная книга является продолжением серии книг, посвященных кейсам успешной жизни. Первая книга УСПЕХ = СЛОВА хорошо себя зарекомендовала, были многочисленные примеры трансформации жизней людей. Помимо этого, авторский онлайн курс , помогает ежедневно меняться людям и трансформировать мир в радиусе вокруг себя.
www.affirmation—cards.com

Цель написания книги – проста, показать людям, что успеха можно добиться, работая над собою. В нашем обществе не существует понятия каст и, если вы не родились в семье банкира, то это вовсе не означает, что вы не сможете добиться успеха, в частности, материального. Успех он ведь во всем, не только в деньгах. Только дивергентность нашего мышления поможет нам преодолеть стереотипы и расширить горизонты.

Безусловно, деньги нужны, это факт, но существуют и прочие секторы, где важно и нужно быть успешным. Для женщины, это, конечно, отношения: любовь, семья, дети и здоровье. Потом, естественно, карьера, увлечения (хобби), бизнес.

Успех – понятие многогранное и эмпирическое, не существует четких критериев успешности, на мой взгляд, это и хорошо, и плохо одновременно. Хорошо в том случае,

когда невозможно человека осудить, если он не успешен в материальном плане, зато успешен в здоровье или любви. И плохо, потому что отсутствует четкая цель, ее приходится рисовать в своем мышлении каждому в отдельности. А это очень сложный процесс. На самом деле не каждый человек способен на это. Исходя из выше сказанного, предлагаю саморазвиваться по дифференциальным граням мистического алмаза под названием УСПЕХ. Почему мистического? Да потому что, все о нем говорят, но никто не знает, что это такое и как этого добиться. Подобная история происходит и с философским камнем: все вроде бы знают, что это, много слышали о нем, но истину знают единицы. Успех, как и философский камень, является неким популяризированным средством управления нашим разумом, благодаря чему (или лучше которому), мы становимся рабами обстоятельств, людей и окружения. Пожалуйста, прошу вас думайте всегда, подвергайте сомнению любые утверждения, чужие слова, анализируйте, не давайте волю свою поработить.

Желаю приятной работы с книгой, наслаждайтесь и безустанно саморазвивайтесь.

После каждого предложенного упражнения в данной книге, я поделюсь с вами, дорогие читатели, своим собственным опытом пошагового выполнения заданий. Наглядно продемонстрирую личные трансформации по принципу и . *P.S. было стало*

ПРЕДИСЛОВИЕ

Успех – мистический кристалл,

Сияет и горит, но что в себе внутри таит?!

Не знают даже маги.

Про успех подряд все говорят, про деньги, власть, потехи,

Но не попадают в лад с задумками планеты.

Нам общество внушило ценности свои,

Заставляя за материальным гнаться,

Со счастьем соревноваться,

И разочарованно рутиную жизни наслаждаться.

День сурка придумали не зря —

Это отражение материально зацикленных людей.

А цикл прост: деньги заработай, теперь потрать.

О! Вышел новенький айпад, работать вновь придётся

Так длится вечно.

Вырываясь за рамки тривиальности призматических структур,

Начинаешь видеть шире, что творится в мире.

Свой собственный успех ты ежедневно открывай,

Ищи его повсюду.

Контролируй чувства, позитивно размышляй и

УСПЕХ, как гармошку, шире раскрывай.

Что такое успех? Как можно оценить, измерить или определить? Вопрос, естественно, риторический. Не существу-

ет «узаконенных» критериев успеха, поэтому данное слово обозначает все и даже больше. К сожалению, из-за ментальных установок, порою ложных, в социуме распространилось убеждение, что успех – это деньги. Сложно изменить эту программу, ведь люди веками жили без достаточного количества материальных средств к существованию. Подумать только! Еще несколько веков назад было крепостное право и рабовладение, лишь небольшой процент людей на земле обладал достаточным количеством денег. На мой взгляд, это и есть корень убеждения, о том, что богат, значит, успешен. Возможно, так и есть! Но задайтесь вопросом, все ли богатые люди счастливы, имеют крепкую семью, любят, любимы? Комментировать это не имеет смысла, думаю, вы понимаете, к чему устремляется поток моей мысли.

Людам свойственно желать того, чего они не имеют, они всю жизнь стремятся этим обладать, а когда получают, продолжают испытывать неудовлетворённость жизнью. В итоге, существование превращается в погоню за счастьем. Сначала хочу модную одежду, только потом буду счастливым, затем хочу ультрамодный смартфон, после чего точно стану счастливым, впоследствии машину, квартиру и вот тут-то, наконец, буду счастливее всех на свете.

Получая желаемое, человек действительно становится счастливым, но на краткосрочное время. Потом он еще чего-то хочет, еще, и еще, и так до бесконечности, проживая жизнь в поисках счастья. Вторая категория людей верит, что

счастье в любви. Эти люди проживают свою жизнь в бесконечных поисках удовлетворения своих чувств, находят любовь, но со временем опять несчастны. Их бросают или бросают они, разочаровываются и вкладывают любовь в детей. В последствии, ребята вырастают и стремятся к самостоятельной жизни, и тут снова разочарование. Человек начинает считать, что никому не нужен, даже собственным детям.

Первая категория людей и вторая весьма похожи, хотя имеют разные ценности. А в чем их схожесть, спросите вы? Ответ прост: в желании обладать будь то материальными вещами или людьми. Ведь любовь в большинстве случаев – это зависимость, болезнь, это желание иметь человека рядом. Неудовлетворенными будут всегда и первая категория, и вторая. Мнимое счастье будет, но лишь на время. Что же такое счастье? Однозначного ответа на этот вопрос нет, для каждого человека это слово означает нечто свое, собственное.

Однозначно, счастье – это нежелание обладать кем-то или чем-то. Если у вас есть такое чувство, то, я надеюсь, теперь вы понимаете, что быть счастливым бесконечно в данном контексте невозможно.

В любой момент времени вы можете лишиться материальных благ и человека, к сожалению, тоже. Исходя из этого, разве можно отождествлять свое счастье с чем-то или кем-то, что может вмиг исчезнуть, раствориться навсегда, выйти из вашего владения, из-под вашего контроля!

Человек делает сам себя несчастным, полагая, что его собственное счастье находится где-то там, тратит жизнь на поиски, падает, встает, плачет, отчаивается, радуется. Доминирующая часть людей именно так и живет в поисках вовне. Почему мы, люди, не ищем счастья внутри себя? Ответ банален: мы не знаем, где его искать, нет проложенных путей, нет ориентиров.

Мы не можем быть счастливыми, мы не можем быть успешными, потому что нет критериев оценки этих понятий. Поэтому не стоит равняться на других, жить со своими ложными убеждениями, пора начать менять мышление, способ восприятия мира и познавать себя!

В данной книге предложены эффективные кейсы по работе с чувствами. Все наши органы чувств постоянно принимают информацию извне, передают ее в подсознание для обработки, далее сознание выдает нам определенный паттерн чувств. Все происходит на автомате, бессознательно. Люди годами тренируются контролировать свои эмоции, учатся держать себя в руках и оставаться спокойными снаружи, а что происходит внутри? Об этом история умалчивает, так как для человека и общества важен эффект внешний, а внутренние ощущения – это достоинство человека, и, как следствие, хлеб с маслом и красной икрой для психологов. Почему детей, студентов, взрослых не учат контролировать свои чувства? Почему нас учат математике, физике, языку, географии и еще много чему полезному, но нет

дисциплины по управлению своими собственными эмоциями, и нас не учат элементарному эмоциональному интеллекту. Да, именно, так называется способность держать себя в руках, быть в гармонии с самим собой и испытывать постоянное спокойствие, сохранять рассудительность и трезвость ума.

В книге описано, как контролировать свои чувства, эмоции, мысли. Для эффективного применения полученных знаний в жизни предложено два рабочих кейса:

- Кейс по контролю над чувствами
- Алхимический кейс по работе с ментальными стихами – аффирмациями

Работая с книгой, вы получите массу важной и практической информации, необыкновенно сложных стихотворений-аффирмаций на каждый день. Кроме того, 7 практических упражнений, с помощью которых можно в действительности трансформировать себя и окружающий вас мир, а также чек-листы к каждому заданию.

– Для того, чтобы добиться успеха через контроль собственных эмоций, нужно:

- Прочитать книгу
- Выполнять добросовестно упражнения
- Использовать стихи-аффирмации для внутренней гармонизации
- «Поженить» правое полушарие мозга (эмоции) и левое полушарие (логика, анализ).

Эмоциональный интеллект приобретается в процессе контроля над своими эмоциями, перманентной внутренней работы, отслеживания поступающей информации в мозг и умения анализировать то, что с вами произошло и почему. Помните, что любое чувство может разрушить человека изнутри, как хорошее, так и плохое. Важно соблюдать баланс, уравнивать свое эмоциональное состояние, не радоваться чрезмерно и не впадать в безвозвратное отчаяние. Дуальность нашего мира проявляется в каждой секунде жизни. Все хорошо в меру! Если спросить у вас: вода – это хорошо для человека или плохо, как вы ответите? Нет однозначного ответа, т.к. вода – источник жизни, без нее человек не проживет и три дня, но, если нагрянет цунами или дамбу где-то вдруг прорвет, образуется потоп, тогда беда. Запомните навсегда, все хорошее может быть плохим, а плохое стать необходимым. Многие кричат: углеводороды зло, давайте резко сократим CO_2 ! А они подумали о фотосинтезе, ведь для него нужен углекислый газ, без этого газа-урода не получим кислорода.

В природе все логично сложено, все предусмотрено, нарушаем баланс в одном, получаем смещение в другом.

Подводя итоги выше сказанному, хочу кратко описать, кому пригодной книга станет. Тому, кто:

- хочет обучиться эмоциональному интеллекту;
- желает достичь по максимуму успеха;
- желает жизнь навстречу счастью развернуть;

– хочет постичь вершины знания собственного ума и тела.

Глава 1. КЕЙС ПО РАБОТЕ С ЧУВСТВАМИ

1.1. Зрение = Созидание и / или Зрение = Деструкция

Зрение = Созидание = «Человек видящий» и Зрение = Деструкция = «Человек слепой». Вот две принципиальные концепции данной главы.

Зрение – это один из пяти основных органов чувств, благодаря чему человек получает информацию из окружающего мира, которая передается при помощи глаз в мозг, где и анализируется. Наш мозг автономно получает и обрабатывает информацию, сознание эти процессы не контролирует и не принимает в этом участие. Полученная информация записывается и обрабатывается подсознанием. Далее, последнее частично отфильтровывает данные во время сна, а частично передает в сознание. На этом этапе происходит самое интересное. Сознание, получив ту или иную информацию, начинает генерировать гамму чувств. Чувствовать что-либо возможно только благодаря механизму, описанному выше.

Зрение – один из первых и основных источников информации. Большинство людей на нашей планете являются «ви-

зуалами», то есть получают данные извне посредством глаз. Исходя из этого, доминирующее число чувств приходит в наше сознание через способность видеть.

Теперь возникает логичный вопрос: зрение несет нам добро или зло?

Конечно, все мы ответим, что добро, какое может быть зло?

Но так ли это в действительности, вот в чем вопрос. Наш мир дуален, любая монета имеет две стороны: лицевую и оборотную, зрение тоже не исключение.

Все люди условно подразделяются на «видящих» и «слепых». Давайте рассмотрим два случая: когда мы «видящие», а когда «слепы».

Первый случай: Зрение = Созидание.

Когда мы смотрим на окружающий мир: живой, яркий, сказочный, изумительный – мы ощущаем гамму светлых чувств, таких как радость, счастье, наполненность, то мы – «видящие». Потому что аккумулируются полученные эмоции внутри, строятся клетки организма из этого светлого невидимого материала, и параллельно транслируются в общество.

Зрение помогает нам создавать наш чувственный мир. Благодаря способности созерцать, мы наполнены, гармоничны, счастливы и восторженны.

В таком состоянии мы созидаем, творим, мы оптимистичны, окрылены, хотим жить здесь и сейчас, и ценить каждую

секунду удивительной жизни. Полноценный человек создает вокруг себя гармонию, дарит себе и людям любовь, работает на благо планеты. Можно с уверенностью сказать, что «человек видящий» – счастлив.

Второй случай: Зрение = Деструкция.

Мы смотрим на тот же мир, что и в первом случае, яркий, живой, фантастический, но чувства всплывают противоположные. Проявляются отрицательные эмоции, такие как зависть, гнев, злость, ненависть. Чем чаще вы смотрите, наблюдаете и видите только то, что вызывает в вас бурлящие негативные чувства, тем злее, агрессивнее вы становитесь. Эти эмоции прорастают в вас, заполняют все пространство, это вы транслируете в окружающий мир. И чем больше вы смотрите, тем больше вам плохо. В таком положении вы «слепы».

Итак, зрение играет двойную роль, оно нас созидает и разрушает.

Нужно научиться контролировать свои чувства, когда вы созерцаете мир. Не допускать проявления деструктивных эмоций, иначе станете «слепыми», так и проживете жизнь, не видя радости вокруг.

Зрение – способность видеть, созидать,

За обстоятельствами жизни наблюдать.

Сколько видим мы в течение дня,

Сколько потребляем информации извне, годами бережно храня!

трудится неустанно, Мозг

*Аккумулируя всю информацию, не задействуя сознания
ресурсы,*

Общую картину мира минуту за минутой создаёт.

Плохо, к сожалению, то, что мозг не умеет,

Всё это фильтровать, ярлыки на образы цеплять.

*Детерминировал бы информацию – вот это было б здо-
рово,*

Великолепно, скажем смело – perfectо!

*А так выходит негативно, депрессивно и вообще против-
но.*

Всё, что глаза наши принимают,

Зрение для нас одновременно и друг, и враг...

Может в дуальность с нами изредка играть.

Быть созиданием, нести расцвет, успех, удачу.

Иль, напротив, в деструктивной функции выступать,

*Зарождая панику и страх, мещанство и тотальный
крах.*

Деструкция зрения – разъедает человека изнутри,

*От успеха в бездне укрывает и в извечную иллюзию вго-
няет.*

Безусловно, в подсознание попадает.

*И там рождаются все страхи, переживания,
страдания.*

Все чувства и эмоции в сознание передаются

И на протяжении всей жизни,

Гнёздами в голове, непрерывно выются.

Доминирующий принцип необходимо сформировать

И глаза под контроль тотальный взять.

Смотреть на красоту,

на изящество,

на величие природы,

Гармонию лишь замечать,

В положительных компаниях пребывать.

Упражнение №1

Цель:

- 1. Научиться контролировать свои чувства, которые в нас генерируются, когда мы смотрим.*
- 2. Стать «Человеком видящим».*
- 3. Сделать зрение созидательным, а не деструктивным.*

Описание:

1. Выйдите на улицу, сядьте на скамеечку в парке и начните наблюдать. Сначала за неподвижными элементами природы, такими как, деревья, кустарники, цветы и прочее. Наблюдайте и старайтесь улавливать момент, когда появляются чувства, запишите их в чек-лист.

2. Продолжайте наблюдать за природой, только теперь за подвижными ее частями, такими как, птицы, кошки, собаки и тому подобное.

3. Теперь начните наблюдать за людьми. Это самая сложная часть задания. Люди могут вызывать всю бурную гамму чувств. Улавливайте момент зарождения каждой эмоции, отмечайте для себя, что именно вызвало эту эмоцию, какое действие человека или его слова, реакция, поведение.

4. Следующий этап контроля над эмоциями – это просмотр фильмов или передач. Включите любой фильм и продолжайте наблюдать за тем, какие эмоции рождаются внутри вас и чем они обусловлены.

5. Заключительный этап – это наблюдать за генерацией ваших чувств при общении с близкими людьми, коллегами, друзьями и с прочими окружающими вас людьми.

Выполняйте это задание один раз в неделю. Начните себя дисциплинировать и выполнять этап за этапом предложенное упражнение. В конце концов вы поймете, что или кто вызывает у вас положительные чувства и что – отрицательные.

Данное упражнение позволит вам:

- себя дисциплинировать,
- определять природу того или иного чувства,
- контролировать свои эмоции,
- лучше узнать свой внутренний чувственный мир,
- посмотреть на мир другими глазами.

Чек-лист для упражнения №1

Дата:

Цель: *Научиться контролировать свои чувства, которые генерируются в нас, когда мы смотрим. Стать человеком «видящим», сделать зрение созидательным, а не деструктивным.*

Задание: *Записать чувства, которые возникают внутри вас при наблюдении за: неподвижными элементами природы, подвижными элементами природы, незнакомыми людьми, фильмами/телепередачами, знакомыми людьми.*

В таблице разными цветами выделите положительные и отрицательные чувства. Напишите краткий вывод, кто или что вызывает эти чувства.

Личный опыт прохождения этого увлекательного упражнения!

Это задание неосознанно выполняла практически всегда, Начиная с ювенального становления себя.

Мне нравилось наблюдать, анализировать, сопоставлять,

Но чувства не получалось обуздать.

Пришлось создать форму и заносить все данные в неё,

О том, что чувствую, что ощущаю, что меня смущает,

А что кровь внутри всю возбуждает.

Старалась абстрагироваться от внешней суеты,

Погрузится в мир астральный, то есть эмоциональный
И ощутить всё буйство красок.

Как долго я вела наблюдения за собой, за собственной душой

И в какой-то момент пришёл ответ на последующие вопросы.

Почему бываю инфантильна, депрессивна, импульсивна?

Спустилась пять лет всё осознала,

Что зрение деструкцию во мне рождало,

Благо, было созидание на службе у меня,

Вот оно и помогало по волнам океаническим

В эмоциональных просторах бороздить.

Было тяжело, обидно, принимать всю ложность,

Иллюзорность воспринимаемого до ныне мира.

Так горестно было самой себе признаться,

Что рой негодования, брожения и негатива создавала только я.

Порядка в чувствах никогда не знала,

Проста, наивна, восприимчива была.

Реагировала фонтаном чувств я моментально,

На всё, что видела вокруг,

В голову даже не приходило контролировать эту гамму буйств.

Благодаря своей наблюдательности и сыску,

Обнаружила все тайны зрения своего.

Теперь хочу всем этим с вами поделиться,

Что чувствовала и ощущала, и как в итоге стало.

№	Неподвижные элементы природы	Подвижные элементы природы	Незнакомые люди	Фильмы / Телепередачи	Знакомые люди
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					

	<i>Было</i>	<i>Стало</i>
1	Смотрела на всё подряд и на хорошее, и на плохое, на несправедливость, на бедность, хамство, и лишь порою видела я фарт.	Стала осмотрительна и селективна, вижу я, конечно, всё, но концентрируюсь на том, что дарит радость, наслаждение, задор.
2	Не понимала, что чувства разум могут покорять, что кораблём в эмоциональном океане способна управлять.	Научилась контролировать себя, чувства внутри своего устойчивого корабля. Теперь нет, способного меня в океане чувственности утопить и клады с трюмов утащить.
3	Деструктивная сторона зрения меня безуданно десятки годов дотла сжигала, в депрессию бесстыдно на лета вгоняла, дружила якобы со мной, но исподтишка мечтала уничтожить, в пыль вечности мою личность превратить.	Раскрыла правду я о мозге, о дуальности зрения своего. Знаю я теперь, как отличить деструкцию и ложность от созидания и красоты. Не обманет больше мир меня, всё записываю, веду учёт, не собьёт с пути меня злоумышленный, чей бы ни было, расчёт.
4	Не знала о двойственной природе органов я чувств, не представляла, что зрение одновременно выступает в двух ролях, что может создавать и столь легко всё разрушать.	Приняла тот факт, что уживаться необходимо с обеими функциями зрения до конца. Решила взять все чувства под контроль и зрение в созидании перманентно лишь держать.

1.2. Слух = Созидание и / или Слух = Деструкция

Слух – это способность воспринимать звуки. Благодаря такому органу слуха как ухо, наш мозг имеет возможность обрабатывать полученную информацию. Далее происходит аналогичный процесс, как описано в главе 1.1. «Зрение = Созидание и / или Зрение = Деструкция».

Слух один из основных способов восприятия информации извне. Всего лишь 18% людей на нашей планете являются «аудиалами», то есть получают данные извне на слух. Но вот какие чувства вызывают эти данные у человека, зависит не от получаемой информации, а от человека. Только он может контролировать свои эмоции и чувства. Помимо этого, у людей есть возможность выбирать, что слушать и кого слушать. Люди обладают свободой выбора, от которого, собственно, и зависит будущее. Выбирая информацию, которая вызывает у нас панику, страх, раздражение, мы превращаемся в генераторы и накопители негативных эмоций, что заполняют все наши внутренние структуры, в результате чего мы становимся «глухими людьми», перестаем слышать что-то хорошее.

Точнее сказать, мы слушаем физически, но не слышим. Наш мозг начинает работать на производство негативных чувств. В такой ситуации уже не важно, что слушает чело-

век, слышать будет только негатив. «Глухой человек» превращается в несчастного, не видящего радости, не верящего в существование счастья индивидуума, который превращает все свое окружение в себе подобных. «Слышащие люди» – это люди, умеющие контролировать свои эмоции, и независимо от качества полученной информации всегда наполнены только положительными эмоциями. Даже если кто-то говорит им, что все плохо, что мир ужасен, а люди жестоки, то «слышащий человек» услышит, то, что вызывает в нем исключительно счастье, радость, удовлетворение. И услышит он про людей, про мир, что жизнь течет, что все динамично и что нужно срочно помочь тому, кто нуждается. «Слышащий человек» в любой ситуации сможет наполнить себя светлыми ощущениями, он пропустит мимо ушей, то что может взбудоражить его и запустить синтез негатива. Кем быть: «слышащим человеком» или «глухим человеком» – решать вам. Помните, простую и банальную на первый взгляд фразу: «Если хотите изменить мир, то начните с себя». Это не просто слова – это девиз успешного человека!

От двадцати аж до двадцати тысяч герц.

Всё, что меньше или больше, к сожалению, физически не слышим.

А вот наш мозг все сигналы от ушей

Незамедлительно принимает

И подсознание в темницу неизвестности ввергает.

Определённые частоты могут нас в оцепенение вогнать,

*Работу органов сломать, заставить в агонии биться,
Даже к суициду мыслями склониться.*

*Слух, в этом случае, может в деструкцию сыграть
И личность изнутри сломать.*

*Осмотрительными нужно быть всегда, контролировать
слова:*

Свои, чужие, хоть какие.

*Помимо этого, важно с осторожностью к музыке отно-
ситься,*

*От звуков незнакомых, сигналов неопределённых
Отдаляться и впредь не приближаться.*

*Кроме всего прочего, слух в деструкции может высту-
пать,*

*Когда в окружении негативном мы находимся,
Слушаем низко вибрационные речи неосознанных людей.*

*Наблюдайте за собой, контролируйте настрой,
Теперь в ваших руках знание о слухе есть,*

*Начните меняться, если нужно защищаться,
От злых речей скрываться.*

*Про созидание можно много говорить, песни бесконечно
лить,*

*Знаете, вы наверняка, как заряжает музыка сполна,
Как на подвиги толкает и энергию пробуждает.*

Являясь кладезем гениальнейших идей,

*Гармонизирует набор физиологических сетей,
Разрывает скованность депрессионных цепей.*

*Благодаря созидательному звуку,
Люди крылья распускают, оживают,
Здоровье на века приобретают, любят и растят детей.
Мы способны выбирать, в какую функцию играть,
Ввести посредством слуха в жизнь
Деструкцию или Созидательную конструкцию.*

*нам в бытности, безусловно, помогает, **Слух**
Звуковую информацию к мозгу доставляет,
Ориентироваться в жизни и в пространстве ежедневно
облегчает.
Благодаря ушам, колебания воздуха рефлексивно
принимает,
Слышим в диапазоне:*

Упражнение №2

Цель:

- 1. Научиться контролировать свои чувства, которые генерируются в нас, когда мы воспринимаем информацию на слух.*
- 2. Стать «Человеком слышащим».*
- 3. Сделать слух созидательным, а не деструктивным.*

Описание:

1. Оставайтесь в своей квартире (доме) в одиночку, прислушайтесь внимательно, какие звуки вы слышите, запишите их в чек-лист. Перечислите все возможные шумы, к примеру, «рычание холодильника», тик-таканье часов, пение птиц и прочее. Важно отследить все звуки, даже биение своего сердца и ритм дыхания. Зафиксируйте каждый звук и опишите эмоции, какие у вас возникают при каждом типе шума.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

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

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