Курс восстановления после расставания

Колендо-Смирнова Анастасия

лекарство от ЛЮБВИ

16+

Анастасия Колендо-Смирнова

Лекарство от любви, или Курс реабилитации после расставания

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63531413
SelfPub; 2021
ISBN 978-5-532-98972-6

Аннотация

Эту книгу автор написала еще не будучи психологом и даже не имея образования. В книге собраны психологические упражнения для облегчения страданий, связанных с расставанием. Народные средства и рецепты по уходу за собой, и гармонизации внутреннего состояния. Публикуется в авторской редакции с сохранением авторских орфографии и пунктуации. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Предисловие 4
Таблетка №1 Диета 13
Таблетка №2 Музыка 21
Таблетка №3 Браслет 29
Таблетка №4 Массаж 32
Таблетка №5 Сон 36
Конец ознакомительного фрагмента. 40

Анастасия Колендо-Смирнова Лекарство от любви, или Курс реабилитации после расставания

Предисловие

Я благодарю Бога, за тот опыт, который позволил написать мне эту книгу. И вообще, за все за все !

Эта книга для тех людей, любовь и доверие которых предали. Для людей переживших измену или расставание с любимым (ой).

Для тех, чье сердце разрывается от боли и они отчаянно пытаются найти лекарство от страданий. В книге собраны различные психологические тренинги, а также множество упражнений и рекомендаций, выполнение которых позволит свести боль от неразделенной любви на нет.

Когда меня бросил муж, я отчаянно искала подобную книгу, но к сожалению мои поиски не увенчались успехом. Я удивилась, ведь я понимала, что такую сильную боль от расставания с любимым испытывают миллионы людей, неужели никому не пришло в голову написать книгу для тех, кто оказался в подобной ситуации?… Невероятно, что люди в таких душевных кризисах просто пьют антидепрессанты и смиренно ждут, пока со временем эта боль рассосется. Либо разрушают свое тело алкоголем, наркотиками, разгульным образом жизни в попытке вытеснить из своей жизни страдания. Да да, есть еще психологи! Вот и я набравшись смелости отправилась к одному из них. Мне было сложно доверить незнакомому человеку столь интимные подробности своей жизни, да и вспоминать, а так же переживать все заново, было очень неприятно. Психолог выслушав меня, осторожно, чтоб не напугать сказала, что к сожалению помочь мне не сможет и порекомендовала отличного опытного психиатра. Поход к психиатру не входил в мои планы, меня пугало посещение психиатрической больницы, и тем не менее боль разрывающая мое сердце направила меня в отделение дневного стационара психиатрии. В надежде, что меня вылечат я отвечала искренне на все вопросы, проходила различные тесты и была готова приложить усилия, чтоб наконец обрести хоть какое-то облегчение. Между прочим, посещения психиатра было достаточно дорогим, и мне приходилось экономить на всем том, что раньше я с легкостью могла себе позволить.

Итак, после двух недель тестирования и обработки результатов моих тестов врач сказал: «Чтоб начать лечение необходимо пить специальные гормоны иначе эффекта не будет.» Ну и так же: «вылечить мы Вас не сможем, мы попробуем Вас научить жить в таких обстоятельствах» Я вышла из кабинета, посмотрела на белые решетки на окнах и поняла, что больше я в это место никогда не вернусь, пусть сами едят свои таблетки и разрушают свой организм. Я считаю, что лечение не может базироваться на разрушении, а любые гормоны приносят однозначный вред здоровью.

Я человек верующий. Я знаю, что если мы просим у Бога миллион, кошелек не падает к нашим ногам, просто в жизни обстоятельства складываются так, что приходит возможность его заработать. Так же случилось и с моей просьбой избавить меня от боли, которую мне принес разрыв с любимым. Это не произошло мгновенно, как мне бы хотелось, но это было настоящее выздоровление, а не «залечивание». Информация, как избавиться от боли, стала попадать ко мне в руки из разных источников, постепенно я начала применять, все что узнавала. Я не намеренно искала, что-то для преодоления душевной боли, мои попытки найти эликсир «от любви» закончились еще тогда, когда я не смогла найти книгу подобную этой. В моей жизни стали появляться люди, которые меня учили чему-то, попадали в руки книги и т.д. В общем, через неделю острой боли уже не было, через месяц,

воспоминания о прошлой любви были подобны воспоминанием о ворчливом соседе из раннего детства. То есть боль, обида, отчаянье, любовь, зависимость… все стерлось, как и не было. Осталось неприятное ощущение о потраченном на человека времени… и все! (холодное безразличие, никакой боли!).

Прошел год и сегодня я искренне желаю своему бывшему мужу счастья. Я благодарю Бога, за то, что Он не просто меня Избавил от страданий, а Дал мне такую информацию, которой я могу поделиться с другими людьми. Я уважаю право человека делать выбор в отношении того, во что он верит, и потому в этой книге даны практические советы для людей любого вероисповедания. Я знаю, что такое сходить с ума от боли, и я знаю, как излечиться от этого состояния. Мне приятно, что вы уже держите в руках эту книгу, ведь лекарства, которые Вы в ней найдете, начнут действовать незамедлительно!

Боль – первое предупреждение

Когда наш организм испытывает боль, это служит предупреждением, о том, что что-то с нашим телом не в порядке. То же происходит и с нашей душой, если она начинает испытывать страдания, следовательно, что-то нужно менять, чтоб не дотянуть до серьёзного заболевания. Как правило, перед

распадом отношений между мужчиной и женщиной, за какое-то время уже начинают появляться неприятные болезненные симптомы и разрыв отношений – это логическое завершение уже начавшейся «болезни». Приведу пример: Допустим, у человека есть пирсинг (прокол в теле), он уже много лет носит красивую серьгу в пупке, но только все чаще в последнее время замечает, что серьга жмет, вокруг прокола небольшая припухлость и покраснение. Но человеку привычно с этой серьгой и он не хочет ее снимать. Позже рана от серьги становиться все больше, она гниет, болит, но серьга уже вросла в тело. В такой ситуации уже, просто, страшно от мысли ее снимать, и все думаешь, может помажу еще этой мазью, а вдруг поможет… Но облегчение длиться не долго. Эта ситуация отдаленно, напоминает «не здоровые» отношения между мужчиной и женщиной. Эти отношения существуют уже от боли до ее прекращения и нового повторения… И все еще есть надежда, что-то лечить, но лечить уже поздно… рана гниет и нужно хирургическое вмешательство, которым и является уход одного из пары. Серьгу выдернули, рана кровоточит. Мир выбили из под ног, как жить дальше? Больно, обидно, страшно… когда мы начинаем еще и еще раз прокручивать в голове расставание, ссоры, приятные моменты – мы теребим рану, от чего ее шансы на заживление уменьшаются. Как обычно люди поступают в таких ситуациях? Вариант номер один ждать и терпеть, с годами пройдет. Но этих лет может быть много… сколько? никто

не знает.

Вариант два «клин клином выбивают» это подобно тому, что вставить в кровоточащую рану новое украшение, вероятность его заживления становиться минимальной, не очистив сердце от не дожившей в нем любви невозможно любить другого человека не сверяя его постоянно с прошлым… это не выздоровление! Вариант три – лечить рану. Не расколупывать ее, не вталкивать в нее инородные предметы, а способствовать ее скорейшему заживлению, применяя специально разработанные для подобных болезней медикаменты. Именно этим мы и будем заниматься в этой книге. Лечить разбитое сердце. Важно отнестись к этому курсу серьёзно, чем внимательней вы будете к выполнению всех рекомендаций, тем быстрее пойдете на улучшение. И когда рана заживет, вы сможете с легкостью и безболезненно украсить ее новой драгоценностью Да да люди не любят страдающих и болеющих, когда вы перестанете страдать, а не только будете делать вид, что у вас все хорошо, на вас сразу станут обращать внимания.

Любовь – объективное понятие субъективного чувства

Любовь слишком многогранна, чтоб раскладывать ее «по полочкам» и тем не менее она имеет много составляющих, некоторые из них это привязанность, уважение, доверие,

влечение, зависимость и т.д. Так вот в момент расставания боль причиняет именно ЗАВАСИМОСТЬ. Доверие уже сложно испытывать к человеку, который предал твои чувства уважать кого-то, кто не оправдал твоих надежд тоже сложно… вот мы и имеем по сути не любовь в целом полном ее понимании, а лишь несколько ее составляющих. Выберем слово зависимость, оно, как мне кажется, самое подходящее. Даже бросить курить невероятно сложно, что уж говорить о состоянии, когда человек, который жил с тобой, дышал с тобой строил паны с тобой, ел с тобой, спал и т.д. внезапно выпадает из твоей жизни… о это не просто. Наша привязанность к нему не только на душевном уровне, так как он занимал в наших мыслях огромное место, но даже физически телу сложно находиться без тех флюидов, которые исходили от данного человека. Если выключатель в нашем коридоре находиться справа и вдруг после ремонта его переместили на стену, которая слева еще много месяцев наша рука автоматически будет тянуться к прежнему расположению выключателя. Мы можем в таком случае занять пассивную позицию и ждать пока привыкнем к переменам, а можем наклеить себе маленькую наклеечку с указателем и напоминанием, удивительно, но наклеив такой ориентир и подключив таким образом в зрительную память еще один знак для запоминания, рука буквально с первого же раза ужу не будет тянуться в неправильном направлении. А ведь какое простое действие. Вот собственно, мы с вами и будем рассматривать

в этой книге совокупность простых действий, при выполнении которых заболевание «зависимость от любви» вас оставит в покое.

Я не спроста, попыталась сделать разделение любви на составляющие, так как после прохождения данного курса в ваших чувствах по отношению к человеку, которого вы любили, останется приятное спокойное безразличие. Исчезнут те ощущения, которые характеризовались как боль, обида, ненависть, призрение и другие неприятные разрушающие чувства. То есть такие составляющие любви как жалость, милосердие останутся к этому человеку, вы будете относиться к нему, как к любому другому незнакомому вам индивиду.

Диагноз. Назначение лечения

Думаю диагноз вы поставите себе самостоятельно, ведь только вы знаете на сколько кусочков раскололось ваше сердце, а вот лечение ждет вас в последующих главах, ну конечно результат зависит от вашего усердия . Я пишу эту книгу основываясь не только на своем опыте, эта методика помогла очень многим людям пережить это страшное событие – расставание. К сожалению, я не знаю Вашей истории, чтоб точнее подсказать вам, как выполнять упражнения, и тем не менее я попыталась сделать их максимально оптимальными для всех. Исходя из уже полученных отзывов, я могу утвер-

ждать, что боль отступает достаточно быстро. Если мы возьмем максимальный уровень боли в 10 баллов, то в течении недели в среднем этот уровень будет около 5 балов. Через месяц не должен превышать 2-ух баллов, но как правило сходит вообще на нет. Я рассчитываю этот курс реабилитации на месяц, но если вы захотите продолжать выполнять какие-то упражнения после по прошествии этого срока – на здоровье

Как именно мы будем «лечиться»? И что конкретно мы будем делать? Мы будем работать с нашим подсознанием. Зачем? А вот зачем: дело в том, что сознательно вы не хотите любить человека, который причиняет Вам боль, что же тогда в Вас так зависит от него? – ваше подсознание. Ваше сознание не хочет любить, а подсознание по привычке продолжает любить. Что мы будем делать? Мы будем на языке, которое понимает наше подсознание говорить ему, что любить больше данного человека не нужно. Но чтоб это «услышало» наше подсознание нужно подобрать слова, которые оно способно понять. В этой книге собраны различные упражнения, которые позволяют «достучаться» до нашего подсознания. Так же здесь собраны советы, которые будут восстанавливать здоровье в Вашем организме, а как гласит народная мудрость «В здоровом теле – здоровый дух» То есть мы будем лечить и душу и тело.

Таблетка №1 Диета

Пусть Вас не пугает название этой главы, я ни в коем случае не хочу, чтоб вы перестали есть. Эта «диета» будет своеобразной, есть ряд вещей от которых придётся воздержаться во время прохождения данного курса лечения. Думаю, в этом нет ничего удивительного, ведь когда человек лечит гастрит, например, он не должен употреблять в пищу некоторые продукты, иначе лечение будет бесполезным. То же самое и с душой, если мы будем применять в нашей жизни, то что ее разрушает, особенно во время душевного кризиса, в котором сейчас прибываем, никакое лечение не поможет…

Уверяю Вас, что прожить месяц без тех вещей, которые я сейчас перечислю, вы сможете с лёгкостью. Позже, когда Вы полностью вылечитесь от « болезненной зависимости» Вы сможете, постепенно, возвращать в свою жизнь привычные действия.

Итак, первое от чего придется отказаться это алкоголь, наркотики и любые другие допинги, которые искажают Ваше сознание. Почему? Потому что, когда сознание «затуманено» подсознание «ловит» в себя любую информацию, которая может быть разрушающей для Вас. Например Вы идете пьяненькая (ий) домой, а из киоска доноситься песня про то,

как человек не хочет быть преданным, звучит что-то вроде «не хочу твоего предательства, не хочу, ла ла ла». Под действием алкоголя, сознание работает плохо, открыт доступ к подсознанию. Любая случайно услышанная фраза в таком состоянии, может «осесть» в подсознании, как «своя». Мало того, подсознание не понимает слова «нет», то есть отрицания. Следовательно, пьяный человек, услышавший фразу из песни приводимую выше, сделает на подсознательном уровне вывод – хочу чтоб ты меня предал. Сознательно человек ничего не заметит, но его все больше будет тянуть в такие ситуации, в которых его будут предавать, он будет страдать от этого. А почему? Просто потому, что пока его подсознание не было защищено сознанием он «подхватил» сам того не желая такую « установку». Подобным образом работает гипноз. В состоянии гипноза, человеку «выключают» сознание. После чего открывается доступ к подсознанию, в которое гипнотерапевт может надиктовать любые установки, когда человек придет в себя, внушенные ему мысли, он будет считать своими. Существуют и другие методы гипноза в котором не обязательно выключения сознания, но это уже совсем другая история. Так вот повреждая свое сознание допингами, очень сложно лечиться. Поэтому настоятельно Вас прошу на период лечения отказаться от этого. В крайнем случае, если Вам безумно больно и вы не можете уснуть – выпейте снотворного. Алкоголь и наркотики все равно ничего кроме легкого забвения не дает, а эффект от снотворного

быстрее и надежней. Кроме того утром вы проснетесь свежий здоровенький, а не с головной болью от похмелья. Но употреблять снотворное можно не более трех дней в подряд (посоветовавшись с врачом), в самые болезненные для Вас невыносимы дни.

После трех дней нужно учиться засыпать без помощи таблеток. Если Вам сложно засыпать, а это скорее всего так, потому, что все мысли вечером налетают на тебя и начинают разрывать сердце на части… Высыпаться очень важно! Во сне организм восстанавливается, мозг «раскладывает по полочкам» накопленную за день информацию. Попытайтесь выбрать для себя подходящий способ, чтоб уснуть. В главе Таблетка №5 Сон. Я предложу вам несколько способов борорьбы с бессонницей. Кроме вышеуказанных допингов, желательно отказаться от кофе и крепкого чая. Кофеин, как Вы знаете, негативно влияет на сердце. Если Ваше сердце будет биться быстрее от кофеина, ваша душевная боль, будет казаться более сильной, только за счет процессов в организме. Постарайтесь обычный чай заменить чаем с мятой либо мелиссой. Легкий успокаивающий эффект так же даст душица, ромашка или чай из листьев земляники. Ну а если вы никак не можете без кофе, пейте кофе без кофеина, по вкусу он вполне может на месяц заменить Вам привычный напиток.

Второе от чего стоит воздерживаться во время лечения

это просмотр фильмов о любви. Не важно, кино заканчивается хорошо или плохо, не важно, о какой любви идет речь. У Вас карантин, вашему сердцу не нужно сейчас лишний раз видеть, чью-то любовь. Так как это в любом случае заставит Вас проводить параллель между своей жизнью и историей героев фильма. Просмотр подобных фильмов равносилен «расколупыванию» душевной раны. Воздержитесь не на долго, от этого, будучи свободным от сердечной раны, Вы сможете посмотреть, все, что отложили на месяц с удовольствием и без какой либо боли. То же касается и прослушивания музыки с текстами о любви мужчины и женщины. Так же я попрошу не слушать музыку, которая у Вас ассоциируется с вашим «объектом любви». Естественно чтение романов, так же нужно отложить на некоторое время. Ну и любой информации, в которой к Вам может «пробраться» чья -либо история любви, следует избегать. Еще придется оставить на потом фильмы с насилием, убийствами, драками, подобные книги и газеты. Почему? Объясняю: Когда вы смотрите телевизор либо фильм в кинотеатре, вы расслабляетесь, ваше внимание концентрируется на небольшой зоне, в которой идет визуальный ряд, того что вы смотрите. Такая концентрация внимания + расслабление тела способствует открытию подсознание, в которое напрямую поступают «ужасы» из кино либо программы. Подсознание, принимает это как «норму». Страдать, бояться, насиловать – это нормально, «считает» подсознание. И естественно, с такой установ-

кой, сложно выбраться из уныния и депрессии. При чтении происходит подобный процесс. Ни в коем случае во время курса реабилитации не смотрите порнографию, эротику и желательно не занимайтесь онанизмом. Когда вы смотрите на эротические сцены, Вы так или иначе вспоминаете свой сексуальный опыт, который связан с человеком от любви к которому вы и пытаетесь выздороветь. Мало того, к Вам в голову могут прорваться мысли, что подобным образом он будет заниматься сексом с кем-то другим… а это уже крепкая порция боли в Ваше сердце. Онанизм, так же скорее всего в Вас будет активировать сцены из вашего прошлого, что совершенно не к чему. Чтоб уменьшить в себе сексуальные желания, займитесь физическими или умственными нагрузками, хотя если вы будете выполнять все задания данного курса, вам этой занятости будет предостаточно. Если через какое-то время Вам станет, ну совсем сложно воздерживаться, занимаясь онанизмом, представляйте, кого-то нового. Но это к сожалению не гарантирует, что мысли о прошлом не ворвутся в ваши фантазии. Все таки, я рекомендую воздерживаться, до полного выздоровления. Иначе это будет подобно тому, если бы мы пили таблетки от панкреатита и запивали их водкой.

Что же Вам смотреть читать и слушать? Из фильмов чудесно подойдут мультики, добрые, они поднимут Вам настроение, и помогут расслабиться. Так же рекомендую смотреть научно-популярные фильмы о животных, это очень

умиротворяет. Посмотрите документальные фильмы о разных странах, в которых Вам бы хотелось побывать. Смотрите фильмы о космосе, об искусстве, о новых научных открытиях, это все очень любопытно. Книги желательно так же выбирать добрые, прочтите как научится : петь, говорить на иностранном языке, танцевать, вышивать, вязать, мастерить, как сделать ремонт, как вырастить растение и т.д. Ну, что-то новое, чего вы не умеете, это может быть все что угодно, лишь бы приносило Вам удовольствие. А музыку слушайте желательно спокойную, расслабляющую, по возможности вообще без текстов. Постарайтесь не читать газет и журналов и не смотреть телевизор, либо делайте это очень выборочно. Никаких сериалов, криминальных новостей, и желтой прессы! Смотрите кулинарные программы, о здоровье, интеллектуальные. Очень прошу Вас в период реабилитации не засорять мозг неприятной или пустой информацией.

Вот, пожалуй, все основные действия, от которых следует отказаться на период лечения. Так как эта глава называется «Диета», я сразу немного скажу и о еде. В состояние стресса кто-то ест не в себя, а у кого-то совершенно пропадает аппетит. Какая бы реакция не была у Вас, очень важно во время курса реабилитации насыщать свой организм витаминами. Так как если вы мало едите, вашему телу необходима поддержка витаминов, если много едите, это тоже стресс для организма и ему нужно помочь переварить и правильно усвоить все, что вы в него поместили. Витамины, любые стан-

дартные витаминные комплексы. Когда страдает душа, организм так же, тяжело на это реагирует. Поддержите его полезными минералами и витаминами. В любой аптеке вы сможете приобрести не дорогие, либо если угодно, дорогие витамины. Если Вам сложно выбрать какие именно витамины вам попить, скажите аптекарю, что вам для поддержания общего тонуса организма и укрепления иммунитета, Вам обязательно подскажут. (но лучше проконсультироваться с врачом)

Кроме витаминов, желательно пить чистую воду. Негазированную, любую, главное чистую, без примесей, не лечебную, а столовую. Выпивать в день не плохо хотя бы 1,5 литра. Зачем это нужно? Вода способствует очищению организма, выводит из него все ненужное, когда Ваше тело чувствует себя хорошо, это мгновенно сказывается и на Вашем эмоциональном состоянии. Вода снабжает организм влагой, которая препятствует появлению морщин, сосудистой сетки, сухости и старению кожи. И это только несколько пунктов косметического воздействия. Так же одна из основных методик, которую мы будем использовать, будет гораздо эффективней при большом потреблении жидкости.

Пожалуйста ешьте шоколад! Мороженное и фрукты. Вам может показаться такое заявление странным, но уже давно доказано, что в шоколаде содержаться «гормоны счастья»

которые сейчас нам ой, как необходимы. Главное ешьте шоколад с удовольствием, не переживайте, что это скажется на вашей фигуре. Дело в том, что когда вы волнуетесь о своем весе и едите, организм испытывает стресс от вашего беспокойства и начинает накапливать жиры из всего, что в него попадает, даже из фруктов. Тело, как бы «чувствует» что с Вами что-то не так и начинает запасаться жирами, чтоб на всякий случай создать стратегический запас из которого Вы в любой момент сможете «достать» витамины и полезные вещества. Волноваться и есть – это причинять вред своему организму. Не переживайте, ешьте сколько хочется! На здоровье! А чтоб Вам было спокойнее есть в удовольствие, я скажу Вам, что в главе Таблетка №14 Дыхание, вас ждут упражнения, которые займут у вас 10 минут в день и никогда не позволят Вам поправиться. Мало того в первую неделю применения этой дыхательной практики ваша талия уменьшиться минимум на 2 см. Если вы будете выполнять эти упражнения регулярно, думать о калориях Вам больше не придется.

Таблетка №2 Музыка

Думаю, Вы слышали о таком направлении в психотерапии как «музыкотерапия». Этот термин имеет греко-латинское происхождение и означает «лечение музыкой». При музыкотерапии происходит одновременное влияние акустических волн, организованных в музыкальную структуру, на психоэмоциональную, духовную сферу человека и непосредственно на поверхность тела и внутренние органы. Еще в Шумеро-Аккадском царстве (4-3 вв. до н.э) лечили больных гимнами, которые написала аккадская принцесса Энхедуанна. В Библии мы так же находим упоминание о лечении музыкой. Юный царь Давид играя на арфе (в русском переводе на гуслях) излечивал от страданий и уныния царя Саула : «Давид, взяв гусли, играл, – и отраднее и лучше становилось Саулу, и дух злой отступал от него». Пифагор, Аристотель, а вслед за ними философы и врачи раннего средневековья также считали музыку терапевтическим средством. В «Corpus Hippjcraium» – собрании сочинений, «отца медицины» Гиппократа (460 – 377 гг. д.н.э) музыкой рекомендуют лечить бессонницу и эпилепсию. Испанский король Филипп V (1770-1746 гг.) лечился от уныния, слушая удивительно высокий голос итальянского кастрата Фаринелли (он же Карло Броски). В 19 столетии французский психиатр Эс-

кироль начал использовать музыкальную терапию в психиатрических заведениях. Дальнейшее распространение музыкотерапия получила после первой мировой войны – немецкие врачи использовали ее при лечении язвы желудка, швейцарские – при лечении легких форм туберкулеза. Австрийские акушеры с помощью музыки обезболивали роды. Позже такого рода анестезия распространилась на стоматологию и хирургию. Во второй половине 20-го века технические возможности в исследовании физиологических реакций, возникающих в организме под воздействием музыки, значительно возросли.

Было доказано, что музыка активно влияет на функции всех жизненно важных физиологических систем, а так же на интенсивность разных физиологических и психических процессов. Но не вся музыка способна вылечить! Есть музыка оказывающая разрушающее действие. Даже классическая музыка, которую чаще всего применяют для исцеления души и тела, может вызвать меланхолию, раздражительность, а иногда и отчаянье… Поэтому я привожу здесь так называемую «музыкальную аптечку», если вы вдруг, решите заняться самолечением, чтоб у вас была минимальная база знаний для этого.

Но наш курс реабилитации будет включать в себя лишь одного композитора, об этом сразу после «аптечки»

«Музыкальная аптечка» Некоторые специалисты считают, что

От головной боли и для снятия напряжения поможет прослушивание:

* Огинский «Прощание с Родиной»
* Лист « Венгерская рапсодия1»
* Бетховен «Фиделио»
* Моцарта « Дон Жуан»
* Хачатурян «Маскарад»

От нервозов и раздражительности, а так же от разочарований:

* Гайдн «Симфония»
* Бетховен « Лунная соната» и «Симфония ля-минор»
* Бах « Итальянский концерт» и «Кантата №2»
* Гендель

Для успокоения, снятия чувства тревоги и неуверенности:

*Шуберт « Аве Мария»
*Штраус любые вальсы
*Брамс «Колыбельная»
*Дебюсси «Свет луны»
*Рубинштейн
*Бетховен «Симфония №6» (вторая часть) и ноктюрн «Соль-минор»

*Шопен мазурки и прелюдии

Наркотическую зависимость ослабить помогут:
*Шуберт «Аве Мария»
*Бетховен «Лунная соната»
*Свиридов «Метель»
*Сен-Санс «Лебедь»

Восстанавливает кровяное давление и сердечную деятельность, снимает напряженность в отношениях с другими людьми прослушивание:
*Шопен «Ноктюрн ре-минор»
*Мендельсон «Свадебный марш»
*Бах «Концерт ре-минор» для скрипки и «Каната №21»
*Барток «Соната для фортепиано» и «Квартет №5»
*Брункер «Месса для ля-минор»

Бессонницу устраняют:
*Григ сиюта «Пер Гюнт»
*Сибелиус «грустный вальс»
*Шуман «Грезы»
*Чайковский пьесы

От гастрита помогает:
*Бетховен «Соната №7»

От эпилепсии:
*Моцарт «Соната К448»

Улучшает зрение:
*Моцарт

Уменьшает боли в суставах:
*Моцарт

Росту умственных способностей у детей способствует:
*Моцарт

Нормализует работу мозга:
*Григ «Пер Гюнт»

Стимулирует интеллектуальную деятельность, способствует вдохновению:
*Бетховен
*Штраус

Ускоряет рост растений:
*Россини

Уменьшает зависть:
*Бах «Итальянский концерт»
*Гайдн «Симфония»

Для поднятия общего жизненного тонуса:
*Чайковский «Шестая симфония» (третья часть)
*Шопен «Прелюдия №1 – опус 28»
*Лист «Венгерская рапсодия №2»
*Бетховен Увертюра «Эдмонд»

Мы с вами будем применять, как основное лекарство музыку Вольфгана Амадея Моцарта. Лечение его произведениями применяют в совершенно различных областях. Даже существует такое понятие, как «эффект Моцарта» – эффективное воздействие на организм музыкой Моцарта. Так как «Моцартом» лечат все – наша основная таблетка именно его музыка. Мы не будем слушать Моцарта по два часа в день на протяжении двух месяцев, как это делал известный актер Жерар Депардье, когда лечился от заикания. Но будьте уверены, что эффект у нас будет не хуже, чем у знаменитого артиста Только в другой сфере Кстати Жерар Депардье совершенно перестал заикаться, хотя до курса лечения Моцартом не мог договорить ни одной фразы до конца.

Как действует этот метод лечения? Звуковые волны, которые создаются в воздухе во время прослушивания Моцарта, создают определенного рода колебания, эти колебания физически воздействуют на тело человека. Проникая в организм они придают клеткам, а также жидкости в теле

«правильную» «гармоничную» структуру. Такое структурирование на молекулярном уровне способствует восстановлению правильного функционирования всего организма. Так как страдания во многом зависят от работы нашей нервной системы, исцеляющий эффект распространяется и на наши чувства. В мире проведено огромное количество экспериментов, подтверждающих это. Если Вам любопытно вы можете провести подобный эксперимент у себя дома. Возьмите два одинаковых домашних растения, разместите их в разных комнатах подальше друг от друга, но в одинаковой температуре и одинаково по отношению к солнцу, чтоб создать им равные условия. В течении недели ставьте одному из растений музыку Моцарта. Желательно ставить диск на постоянный повтор и оставлять на целый день. Через неделю, сравните рост и общее состояние ваших цветочков. Вы будете удивлены

Итак, Каждый день, в течении месяца – слушаем музыку Моцарта по 30 минут. (для Вашего удобства к книге прилагается диск, на котором собраны специальные композиции для прослушивания. Этот музыкальный диск с музыкой Моцарта имеет длительность около 30 минут) Важно ее именно слушать, не просто, чтоб она где-то играла на фоне ваших повседневных дел. Лучше всего слушать музыку лежа, совершенно не важно, какого рода мысли Вас будут посещать во время прослушивания. Желательно, чтоб звучание было более-менее хорошим. И постарайтесь выбрать такое

время, чтоб вас не отвлекали. Если вы можете спать под музыку, оставляйте включённым диск на ночь. НО 30 минут, которые вы должны прослушать в день ВЫ ДОЛЖНЫ СЛУШАНЬ В БОДРСТВОВАНИИ. Я рекомендую вам на время прохождения данного курса отказаться временно от тяжелой музыки, а так же от прослушивания песен в текстах которых, хоть что-то говориться о любви. Если Вам очень не нравиться классическая музыка, особенно Моцарт, ну что ж потерпите, таблетки не всегда вкусные, когда вы почувствуете облегчение, вы признаете, что они были не самыми ужасными. « Эффект» может не быть мгновенным, возможно, Вас будет раздражать спокойная музыка, так как ваша психика в данный период времени находиться в состоянии воспаления и конфликта, а музыка Моцарта совершенно гармонична, естественно это будет вызывать (первое время) в вашем сознательном восприятии диссонанс, но Ваше подсознание и организм будут Вам только благодарны за эти целительные звуковые волны

Таблетка №3 Браслет

Часто в период после расставания с любимым человеком происходит такая либо подобная ситуация: Сидишь ты с друзьями в кафе, например пьешь чай, все весело разговаривают, ты достаточно спокойно вникаешь во все происходящее, и вдруг боль в твоем сердце накатывает сильнейшей волной. Эта боль никак не уместна в тех обстоятельствах, в которых ты в данный момент находишься, но поделать с ней ты ничего не можешь. Вокруг смех и веселье дорогих тебе людей, а на сердце «скребутся мыши». Для анестезии подобных болевых приливов, я попрошу Вас сделать простое, но эффективное средство – браслет. Нужно взять веревочку и нанизать на нее от десяти, можно больше, маленьких предметов разной фактуры и формы. Чем резче будет отличаться их фактура, тем лучше. Это могут быть лоскутки ткани, например шёлковый кусочек + шерстяной + кусочек мешковины + хлопковый лоскуток и т.д. Также к ним можно добавить, например, пуговицы одну гладкую и большую пластмассовую, другую металлическую и маленькую. В общем, подойдут любые маленькие предметы: прищепки, булавки, монетки, резинки, бусинки и т.д. Если у вас совершенно нет времени делать браслет, просто набросайте эти вещи в карман, чтоб они были всегда при вас. Зачем они Вам нужны? В момент, ко-

гда к сердцу подступит боль, вы возьмете в руку этот браслет и начнете перебирать, внимательно ощупывая, каждый из предметов. Очень важно постараться сконцентрироваться на фактуре предмета, его размере, материале из которого он состоит. Это упражнение способствует уменьшению душевной боли, а иногда полному (но временному) ее отступлению. Главное, что ваши друзья не заметят этого действия, а Вам станет легче. Как это работает? Когда ваше тело прикасается к разным фактурам в мозг начинает поступать информация о каждом из них, о его температуре, о форме, о ваших ощущениях относительно того, приятен ли Вам этот предмет, таким образом мозг в принудительном порядке должен обработать всю эту информацию, и он как бы «отвлекается» «переключается» на другую «занятость». И таким образом ваши горькие чувства и размышления над ними отступают. Нечто подобное, произошло бы, если Вас попросить решить сложную математическую задачу, пока вы будете сконцентрированы на ее решении, другие мысли, как бы будут «вытеснены». Только браслет действует проще и быстрее. Вы попробуйте. Если у вас не оказалось при себе браслета, а боль неожиданно накатила, ощупывайте любые предметы, которые окажутся у вас под рукой, внимательно, определите это приятный предмет или нет? Гладкий, шершавый? Какой он, что вы чувствуете, когда ощупываете его? , Переключитесь на другой, потом еще на какой-то. Это может быть : вилка, скатерть, диван на котором вы сидите, все что угодно. Пере-

ключаясь с предмета на предмет, отвечайте себе на все эти и подобные вопросы. Но зачем же Вам тогда браслет, если есть столько разнообразных вещей вокруг? Браслет лучше тем, что в нем можно подобрать специально, разные фактуры, а чем больше они будут отличаться друг от друга, тем лучше будет эффект. К тому же маленькие предметы позволяют определять их форму, что невозможно сделать, например, со скатертью.

Таблетка №4 Массаж

Если у Вас есть возможность посещать массажиста делайте это пожалуйста! Ходите на расслабляющий массаж, в этот сложный период времени он Вам будет очень полезен. Помимо расслабляющего действия очень целебны в данном состоянии прикосновения. Любые легкие поглаживания тела, говорят подсознанию, о том, что ваша кожа приятная, что вы красивы, и к вам приятно прикасаться. А такая установка хорошее подспорье в нашем лечении. Так же обнимайтесь с людьми, которые Вам симпатичны, если есть такая возможность. Карнеги описывая, что нужно для здоровья души, рекомендует минимум четыре объятия в день. Если вы, по каким либо причинам, не можете позволить себе обниматься, прикасайтесь чаще к себе. Любые легкие, ласковые поглаживания оказывают оздоравливающее действие на психику. Сложно прикасаться к себе без причины? Втирайте крем. Приобретите любой крем с приятным ароматом и смазывайте им тело. И коже полезно и психике приятно.

Если, возможности посещать массажиста у Вас нет, будем массировать специальные зоны, самостоятельно. Даже если вы будете делать профессиональный массаж, массировать зоны, о которых я сейчас расскажу, очень Вам рекомен-

дую, в любом случае. Это будет наша постоянная таблетка, которую удобно совмещать с прослушиванием Моцарта.

Очень Вас попрошу воздержаться и не применять на себе никогда без помощи профессионала точечный массаж. Вероятность непопадания в нужную точку, на столько, велика, что самолечение, таким образом, может принести больше вреда, чем пользы.

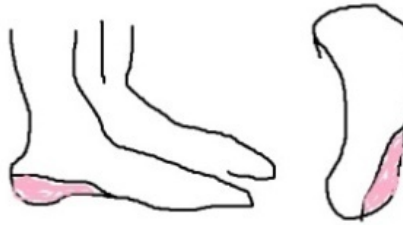
Тот массаж, который я Вам предложу, нужно выполнять без особого нажима, спокойными не быстрыми движениями, не пытаясь воздействовать на кожу точечно. Как бы просто нежно разминать определенные зоны.

В «обязательную таблетку» будут входить две зоны – это уши и стопы. В «дополнительную таблетку» по желанию и по возможности – кисти рук.

Массаж ушей мы делаем утром, не вставая с кровати. Легкими движениями, как бы, натираем уши. Немного «натерев» переходим к «ощупыванию» не сильно нажимаем на ухо, перебирая места нажима, пока не ощупаем все ухо. Ощущения должны быть не болезненными, но ощутимыми, после массажа уши должны немного «гореть» (то есть должно чувствоваться, что их терли) Такой массаж должен длиться 30 секунд. 15 секунд потерли, 15 секунд ощупали. Можно последовательность изменить, как Вам удобнее. Ушная раковина содержит огромное количество точек отвечающих за

все органы в теле, легкое массирование уха утром зарядит энергией и поднимет настроение.

На ночь мы будем массировать стопы. Разминаем нежными не сильными движениями всю стопу и сверху и снизу, берем стопу двумя руками, с верху большими пальцами делаем скользящие мнущие движения снизу остальными пальцами разглаживаем от центра к краям. Так делаем минуту, пока нога не станет теплой. Потом, берем большим и указательным один из пальцев ноги сверху (у ногтя) по бокам и нажимаем, опускаем пальцы так же по бокам ниже к основанию пальца и снова нажимаем два раза, и опять возвращаемся к боковым частям пальчика у ногтевой пластины. Теперь переставляем пальцы указательный и большой так, чтоб обхватить палец ноги снизу и сверху, делаем нажатие, опускаемся к основанию пальца – два нажатия и снова нажатие у ногтя. Так массируем каждый пальчик. Если при каком либо из нажатий вы почувствуете боль, помассируйте это место чуть дольше. Теперь переходим к зоне, которая отвечает непосредственно за психологическое состояние, до этого мы массировали точки, которые отвечают за все органы. Зона пятки, а именно со стороны внешней части стопы и до середины подошвы, задевая боковую часть пощипывая , широкими и более мелкими щипками массируем 1-3 минуты (не больше трех минут) эту зону.



Если у вас есть желание силы и время, рекомендую, таким же образом, как стопы, помассировать кисти рук, сначала разогреть, как бы растирая, потом пройти вверх и вниз по каждому суставу пальчиков нажатиями.

Массаж имеет очень сильное действие, поэтому если у Вас есть серьезные проблемы со здоровьем, проконсультируйтесь, относительно массажа, с вашим лечащим врачом.

Таблетка №5 Сон

Как говорилось ранее – высыпаться это очень важно. Во сне организм отдыхает и восстанавливается. Но злоупотреблять сном не стоит. В состоянии депрессии очень легко впасть в постоянную сонливость, которая будет разрушать и тело и дух. Бессонница так же действует на организм разрушительно. Оптимальное время для сна 8 часов, и желательно засыпать не позже 22:00 Существует очень распространённое мнение, что существует два типа людей с разной активностью «совы» и «жаворонки». «Совы» – более трудоспособны и активны в ночное время. Они ложатся поздно и просыпаются поздно. «Жаворонки» наоборот – более активны днем, рано просыпаются и рано засыпают. Только, к сожалению, это всего на всего миф, маскирующий под «сов» людей с нарушением сна. Так же доказано, что за короткое время, легко удается из любой «совы» сделать «жаворонка», а именно наладить в человеке нормальное функционирование процесса сна. Итак, наша с вами задача спать 8 часов в сутки, в ночное время, засыпая не позднее 22:00.

Для тех, кто спит нормально и даже много

Постарайтесь так спланировать свой распорядок дня, чтоб

у Вас не осталось времени на дневной сон. А так же постарайтесь занять чем-то активно утро, чтоб не нежиться долго в постели. Чем именно, думаю, Вы выберете самостоятельно, но в главе Таблетка №19 Преобразование накопленной и не расходованной энергии любви. Вы сможете выбрать себе занятие по душе, которое отвлечет вас от лени и постоянного желания спать. Не забывайте, пить витамины, они добавляют энергию, а так же попробуйте заварить и выпить лимонник, он оказывает тонизирующее действие. (убедитесь нет ли у Вас противопоказаний по здоровью к употреблению лимонника)

Для тех, кто страдает бессонницей

Уверена, вы знаете, что физическая и умственная активность в течении дня, улучшает сон. Так же, проветренное помещение, чистая постель, и теплый душ перед сном способствует засыпанию. Можно выпить на ночь мятный чай либо, просто, теплую воду с медом. (1 чайная ложка меда на пол стакана воды). Можно капнуть на подушку одну капельку масла ландыша. Но не переусердствуйте, запах ландышей очень действующее средство. Хорошо перед сном, если вы любите такие действия, решать головоломки, кроссворды, ребусы, раскладывать пасьянсы или играть в не сложные компьютерные игры. Любые такого рода занятия расслабляют и как бы вытесняют тревожные мысли, что приво-

дит к тому, что засыпая, Вы ни о чем не думаете в Ваших глазах «стоит» только эта «игра». Но если вы не любитель подобных развлечений, я предложу вам некоторые упражнения для засыпания, которые выполняются лежа в постели.

Упражнение №1

Пьем «растворимые таблетки». Если у Вас хорошая фантазия – это упражнение для Вас. Оно создано на базе тренинга «Волшебный город» одного из ведущих русских специалистов психотерапии Александра Данилина. Позднее мы еще вернемся к тренингам этого доктора и рассмотрим их внимательней. Устраиваемся по удобней, расслабляемся, закрываем глаза и начинаем представлять: Зажигаем свечу, смотрим на ее пламя, щурим глаза, чтоб пламя превратилось в лучи, проходим как бы в эти лучи и сквозь них выходим на зеленую поляну. За вашей спиной большое дерево с широким стволом, перед Вами река, слева от Вас Горы, а справа от Вас на поляне стоит странное сооружение похожее на сердце, в нем дверь, из которой струиться яркий свет. Когда мы подходим к этой двери, она открывается сама, как бы приглашая Вас войти, заходите. Вы зашли и оказались в чудесном саду, тут много цветов, они яркие, приятно пахнут, в одном из кустов роз спрятан ключик, найдите его и запомните, где он лежит, там вы будете его брать всегда. Взяв ключ, пройдите с ним в левую часть сада и чуть вперед, там вы увидите во-

рота, откройте их этим ключом, ключ возьмите с собой. Если вы его даже потеряете, ничего страшного он автоматически вернется в розовый куст, где Вы его нашли. За воротами Вы окажетесь в сказочном городе, если вы пройдете прямо по улице и свернете направо, вы увидите небольшую вывеску «аптека», подойдите ближе к этому домику, зайдите во внутрь. Там вас встретит молодая женщина, поздоровайтесь с ней и познакомьтесь, объясните ей, что не можете уснуть, она Вас выслушает, и предложит Вам снотворное. Это оранжевые растворимые таблетки, они шипят в стакане, на вкус похожи на апельсины. Когда вы их выпьете, не спешите уходить, пообщайтесь с аптекарем, она приятная женщина. Расскажите ей, как у Вас дела, она расскажет, как ей живется в волшебном городе. Действие этого снотворного около 5-10 минут… подождите, когда оно начнет действовать.

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.