

Константин Шереметьев

СОВЕРШЕННЫЙ МОЗГ

КАК УПРАВЛЯТЬ ПОДСОЗНАНИЕМ



Константин Шереметьев

**Совершенный мозг. Как
управлять подсознанием**

ИГ "Весь"

2012

Шереметьев К. П.

Совершенный мозг. Как управлять подсознанием /
К. П. Шереметьев — ИГ "Весь", 2012

Хотите стать умнее? Талантливее? Успешнее? Это несложно. Все, что для этого нужно, у вас уже есть – это великолепный и совершенный мозг. Вы, наверное, не раз слышали, что человеческий мозг активен на несколько процентов. Автор данной книги подтверждает эту мысль и говорит, что если мы будем задействовать подсознание, то наш мозг будет работать на все 100 %. Константин Шереметьев – исследователь, занимающийся изучением работы мозга уже в течение двадцати лет: «В итоге я получил интереснейшие результаты, которые объясняют поведение и состояние людей в той или иной жизненной ситуации. Но основным – и неожиданным! – результатом исследований стали полученные приемы работы с подсознанием». В книге автор рассказывает об этих приемах. Вы убедитесь, что подсознание способно или помочь вам добиться успеха в любом деле, или свести на нет все сознательные усилия, которые вы прикладываете к достижению какой-либо цели. Вы узнаете, как настроить свое подсознание на получение желаемого, как противостоять внешним воздействиям, научитесь поддерживать душевное равновесие и овладеете умением управлять подсознанием других людей.

© Шереметьев К. П., 2012

© ИГ "Весь", 2012

Содержание

Введение	6
Азбука работы с подсознанием	8
Правило 1. Никаких хухриков!	9
Правило 2. Не справляешься сам – зови Громозеку	11
Правило 3. Шахматное правило	13
Правило 4. Будь готов к любому успеху	14
Правило 5. Не будь марионеткой	15
Знакомство с подсознанием	17
Задача 1. Управление телом	18
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Константин Шереметьев

Совершенный мозг: как управлять подсознанием

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Введение

Хотите стать чуточку умнее? Талантливее? Гениальнее?

Это несложно. Все, что нужно, у вас уже есть. Вы имеете великолепный и совершенный мозг. Научитесь управлять им, и вы легко будете достигать успеха в любом деле.

А умеете ли вы управлять своим мозгом?

Большинство людей этого не умеют. Вот кто-то услышал в свой адрес грубое слово. И он тут же грубит в ответ. А зачем? Взаимная грубость приведет к ссоре, испортит настроение и чревата неприятными последствиями. Но человек уже не владеет собой. Лицо краснеет, кулаки сжимаются, дыхание учащается. И он лезет в драку. Кто управляет человеком в этот момент?

Его подсознание.

Почему ему бы не найти более умный выход из ситуации? Потому что для этого нужно сохранить спокойствие и обдумать ситуацию. А вот этого многие и не умеют.

И при каждой неудаче начинают попусту терять время и энергию на бессмысленные и очень вредные переживания.

И уже от этих переживаний человек места себе не находит, но справиться с ними не может. Что же получается?

Не человек управляет своим подсознанием. А подсознание управляет им.

А можно ли научиться управлять подсознанием? Можно.

Сначала научимся завязывать шнурки. Помните, как вас учили завязывать бантик? Этот кончик сюда, а этот сюда. И ваш мозг кипел и плавился от напряжения. А бантик все норовил завязаться морским узлом. А сейчас вы его завязываете не думая. А почему? А потому что бантик завязывает ваше подсознание.

Пропускная способность сознания настолько узка, что пытаться понять что-либо сознанием – это полностью заблокировать свой мозг. И именно отсюда столь низкая работоспособность.

А вот если мыслить подсознанием, то возможности мозга колоссальны. Новичок-шахматист играет сознанием «он сюда – я сюда» и проиграет даже калькулятору. А Каспаров так не думает, он играет подсознанием. Легко оценить потенциальную мощность мозга. Каспаров проиграл компьютеру IBM Deep Blue, который просчитывает 200 миллионов ходов в секунду.

Вот это и есть реальный потенциал тех возможностей, которые доступны каждому.

Я считаю, что большинство людей используют мозг на десятые доли процента. И простые приемы активизации интеллекта могут заставить человека поумнеть вдвое, а то и втрое за считанные месяцы.

Общий принцип активизации интеллекта таков: **перевести решение задачи из медленного сознания в колоссально быстрое подсознание с соблюдением важного условия: сохранения рациональности мышления.**

А то подсознание любит, оставшись без работы, заниматься всякой фигней, и человек начинает сползать с катушек, что называется умным словом – невроз, который и приводит большинство людей к психологу.

Психолог решает конкретную проблему, и человек радостный уходит. А неуправляемое подсознание создает десятки новых.

На мой взгляд, сейчас современная психология находится еще на детсадовском уровне развития. Как если бы к тренеру пришел подросток и сказал: «Я пытаюсь подтянуться, но падаю с турника», а тренер бы стал разбираться, а как он падает, а чем ушибается, а какой ушиб болит сильнее.

А правильный подход состоит в том, что психолог должен подкачать ему интеллект (упал-отжался) и пушай сам справляется со своими проблемами.

Человек с развитым интеллектом умеет настраивать свое подсознание на достижение успеха и хорошего самочувствия. Как это сделать, будет рассказано в этой книге. А начнем мы с самого простого. С азбуки.

Азбука работы с подсознанием

Задача и у сознания, и у подсознания одна – обеспечить выживание и успех. Рациональное мышление его обеспечивает. А вот иррациональное может стоить человеку жизни. (Принять красный свет светофора за призыв ангела.)

Откуда же берется иррациональное мышление? Чаще всего причиной становится поверхностное понимание. Человек нахватался обрывков знаний. Они образовали в голове чудовищную кашу из догадок, сказок и непоняток, а потом, когда он пытается все это использовать в жизни, эта каша обрушивается на него неудачами и разочарованиями.

Правило 1. Никаких хухриков!

Сначала выучим главное правило работы с подсознанием: **никаких хухриков!**

Не поняли? Не страшно! Я тут же и поясню.

Каждый человек по сто раз на дню попадает в такую ситуацию.

Первый: Что-то мне это не нравится. Это же полный хухрик!

Второй: Да, да, полный! (Думая про себя: А что такое хухрик?)

Через пару дней.

Второй: Да это же хухрик!

Третий: Я тоже так думаю (Думая про себя: А что такое хухрик?)

Так вот хухрик – это слово-пустышка. Оно ничего не означает, а каждый человек понимает его по-своему. Примеры хухриков: бог, карма, харизма, аура...

Подсознание хухриков не любит. Сравним две фразы:

1. Эфирные излучения – это эманация харизмы в ауру.
2. Вы выскочили из обжигающей сауны и сейчас прыгнете в ледяной бассейн.

На какую из этих фраз отозвалось ваше подсознание? Чего вам ждать в обоих случаях, на что настраиваться?

Хухрики забивают голову ватой и вся подсознательная деятельность тормозится на корню. Произнесли «трансцендентная экзистенция», язык завязался узлом, а подсознание упало в ступор. Ну и что дальше?

А конкретные и ясные слова дают точные команды подсознанию, и оно вас не подведет.

Чем конкретнее вы мыслите, тем мощнее ваш интеллект.

Если задача кажется трудной, значит, в условии задачи много хухриков. Уберите их – и задача решится сама собой.

Шахматы – это самая простая иллюстрация. Для неумеющего играть слова: ферзь, пат, цугцванг – это хухрики. Их использование бессмысленно.

Новичок использует только эти слова, но уже использует их рационально. А вот мастерство начинается с овладения понятиями «атака», «защита», «борьба за центр». Мастера мирового класса уже работают с понятиями стратегии и тактики, что компьютеру сейчас недоступно. И компьютер не выиграл у Каспарова в обычном смысле (ибо консультанты-гроссмейстеры не могут дать программистам уровень стратегии Каспарова), а забил его быстрым перебором вариантов.

Но если новичок спросит секрет у Каспарова, то в ответ услышит только набор хухриков. Хотя если Каспаров будет иметь терпение, он может все рассказать простыми словами.

В результате первый практический совет: если кто-то умно и непонятно выражается, то повторите это же самое простыми словами – как правило, это будет просто и очевидно.

Итак, запомним. Умный человек никогда не использует слова, смысл которых ему не ясен. Никогда не читает книжки, в которых автор не проясняет смысл используемых терминов. Никогда не разговаривает с людьми, не понимающими значений терминов, которые они используют.

И в конце проверьте, как хухрики влияют на вашу память. Повторите не глядя две фразы, которые я привел в качестве примера.

Как видите, память хухриков тоже не любит.

Поэтому секрет хорошей памяти также состоит в простой фразе: **никаких хухриков!**

Руководство по приручению хухриков

Хухрики бывают полезные и вредные. Вредные хухрики используются для демонстрации того, что человек всех умнее. Поэтому разговаривать с ним надо так:

Умнистый: Да это же хухрик!

Умный: Сам ты... это слово!

Полезные используют в своей работе мастера, поэтому таких хухриков нужно приручать. После приручения хухрик превращается в маленького пушистого друга, делающего вас чуточку умнее.

Для приручения хухрика нужно знать, что в основе хухрика всегда лежит простая житейская ситуация. Вот ее и нужно найти и детально представить.

Приручим такого полезного хухрика, как *фрустрация*.

Вы идете по улице и проголодались. Но у вас есть персик. Вы очищаете изумительно пахнущий, сочный фрукт. У вас текут слюнки. Сладкий сок стекает по пальцам. И тут уже очищенный персик выскальзывает из рук и падает в грязь. И вы стоите в полной прострации.

Итак: ФРУкт + проСТРАЦИЯ = ФРУСТРАЦИЯ. Хухрик приручен.

А теперь заглянем в энциклопедический словарь.

ФРУСТРАЦИЯ (от лат. frustratio – обман, неудача) – психологическое состояние. Возникает в ситуации разочарования, неосуществления какой-либо значимой для человека цели, потребности. Проявляется в гнетущем напряжении, тревожности, чувстве безысходности. Реакцией на фрустрацию может быть уход в мир грез и фантазий, агрессивность в поведении и т. п.

О, как часто люди испытывают эту самую фрустрацию! Оглянитесь вокруг. Такое чувство, что кругом одна сплошная фрустрация.

Но мы не будем уходить в мир грез и фантазий. Если нам нужно что-либо сделать, но никак не получается, мы обратимся к подсознанию.

Правило 2. Не справляешься сам – зови Громозеку

Запомним следующее правило работы с подсознанием: не справляешься сам – зови Громозеку.

Надеюсь, вы помните это симпатичное существо из мультфильма «Тайна третьей планеты». Многорукое и впечатлительное. Это точная копия вашего подсознания. Количество дел, которое подсознание может делать, практически не ограничено.

Почему водитель может спокойно слушать новости по радио? Потому что:

- глаза следят за дорогой,
- язык за конфетой,
- левая нога отвечает за сцепление,
- правая нога – за газ и тормоз,
- левая рука – за руль и свет,
- правая рука – за рычаг переключения передач и колено спутницы.

Но как это получается? Ведь в сознании нет места для столь многообразной деятельности. И не надо. Всем управляет Громозека. Как же заставить Громозеку еще и думать? А очень просто.

Нужно мысленно представить то действие, которое должен сделать Громозека в ответ на нужную информацию.

Допустим, у вас публичное выступление и вы волнуетесь. Все правильно. Ведь вам нужно одновременно и мысль в голове держать, и слова подбирать, и держаться прилично. Все, сознание перегружено.

Паникуем? Нет! Вспоминаем правило: **не справляешься сам – зови Громозеку**.

Заранее и по очереди нужно отрепетировать, как:

- держаться на сцене (ходить, садиться, вставать, уклоняться от помидоров);
- подбирать слова (говорить любой текст на случайную тему);
- подбирать мысли (высказать ваши соображения по теме доклада соседу по лифту).

Собственно и все. Громозека запоминает 90 % информации, которую получает (а вы – только 10 %). Поэтому обученный Громозека сам позаботится о вашем выступлении и в нужный момент сделает все как надо.

А когда вы будете читать книгу, то Громозека может самостоятельно искать в тексте факты и идеи для вашего доклада (техника краевого зрения). Для этого до чтения ясно скажите Громозеке (то есть про себя), что Вам нужно для доклада. И спокойно читайте. Нужные места глаз выхватит автоматически.

А теперь перейдем к самой интеллектуальной деятельности – это секс. Популярной жалобой на сексуальных тренингах является просьба: «Как отключить голову во время секса?» Люди не понимают, что секс идет от головы, поэтому если отвернуть голову, то и секс отвалится.

А проблемы возникают потому, что во время секса слишком много работы валится на бедное сознание. Описание целей секса занимает в книге Игоря Незовибатько «Секс как искусство» целых 12 (двенадцать!) страниц. Ведь сколько работы для рук, ног, туловища, не говоря уж об органах внутренних дел!

Отказываемся от секса? Нет!

Вспоминаем правило: **не справляешься сам – зови Громозеку**.

А уж Громозека с легкостью может управлять всеми позами Кама-Сутры одновременно. (Только не перепутайте: Не зови батьку, зови Громозеку.)

Заранее и по очереди нужно отрепетировать, как:

- мычать слова страсти;
- открывать все виды застежек, пуговиц и замков на поясе верности;
- не торопясь и с удовольствием... (текст удален самоцензурой).

Научите Громозеку, что делать, и вам никогда не понадобится таблетка, поющая вместе с Валерием Меладзе.

Правило 3. Шахматное правило

Рассмотрим третье правило по управлению подсознанием. Это правило хорошо знают все шахматисты и звучит оно так: **тронул фигуру – женись**.

Следующий абзац – скучный. Не читать.

Когда мы собираемся что-либо сделать, в лобных долях мозга появляется так называемая волна Уолтера. Это особый вид мозговой активности, который субъективно воспринимается как готовность к действию. Если действие состоялось, то волна Уолтера пропадает. А вот если не получилось, то волна Уолтера остается и субъективно воспринимается как «что-то надо». Эти волны могут накапливаться, что приводит к состоянию: «Господи, когда все это кончится?»

Больше всего мешают радоваться жизни мелкие, но постоянные обломы. Позвонил – нету, наступил – лужа, надкусил – кисло, поцеловал – превратилась в лягушку.

Обломы копятя, превращая вас в героя одноименного романа Гончарова. Вы все время проводите в постели с любимой. И было бы хорошо, если бы любимую не звали Депрессия.

Основная причина депрессий не связана с пожарами, катастрофами и стихийными бедствиями. Она вытекает из ситуаций: потерялся галстук, ускользнуло мыло, кошка первая попробовала ваш бутерброд.

Сознательно вы можете утешать себя как угодно, но чувствуете вы себя далеко не в своей тарелке. Кто же вам мешает?

А это наш старый знакомый – Громозека. Вся проблема в том, что Громозека получил команду «съесть бутерброд», поэтому подготовил и слюнки, и желудочный сок, и веселое настроение, а все зря!

Когда обстоятельства мешают выполнить задуманное, Громозека очень расстраивается. И это есть совсем не о'кей, так как что у Громозеки на уме, то у вас на душе. А у Громозеки на уме еще много чего, что может и не получиться.

И вот здесь вспоминаем шахматное правило: **тронул фигуру – женись**. То есть каждое ваше действие должно иметь полностью законченный вид. Открыл рот – говори, замахнулся – бей, разбежался – прыгай, прыгнул – говори «гоп».

Правило 4. Будь готов к любому успеху

Применение предыдущего правила имеет одну тонкость. В жизни далеко не всегда получается сделать все так, как хотелось. Замахнулся – промахнулся, разбежался – поскользнулся. Обидчик убежал, а мы начинаем махать кулаками после драки. Долго махать. Всю оставшуюся жизнь. А почему? А потому что Громозека ждет результата, а результата все нет. Вот он и крутит эти мысли как надоевшую шарманку.

Чтобы не попадать в эту ситуацию, нужно заранее предвидеть варианты развития событий. И быть готовым к **любому** варианту.

Приглашая девушку на танец, будьте готовы к тому, что она нарожает вам восемнадцать детей, а потом сбежит от вас к арабскому шейху. Тогда и ее отказ потанцевать вы воспримете с радостью.

Вы пошли в кино, а билеты кончились. Но вы это предусмотрели, поэтому без всякой фрустрации идете в зоопарк. А там забастовка и всех зверей выпустили из клеток. Но вы и к этому готовы, поэтому забираете себе слоненка, чтобы ездить на нем на работу.

Как только собираетесь что-то сделать, сразу подумайте, что будете делать, если обстоятельства изменятся. И когда они меняются, то действуете по вашему плану. В результате жизнь не сможет загнать вас в тупик. У вас всегда будет запасной выход.

Это правило спасет от неприятной ситуации, когда вы настолько одержимы вашей целью, что начинаете волноваться, что не достигнете ее. И вы начинаете думать не о том, как **достигнуть** цели, а о том, что будет в случае **неудачи**. То есть вы фактически переключили внимание подсознания на неудачу. И Громозека послушно запоминает эту картину как цель. И, будьте уверены, Громозека гарантированно обеспечит вам полный и окончательный провал.

Избежать мыслей о неудаче очень легко. Вам нужно любое развитие событий сделать частью своего плана. Тогда вы совершенно спокойно воспримете любой исход. Вы не будете волноваться по этому поводу, а спокойно сосредоточитесь на лучшем выполнении основной части плана.

Эту способность нужно довести до автоматизма. Каждый план имеет раздел «а если нет...», поэтому каждое ваше действие вы доводите до логического конца. Тогда Громозека автоматически будет избавлен от неудач.

Для этого, ставя задачу, сразу давайте альтернативу:

- Распространите среди жильцов нашего ЖЭКа!
- А есссл...?!
- А если не будут брать – отключим газ!

Жизнь все время дает массу возможностей. Если мы заиклимся на одной, то можем пропустить другие, гораздо лучшие. Охотясь на журавля, будьте готовы схватить за хвост пробегающую синицу.

Не надо упираться лбом в стену. Ища галстук, сразу обдумайте, как вы будете выглядеть в президиуме без галстука (а заодно и без штанов, если они тоже запропастились).

Тогда каждое действие будет иметь подсознательное завершение. И подсознание будет всегда ясным и готовым к работе.

Правило 5. Не будь марионеткой

И теперь изучаем последнее правило азбуки работы с подсознанием. Оно самое важное, ибо посвящено рациональности подсознания.

Люди поразительно, чудовищно иррациональны.

Даже считающие себя продвинутыми. Из ярких примеров могу вспомнить курящего психолога, избавляющего от курения.

Курящий психолог – это само по себе нонсенс, ибо курение – это зависимость. Но если он избавляет других, то почему не может избавиться себя? А ответ прост. Он избавляет от курения сознательно, а желание курить подсознательно.

Но мощное подсознание гораздо сильнее слабенького сознания. Оно во много раз быстрее соображает, управляет всеми чувствами и реакциями тела в целом.

Поэтому подсознание быстро объяснит, почему нужно курить:

- это солидно (подсознательная программа подростка);
- лично для меня это не очень вредно (реакция на антитабачную пропаганду);
- я могу бросить в любой момент (подсознательная реакция взрослого человека);
- хочется!!! (реакция тела).

И вот здесь мы наталкиваемся на главное правило работы с подсознанием: **если ты не управляешь подсознанием, то оно управляет тобой.**

Каждый день человек убеждается в глупости, ненужности и никчемности многих обрядов, традиций и ритуалов. Но постоянно следует им. Почему? А потому что подсознание командует им. А он покорно пляшет под оркестр дудок ошалевшего Громозеки.

Каждое утро взрослая тетя начинает день с чтения гороскопа. Потому что будучи подростком-несмышленищем она услышала, что гороскопы управляют нашей жизнью. И она продолжает верить этому, уже став взрослой.

И никак не может сообразить, что гороскоп нужно прочитать не ДО, а ПОСЛЕ и сравнить с тем, что реально происходило. После чего сделать выводы и навсегда забыть об этой вредной и очень опасной привычке.

Ибо чтение гороскопа программирует подсознание на выполнение того, что в нем написано. А дальше работает правило: **если ты не управляешь подсознанием, то оно управляет тобой.** И если в гороскопе сказано, что у вас плохой день, то подсознание найдет тысячи способов его испортить.

Миллионы людей читают всякую эзотерическую галиматью и верят, что завтра галушки начнут сами в рот прыгать. Они думают, что откроют в своем подсознании нечто такое удивительное, чудесное. Забывая о том, что все чудеса должны быть хорошо подготовлены. Когда господь сказал: «Да будет свет!», провода были уже подведены.

В подсознании нет ничего такого, чего раньше не было в сознании. То, что вы можете делать сознательно, также успешно (и во много раз быстрее) вы можете делать и подсознательно. Но подсознание работает 24 часа в сутки на полную мощность и без перерывов на обед.

Поэтому если хотите жить успешно и красиво, а не кукситься постоянно на жизнь, то сначала развивайте способности, а потом переносите эти способности в подсознание. Как это сделать, мы узнаем чуть позже, а пока затвердим азбучные правила работы с подсознанием:

1. **Никаких хухриков!** Используй только понятные слова.
2. **Не справишься сам, зови Громозеку.** В случае перегрузки сделай перерыв и настрой свое подсознание на достижение цели.
3. **Тронул фигуру – женись.** Принял решение – сразу действуй.

4. Будь готов к любому успеху. Ставя задачу, сразу продумай возможные варианты поведения.

5. Не будь марионеткой! Если ты не управляешь подсознанием, то оно управляет тобой. Поэтому если не хочешь стать алкоголиком, трудоголиком или полным голиком, научись настраивать свое подсознание.

Примените эти правила, и вы станете умнее. Многие проблемы станут решаться быстрее и приятнее.

Знакомство с подсознанием

Азбуку мы узнали, а теперь пойдем глубже: в тайники души, подzemелья сознания, подвалы памяти. Там, где хранятся наши мечты, надежды и планы. А также страхи и беспокойства, из-за которых мечты так и остаются мечтами.

Мы откроем завесу над тем, что делает подсознание. Это легко сделать, если понять, чем подсознание занимается и какую роль играет в нашей жизни. Итак, основные задачи подсознания.

1. Управление телом. Когда вы целуетесь, вы же специально не думаете о том, что нужно учащенно дышать.

2. Поддержание душевной гармонии. Чтобы желания поесть и похудеть не возникали одновременно.

3. Обеспечение общения. Подготовка ваших гениальных фраз и понимание той чуши, что обычно несут окружающие.

4. Организация памяти. Ведение дневника вашей жизни, в котором хранятся сведения о ваших поступках, людях, с которыми вы встречались, и ситуаций, в которые попадали.

5. Настройка самооценки. Проставление оценок в дневнике жизни (какой я невезучий, и снова я в полете, а ты опять сегодня не пришла).

Для начала научимся помогать подсознанию в его трудной, но важной работе. А благодарное подсознание поможет нам в достижении здоровья, успеха, процветания и счастья.

Задача 1. Управление телом

Подсознание должно подготовить наше тело к тому, чем мы сейчас собираемся заниматься. Только мы побежали, как сердце должно заработать быстрее, дыхание участиться, а в боку заколоть, чтобы не бегал, а на месте сидел.

Но часто бывает, что мы мешаем в этом подсознанию. Мы пришли в тренажерный зал, а думаем о работе. Ну и к чему надо готовить тело: к максимальному напряжению мышц или дряблему сидению на стуле? Подсознание в растерянности. И мы ощущаем себя вялыми, а тренажеры тяжелыми и противными.

А еще можно положить рядом мобильник. И когда вы пытаетесь встать с тяжелой штангой на плечах, он зазвонит, чтобы вы могли услышать столь нужную в этот момент фразу: «Я не помешал?»

Но и обратная ситуация не лучше. Вы пытаетесь сосредоточиться на работе, сидя в душном офисе, а тело тянет на улицу, где солнышко и свежий воздух. И мысли скачут как весенние зайцы, пальцы барабнят по столу, а кожа зудит и чешется от скуки, что также не прибавляет здоровья.

Как же мы можем помочь подсознанию в управлении телом?

Секрет хорошего самочувствия

Подсознание всегда на страже нашего здоровья. Нейросети пронизывают весь организм, постоянно сообщая о здоровье каждого органа. Каждая мышечка, связочка и суставчик все время докладывают о том, удобно ли им, комфортно ли, не тяжело ли нести второй час этот проклятый чемодан.

Подсознание собирает всю информацию и зорко следит за тем, чтобы воздух был свежий, поза удобная, пища легкая. Но как только в накуренной комнате, согнувшись в три погибели, мы наклоняемся к тарелке и начинаем ложкой как лопатой забрасывать в рот жирную пищу, то подсознание поворачивает рычажок самочувствия на положение «все хуже и хуже».

Как только мы забываем о нашем теле, то скоро оно напоминает о себе затекшей ногой, головной болью и вздутым животом.

Обычно мы не обращаем внимания на слабые призывы о помощи собственного тела и спохватываемся только тогда, когда организм доходит до ручки и укладывает нас в постель со словами: «Ну, теперь посмотрим, что для тебя важнее: квартальный отчет или язва желудка?»

А откуда берется язва? Почему вдруг желудок перестает нормально работать, а переваривает сам себя? Причина проста. В момент опасности работа внутренних органов блокируется. Это хорошая защитная мера. Все возможности организма должны быть направлены на защиту. Но природа не предполагала, что человек такую полезную вещь использует себе во вред. А именно. Современный человек так перегружает себя ответственностью, что испытывает страх все время. И органы постоянно заблокированы. Вот они быстро и выходят из строя. И нужно-то ведь им совсем немного. Небольшая передышка, расслабление, душевное спокойствие. Но нет! Современный человек гонит себя только вперед. Каждодневная, изматывающая, изнуряющая суетня застит глаза. И брошенное тело потихоньку хиреет, хилеет и погибает. И уже из последних сил пытается достучаться до нашего сознания.

Для этого у тела есть два звоночка. Один звоночек обычный: мы чувствуем некоторую потребность или неудобство, но вполне можем проигнорировать это. Пусть даже тело все время дергает за веревочку. Звоночек звенит, но звенит тихо, и мы его не слышим за шумом большого города.

И тогда тело в отчаянии дергает за другой звоночек: болевой. Тут уж проигнорировать не получится. Прихватит так, что о прочей ерунде сразу забудешь.

Но, даже не доводя до подобных крайностей, организм всегда заставит с собой считаться, просто отравляя самочувствие. И вот все вроде бы хорошо, но все как-то не так. Тут кольнет, там стрельнет. Усталость накатывает, перед глазами черные круги и шевелиться не хочется. Что делать?

Настройка на хорошее самочувствие

Для хорошего самочувствия вы должны быть согласованы со своим телом.

Согласование идет через **внимание**. В даосских практиках есть упражнение с говорящим названием: «Улыбка своему телу». Даже если вы не даосский мастер, вы легко можете прямо сейчас сделать это упражнение.

Закройте глаза. Мягко и плавно вдохните. И мысленно улыбнитесь своему телу. Пройдите улыбкой по всему телу от головы до ступней. Задержите улыбку на тех органах, где вы чувствуете напряжение. Дождитесь, пока мягкая и лучистая улыбка расслабит их и согреет.

И вы сразу заметите, если у вас неудобная поза, или вы засиделись и хорошо бы подойти к окну и подышать свежим воздухом. А еще лучше, схватить мяч и айда на пляж.

Самый быстрый способ установить контакт со своим телом – это как следует вдохнуть и потянуться. А потом легко-легко выдохнуть.

Перед выполнением любого дела настройте весь организм. Нужно сесть и поработать? Сядьте поудобнее. Спина прямая, подбородок вперед. Плечи расправлены.

Чувствуете, засиделись? Встали, размялись, прошлись по комнате.

Зашли в тренажерный зал? Устройте разминку как следует, чтобы размять все мышцы, подготовить суставы, разогреть мышцы. А главное, мысленно настройтесь на приятную работу с железом.

Никогда не бросайтесь из крайности в крайность. От спокойного лежания в быструю суету. От тяжелого усилия в неподвижность. Каждый раз при смене деятельности дайте организму настроиться на новый лад.

И не делайте это в спешке. Остановитесь, улыбнитесь телу, представьте то, что вы собираетесь делать. И тогда у вас не будет этих досадных случайностей типа «нога подвернулась, руку потянул, в бокую кольнуло». Все это происходит от неожиданной нагрузки. Тело не подготовилось, а на него навалились.

Опасное развлечение

Есть очень опасное развлечение, которое быстро разнесет вдребезги самое крепкое здоровье. Это разговоры о болезнях.

Подсознание чутко реагирует на любые слова, связанные с телом. Поэтому любая фраза о болезни приказывает подсознанию найти сходные симптомы в своем теле.

Поэтому когда вы сидите в шумной компании, которая свернула на любимую тему: «А вот я помню так болел, что вам тут и не снилось», то ваш организм начинает подвергаться прямому разрушению.

Посмотрим, как это происходит. Подсознание должно привести организм в состояние целостного реагирования на ситуацию. Для этого есть простой механизм: **команда центра подавляет команды на местах**. То есть если вы **думаете** о том, как должен работать орган, то это важнее того, что **реально** происходит.

Возьмем сердце. В норме сердечный ритм задается всего лишь десятком нейронов. И если голова спит, то сердце спокойно и ритмично бьется.

Но головной мозг имеет не десяток, а тысячи нейронов, формирующих сердечный ритм. И как только сверху придет команда: «Усилить сердцебиение», то она тут же будет выполнена. А почему придет такая команда? А вот это самое обидное. Она придет не только когда человек побежал и ему действительно нужно усилить кровообращение, но и тогда, когда человек начал

волноваться на пустом месте или, того хуже, просто услышал: «А вот еще бывают перебои с сердцем».

Вот такая невинная фраза тут же воспринимается подсознанием как приказ: «Перебои с сердцем!» И нормальный сердечный ритм тут же меняется на ритм с перебоями.

Но точно также человек воспринимает и сказанную кем-то фразу: «Вы знаете, сейчас так много сердечников! У них бывает и вот то, и вот так, а потом хлобысть – и вот этак!» И подсознание послушно выполняет и «вот то, и вот так – и хлобысть».

А разговор движется дальше. И следующий собеседник уже торопится вставить свое: «А вот печень...» Но его перебивает другой: «Да что печень, а вот бывает такая болезнь, что...» И организм по очереди разрушает нормальную работу печени, почек, снижает иммунитет и делает себе прочие подлянки. Сегодня приятно поговорил, а завтра занедужил.

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.