

# Расслабьтесь

## ***ЗА МИНУТУ*** ▶▶

10 ШАГОВ К МГНОВЕННОМУ  
СПОКОЙствиЮ

The  
bestselling  
iTunes  
author

**Тони  
Райтон**

**Тони Райтон**  
**Расслабьтесь за**  
**минуту. 10 шагов к**  
**МГНОВЕННОМУ СПОКОЙСТВИЮ**

*Издательский текст*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6706821](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6706821)*

*Расслабьтесь за минуту. 10 шагов к мгновенному спокойствию:*

*Центрполиграф; М.; 2014*

*ISBN 978-5-227-04966-7*

### **Аннотация**

В этой книге представлены супербыстрые, легкие и эффективные, основанные на принципах НПЛ (нейролингвистического программирования) методики, которые помогут вам расслабиться за минуту, будь у вас проблемы на работе или вы переутомились на вечеринке, а может, вы просто хотите в полную силу наслаждаться жизнью. Вы узнаете, что любимая музыка может изменить ваше настроение и поможет вам расслабиться, научитесь засыпать быстро и глубоко, освоив секреты виртуального массажа, сможете оставаться невозмутимыми в любой ситуации и забудете, что такое стресс.

# Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ	4
ГЛАВА 1	8
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# **Тони Райтон**

## **Расслабьтесь за минуту. 10 шагов к мгновенному спокойствию**

### **ВСТУПЛЕНИЕ**

Любая техника расслабления, о которой пойдет речь в этой книге, занимает по времени минуту или даже меньше. Если не поверите, выберите наугад любую страницу прямо сейчас и попытайтесь проделать что-нибудь. Продолжайте. Всего через минуту вы почувствуете себя более расслабленно.

В прошлом желание справиться со своими проблемами слишком часто приводило к тому, что вы попадали в руки модных целителей, предлагавших ходить по раскаленным углям, или к типам с метелками в руках, разгоняющим благовония и приговаривающим при этом, что «путь к восстановлению не может быть скорым». Все это походило на какую-то слишком трудную работу. Ну уж нет! Все совсем не так, а в разумных пределах и вполне вам по силам. Метод действует быстро и рационально, проверен мной на тех, кто

до сей поры тщетно пытался расслабиться.

Итак, что заставило вас читать руководство? Переживаете стресс? Возможно, причина в недостатке спокойствия по поводу того, что происходит в вашей жизни? Скажем, на работе, во взаимоотношениях, финансах. Сюда же относятся разногласия, страхи, навязчивые мысли, избыток (или недостаток) времени, возраст, семья, развод, потеря возлюбленного, обязательства, болезни, проблемы сексуального характера, увеличение веса, досада, одиночество или низкая самооценка.

А возможно, причина кроется в нервозности по поводу и без такового. Быть может, приближается ответственное выступление или презентация, вы приступаете к новой для вас работе, а то и вовсе всего лишь идете на вечеринку, где будет слишком много незнакомых людей.

Не так важно, какая причина привела вас к желанию научиться быстро снимать напряжение, как то, что данная книга научит вас это делать. Все упражнения в ней подобраны таким образом, чтобы вы могли скорректировать их в соответствии с личными обстоятельствами. Вы сможете найти несколько глав, в которых рассматриваются позитивные способы расслабления, независимо от причин.

Вы узнаете о знаменитом спортсмене, который носил с собой ручку и рисовал прямо на одежде, снимая напряжение в критической ситуации, о писателе и бизнесмене, который настолько отрешился от всего, что стал проверять свою элек-

тронную почту всего раз в неделю. И даже о том, как можно помочь себе расслабиться, войдя в образ рок-звезды. Интересно будет узнать о том, как с помощью электронной почты, Фейсбука, Твиттера, айфонов и прочих современных технологий найти свой путь к релаксации. Отключение от них также служит расслаблению.

Некоторые могут сказать: «Как перечисленное может помочь делу, если я страдаю несколько лет, а вы обещаете все изменить к лучшему за минуту?»

В действительности, если вы страдаете на протяжении длительного времени, эти техники именно то, что требуется в вашем положении. Многие годами пребывают в постоянном стрессе и тревоге, едва ли предпринимая что-либо по этому поводу. Я помогу облегчить первый шаг. Затем второй... третий... и четвертый. А к тому времени кто сможет точно сказать, насколько вы преуспеете.

Если вам кажется, что вы находитесь в состоянии глубокой депрессии или под воздействием столь сильного стресса, что просто не в силах больше выдержать, пожалуйста, обратитесь к врачу. Страдающим эпилепсией тоже лучше сначала проконсультироваться у доктора и лишь после этого решать вопрос о применении техник из книги. Они существуют не для того, чтобы заместить медицинскую консультацию. Тем не менее эта книга поможет вам добиться значительных перемен и начать расслабляться.

Есть люди, особенно те, кто страдает от дефицита сна, на-

чинающие дремать, пользуясь упражнениями, о которых я рассказываю. По этой причине не используйте эти технологии, находясь за рулем. Занимайтесь ими тогда, когда это безопасно. Если вы страдаете расстройством сна, возможно, стоит сразу заглянуть в главу 4 «Сон».

И последнее напутствие. Будьте последовательны. Не бросайте начатого. Если засомневаетесь, не стоит беспокоиться, это нормально. Честное слово. Никто без этого не обходится. Важно то, как вы справляетесь с сомнениями. Более того, о настойчивости и как ее сохранить говорится в главе 9 «План на почтовой открытке» и главе 10 «Будущее». Чем больше усилий вы прикладываете, тем большую награду и возможность управления процессом расслабления в результате получаете.

# ГЛАВА 1

## Мгновенное расслабление

**И на этот раз, с трудом заставляя себя вылезти из постели, Донна поняла, что ей снова не удалось получить положенные восемь часов сна. И так было день за днем. Донна чувствовала себя усталой, а ведь день еще не начался. Нужно одеть детей, приготовить завтрак, затем одеться самой и преодолеть путь до работы.**

**А там ее ожидало общение с боссом, человеком отнюдь не легким. «Не стоит» – так они прозвали его между собой. («Не стоит так расстраиваться!») Всякий мог получить стресс от его смехотворной требовательности, придинок без видимых причин! Даже усилия, которые ей приходилось прилагать, чтобы держаться от него подальше, приводили к стрессу.**

**Раньше, возвратившись домой, ей удавалось отрешиться от всего этого, праздно полистать с полчаса какой-нибудь журнал или немного вздремнуть на диване. Она находила это прекрасным способом снять дневное напряжение. Разумеется, теперь она так не может, попадая домой, где ждут малыши, которых нужно накормить, обстирать и развлечь. Пришло вре-**

**мя, когда она почувствовала, что справляться со всеми делами стало непросто. Столько стресса за день, а она понимает, что утратила возможность стряхнуть его с себя и расслабиться.**

**Донне необходим способ, который позволил бы незамедлительно улучшить самочувствие. У нее нет свободного времени, разве что минута...**

Вы выбрали эту книгу, потому что поняли, насколько трудно вам снять стресс и расслабиться. Подобно Донне, нуждаетесь в чем-то, что сработает сразу.

Итак, перед тем как двинуться дальше, вот вам перечень трех моих лучших техник релаксации, которыми можно воспользоваться незамедлительно. «Пятно», «Поплавок», «Отскок!». Эти техники созданы исключительно для того, чтобы дать вам возможность быстро расслабиться в ситуациях, которые вызывают сильное напряжение.

- «Пятно» рассчитано на незамедлительное действие. Эта техника эффективна, поскольку в какой-то момент в прошлом вы смогли ощутить эффект расслабления. Мы вполне можем опереться на это воспоминание и дать вам почувствовать большее расслабление прямо сейчас.

- «Поплавок». Вы напряжены, встревожены или нервничаете. А как вам понравится идея почувствовать легкость, ощутить расслабление, словно вы «плаваете» по комнате?

«Плавающее» состояние взято из древних ритуалов расслабления.

- «Отскок!» Вы напряжились? Это еще одна быстрая техника, предназначенная для использования в предстрессовой ситуации. Зафиксируйте внимание на том, как начинает изменяться ваше восприятие себя.

## «Пятно»

Поговорим об одном знаменитом спортсмене, который выиграл самый престижный турнир в своем виде спорта. На протяжении четырех дней соревнований он рисовал маленькое красное пятнышко на одежде. В конце концов это попало в объектив телекамеры, и после того, как он выиграл, журналисты спросили его об этом странном красном пятнышке.

Оказалось, что он работал с прекрасным спортивным психологом по имени Карл Моррис, тот помогал ему учиться достигать нужного уровня концентрации. Доктор Моррис установил, что, расположив цветное пятнышко так, чтобы на него часто падал взгляд, спортсмен получает возможность напомнить себе о том, что делать в определенные ключевые моменты. Всякий раз, когда тот смотрел на пятнышко, это вызывало у него определенные чувства.

Ну так что, вы готовы попробовать?

Суть заключается в том, чтобы увязать мысли и эмоции с цветами. Я пользовался этим методом на протяжении многих лет и нахожу его невероятно эффективным. Механизм

работает, удивительным образом связывая в мозгу визуальное воздействие с мыслью. Потому надо строго следовать особым инструкциям, приведенным ниже, иначе метод не сработает.

Прежде всего выберите тот цвет, которым хотели бы воспользоваться.

Вы можете выбирать:

- Синий – цвет океана и неба, он обычно ассоциируется с покоем и умиротворением.
- Зеленый – цвет природы, успокаивающий и приятный для глаз. В больницах часто окрашивают стены в светло-зеленые тона, поскольку это способствует расслаблению пациентов.

За годы своей практики я перепробовал большое количество цветов, но пришел к выводу, что синий и зеленый работают лучше всего. Остальные приводят к другим ассоциациям. Желтый, например, можно связать с ускорением метаболизма, вряд ли это подходит в ситуации, когда вы пытаетесь достигнуть состояния релаксации. Красный тоже не в тему, это наиболее эмоционально насыщенный цвет. Кроме того, он зачастую ассоциируется с опасностью.

Теперь можете спросить, почему спортивный психолог предложил именно красное пятно, а не, скажем, синее. Дело в том, что доктор Моррис поинтересовался у спортсмена,

какой цвет в его представлении связан с сосредоточенностью и наибольшей концентрацией. Тот ответил, что красный. А поскольку мы собираемся достигать расслабления, а не концентрации, я бы порекомендовал как прекрасную отправную точку синий и зеленый. Однако при желании можно попробовать другие цвета.

Подобные цветовые пятна срабатывают эффективнее, если одновременно использовать современную ассоциативную технологию, основанную на механизмах работы памяти, это помогает почувствовать себя спокойнее. Ниже приводится описание того, что необходимо предпринять.

1. Заготовить несколько цветных наклеек выбранного цвета. (Если под рукой не найдется цветных наклеек, подыщите цветную бумагу нужного цвета, пока не сможете обзавестись наклейками.)

2. Наклейте одну таким образом, чтобы иметь возможность видеть ее часто, но не постоянно.

3. Как только разместите цветное пятно, вспомните тот особый момент времени, когда вы смогли ощутить глубокое расслабление. Возможно, это было, когда вы лежали на берегу пруда однажды на отдыхе или развалившись в любимом кресле перед телевизором. Подумайте об этом сейчас, пока вы смотрите на цветное пятно.

Как можно отчетливее восстановите в памяти этот момент, постарайтесь услышать то же самое, что вы слышали

тогда, делая звуки яснее и ярче. Восстановите в точности ту же картинку, что видели тогда, заставляя цвета становиться все ярче по мере того, как продолжаете смотреть на пятно и вспоминаете, как расслабленно вы в тот момент себя чувствовали (1 минута).

4. Теперь заметьте, что всякий раз, глядя на пятно, вы ощущаете себя более расслабленным. Хотите почувствовать себя как-то иначе при помощи вашего пятна? Добавить другие эмоции? Придумайте другие ситуации, связанные с тем, что вам хотелось бы ощутить (например, состояние покоя, самообладания или удовольствия). Руководствуйтесь теми же процессами памяти, глядя на пятно каждый раз на протяжении минуты.

5. Пятно должно оставаться на своем месте в течение 24 часов. Потом либо поменяйте цвет пятна, либо передвиньте его на другое место и образуйте новое.

Это прекрасно работает до тех пор, пока вы полностью нагружаете пятно эмоцией, которая вам так необходима. Я, например, пользуюсь цветовым пятном, которое создал в своем телефоне. Мне стоит всего лишь бросить на него беглый взгляд, когда я пишу эти строки, чтобы вновь ощутить неожиданно яркое воспоминание о том расслабляющем чувстве, которое пережил во время своего недавнего отдыха в Таиланде.

Но я понял, что эффект воздействия пятна начинает со

временем убывать. Вот почему пользоваться пятном лучше в течение 24 часов. Потом поменять цвет или местоположение пятна и заново загрузить его эмоцией.

## **ПОДСКАЗКА**

Самыми лучшими местами для расположения пятна являются ваш мобильный телефон (лицевая или тыльная сторона), экран компьютера, бумажник, зеркало в ванной комнате, дверца холодильника, связка ключей или брелок для ключей. Другими словами, выбирайте места, которые часто попадают вам на глаза в течение дня.

## **«Поплавок»**

Особенностью этой техники, в отличие от других, является то, что вы пользуетесь ею во время ходьбы. Под этой «медитацией на ходу» понимаются подходы, которые окружают нас в течение тысячелетий. Но они приобретают все большее значение в связи с тем, что современная жизнь лицом к лицу сталкивает нас с огромным количеством дестабилизирующих факторов.

Почему я назвал этот подход «Поплавок»? Эта техника соединяет в себе принципы двигательной медитации с глубоким дыханием и специальным ритмом, который успокаивает ум и тело. Я обнаружил, что в результате применения возникает странное ощущение, словно я медленно плыву по мере того, как продолжаю ходьбу.

1. Начните медленно вдыхать на четыре счета, затем медленно выдыхать на четыре счета. Считайте про себя «вдох, 2, 3, 4; выдох, 2, 3, 4» (1 минута).

2. Теперь легонько постукивайте большим пальцем по каждому из пальцев руки, начиная с указательного пальца и продвигаясь в направлении мизинца. Проведите репетицию на ходу на счет «вдох, 2, 3, 4», продвигаясь от указательного пальца и постукивая с внешней стороны. Затем на счет «выдох, 2, 3, 4», снова постукивая от указательного пальца в обратную сторону (1 минута).

3. Далее соедините дыхание, счет и постукивание (1 минута).

4. На последней минуте медленно пройдитесь по комнате, регулируя дыхание, считая и постукивая. Для более эффективной ритмизации удостоверьтесь, что каждый ваш шаг совпадает с цифрой и постукиванием. Вы поймете, что это замедляет постукивание, как раз то, что вам нужно (1 минута).

Не кажется ли вам, что довольно тяжело проделывать все одновременно? Хорошо. Эта операция на минуту полностью завладеет вашим вниманием. Если обнаружится, что у вас еще остается время на то, чтобы думать о списке покупок, которые необходимо сделать в магазине, при этом продолжая дышать, считать, постукивать и шагать, значит, вы делаете что-то не так.

Если станет понятно, что вы дышите слишком быстро, замедлите шаг, и дыхание тоже замедлится. Как мне кажется, это одна из наиболее действенных частей «Поплавка», поскольку заставляет шагать медленнее. При такой концентрации мозг очищается, возникает ощущение, словно вы свободно скользите по поверхности воды.

Принцип взят из древней практики йогов, которая называется «Кётен Крия». В ней предполагается, что вы должны приговаривать «Се, Те, Не, Ме» вместо реального счета. Эта практика признает, что данные звуки являются основными в установлении эмоционального баланса. «Кётен Крия» требует длительного периода изучения, предшествующего ее применению, причем все должно быть исполнено по правилам. Оставляю на ваше усмотрение, захотите ли вы воспользоваться практикой, требующей более длительной подготовки и строгого соблюдения.

# 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.