



михаил семенов

**ДЕПРЕССИЯ,
ТРЕВОЖНОСТЬ,
БЕССОННИЦА?**

ПЕРЕЗАГРУЗИ

СВОЙ МОЗГ!

Михаил Семенов

**Депрессия, тревожность,
бессонница?
Перезагрузи свой мозг!**

«Издательские решения»

Семенов М. А.

Депрессия, тревожность, бессонница? Перезагрузи свой мозг! /
М. А. Семенов — «Издательские решения»,

В брошюре описан способ самовнушения, который поможет вам избавиться от депрессии, тревожности, бессонницы. Способ состоит из установок самовнушения, расслабления, замещения негативных программ программами мечты. Уже на следующий день после первой тренировки вы почувствуете изменения в своей психике. А через несколько тренировок вы обнаружите, что щемящее чувство депрессии или тревоги покидает вас. У вас изменятся даже сновидения.

© Семенов М. А.

© Издательские решения

Содержание

Подсознание – ваш компьютер	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Депрессия, тревожность, бессонница? Перезагрузи свой мозг!

Михаил Алексеевич Семенов

© Михаил Алексеевич Семенов, 2016

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Подсознание – ваш компьютер

Наше подсознание – это результат не только нашей собственной жизни, но и результат деятельности всех предыдущих поколений. Наше подсознание содержит много программ поведения. Подсознание человека вполне можно представить как компьютер, набитый различными программами. И не только полезными. Как вирусы и трояны, в него влезают депрессия, тревожность, излишняя возбужденность. В этой брошюре мы объединим их в общее понятие – негативные программы.

Путь формирования всех программ в подсознании и негативных в частности – внушение или самовнушение соответствующих установок.

Когда заходит речь о внушении, большинство из нас наверняка ухмыльнуться: «уж я-то не поддаюсь никакому внушению, меня так просто не возьмешь».

В этой брошюре мы не будем рассматривать внушение, т.к. это не входит в нашу задачу. Просто отметим для себя, что сила внушения имеет в жизни людей огромное значение. Телевизор, кино, реклама вбили в наши головы само понятие «твоя жизнь». Теперь, чтобы чувствовать себя комфортно, мы должны соответствовать этому понятию. Сама современная информационная среда уже склоняет нас к неудовлетворенности от нашей обыденной жизни и провоцирует негативные психические состояния.

Также внушение может принимать самые жуткие формы, под воздействием которых люди становятся камикадзе или шахидами, т.е. внушением подавляется самый мощный инстинкт – самосохранения и люди превращаются в живые бомбы.

Это все сказано для того, чтобы вы оценили силу внушения и ни в коем случае не относились бы к нему пренебрежительно.

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.