

A person is seen from behind, sitting on a balcony or ledge, looking out over a dense city skyline. The Empire State Building is the most prominent structure on the left side of the frame. The sky is overcast and grey. The person's silhouette is dark against the lighter background of the city and sky.

ЛЕВИС САТА

# НЕЙРОМЕДИАТОР

ТЕХНОЛОГИЯ

# Левис Сата

# Нейромедиатор. Технология

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=34712186](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=34712186)*

*ISBN 9785449302991*

## Аннотация

Данная книга может быть полезна как студентам, так и профессорам кафедры психологии международных вузов. Также возможно использование методики как начинающим бизнес-тренерам, так и продвинутым руководителям предприятий. Может быть настольной книгой коуча и предназначена для раскрытия человеческого потенциала в эпоху кризиса перепроизводства. Возможно использование технологии «НЕЙРОМЕДИАТОР» с разрешения автора. Для людей, занимающихся саморазвитием и развитием уровня осознанности.

© 2023

# Содержание

Технология «Нейромедиатор»	5
Лабораторная работа №1. Тема: Освобождение	15
Конец ознакомительного фрагмента.	37

# Нейромедиатор Технология

**Левис Сата**

*Корректор* Татьяна Исакова

*Подготовка макета* Валерия Аваева

© Левис Сата, 2023

ISBN 978-5-4493-0299-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Технология «Нейромедиатор»

Дорогой читатель, чтобы вам можно было понять, как появилась технология «Нейромедиатор», давайте немного изучим с вами, что нам излагает Википедия!

Без всяких длинных вступлений сразу начнем изучать Википедию!

## ВИКИПЕДИЯ

**Нейромедиаторы** (*нейротрансмиттеры, посредники, «медиаторы»*) – биологически активные химические вещества, посредством которых осуществляется передача электрохимического импульса от нервной клетки через синаптическое пространство между нейронами, а также, например, от нейронов к мышечной ткани или железистым клеткам. Нервный импульс, поступающий в пресинаптическое окончание, вызывает освобождение в синаптическую щель медиатора. Молекулы медиаторов реагируют со специфическими рецепторными белками клеточной мембраны, инициируя цепь биохимических реакций, вызывающих изменение межмембранного тока ионов, что приводит к деполяризации мембраны и возникновению потенциала действия.

## КЛАССИФИКАЦИЯ

Традиционно нейромедиаторы относят к трем группам: аминокислоты, пептиды, моноамины (в том числе катехоламины).

## **АМИНОКИСЛОТЫ**

**ГАМК** – важнейший тормозной нейромедиатор центральной нервной системы человека и млекопитающих.

**Глицин** – как нейромедиаторная аминокислота, проявляет двоякое действие. Глициновые рецепторы имеются во многих участках головного мозга и спинного мозга. Связываясь с рецепторами, глицин вызывает «тормозящее» воздействие на нейроны, уменьшает выделение из нейронов «возбуждающих» аминокислот, таких, как глутамат, и повышает выделение ГАМК. Также глицин связывается со специфическими участками NMDA-рецепторов и, таким образом, способствует передаче сигнала от возбуждающих нейротрансмиттеров глутамата и аспартата. В спинном мозге глицин приводит к торможению мотонейронов, что позволяет использовать глицин в неврологической практике для устранения повышенного мышечного тонуса.

**Глутаминовая кислота** (глутамат) – наиболее распространенный возбуждающий нейротрансмиттер в нервной системе позвоночных, в нейронах мозжечка и спинного мозга.

**Аспарагиновая кислота** (аспартат) – возбуждающий

нейромедиатор в нейронах коры головного мозга.

## **КАТЕХОЛАМИНЫ**

**Адреналин** – относят к возбуждающим нейромедиаторам, но его роль для синаптической передачи остается неясной, так же, как не ясна она для нейромедиаторов VIP, бомбезин, брадикинин, вазопрессин, карнозин, нейротензин, соматостатин, холецистокинин.

**Норадреналин** – считается одним из важнейших «медиаторов бодрствования». Норадренергические проекции участвуют в восходящей ретикулярной активирующей системе. Является медиатором как голубоватого пятна (лат. locus coeruleus) ствола мозга, так и окончаний симпатической нервной системы. Количество норадренергических нейронов в ЦНС невелико (несколько тысяч), но у них весьма широкое поле иннервации в головном мозге.

**Дофамин** – является одним из химических факторов внутреннего подкрепления и служит важной частью «системы поощрения» мозга, поскольку вызывает чувства удовольствия и предвкушения (или ожидания) удовольствия (или удовлетворения), чем влияет на процессы мотивации и обучения.

## **ДРУГИЕ МОНАМИНЫ**

**Серотонин** – играет роль нейромедиатора в ЦНС. Серотонинергические нейроны группируются в стволе мозга: в варолиевом мосту и ядрах шва. От моста идут нисходящие проекции в спинной мозг, нейроны ядер шва дают восходящие проекции к мозжечку, лимбической системе, базальным ганглиям, коре. При этом нейроны дорсального и медиального ядер шва дают аксоны, различающиеся морфологически, электрофизиологически, мишенями иннервации и чувствительностью к некоторым агентам, например метамфетамину.

**Гистамин** – некоторые количества гистамина содержатся в ЦНС, где, как предполагают, он играет роль нейромедиатора (или нейромодулятора). Не исключено, что седативное действие некоторых липофильных антагонистов гистамина (проникающих через гематоэнцефалический барьер противогистаминных препаратов, например димедрола) связано с их блокирующим влиянием на центральные гистаминовые рецепторы.

## **ДРУГИЕ ПРЕДСТАВИТЕЛИ**

**Ацетилхолин** – осуществляет нервно-мышечную передачу, а также основной нейромедиатор в парасимпатической системе, единственное среди нейромедиаторов производное холина.

**Анандамид** – является нейротрансмиттером и нейрорегулятором, который играет роль в механизмах происхождения боли, депрессии, аппетита, проблем с памятью, ухудшения репродуктивных функций. Он также повышает устойчивость сердца к аритмогенному действию ишемии и реперфузии.

**АТФ (Аденозинтрифосфат)** – роль как нейромедиатора не ясна.

**Вазоактивный интестинальный пептид (VIP)** – роль как нейромедиатора не ясна.

**Таурин** – играет роль нейромедиаторной аминокислоты, тормозящей синаптическую передачу, обладает противосудорожной активностью, оказывает также кардиотропное действие.

**Триптамин** – предполагается, что триптамин играет роль нейромедиатора и нейротрансмиттера в головном мозге млекопитающих.

**Эндоканнабиноиды** – в роли межклеточных сигнализаторов они похожи на известные трансммиттеры моноамины, такие, как ацетилхолин и дофамин, эндоканнабиноиды отличаются во многих отношениях от них – например, они используют ретроградную сигнализацию (выделяются постсинаптической мембраной и воздействуют на пресинаптическую). Кроме того, эндоканнабиноиды являются липофильными молекулами, которые не растворяются в воде. Они не хранятся в пузырьках, а существуют в качестве неотъ-

емлемой компоненты мембранного бислоя, который входит в состав клетки. Предположительно, они синтезируются «по требованию», а не хранятся для дальнейшего использования.

**N-ацетиласпартилглутамат (NAAG)** – является третьим по распространенности нейромедиатором в нервной системе млекопитающих. Имеет все характерные свойства нейромедиаторов: концентрируется в нейронах и синаптических пузырьках, выделяется из аксональных окончаний под воздействием кальция после инициации потенциала действия, подлежит внеклеточному гидролизу пептидазами. Действует как агонист II группы метаботропных глутаматных рецепторов, в особенности рецептора mGluR3, и расщепляется в синаптической щели NAAG-пептидазами (GCRП, GCRПІІ) на исходные вещества: NAA и глутамат.

Кроме того, нейромедиаторная (или нейромодуляторная) роль показана для некоторых производных жирных кислот (эйкозаноидов и арахидоновой кислоты), некоторых пуринов и пиримидинов (например аденина), а также АТФ.

## **ДЕЙСТВИЕ**

Нейромедиаторы являются, как и гормоны, первичными посредниками, но их высвобождение и механизм действия в химических синапсах сильно отличается от такового у гормонов. В пресинаптической клетке везикулы, содержащие

нейромедиатор, высвобождают его локально в очень маленький объем синаптической щели. Высвобожденный нейромедиатор затем диффундирует через щель и связывается с рецепторами на постсинаптической мембране. Диффузия является медленным процессом, но пересечение такой короткой дистанции, которая разделяет пре- и постсинаптические мембраны (0,1 мкм или меньше), происходит достаточно быстро и позволяет осуществлять быструю передачу сигнала между нейронами или между нейроном и мышцей. Затем нейромедиаторы инактивируются. Существуют два способа инактивации нейромедиаторов – дезаминирование и метилирование. Недостаток какого-либо из нейромедиаторов может вызывать разнообразные нарушения, например, различные виды депрессии.

Отлично. Влияние нейромедиаторов на повседневную жизнь и поведение человека очевидно. То есть мы с вами понимаем, что наши надпочечники вырабатывают некоторые нейромедиаторы, от которых зависит наша повседневная жизнь. Нехватка одних нейромедиаторов делает нашу с вами жизнь однообразной и скучной. Нехватка других нейромедиаторов делает нашу жизнь пассивной. Что же делать? Как сделать нашу жизнь активной и полноценной? Как достигать поставленных целей? Почему одни достигают своих целей, а другие продолжают влачить жалкое существование? Очень интересные вопросы коучинга и философии.

Давайте погрузимся в философию. Фридрих Ницше

в «Язык как мнимая наука» писал о том, а что было бы, если бы люди не умели разговаривать? Не было бы письменности, не было бы языка. Что было бы тогда? Возможно, человечество пошло бы по другому пути развития. Возможно, оно стало бы развиваться по другому пути. И общение было бы телепатическим, и у людей были бы развиты сверхспособности. Возможно. Но давайте вернемся в реальность! С научно-техническим прогрессом мы с вами, мой дорогой читатель, пошли по технократическому пути развития. То есть мы уже с вами не живем полноценно в природе, а создали техносферу, которая является частью биосферы. И мы теперь живем в больших многоэтажных домах, напичканных разными гаджетами: ноутбуками, айфонами, плазменными телевизорами и Интернетом, что составляет неотъемлемую часть нашей жизни. Люди стали жить, как «человек в футляре». Просыпаясь, вы начинаете свой день с Whatsapp, заходите в социальные сети, просматриваете аккаунты других людей. И у вас начинают вырабатываться искусственные гормоны – нейромедиаторы радости. Давайте представим ситуацию, когда современный мужчина смотрит по телевизору футбол, и когда его любимая команда выигрывает, он радуется. Вырабатывается искусственный нейромедиатор. То же происходит, когда он смотрит канал Discovery или «Охота и рыбалка», когда он видит, как охотник застрелил дичь, он испытывает искусственные нейромедиаторы. То же самое происходит, когда мужчина смотрит порно-

фильмы и удовлетворяет свои потребности через мастурбацию. Во всех вышеперечисленных случаях вырабатывается искусственный нейромедиатор. А настоящие нейромедиаторы вырабатываются, когда мужчина сам играет в футбол, когда он сам идет на охоту и убивает дичь, когда он сам знакомится с девушкой и занимается с ней сексом. Вот таким образом вырабатываются настоящие нейромедиаторы. Если он будет искусственно вырабатывать нейромедиаторы, тогда чувство эйфории продлится недолго и исчезнет мотивация действовать и достигать поставленных целей. После чувства эйфории может начаться состояние депрессии. Так как мужчина осознает, что он не футболист, миллионер, играющий в профессиональном футболе. Он не охотник и не добытчик, который может потом принести домой эту дичь и накормить семью. И это касается всего. Все то же самое касается и девушек. Так как же начать полноценно жить и изменить ситуацию так, чтобы ваша жизнь была **ЯРКОЙ**? Вначале очень важно **ОСВОБОЖДЕНИЕ!**

Когда-то давно, еще в 2001 году, я трудился в вузе и был преподавателем информатики. И там и тогда я создавал лабораторные работы и задачи для студентов, так же и для вас, дорогой читатель, я уготовил такой формат взаимодействия. Добро пожаловать в технологию «**НЕЙРОМЕДИАТОР**»!

Дорогой читатель, так как технология «**НЕЙРОМЕДИАТОР**» применяется как коучинговая программа и являет-

ся авторской, уникальной и эксклюзивной технологией, то, кроме моих решений задач и примеров, вы можете сами решать для себя эти лабораторные работы в соответствии с вашим уровнем осознанности и уровнем сознания! И я не претендую на ИСТИНУ в окончательной ее инстанции. Именно поэтому все создано для добра и любви в лабораторной форме. В своих методах я полагался на интегральные методы, а там, где интегральные методы не использовались, использовал дифференциальные подходы. А где использование дифференциальных подходов не давало результата, то там использовал методы полиморфизма и инкапсуляции. В дальнейшем полагался только на методы наследования. Думаю, алгоритм действий будет ясен, так как мое первое **ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ** я окончил по специальности «инженер-программист». Поэтому подходы, выверенные и точные, и все же с появлением квантовой физики, можно все ставить под сомнение либо опираться на это как **ОПЫТ!** Пристегните ремни, мы взлетаем!

# Лабораторная работа №1.

## Тема: Освобождение

### Задачи к лабораторной работе

1. Как освободиться от ненужных вещей и начать жить легко в настоящем?
2. Как освободить мобильный телефон, планшет, ноутбук, компьютер от ненужных вам вещей?
3. Как освободиться от плохих привычек и начать жить легко?
4. Как освободить себя от влияния рекламы, образов и моды?
5. Как освободить себя от общения с людьми, которые являются пожирателями вашего времени?
6. Как освободить себя от интернет-зависимости?
7. Как освободить себя от обиды на людей, сделавших вам плохо в прошлом, и начать жить легко в настоящем?

**Задача №1.** Как освободиться от ненужных вещей и начать жить легко в настоящем?

### Решение №1

- Выносим все то, что нужно выбросить в мусор!
- Если есть вещи, которые годны на переработку, то отправляем

их туда.

– Отдаем ненужные вещи в благотворительные организации.

– То, что можно продать, продаем через доски объявления в Интернете.

– Делаем подарки родным и близким людям.

## Решение №2.

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Задача №2.** Как освободить мобильный телефон, планшет, ноутбук, компьютер от ненужных вам вещей?

### **Решение №1**

1. Удалите все социальные сети, в которых вы очень часто зависаете!
2. В мобильном телефоне освободитесь от мусора и вирусов!
3. Покиньте группы в WhatsApp, Telegram и других приложениях!
4. Освободите все гаджеты от ненужных фото и видео!
5. Отпишитесь от спама и прочей лабуды!
6. Освободитесь от иллюзорной жизни в компьютерных играх!
7. Освободитесь от зависимости получать лайки на фото и посты!

## Решение №2.

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Задача №3.** Как освободиться от плохих привычек и начать жить легко?

### **Решение №1.**

*/\* В решениях этой задачи мне лучше перейти на «ты» и писать правду в жесткой форме, как ты любишь ее смаковать! \*/*

**1. Пустые жалобы.** Ты слишком обеспокоен своим внешним видом и скорее будешь ныть по поводу того, что у тебя нет хорошей одежды и нормальной прически, вместо того чтобы пойти и заработать на это.

**2. Жизнь в зоне комфорта.** Ты боишься покинуть свою зону комфорта. Запомни, привычка вырабатывается в течение 90 дней. Если ты развил в себе привычку лениться, испытывать страх перед обстоятельствами, дробить в Интернете до трех часов ночи и спать до обеда, то никаких противоположных действий не возникнет, пока ты в течение 90 дней не будешь совершать ровно противоположные вещи. Поживи в страхе, но действуя, заставляя себя в течение 90 дней – и твоя зона комфорта расширится, а жизнь обретет смысл.

**3. Боязнь отсутствия друзей.** Ты беспокоишься из-за того, что в реальной жизни у тебя нет и не будет друзей, разделяющих твои интересы. Как ты думаешь, у братьев Люмьер, которые фактически создали кинематограф, были друзья по интересам?

Александр Грэхем Белл вечером сел в паб с друзьями, и они вместе обсуждали изобретение телефонов? В крайнем случае у них могли быть подчиненные, однако же главная задача всегда стояла на их плечах.

**4. Прокрастинация.** Ты считаешь, что следует повременить с действиями, потому что и так в любой момент сможешь сделать все, что задумал. Конечно, вокруг тебя же одно статичное говно, а сам ты – гений. Открой глаза пошире – нет, это не так. И чем больше ты проводишь свободное время над тем, чтобы подумать о каком-то как можно более далеком и еще большем свободном времени, ты это самое время смываешь в сортир. Лучшего, самого удобного времени не наступит никогда. Более того, времени всегда будет становиться все меньше и меньше.

**5. Подбадривание своих ошибок.** Все, чего ты достиг и не достиг на данный момент, – это 99-процентный результат твоих трудов. Хочешь заикнуться насчет болезней? Хрен тебе. Последний процент – твои болячки, большая половина которых, кстати, тоже идет в остальные 99 процентов. Курение, алкоголь, пожирание фастфуда, чипсов в итоге создадут тебе еще больше причин, чтобы отложить что-то на потом. Ты озабочен фразой «все не так плохо, как может показаться». Но если твоя жизнь не движется с места, то ты первый, кого стоит винить в этом.

**6. Мысль о том, что талантливые люди рождены такими.** ЛЮБОЙ навык, который ты видишь у кумира, кото-

рым восхищаешься, ты мог бы развить в себе. Кто-то классно показывает фокусы? Займись этим, посмотри соответствующие уроки, потрать на это время, и ты сможешь делать точно так же.

### **7. Общение из вежливости / Неумение отказывать.**

Есть ли у тебя знакомые, общение с которыми не приносит тебе совершенно никакой пользы? Откажись от такого общения или сведи его к минимуму. И это не будет чем-то меркантильным, просто существует некая истина, которую все получают с самого детства, и если ты ее не знаешь, то вот она – «все твои важные дела самые важные на свете».

### **8. Поверхностность мыслей / Неглубокие знания.**

Заполняй малейшие проблемы в знаниях. Вместо риторических вопросов «интересно, а почему то-то и то-то происходит так-то?» запиши этот вопрос к себе в телефон и затем дома потрать время, подробно разузнав принцип работы интересующего предмета, факты истории, политики, биографии. Преимущества в том, что ты сможешь поддержать совершенно любой разговор с кем угодно, а также заставить работать заплывший жиром мозг так, как ему следует, и так, как ему хочется работать.

### **9. Зависимость от Интернета.** Здесь все понятно.

Смешные картинки никак не способствуют улучшению твоих дел. Твои важные дела самые важные. Не надо считать грубостью то, что ты не ответишь на пару пришедших писем. В момент работы (если для нее тебе уж необходим кон-

такт, что, впрочем, маловероятно) заблокируй прием сообщений. Ты освободишь себе массу времени. Не читай заповсем все статьи на свете – это непродуктивно. Отведи специальное для этого время и читай то, что хотел, в свободное от всяких дел время.

**10. Боязнь быть лидером / Нежелание взрослеть.** Возможно, ты привык, что какие-то форс-мажорные обстоятельства сами собой сходили на нет, однако чем дальше заходит твоя жизнь, тем больше твоя лень, желание отпустить ситуацию будет приводить к полнейшему хаосу, от которого тебя уж точно не станут спасать твои знакомые и друзья. Ты – самый главный в своей жизни. Слово «Я», которое будет касаться именно тебя, ты можешь произнести единственный во вселенной. Сделай это «Я» чем-то большим, чем просто букву.

**11. Предубеждения.** Предубеждения сравнимы со следующим примером. Однажды выйдя из своего подъезда, ты натыкаешься на лужу. Ты падаешь в нее, полностью промокаешь и затем заходишь домой, ничего делать не хочешь, особенно уж выходить на улицу – там же лужа. Ну так вот запомни – лужа высыхает. Как и твои провалы, это всего лишь временное обстоятельство. Начав действовать, ты научишься перепрыгивать через лужу и затем со временем обретешь мудрость: это самое знание того, что все лужи высыхают.

**12. Занятость неважными делами.** Бывало ли у тебя такое, что ты забивал на все и включал свой любимый се-

риальчик или игру или просто ложился спать вместо того, чтобы взять и сделать то, что необходимо? Это совершенно недопустимая вещь. Во-первых, действует правило – твои важные дела самые важные. Остальные должны и обязаны подождать. Во-вторых, в это самое время, когда подсознание и сознание уже морально подготовились к тяжелой работе, происходит тотальный сбой – работающий мозг ты как бы насильно кладешь на лопатки. Запомни – любые развлечения, которые ты ставишь перед важными делами, на самом деле могли бы принести тебе в тысячи, миллионы раз больше удовольствия, если бы ты занимался ими в момент досуга, закончив что-то важное.

**13. Лишняя трата денег.** Сразу – перестань ходить в кафе. Если так уж необходимо поесть, сходи в столовую, она наверняка находится рядом с твоим местом учебы или работы. Там и накормят вкуснее, и стоит все в разы дешевле. Нужен вай-фай, и его нет в столовой? Окей, тогда можно и в кафе, но возьми там самое дешевое, что можно взять. Чашку чая или кофе, чтобы не выгнали. А ешь ты в столовой и дома. Веди тетрадь (или же записывай в телефон) расходов в течение недели. Проследи, на что у тебя уходит большее количество денег, и затем задай себе вопрос, насколько тебе это необходимо. Откладывай каждый день по сто рублей, клади их в книжку. Затем, когда наберется рублей пятьсот, походи в соответствующий магазин и купи там специальную копилку для мелочи, из которой ты не сможешь достать

деньги, не разбив ее, это позволит тебе хорошо подумать над своими расходами. И просовывай туда сто рублей каждый день. Затем можешь увеличивать сумму.

**14. Прославление своего единичного таланта.** Ты хорошо умеешь жонглировать и этим гордишься? Лучше всех в мире готовишь яичницу? А ризотто? А пиццу ты умеешь готовить? А играть на фортепьяно? Писать стихи? Не зацкливайся на своем единичном таланте, развивай его и развивайся в других направлениях, будь лучшим во всем, за что берешься, и перестань тешить себя мыслью, что у тебя есть какой-то такой талант, который обеспечит тебе безбедную жизнь когда-нибудь в будущем. Развивайся всегда и развивайся в разных направлениях.

**15. Боязнь попасть в неловкую ситуацию.** Не нужно бояться задавать какие-то вопросы просто потому, что тебе неловко. Вопрос задай обязательно, однако задай его по-умному. Не нужно расплывчатых слов, невнятных предложений, четко спроси то, что тебя интересует. Помни о том, что ты не обязан знать все на свете. Ты живешь в первый раз. Ты бы никогда не прочитал эту статью, если бы тебя не научили читать. Вот и в остальных вещах помни об этом принципе.

**Примечание.** Здесь эти 15 причин опять я позаимствовал из просторов Интернета. Не знаю, кто автор, но в основном статья называется так: «15 причин, из-за которых ты не реализуешь себя». Конечно, вы, мой дорогой читатель,

можете написать о своих 12 плохих привычках, которые мешают вам жить легко!

## Решение №2.

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Задача №4.** Как освободить себя от влияния рекламы, образов и моды?

**Решение №1**

1. Откажитесь от приобретения брендовых вещей, которые стоят в несколько раз дороже, чем обычные вещи.
2. Осознайте, что вы можете выразить свою Божественную индивидуальность, воспользовавшись своими интеллектуальными способностями.
3. Самому стать законодателем моды и выпускать брендовую линию одежды.
4. Самому создавать рекламу и изучить влияние этой рекламы.
5. Осознайте, что над продвижением моды трудится очень много специалистов, для которых развитие этой моды является просто бизнесом.

## Решение №2.

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Задача №5.** Как освободить себя от общения с людьми, которые являются пожирателями вашего времени?

### **Решение №1**

1. Осознайте тот факт, что это могут быть ваши родные или знакомые, которые любят рассказывать одну и ту же историю. Также это могут быть коллеги и начальники. А еще люди, которым нужно ваше внимание. Что делать? Вы можете сказать этому человеку, что уже слышали эту историю и знаете все ее подробности, и сменить тему.

2. Если этот человек достает вас через мобильный телефон, то можете сказать, что вам очень интересно с ним разговаривать, однако батарейка телефона садится и вы вынуждены прервать ваше милое общение.

3. Если этот человек достает вас через мобильный телефон, то можете сказать, что у вас вторая линия и вы обязательно перезвоните.

4. Если человек задерживает вас в помещении, то вы можете сказать, что у вас появились неотложные дела и вам очень важно уйти на встречу.

5. Заявите человеку, что вы занялись сетевым маркетингом, готовы принять его в свою команду и видите в нем лидера. Вам вовсе не обязательно заниматься сетевым маркетингом, однако вы можете стать потребителем в какой-либо компании по здоровому питанию. И выпивать спортивные коктейли. Таким образом вы уберете фокус внимания это-

го человека с вас и переключите его на более активную деятельность. Возможно, он станет «БРИЛЛИАНТОМ» в этой компании и будет всю жизнь вас благодарить, что вы дали ему такую уникальную возможность!

## Решение №2.

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Задача №6.** Как освободить себя от интернет-зависимости?

### **Решение №1**

**1. Интернет-коммуникаторы** – аддикты, проводящие часы в чатах, форумах, дневниках, блогах, через короткие промежутки времени проверяющие электронную почту, мессенджеры и т. д., то есть заменяющие реальное общение со сверстниками на виртуальное. Если вам удалось осознать, что вы относитесь к этому типу, тогда ваше сознание и подсознание должно выработать противоядие.

**2. Интернет-эротоманы** – аддикты, посещающие разнообразные сайты сексуального и порнографического характера, заводящие любовные романы и знакомства посредством Сети и занимающиеся виртуальным сексом. Если вам удалось осознать, что вы относитесь к этому типу, тогда ваше сознание и подсознание должно выработать противоядие.

**3. Интернет-агрессоры** – аддикты, значительную часть времени проводящие за посещением сайтов агрессивного характера, демонстрирующих сцены насилия и жестокости. Если вам удалось осознать, что вы относитесь к этому типу, тогда ваше сознание и подсознание должно выработать противоядие.

**4. Интернет-когнитиваторы**, реализующие свои познавательные интересы посредством Сети (поисковые запросы, составление программ, посещение учебно-образовательных

сайтов, участие в телеконференциях и т. д.) Если вам удалось осознать, что вы относитесь к этому типу, тогда ваше сознание и подсознание должно выработать противоядие.

**5. Интернет-гемблеры,** увлекающиеся сетевыми играми, тотализаторами, аукционами, лотереями и т. д. Если вам удалось осознать, что вы относитесь к этому типу, тогда ваше сознание и подсознание должно выработать противоядие.

**6. Интернет-покупатели,** реализующие непреодолимую склонность к трате денег посредством многочисленных покупок в режиме реального времени. Если вам удалось осознать, что вы относитесь к этому типу, тогда ваше сознание и подсознание должно выработать противоядие.

**Примечание.** Приведенное решение позаимствовано у российского психолога Ф. А. Саглам (Саглам Ф. А. Педагогические условия коррекции интернет-аддикции у подростков: автореф. дис. канд. пед. наук. Казань, 2009), который определил типологию подростков, склонных к интернет-зависимости, и классифицировал их по группам.

## Решение №2.

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

11. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Задача №7.** Как освободить себя от обиды на людей, сделавших вам плохо в прошлом, и начать жить легко в настоящем?

### **Решение №1**

1. «Мы должны простить тех, кто ранил нас, и простить себя за все те случаи, когда не слушали свою интуицию или принимали решения от безнадежности, а также за все, в чем мы виним себя». *Ариель Форд*

2. Чувство обиды, а вместе с ней и боль, печаль или же злость, гнев, желание мести вызывают неоправдавшиеся ожидания. То есть вы ожидаете от окружающих людей каких-то действий, а вместо этого получаете разочарование. И именно в этот момент возникает обида. Перестаньте ожидать от людей каких-то действий в вашу сторону.

# 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.