

САМАТ ГАЛИЕВ

---

# Практики для улучшения образного мышления



Самат Галиев

**Практики для улучшения  
образного мышления**

«Издательские решения»

**Галиев С.**

Практики для улучшения образного мышления / С. Галиев —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-985317-2

Можно мечтать, а можно делать. А ещё можно эффективно мечтать, чтобы эффективно делать. Книга для тех, кто желает улучшить свое воображение и использовать его в практических делах.

ISBN 978-5-44-985317-2

© Галиев С.  
© Издательские решения

# Содержание

Введение	6
Мышление и физическое состояние	7
Процесс снятия понятий	11
Поле	13
Представление (С – картина)	16
Пуаны	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# Практики для улучшения образного мышления

**Самат Галиев**

*Иллюстратор* Самат Гилемянович Галиев

© Самат Галиев, 2024

© Самат Гилемянович Галиев, иллюстрации, 2024

ISBN 978-5-4498-5317-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Введение

Творческое воображение, фантазии, творческое мышление – это синонимы процесса создания нового. У этого процесса есть множество граней проявления, которые подчиняются законам эстетики, практической целесообразности.

Для человека творческого не имеет значение, как называются процессы, когда к нему приходят идеи, – фантазия ли это, воображение, творческий порыв или вдохновение. Самое главное для него – это новизна идей и их воплощение в материальную действительность.

Вы можете использовать эту книгу как гимнастику для воображения. Не претендуя на установление истины как факта, содержание книги направлено на совершенствование гибкости мышления, на развитие фантазии. Образность, расширение пространства восприятия психологических понятий и закономерностей позволяет в процессе бытия обнаруживать новые пути, средства, возможности для создания новых идей и представлений в решении возникающих задач.

Основная цель – догадываться в прямом смысле этого слова о новых возникающих возможностях в повседневной жизни; выработать отношение к жизни как к творческому процессу. Представленные упражнения параллельны темам, хотя могут затрагивать и другие области, – но и это полезно.

Делать записи в упражнениях или не делать, – решать Вам.

Несмотря на то, что все упражнения полезны, некоторые могут вызвать неприятные ощущения. Не делайте их. Просто Ваш мозг не адаптирован к их выполнению.

Не делайте упражнения за час до сна и при плохом самочувствии.

Не перегружайте себя упражнениями. Упражнения сами по себе – не самоцель. Главное – содержание темы, которую Вы творчески перерабатываете. «Важно то, что клиент проходит через процессы, а не то, сколько техник мы использовали» (Ф. Фанч).

Там, где оговорено, упражнение заканчивайте заземлением. Заземление – это ощущение присутствия себя в данный момент времени в данной обстановке. Для этого просто мысленно скажите себе: «Меня зовут (имя), мне... лет, сегодня (число), я живу по адресу...».

В какой бы приятной ирреальности Вы не оказались, обязательно возвращайтесь к себе в свою обстановку.

Заземлением мы также закрепляем результаты в той обстановке, в которой живем.

---

Очень даже может быть, что после прочтения книги и выполнения упражнений, Вы заметите увеличение и улучшение выбора в действиях, как в своем творчестве, так и в практических повседневных делах.

## Мышление и физическое состояние

Известно, что человек мыслит постоянно. И это не сколько особенность личности, сколько физиологическое свойство мозга.

При этом процесс мыслительной деятельности носит различный характер в плане продуктивности выработки новых идей. Можно заметить, что когда это случается, и мыслительная деятельность носит ярко выраженный продуктивный характер, то изменяются и физиологические ощущения человека. Его дыхание становится более медленным и размеренным, мышцы находятся в состоянии тонуса, то есть в ощущениях баланса напряженности и покоя, взгляд становится более расслабленным и устойчивым.

Все это благотворно сказывается на самооощущениях человека и его собственной оценки результативности труда.

Возникает мысль, что продуктивная мыслительная деятельность вызывает благотворные физиологические ощущения человека. До некоторой степени это так. Но и до некоторой степени верно и обратное. Если человек воспользуется возможностью вызывать у себя определенные физиологические ощущения в плане дыхания, тонуса мышц, то, скорее всего, можно ожидать, что и интеллектуальная деятельность станет более продуктивной.

Подтверждением этого явления могут быть наблюдения Джеймса и Ланге, отразившиеся в формуле: «Нам грустно от того, что мы плачем; нам весело от того, что мы смеемся». Или даже если просто сделать внимательный вид, то внимание само собой сконцентрируется на объекте.

Из всего этого следует, что, вызывая у себя определенные физиологические состояния, можно влиять на качество мыслительного процесса.

Из всех физиологических процессов, на которые мы можем влиять, больше всего внимания привлекают тонус мышц и дыхание.

Тонус мышц предполагает определенный баланс расслабленности и напряженности.

Излишняя расслабленность ведет к затормаживанию мышления вплоть до засыпания, а излишняя напряженность – к отвлечению внимания от предмета мысли. Есть еще и такой момент, что человек иногда не замечает напряженности некоторых мышц. Даже читая эти строки, Вы можете обратить внимание на поверхность своего тела и, вполне возможно, почувствуете напряженность некоторых мышц спины, плеч, рук, лица.

Следующий физиологический элемент, который мы можем изменить для усиления продуктивности ума – это дыхание. Углубленное и равномерное дыхание не только успокаивает весь организм, но и его ритмичность позволяет разложить исследуемый материал на равномерные отрезки его дальнейшей переработки. То есть, оно создает определенную метрику, мелодичность интеллектуальной работы. Иначе говоря, если дыхание не совсем равномерное, временные интеллектуальные кусочки тоже неравномерны, что приводит к разбалансированности интеллектуальной деятельности.

Следующий комплекс физиологических ощущений, на которые мы можем повлиять – это положение тела человека в пространстве. Здесь все зависит от индивидуальных особенностей.

Некоторым нравится думать стоя, опершись локтем на подходящую плоскость. Другим – в привычном положении сидя. Третьим – в горизонтальном положении, особенно, перед сном или после него. У каждого свой выбор в предпочтениях и в возможностях обстановки. И все же здесь нужно обратить внимание на два момента.

1. Желательно избегать позы, сковывающее дыхание и приводящее к излишней напряженности мышц.

2. Некоторые конфигурации тела провоцируют в человеке определенные чувства, которые затрудняют мыслительный процесс. Например, излишний прогиб верхней части туловища

вперед вызывает угнетенное состояние – это минус для мышления. Скрещенные ноги в области лодыжек или колен усиливают защитные функции как перед другими людьми, так равно и перед собственным мышлением.

Одно из самых частых упражнений, которое мы не заметно для себя делаем в течение дня – это встаём и садимся. Иногда мы сидим, слегка согнувшись вперед. Происходит давление грудной клетки на органы брюшной полости. Понимая это, мы выпрямляем спину и совершаем вторую ошибку – вызываем огромную нагрузку на позвоночник.

Позвоночник – это инструмент долголетия, если им пользоваться правильно.

Психолог Александер обучал своих пациентов садиться правильно. Как потом оказалось, все его клиенты (а их было около ста) имели высокую продолжительность жизни. И эта продолжительность жизни только начиналась с 74 лет. Для группы из ста человек это очень высокий показатель. То есть, если Вы обретете привычку садиться подобным образом, то гарантируете сами себе высокую планку в продолжительность жизни.

\*\*\*

### **Упражнение №1. «Правильно садимся» (по Ф. Александеру).**

Упражнение очень простое. Когда Вам нужно сесть на стул, представьте две точки: одну – на уровне копчика, другую – между лопаток. Проведите между ними воображаемую вертикальную линию. А потом, когда реально садитесь, в процессе движения посадки держите эту линию постоянно вертикальной.

Если через некоторое время Вы почувствовали, что согнулись слегка вперед, то встаньте и повторите вертикальную посадку.

### **Упражнение №2. «Расслабление мышц тела».**

Допустим, Вам нужно расслабить кисть правой руки. Вы можете просто расслабить кисть, или воспользоваться ощущениями «тепла» и «тяжести». И Вам будет казаться, что кисть расслаблена. Но может случиться так, что Вам это будет только казаться. Есть масса примеров, когда люди годами практикуют расслабление, а потом оказывается, что они все это время только напрягали тело.

Предлагаю немножко другой способ с использованием воображения. Этот способ достаточно простой и быстрый.

Правая кисть. Вы её расслабили и, кажется, что дальше её расслаблять как- будто бы невозможно. Кисть неподвижна. Теперь начинайте ощущать **толщину** мякоти под кожей нижней фаланги большого пальца. Ощущать не только толщину, но и то, как эта мякоть в толще размягчается, расслабляется. Вы заметите, что палец начинает подрагивать и менять свое положение. Это верное свидетельство, что палец не был расслаблен. Когда подёргивание пальца прекратится, тогда он расслаблен. Продолжайте ощущать расслабление в толщине до одного сантиметра под кожей на других участках кисти. Вы увидите, как пальцы руки, кисть начнут подрагивать и менять свое положение. Когда мышечные реакции прекратятся – кисть расслаблена. Подобным образом, расслабляете мышцы других частей тела, включая мышцы лица.

### **Упражнение №3. «Расслабление век глаз» (по В. Леви).**

Известно, что веки очень капризны в отношении своего расслабления. Они, незаметно для нас, иногда очень сильно влияют на продуктивность работы.

Веки пребывают в двух положениях: они разомкнуты – они сомкнуты. Веки разомкнуты – мы бодрствуем, веки сомкнуты – мы спим. Веки могут быть напряжены и в разомкнутых и сомкнутых положениях. Веки напряжены в разомкнутом положении – мы бодрствуем, но нас клонит ко сну. Веки напряжены в сомкнутом положении – хотим спать, но не можем уснуть.

«Слегка приспустите верхние веки так, чтобы они были Вам видны. Заметите дрожание. Постарайтесь прекратить его. Сначала это не удастся, дрожание даже усилится. Но после нескольких тренировок его можно уменьшить и совсем устранить. Это особенно хорошо уда-

ется, если смотреть вдаль. Закройте глаза. Теперь опустите веки свободно, в то положение, которое они примут сами. Повторите это несколько раз, стараясь уловить положение максимального расслабления» (В. Леви).

#### **Упражнение №4. «Расслабление языка».**

Полного расслабления тела добиться не удастся, если напряжены мышцы языка и голосовых связок. О том, что они напряжены, можно узнать из того, что Вы слышите свой внутренний голос, свой внутренний разговор, свои слова «про себя». Если Вы их слышите (слова), то в Ваших мыслях в данный момент присутствуют бета – ритмы. Это антиподы альфа – ритмам, иначе, ритмам образов и зрительных представлений. Для расслабления языка и голосовых связок используем метод, описанный в **упражнении №2** – «расслабление мышц тела». Мы как бы изнутри расслабляем язык: представляем образно толщу языка и его мякоть. Клетки пространства начинают размягчаться, расслабляться.

То же самое делаем и с голосовыми связками.

Достигнутым результатом будет отсутствие мысленного разговора и большая восприимчивость образных представлений.

#### **Упражнение №5. «Согласование движения и дыхания».**

Согласуйте дыхание с движениями мышц. Желательно это упражнение делать лёжа, но не обязательно.

На протяжении всего вдоха вытягивайте руку, на выдохе – останавливайтесь. Делайте это от пяти до пятнадцати раз. Вы заметите, как Ваше дыхание становится более глубоким, а рука – более расслабленной. Сделайте то же самое с другой рукой. Подключите одну ногу, затем – другую. Осторожно, без напряжения проведите вытягивание головы в области шеи. Ваше дыхание, мышцы и внутренние органы работают в унисон. Так Вы можете отдохнуть то время, которое считаете нужным.

Если это упражнение Вы делали в положении лёжа, то подъём производите через переворачивание на бок.

#### **Упражнение №6. «Сонное дыхание».**

Вы только что проснулись. Вы не открываете глаза. Обратите внимание, как Вы дышите. Положите ладонь на верхнюю часть грудной клетки. Медленно и постепенно передвигайте ладонь, вплоть до низа живота. В том месте, где ладонь поднимается наиболее высоко, или ощущается расхождение в стороны – там находится Ваше сонное дыхание.

Однозначно, что сонное дыхание успокаивает и приводит в душевное равновесие. Однако это не значит, что этот тип дыхания лучше для творческой деятельности. Чтобы узнать, какой тип дыхания лучше для творческой деятельности, выполните следующее упражнение.

#### **Упражнение №7. «Творческое дыхание».**

Вы только что проснулись. Вы не открываете глаза. Обратите внимание, как Вы дышите. Положите ладонь на верхнюю часть грудной клетки. Медленно и постепенно передвигайте ладонь, вплоть до низа живота. Одновременно создавайте образы в голове, в воображении. Сверяйте, при каком типе дыхания у Вас получаются наиболее яркие образы. Запомните тот тип дыхания, при котором образы наиболее яркие и подвижные.

Это Ваш тип творческого дыхания. Используйте его.

*Не путайте, пожалуйста, сонное, творческое и повседневное дыхание. Всему своё время.*

#### **Упражнение №8. «Творческое дыхание -2».**

Когда у Вас процесс творчества (или повседневная работа) идет с подъёмом и успешно, обратите внимание на то, как Вы дышите, какие мышцы напряжены, а какие расслаблены, в том числе и на лице. Запомните тип дыхания и тонус различных мышц. В следующий раз перед началом работы задайте себе это состояние. Со временем это может перейти в полезную привычку.

Если создавать желаемое физиологическое состояние проблематично, то можно воспользоваться таким приемом, как постараться «ни о чем не думать». В этот момент физиология сама себя начнет приводить в порядок. И после этого Вы можете соразмерить дыхание, ослабить зажимы мышц, присвоить себе определенное пространственное положение и войти в предмет своей мысли.

## Процесс снятия понятий

Процесс творчества – это процесс создания нового.

Всё, что не новое, имеет очертания понятийной определенности. То есть, этим вещам дают названия: имена, понятия, определения.

Понятие – это совокупность знаков образа. Оно не обязательно отражает предмет, как в зеркале, но при помощи знаков мы прикрепляем его к определенной сфере бытия.

Парадокс в том, что «знаковое мышление» способно только повторять изобретенное и придуманное ранее, но не способно создать новое. Этот уровень недостаточен для творческого мышления. Поэтому знаковые системы – понятия – образуют категории науки, но совсем не мышления, создания нового.

Для создания нового необходимо отрицание, игнорирование, отвлечение от некоторых знаков образа. Это действие называется процессом снятия понятий. При этом образ становится более аморфным, более неопределенным. Так возникает определенная форма, а точнее, определенная бесформенность всей ситуации, предмета, – единый аморфный образ.

В этом аморфном образе есть неопределенные (поскольку мы сняли понятия) характеристики, такие как:

1. Содержимое – когда неизвестны функции действующего предмета.
2. Содержание – когда неизвестен предмет действующей функции.

Решение достигается их интеграцией, смешением функций и предметов, иначе:

1. Материализацией функций, даже через несуществующие, выдуманные предметы,
2. Корректировкой предмета, при которой он может иметь нереальные для него функции.

При этом образ в контексте функций и предмета обретает множественность, существует в нескольких вариантах одновременно, может задавать несколько направления развития, изменения.

Эта множественность может быть больше предметного, чем функционального вида, или наоборот.

Затем идет обратный процесс. Несуществующие предметы материализуются по мере возможности; несуществующим функциям находят обладающие ими предметы. Так снимается множественность образа, возвращение знаков и символов, восстановление, если это необходимо, понятийных составляющих представления.

\*\*\*

### Упражнение №9. «Снятие понятий».

Пример: *зеркало*.

А. Находим новые функции для зеркала.

Б. Находим предметы с функцией отражения.

В. Объединяем оба пункта и ищем всевозможные связи между ними. То есть, в предметах с функцией отражения ищем новые функции предмета зеркала.

Допустим, новая функция предмета зеркала – прикреплять к нему листочки со всевозможными пожеланиями, как то: «Какая ты прекрасная!».

Находим новые предметы с функцией отражения. Пусть это будет гладь воды, смартфон.

Объединяем новые предметы и новые функции.

Получаем варианты:

1. Смотрим в фонтан и бросаем в него монеты, завернутые в листочки, на которых написано пожелание на будущее.

2. Создаём приложение в смартфоне, где, в режиме просмотра себя камерой, всплывают и растворяются пожелания в свой адрес.

Прделайте подобное упражнение с карандашом.

Новые функции для карандаша.	Новые предметы для зарисовок.
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____
5. _____	5. _____

Найдите новые варианты для новых предметов с новыми функциями.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

*Если Вам кажется, что всё это сложно, – то просто начните.*

Прделайте подобное упражнение с предметом, инструментом Вашей деятельности.

Новые функции для предмета _____	Новые предметы для _____
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____
5. _____	5. _____

Найдите новые варианты для новых предметов с новыми функциями.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## Поле

Когда мы спим, существует широкое многообразие проявления активной жизни в другом полушарии, где день вместо ночи, и где люди, к примеру, завтракают, хотя этот момент для нас наступит через несколько часов.

Когда мы сидим и читаем у себя дома, мы осознаем, что продолжает существовать и Ниагарский водопад, и некое подобие жизни в космосе, и какая – либо диковинная рыба у острова Мадагаскар.

Способность охватывать моменты времени и пространства, то есть, находиться в другом месте планеты или перемещаться, пусть даже в недалекое будущее и близкое прошлое, образует мыслимое поле. Оно мыслимо настолько, насколько часто Вы используете эту способность. При отсутствии этой способности отсутствует и само поле.

Мы путешествуем с этим полем и в этом поле, и оно придает нам более разумный облик.

Поле будущего формирует стремления человека, прошлого – проясняет воспоминания, настоящего – актуализирует свой потенциал на практическое решение задач.

Поле позволяет не только перемещаться в прошлое или будущее, но имеет свойство незаметно для нас модифицироваться, а также включать в себя другие личности.

Изменения будущего поля, протекающие иногда незаметно для нас, могут вызвать как стресс, так и надежду.

Изменения прошлого поля помогают переоценивать в положительную сторону прошедшие события.

Изменения поля настоящего – искать новые точки зрения на происходящее.

Иногда в поле могут находиться движения человека. Естественно, никакой реальной двигательной активности мы не проявляем. Но эти движения, созданные в поле будущего, помогают нам через некоторый промежуток времени легче и лучше выполнить эту работу. Кстати, такие представляемые движения для изменения будущего называют идеомоторными.

Движения в поле прошлого позволяют находить варианты лучшего решения задач.

Движения в поле настоящего укрепляют готовность нашего тела к преобразованиям.

Движения в поле пространства, удаленного от нас, развивают нашу фантазию.

В любом случае движение обретает характер только возможного действия.

Это может быть основой изменения реального материала, реального творчества.

Собственное «я» может иногда не совпадать с «личностью», представленной в мыслимом поле. Различия могут касаться возраста, пола, личных характеристик. Такое тоже иногда бывает. Это случается из-за того, что личность поля может развиваться независимо от нашего «я», включать сумму наших прежних «я», – то, что в психологии называют *сверх – сознанием* человека.

Здесь могут быть представлены точки зрения и других людей. Если всё это помогает Вам, то в этом нет ничего отрицательного. Если же в путешествиях в мыслимом поле некие части личности (или других личностей) привносят отрицательные суждения и ощущения, то лучше их заменить другими, – обладающими положительными точками зрения.

Наличие отрицательных мыслимых полей вызывает внутренние конфликты, болезни, чувство неустроенности. Присутствие же положительных точек зрения, позитивных восприятий и ощущений, ментальное (осознаваемое) связывание тела и чувств в единое целое на различных отрезках времени и местонахождениях в пространстве, – полностью стабилизируют душевную жизнь человека.

Есть еще одно поле – поле сна. Сны тесно связаны с творчеством. Способность во сне перемещаться во времени и в пространстве лишь подтверждает полезность делать это иногда наяву. Это и есть сам по себе творческий процесс.

Желательно после таких путешествий возвращаться в настоящую реальность и напоминать себе о своей реальной личности через вопросы и ответы к себе: как меня зовут, мой возраст, адрес местонахождения и т. п. Раскол личности – вещь довольно неприятная, и подобными вопросами мы избегаем этого.

\*\*\*

### **Упражнения на объективацию и улучшению воспринимаемости полей.**

Каждое поле наполняем:

- а) объемом,
- б) положительными ощущениями,
- в) идеомоторным проигрыванием, как если бы Вы двигались в этом поле.

#### **Упражнение №10. «Поле комнаты».**

Представьте помещение, в котором Вы находитесь в данный момент времени.

Ощутите объем этого поля. Загляните в различные укромные уголки, даже в те, что находятся у Вас за спиной...

Добавьте «эмоциональное тепло». Если же присутствует «эмоциональный холод», то по возможности, по частям замените это положительными мыслями, чувствами.

Мысленно осмотритесь в комнате и подумайте, какие действия Вы можете совершить...

Идеомоторно проиграйте эти действия, то есть ощутите изменения в мышцах, как будто Вы делаете эти действия...

Заземление. «Моё имя – ..., мне... лет, я нахожусь в городе..., по адресу...».

#### **Упражнение №11. «За окном».**

Перенесите себя за стекло (окно) того помещения, где Вы сейчас находитесь. Представьте, что в данную секунду в реальности существует кусочек улицы, парк, часть двора.

Сделайте этот кусочек объемным...

Сделайте этот кусочек приятно эмоциональным...

Совершите мысленно какие-либо действия: посидите на лавочке, окунитесь в озеро, прокатитесь на лыжах или коньках...

Заземление. «Моё имя – ..., мне... лет, я нахожусь в городе..., по адресу...».

#### **Упражнение №12. «Вместе с солнцем».**

Проследуйте вместе с Солнцем вокруг Земли... Нам важно воображение, а не физические законы.

Ощутите объем этого вращения. Рассмотрите горы, реки, города... Нас не интересуют географические названия.

Пусть Вам будет приятно от этого вращения вокруг Земли...

Вы можете опускаться вниз на некоторую высоту и вновь подниматься, чтобы видеть горизонт...

Заземление. «Моё имя – ..., мне... лет, я нахожусь в городе..., по адресу...».

#### **Упражнение №13. «Вместе с луной».**

Проследуйте вместе с Луной вокруг Земли...

Ощутите объем этого вращения. Рассмотрите снежные вершины, огни городов, самолеты, корабли...

Пусть Вам будет приятно от этого вращения вокруг Земли...

Вы можете опускаться вниз на некоторую высоту и вновь подниматься. Вы можете отправиться на полюс и окунуться в полярное сияние...

Заземление. «Моё имя – ..., мне... лет, я нахожусь в городе..., по адресу...».

#### **Упражнение №14. «Поле Луны».**

Совершите путешествие на Луну. Вам не нужен скафандр. Главное – ощутите, что это пространство сейчас существует...

Ощутите объемность своего местонахождения. Посмотрите, как выглядят другие небесные тела, включая Землю...

Ощутите приятность нахождения в этом поле...

Покатайтесь на луноходе, побросайте камешки, помашите флагом...

Заземление. «Моя планета – Земля, моё имя – ..., мне... лет, я нахожусь в городе..., по адресу...».

**Упражнение №15. «Поле прошлого».**

Совершите путешествие во времени. Начало 20-го века.

Представьте это объемно и как будто привычно...

Наполните этот объем позитивными ощущениями...

Покатайтесь на пролетке или зайдите в музей... При всем том, уважайте чувства и настроения других людей.

Заземление. «Моё имя – ..., мне... лет, я нахожусь в городе..., по адресу..., сейчас... год».

**Упражнение №16. «Поле будущего».**

Совершите путешествие во времени. Конец 21-го века.

Представьте это объемно и как будто привычно...

Наполните этот объем позитивными ощущениями...

Покатайтесь на новых видах транспорта... Посмотрите на новые вещи...

Заземление. «Моё имя – ..., мне... лет, я нахожусь в городе ..., сейчас... год».

**Упражнение №17. «Поле отдыха».**

Перенесите себя в реально существующее место, где Вы чувствуете себя хорошо и спокойно. Это Ваше поле отдыха.

Ощутите объем этого поля...

Наполните этот объем позитивными ощущениями...

Совершите некоторые идеомоторные действия по улучшению Вашего отдыха...

Заземление. «Моё имя – ..., мне... лет, я нахожусь в городе..., по адресу...».

**Упражнение №18. «Поле принятия решения».**

Перенесите себя в воображаемое поле, где за столом сидят эксперты, которые могут обсудить Вашу проблему и помочь принять решение. Это Ваше поле принятия решения. Ощутите объем этого поля...

Наполните этот объем позитивными ощущениями...

Совершите некоторые идеомоторные действия: сядьте за общий стол, разложите бумаги, обратитесь с приветствием...

Заземление. «Моё имя – ..., мне... лет, я нахожусь в городе..., по адресу...».

**Упражнение №19. «Сказочное поле».**

Перенесите себя в несуществующее сказочное поле. В этом поле растут сказочные деревья и гуляют мультяшные персонажи.

Ощутите объем этого поля...

Наполните этот объем позитивными ощущениями...

Совершите некоторые идеомоторные действия: погуляйте, пообщайтесь со сказочными персонажами...

Заземление. «Моё имя – ..., мне... лет, я нахожусь в городе..., по адресу...».

---

Нет необходимости выполнять все упражнения за один раз. Можете для начала выполнить одно – два упражнения. Излишнее усердие может привести к усталости.

Не задерживайтесь надолго в этих полях и обязательно делайте заземление. Если какое – либо упражнения вызывает негативные чувства, – не делайте его.

## Представление (С – картина)

*«Есть только миг между прошлым и будущим, именно он называется Жизнь». (Л. Дербенев).*

С – картина (своя картина, само – картина) – это представление само по себе в данный момент времени.

Мы здесь ничего не говорим о конкретном содержании представления. Для нас важно, как мы ощущаем это представление, которое происходит в данную секунду. В этом представлении есть и ощущение собственного «я», и анализ предмета, которым мы заняты в данный момент, и оценка успешности текущего процесса. Данный перечень неполный из-за многообразия ощущения представления себя в данную единицу времени.

Насколько эта картина отчетлива, настолько отчетлив и остальной мир. И это случается совсем не потому, что картина фильтрует и игнорирует лишнюю информацию, а потому, что она активизирует природные склонности, мышление и воображение. То есть, процесс направлен на поиск нового, а не игнорирование действительно лишней информации. Сама с – картина формируется двумя процессами.

Первые процессы – физиологические: активность нервной системы, дыхание, кровяное давление, тонус мышц и другие.

При оптимуме основных физиологических процессов большую роль играет активность нервной системы, а именно: сила, скорость, устойчивость процессов возбуждения – торможения. Возбуждение и торможение – это две стороны одного процесса. Устойчивость – насколько долго мы можем сохранять с – картину на активном уровне (в контексте нашей темы – это внимание). Сила – действенность, эффективность картины, её отчетливость. Скорость – снижение или ускорение изменений в представлении.

Вторые процессы – психологические: наши ощущения, восприятия, оценки происходящего в данный момент времени.

Нервно – физиологические и психологические процессы обычно идут параллельно друг другу.

Но иногда нервно – физиологические процессы превалируют над психологическими ощущениями и восприятиями. В этом случае, организм находится в стадии перевозбуждения; ощущения и восприятия запаздывают, предмет не получает должного материального оформления, – это приводит к разбалансированию творческого процесса. К примеру, если очень быстро читать, то ничего не запоминается.

В другом случае, превалируют ощущения – восприятия над нервно – физиологическими процессами. Ощущения и восприятия настолько чересчур информативны, что теряется нить в направлении, последовательности понимания материала. Ощущения воспринимаются сверх необходимого их понимания, – приходится ждать осмысления.

Даже если эти процессы и идут параллельно, то амплитуда их выраженности так же может быть разной. То есть, высокая активность нервной системы – широкая воспринимаемость окружающего мира, или низкий уровень активности НС – слабая воспринимаемость сигнала.

Содержание с – картины представлено обобщенным образом, в который включено множество ситуаций, часто не вполне осознаваемых. Эти ситуации сразу не проигрываются мгновенно, но находятся в такой диспозиции, что предполагают некоторую напряженность, потенциальную энергию, – поддерживают с – картину, наше внимание в состоянии активности. Превращение обобщенного образа в конкретную форму означает проигрывание одной из множества ситуаций. В этом случае, нервно – психическая напряженность снижается, а ощущения – восприятия обостряются и находят свое выражение в предмете деятельности.

Таким образом, желательно с – картину поддерживать в оптимальной форме во время работы. Это достигается готовностью воспринимать и ощущать мир и осознанием своих нервных процессов.

Осознание своих нервных процессов – это, по сути, осознание своего интереса, внимания. Ведь именно в интересе выражаются особенности нервно – психических процессов, а именно: сила, попеременное усиление и ослабление, и, соответственно, устойчивость внимания.

\*\*\*

Упражнения на непосредственно тканевую физиологическую основу нервной системы недоступны и невозможны. Поэтому мы включаем опосредованные методы.

Свойства нервной системы (скорость, сила и устойчивость) проявляются в определенном темпе движений тела, его частей, глаз, а также скорости произнесения речи, ритме дыхания. Эти проявления называют темпо – ритмами.

«Нельзя правильно чувствовать при неправильном, несоответствующем темпо – ритме. Нельзя найти правильный темпо – ритм, не пережив одновременно соответствующего ему чувствования» (К. Станиславский).

Природой для нашего организма заложен определенный ритм, – и его нарушать нежелательно. Неверно также понимать, что лучше высокий ритм, высокая скорость выполнения движений. Это приводит к ускорению обмена веществ, что не совсем правильно.

Все предложенные упражнения желательно делать с отсутствием бета – ритмов, то есть с отсутствием внутреннего проговаривания слов.

Все предложенные упражнения желательно делать при расслабленных мышцах, особенно плечевого пояса, – для большего ощущения уверенности.

Оценка ощущения уверенности, или успешности говорит о выборе оптимального темпо – ритма в данный момент времени.

#### **Упражнение №20. «Темпо – ритм движения».**

Выполняйте какие – либо действия в обычном темпе..., затем ускоренно..., затем замедленно...

Ощутите свой темп по ощущениям уверенности, успешности, сбалансированности.

#### **Упражнение №21. «Темпо – ритм произнесения речи».**

Говорите в обычном темпе..., затем ускоренно..., затем замедленно...

Ощутите свой темп по ощущениям уверенности, успешности, сбалансированности.

Выберите для себя понравившийся темп.

#### **Упражнение №22. «Темпо – ритм чтения».**

Читайте в обычном темпе..., затем ускоренно..., затем замедленно...

Ощутите свой темп по ощущениям уверенности, успешности, сбалансированности.

В каком темпе Вы лучше усваиваете материал?

#### **Упражнение №23. «Темпо – ритм дыхания».**

Учитывайте, что дыхание в разное время суток различно.

И всё же найдите приятный ритм дыхания, который приносит Вам удовольствие.

«Каждый вдох должен быть немного зевком, а каждый выдох – чуть – чуть чиханием. Дыхательное удовольствие – вот главный момент, который надо уловить. Дыша и вслушиваясь в ощущения от своего дыхания, старайтесь уловить и усилить удовольствие от свободного и плавного движения грудной клетки, от наполнения легких воздухом. За этот миг и надо зацепиться и сделать его системой» (В. Леви).

#### **Упражнение №24. «Темпо – ритм движения глаз».**

Медленные движения глаз не означают, что Вы получаете меньше информации. Вы можете охватывать больше информации и при неподвижном взоре. Выберите тот темп движения глаз, при котором зрительное поле наиболее информативно.

**Повтор упражнения №5. «Согласование движения и дыхания».**

Согласуйте дыхание с движениями мышц. Желательно это упражнение делать лёжа, но не обязательно.

На протяжении всего вдоха вытягивайте руку, на выдохе – останавливайтесь. Делайте это от пяти до пятнадцати раз. Вы заметите, как Ваше дыхание становится более глубоким, а рука – более расслабленной. Сделайте то же самое с другой рукой. Подключите одну ногу, затем – другую. Осторожно, без напряжения проведите вытягивание головы в области шеи. Ваше дыхание, мышцы и внутренние органы работают в унисон. Так Вы можете отдохнуть то время, которое считаете нужным. Если это упражнение Вы делали в положении лёжа, то подъём производите через переворачивание на бок.

**Упражнение №25. «Темпо – ритм в музыке».**

Упражнение очень простое.

Слушайте любимую музыку и мысленно соглашайтесь с её ритмом. Этим самым мы настраиваем себя на определенный природный внутренний ритм, который нам очень нравится.

---

И вообще, желательно иногда отслеживать свои нервные процессы, их составляющие (скорость, силу, устойчивость), даже когда Вы вечером едете в автобусе. Это позволяет предохранять себя от излишней изменчивости настроения.

## Пуаны

Если в С-картинах значимо представление в данный момент времени, то в этой теме акцент – на особенностях восприятия внешней среды.

Существует иллюзия, что есть единый мыслительный, творческий процесс со своим началом, основной частью и концом. Это предположение основано на трёх заблуждениях.

Первое заблуждение – что этот процесс единый, как одно целое. В действительности же, мыслительный процесс – это совокупность мыслительных актов, различающихся по своей продолжительности, содержанию, конфигурации (наличию образов, логических построений и т.д.).

Второе заблуждение, что у процесса, мыслительного акта есть начало, основная часть и конец. На самом деле такого разграничения нет. Этот процесс непрерывен, где конец одного звена одновременно является началом последующего.

Третье заблуждение – линейность: первый мыслительный акт определяет последующий, тот третий и т. д. На самом деле здесь множественность вариантов, альтернативность, выбор. И здесь выбор не всегда происходит по поиску соответствия ожидаемому результату. Чаще всего результат не известен, либо его не существует, а если и он существует в представлении, то не факт, что это то, что нам нужно. Желаемый результат в процессе решения всегда претерпевает изменения. Иначе это трудно было бы назвать творчеством – ожидать того, что ты хочешь в итоге получить.

И если это не результат, который связывает все мыслительные акты, то тогда что такое, что их объединяет, какой сценарий у творческого процесса?

Как известно, в процессе мыслительных решений всегда есть неопределенность. Часто это обратная сторона многовариантных возможностей. Если бы вопрос решался «быть или не быть», то было бы намного проще. Но тогда бы и не было творческого подхода. Поэтому неопределенность – одна из составных частей творческого процесса.

Что же включено в эту неопределенность?

Неопределенность создает разница между тем, **что** мы воспринимаем (даже в мысленном плане), и **как** мы это оцениваем. То есть, в этой неопределенности первично непосредственное физическое восприятие объекта до его оценки. До того, как мы оценили объект, он выглядит совсем иначе, чем после оценки и включенных в неё элементов памяти, мышления, социальных требований. Этот первичный образ напоминает детские образы, которые мы воспринимали непосредственно, до отсутствия существования самих оценок.

Также первичный образ напоминает сны, когда оценивание их в какой-то степени заторможено.

Напоминает он также и те секунды, когда мы восхищаемся прекрасным, и у нас не остается места и времени для их оценивания. «Чувств больше, чем слов».

В общем, все это напоминает ирреальные состояния, характеризующиеся отсутствием оценивания, необычностью и коротким временем существования. В состоянии бодрствования это время существования еще больше укорачивается, поскольку оценки «врываються» в предмет нашей мысли. Иногда первичные образы предстают в физическом отношении времени как мгновения.

Поскольку они характеризуются более внутренними, в некотором отношении, подсознательными процессами (чем оценки, сформированные социальным обществом) и имеют короткий период существования, то можно их обозначить как «пуаны». «Пуан» – точка (фр.). Их особенность – ирреальное восприятие мира и существование в короткий промежуток времени, чаще всего совпадающий с моментом настоящего данного времени, времени восприятия объекта (POINT).

Именно пауны, которые не воспринимаются сознательным умом, после попытки их понять и оценить создают представление о неопределенности.

Но сказка рано или поздно заканчивается, приходит сознательный ум и пауны исчезают. Можно ли использовать пауны в творческой деятельности, даже если они не осознаваемы?

Непосредственно на них воздействовать почти невозможно, поскольку они первичны. Но можно продлить их существование и воздействие посредством изменения оценок. Если мы уберем критический настрой оценок, то сущности, пауны получают больше свободы. То есть, нужен соответствующий положительный настрой.

Первые секунды настроя значительно влияют на всю работы в плане её эффективности. В этом случае говорят: «Идет, как по маслу». Настрой – это уверенность в каждом шаге. На уровне ощущений – это чувство, что ты прав в каждую секунду. Даже если дела идут не совсем так, как хотелось, – мы продолжаем хвалить себя. Этим самым мы снимаем критический настрой оценок. И подсознание в форме паунов нам все больше помогает.

Пауны обладают еще такой функцией, как предвосхищение. Поскольку они обладают глубокой связью с подсознательным, то могут доставать из её кладовых ту информацию, которая, при отсутствии видимых причин (а точнее, осознания сопутствующих условий) может восприниматься как озарение.

Наверно, неверно будет представлять, что пауны просто определяют наше настоящее. Как и всё в мире, между ними есть взаимовлияние. То есть, осознаваемое настоящее в данный момент может воздействовать и на пауны. И даже если оно (осознаваемое) не изменит пауны (подсознательное довольно трудно изменить), то вполне может «выводить на сцену» другие возможные пауны.

Иначе, настоящее бывает осознанным и неосознанным. Между ними всегда есть переходы. Осознанное событие бывает либо в прошедшем, либо в настоящем времени. Неосознанное в прошедшем времени не бывает, – оно, допустим, превращается в иную форму материи. Неосознанное событие бывает либо в настоящем, либо потенциально в предстоящем, будущем времени. Для того чтобы неосознанное событие в предстоящем, будущем времени проявилось, стало осознанным, необходимы эти два процесса:

1. Как можно более полный переход ирреалий, паунов в настоящее осознаваемое,
2. Частичное управление, корректировка, «выведение на сцену» новые пауны.

То есть, насколько хорошо подготовлена ирреальность и ранее проверена в нескольких временных интервалах – переходах к сознанию, настолько и можно ожидать плодов его осознания в будущем: возможность предугадывать события, выбирать варианты, делать полностью осознаваемый выбор, подготовить почву для прогнозирования будущего.

Возможны три типа перехода неосознаваемого в осознаваемое событие:

1. Воспоминание, память – простое осознание паунов.
2. Представление, мышление – построение искусственной системы для осознания паунов.
3. Фантазия, воображение – между осознанием и паунами сохраняется постоянная подвижная дистанция: на смену осознанным паунам на «сцену» выводятся новые, – прогнозирование достигает вершины.

\*\*\*

### **Упражнение №26. «Рождение заново» (по В. Леви).**

«Закройте глаза. Интенсивно прикажите себе: „Я всё забыл. Я ничего не знаю. Всё незнакомо“... 2—3 минуты, затем откройте глаза. Вы увидите знакомую обстановку как бы заново. Повторите это 5 раз – с каждым разом эффект будет усиливаться. Вы в какой – то мере приблизитесь к первозданному видению, которое у Вас было в младенчестве... Такое видение долго удержать невозможно – хорошо, если оно продлится несколько секунд».

## **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.