

**Александр Васютин**

**Психологический женьшень**

*или*

**простые, эффективные и быстрые техники  
саморегуляции психики**

**Рожденным ползать! Руководство по обучению полетам**

Варианты названия:

Счастливый - значит здоровый *или* стратегия саморегулирования

ВСЕМОГУЩИЙ РАЗУМ *или* Как найти психологический женьшень.

Азбука оптимиста *или* Как научиться управлять своим организмом и перепрограммировать свой мозг с болезни на здоровье.

*Тяга к еще не достигнутому - величайший импульс для человека, дающий жизнь его самым лучшим творениям.*

***Предисловие, в котором мы постараемся понять: как помочь душе и телу сотрудничать во благо здоровья.***

Добрый день, дорогой мой читатель! Я очень рад, что ты заинтересовался написанной мною книгой и тратишь свое время (и, в - общем-то, часть своей жизни) на то, чтобы ознакомиться с тем, что я хочу рассказать тебе о саморегуляции. Для меня, как автора книги, это большая честь! Ведь я придумал и изложил на бумаге все это как раз для того, чтобы ты это прочитал и взял что - либо полезное для себя из этого материала.

И я постарался сделать это так, чтобы тебе было не только интересно читать эту книгу, но чтобы ты нашел в ней немало полезного для себя; чтобы тебе после прочтения книги стало понятно то, что до этого было, не совсем понятно; чтобы проблемы, которые стоят перед тобой, в той или иной мере разрешились.

**О пользе консерватизма.**

В своей жизни, я знаю наверняка, ты читал массу советов по поводу того, как и каким образом оздоровить себя. Но, почему-то, все эти советы пролетели мимо тебя. И ты продолжаешь жить так, как и жил до этого. Связано это с тем, что человек достаточно консервативное существо и к любым изменениям в жизни относится с подозрением - а вдруг они могут принести вред? И, пока это возможно, он всеми силами старается сохранить то положение дел, к которому он привык. И мне на этих страницах вовсе не хочется плодить новые советы, которые ты не собираешься выполнять.

**Мне хочется довести до твоего сознания мысль о том, что саморегуляция в данных конкретных условиях способна сделать тебя более адаптированным к этому миру. И при этом не требуя коренной перестройки твоей жизни!**

**Как из гусеницы превратиться в бабочку?**

Наверное, дорогой читатель, ты согласишься, если я сравню человека с бабочкой. Все мы при появлении на этот свет практически ничего не умеем. Все наши интересы в это время связаны с питанием, ростом и защитой от неприятного. В это время к нам вполне применимо название "гусениц", рожденных ползать.

В процессе взросления мы утверждаемся во мнении, что вокруг нас масса врагов и огромное количество преград. Мы очень часто получаем по носу. И в результате многие "окукливаются", защищаясь болезнью или пассивностью от внешних опасностей. И, к сожалению, многие так и умирают в этом "коконе", даже не пытаясь выйти из него наружу.

Но мы знаем, что гусеница превращается в куколку для того, чтобы создать спокойные условия для превращения в бабочку. И те проблемы и преграды, что встречаются на нашем пути, как раз и служат этой цели - обрести крылья, подняться к свету, получить новые возможности и новый смысл жизни. Нам надо понять, что болезнь или наши проблемы даны нам для того, что-

бы стимулировать наш рост; для того, чтобы под их давлением найти наилучшие варианты своей жизни в этом мире.

И я верю, что мы действительно созданы для того, чтобы в конце концов превратиться в "бабочек", чтобы оставить потомство и обеспечить развитие Жизни. И я предлагаю тебе теоретические основы и практические аспекты, которые помогут тебе пройти этот путь - от "куколки" до "бабочки", как бы своеобразное "Руководство по обучению полетам". Современная психология и психотерапия создали массу прекрасных техник, которые могут помочь тебе в этом деле.

*Надежда - это обручи,  
которые не дают лопнуть сердцу.  
Т. Фуллер.*

### **О пользе советов**

Мне очень хочется помочь тебе на этом пути. Но я не хочу и не могу дать тебе на этом пути конкретные ориентиры. Я могу только рассказать тебе о том, что придумали люди для того, чтобы решать те или иные встающие перед ними проблемы. И ты можешь выбрать из предлагаемого мною "шведского стола" именно то, что подходит тебе.

«Добрые» советы по типу: **«Делай как я!»** приемлемы разве что в армии. Они могут привести только к неприятностям для тех людей, кто слишком серьезно станет им следовать.

Путь каждого человека в этом мире уникален и неповторим. Указать другому человеку его жизненный путь, решить за него все его проблемы, невозможно. Можно только помочь человеку глубже понять самого себя и окружающий мир, понять те законы, что управляют обществом и конкретным человеком. И на этих страницах я постараюсь как можно полнее, в меру своих способностей и знаний, осветить для тебя эти законы.

### **Есть ли чудеса на белом свете?**

Если ты открыл эту книгу, то это явно говорит, что ты не равнодушен к вопросам - как выздороветь (если ты болеешь) и как не заболеть (если ты в настоящее время здоров). Только разные люди ищут в книгах разное. Есть такие, которым нужна чудодейственная методика, при помощи которой они, не особо напрягаясь, могут получить все. Но **неразумные требования вырастают из нереальных ожиданий**. Если ты относишься к таким людям, то можешь закрыть эту книгу прямо после данных слов - она тебе совершенно не нужна!

Большой проблемой практически всех обучающихся саморегуляции (и даже самих обучающихся) зачастую оказывается то, что их знания фрагментарны, то есть люди нахватались кое-чего и кое-где, пройдясь по верхушкам истинного знания предмета.

Это связано, конечно же, и с тем, что практически все руководства по саморегулированию или безнадежно устарели или же раскрывают проблему слишком однобоко. И применение этих «кусковых» знаний на практике дает даже худший результат, чем действия на основе полного незнания.

### **Жареный петух как основной стимул к движению вперед?**

В процессе своих поисков я оказался совершенно не удовлетворен теми методами обучения психической саморегуляции, которые предлагала советская медицина. И, во-вторых, те концепции развития болезней, которые господствовали тогда в отечественной медицине, мне совершенно не понравились.

Как не нравятся они очень многим людям, которые в значительной степени разочаровались в лекарственном лечении. Этим объясняются то, что люди стали увлекаться нетрадиционными методами лечения. Этим объясняется и гигантская волна увлечения экстрасенсами, народной медициной и тому подобными вещами. Люди ищут эффективные и безопасные методики, которые могли бы сделать их на долгое время здоровыми. Но наша официальная медицина (да и народная, вкупе с экстрасенсами) пока не может этого им дать. Догмы, которые были усвоены в период ученичества, не давали не только обычным людям, но и многим врачам, по-новому взглянуть на взаимодействие организма и окружающего мира.

Беда многих людей также и в том, что они не могут применить свои знания на практике. Ведь зачастую даже та фрагментарная информация о саморегуляции, которую человек получает, остается у него совершенно не систематизированной. Любую полученную извне информацию надо «переварить», соотнести с ранее полученной и систематизировать для того, чтобы она стала приносить пользу.

### **Путешествие с проводником.**

Здесь, на страницах этой книги, ты, дорогой мой читатель, найдешь знания, которые, как мне кажется, могут помочь тебе выйти на новый уровень жизни, на ее более высокую орбиту. И перейти от пассивно-оборонительной тактики относительно лечения своих болезней к активно-наступательной. А военная стратегия говорит, что если только обороняться от неприятеля, войны никогда не выиграть. Этот принцип полностью приложим и к избавлению от болезней и восстановлению здоровья.

Ну, как, дорогой мой читатель, я тебя заинтересовал? Захотелось тебе освоить хотя бы часть того, чем ты должен владеть по праву рождения? Ты готов пойти за мной по этой дороге знания? Если да, то на этом пути тебя ждут приключения и преграды. И, может быть, одолевая очередную вершину, тебе придется сильно попотеть. Но я уверяю тебя в том, что любая преграда, которая встретится на этом пути - преодолима. Ведь мы прекрасно знаем, что желание - это тысяча возможностей, нежелание - это тысяча причин!

Идущий по прямой дороге всегда опередит бегущего, что сбился с пути.  
Ф. Бэкон

И я постараюсь быть надежным проводником на этом пути. Я расскажу тебе обо всех преградах, которые могут встретиться на этом пути, и тонкостях их преодоления. И я надеюсь, что мои советы помогут тебе пройти этот путь до нужного пункта с наименьшими трудностями.

Информацию, что я хочу довести до тебя и которая, как я надеюсь, поможет тебе научиться жить и радоваться жизни, я буду подавать на языке взрослых (в психологическом смысле этого слова) людей. Умение понимать и принимать язык логики - признак личностной зрелости человека. Если ты можешь это делать, то получишь от этой книги мощный импульс для самосовершенствования, который поможет тебе стать довольным собой и счастливым.

### **Чем проще, тем лучше?**

Я дам тебе, дорогой мой читатель, внешне очень простые принципы работы над собой в плане саморегулирования. Но они очень эффективны! Связано это с тем, что я даю их тебе в виде единой системы. А системные и систематизированные знания всегда намного более эффективно служат человеку, чем кусковые, набранные с бору по веточке. При таком - системном - подходе к саморегуляции организма ты можешь быстро получить потрясающие результаты. А

затем на основе этих принципов создать что-то свое, глубоко личное, которое будет работать хорошо именно для тебя, т.к. будет прекрасно соответствовать твоим психо - физиологическим особенностям.

Для выполнения этих упражнений не требуется ни много времени, ни каких-то особых способностей. Если ты овладеешь ими, то сможешь не только снимать себе практически любые боли, спазмы и неприятные эмоциональные состояния, но и корректировать в том или ином органе обмен веществ в необходимую сторону. И таким образом не только снимать следствия своих болезней, но и устранять их причину.

## ***Глава первая, в которой мы поговорим о том, как войти в век просвещения.***

Ты, дорогой мой читатель, конечно же, знаешь, что в последнее время все, что связано с возможностью самому помочь себе, чрезвычайно интересует людей. Косвенным признаком этого интереса является то, что книжный рынок заполнен массой литературы по тому, как вести здоровый образ жизни (или же выздороветь, если человек болеет). Естественно, это связано с тем, что рынок таким образом реагирует на спрос, выдавая массу предложений. И это очень хорошо, так как я глубоко убежден, что до тех пор, пока человек ждет помощи извне, его проблемы не решить. Только тогда, когда человек поймет свою собственную роль в деле оздоровления своей жизни, он сдвинется с мертвой точки.

***Все победы начинаются с победы над собой.***

***Л.Леонов.***

Наверное, я не ошибусь, если скажу, что практически каждый человек хочет как можно меньше болеть, в течении длительного времени оставаться здоровым. Но где взять панацею, которая воплотит в жизнь эти мечты? Ведь медициной давно уже доказано, что

***Нет универсальных методик и универсальных лекарств, которые помогли бы всем!***

И есть масса примеров, когда люди, уверовавшие, например, в целебную силу яблочного уксуса и лечившие им все, что придется, в конце концов приходили к весьма плачевным результатам.

Но не все так плохо! Каждый из нас владеет способностью к саморегуляции своего организма, которая вполне может претендовать на роль такого универсального средства. Правда, это «лекарство» становится таковым только после основательных усилий того человека, который решил пользоваться им.

И все бы хорошо! Но в большинстве книг по здоровому образу жизни авторы дают очень узкий взгляд на саморегуляцию. И почти ничего не говорят о ПСИХИЧЕСКОЙ саморегуляции. А с моей точки зрения в саморегуляции это самое главное. И я по мере своих сил и способностей постарался заполнить этот пробел в данной работе.

### **Что помогает стать титаном?**

Я понимаю психическую саморегуляцию как стиль жизни, когда человек переходит от пассивно-оборонительной позиции относительно своей жизни к активно-наступательной. Таким образом, можно сказать, что люди, занимающиеся саморегуляцией, становятся как металл титан: твердыми и гибкими, гнущимися под воздействием преобладающей силы, но остающимися без малейшей деформации после освобождения от нее.

Психическая саморегуляция позволяет организовать свои мысли наилучшим образом и сделать их активно - действующим фактором организма, направляющим нас к здоровью наиболее легким, быстрым и надежным путем. Это принцип отношения к жизни, когда человек ищет причину проблем не во внешнем мире, а внутри себя. В этом случае человек начинает активно приспосабливаться к той реальности, в которой живет, не через изменение этой реальности (как это делает подавляющее большинство людей), а через изменение себя.

***...никогда не бывает больших дел без больших трудностей.***

Ты, дорогой мой читатель, прекрасно знаешь, что одним из самых мощных растительных адаптогенов (то есть веществ, которые тонизируют и укрепляют организм, помогают его лучшему приспособлению к быстро меняющемуся миру), является женьшень. Я считаю, что психическую саморегуляцию вполне можно назвать ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ ЖЕНЬШЕНЕМ. Она является самым лучшим способом адаптации, который помогает навести порядок в своей собственной психике. И, в конце концов, достичь физического, психического и социального благополучия.

В современном мире есть две действительно важные вещи, обладание которыми позволяет нам уметь и иметь все. **Это информация и энергия.** Я постараюсь восполнить на этих страницах недостаток в качественной, проверенной информации относительно саморегуляции. Если же ты с достаточной энергией возьмешься за ее реализацию, то с большой вероятностью можно предсказать, что ты решишь все или большинство проблем со своим здоровьем. И сделаешься в конце концов веселым, довольным и счастливым!

Хоть это выражение и затерто от частого употребления, но мне все таки хочется его повторить:

### ***Знание – (действительно) сила!***

Если ты будешь знать самый оптимальный путь, что приведет к решению стоящей перед тобой проблемы, то ты затратишь минимум сил для достижения цели.

Ты, дорогой читатель, наверное, согласишься с тем, что люди растут не только телесно, но и психологически. И это относится не только к отдельным индивидам, но и Человечеству в целом. Мы становимся более "взрослыми". Экология Человечества меняется и на сцену постепенно выходит Человек разумный. А одним из самых важных его отличий от неразумного, является способность учиться на своих ошибках, надеяться только на свои силы и добиваться поставленных целей без опеки других людей. Такого человека можно назвать саморегулирующимся.

Не меняются только самые мудрые и самые глупые.  
Ф.Ларошфуко.

### **Войдем в век просвещения?**

Одной из отличительных черт нашего времени является переход от слепой веры к убеждениям на основе твердых знаний и фактов. Это проявляется практически во всех сферах жизни современного человека. Можно сказать, что только сейчас Человечество входит в век просвещения. Когда человеческое общество было устроено проще, оно с грехом пополам могло обойтись только верой. Но сейчас без знаний - никуда!

### **Что является саморегуляцией?**

Если ты считаешь себя взрослым и разумным человеком, который является (или хотя бы старается быть) хозяином своей жизни, то без саморегуляции в той или иной форме тебе просто не обойтись. А саморегуляцией называется все, что человек делает САМ для своего здоровья.

Давай для начала твердо уясним для себя: саморегуляция это не какая-то конкретная методика или же методики, а стиль отношения человека к окружающему миру, к тем проблемам, которые неизбежно встают перед нами в процессе жизни.

Ты, наверное, согласишься с тем, что на самом деле твоя борьба за здоровье (если ты ее проводишь) по большому счету называется саморегуляцией. Даже утренняя зарядка является твоим личным вкладом в здоровье, так как ты сам регулируешь свой жизненный тонус. И ее, безусловно, можно назвать методом саморегуляции организма.

В данной книге я излагаю свои авторские способы саморегуляции – САМОГИПНОЗ и БИОЭНЕРГОТРЕНИНГ. Эти методики, естественно, выросли на основе изучения и обработки уже известных способов саморегуляции. Но все-таки я могу считать себя их автором.

### **Вместе весело шагать....**

Но для того, чтобы изложить для тебя, дорогой мой читатель, психическую саморегуляцию в максимально полном виде, я привожу здесь некоторые техники, которые взял у других авторов. Кое-что я взял у них в неизменном виде, а что-то в свое время адаптировал к себе и к русскому менталитету. И если ты найдешь в данной книге что-то, что уже давно знакомо тебе, то не кори меня за плагиат. Единственная цель, которую я преследовал при этом – дать тебе максимально полное представление о саморегуляции. И возможность взять из одной книги все, что тебе необходимо.

И я, собирая и используя разные методы саморегуляции, одновременно их обрабатывал. Результатом этой обработки стали мои первые книги: «Азбука саморегулирования», которая вышла в 1987 году в г. Йошкар-Оле и «Азбука оптимиста», вышедшая в 1993 году в г. Чебоксары. Данная книга является третьим изданием, как писали раньше «дополненным и исправленным».

И в какой-то мере это действительно итог моего изучения саморегуляции. В данной книге я изложил ВСЕ ОСНОВНЫЕ методы и способы саморегуляции организма. И ПОКА я не вижу в поле зрения ни одной **научно-обоснованной** методики, которую мне хотелось бы добавить в данную книгу. Так что, дорогой мой читатель, можешь быть уверен, что в данной книге ты прочитаешь про самые передовые методы и способы саморегулирования организма. А также впи-таешь в себя самые современные принципы и подходы к саморегуляции.

### **Откуда берутся «шторма» в психике?**

Прежде чем начать излагать методики и техники саморегулирования, я спешу уверить тебя в том, что все они апробированы мной самым достойным доверия способом - «на собственной шкуре». Те способы саморегуляции, которые я сам придумал и которые приведу в этой книге, были созданы мной не в результате холодной игры ума, а на основе жестокой необходимости.

Вообще, все мои работы являются обобщением моих собственных поисков путей выхода из той ситуации, в которой я оказался на пороге взрослой жизни.

Тогда я совершенно не понимал: что и почему со мной происходит? Мою психику сотрясли землетрясения, а в теле это отражалось в виде семибалльных штормов. Сейчас, будучи уже зрелым психологом, я понимаю, что все это были последствия мощных конфликтов, которые зародились во мне в детские годы.

Современная психология считает, что очень многие проблемы, которые мучают людей во взрослом состоянии происходят из-за того, что внутри них продолжают работать детские представления и обиды. На основе которых во многом и формируется поведение данного человека.



## Как самому себя загнать в угол?

Например, недавно у меня проходил лечение от заикания 26-ти летний парень. А я знаю, что заикание - следствие каких-то сильных страхов или же обид, которые ребенок пережил в детстве. К примеру, тогда его могла испугать собака. И этот страх перед собаками может сидеть внутри человека в течении всей жизни, обуславливая заикание.

И я, зная это, спросил его: «Зачем тебе НУЖНО заикаться?» Вначале он на меня даже обиделся за эти слова. Но после сеанса 6-ти шагового рефрейминга (метод «разговора» с подсознанием из арсенала Нейро-лингвистического программирования) он вдруг вспомнил, что в 6 лет почему-то очень хотел начать заикаться! А после другого сеанса вспомнил, что его отец - пьяница тогда, когда ему было 5 с половиной лет, ни за что ни про что начал пороть его ремнем. А мать пыталась его вырвать из рук отца и кричала: «Не бей его, не бей! Иначе он станет заикаться!»

*К славе ведет только один путь - труд. Кто хочет попасть к ней другим путем, тот контрабандист.  
П.А.Павленко.*

Ему так было обидно за незаслуженное наказание, что он в этот момент ВСЕЙ ДУШОЙ захотел начать заикаться - чтобы отец знал, что он начал заикаться по ЕГО вине! Он давно забыл это свое детское желание. Но подсознание восприняло этот «крик души» как приказ к действию. И в течении 20 (!) лет с упорством идиота выполняло эту программу.

Мои родители, увы и к сожалению, тоже были далеко не психологами. И часто их воспитательные усилия (или их отсутствие в чрезвычайно важные, ключевые, моменты моей жизни) напоминали прогулку слона по посудному магазину. Все это проявилось во мне в тех или иных душевных метаниях. И все это, конечно же, наложило неизгладимый отпечаток на мою психику, который в той или иной мере проявляется даже сейчас. Правда, теперь это перестало портить мою жизнь, так как я занимаюсь психической саморегуляцией.

## Как бытие определяет сознание?

В общем, не важно почему, но я в то время был тяжелейшим невротиком. И мне очень тяжело жилось на белом свете! За что бы я ни брался - все получалось с величайшими трудностями. Или не получалось совсем - организм давал сбой как только я брался за что-либо серьезное. Я тогда часто сравнивал себя с ковриком, прибитым к стене - настолько были ограничены мои возможности.

Только перечисление тех болезней, которые появились у меня в период после демобилизации из армии, займет достаточно много места в этой книге. У меня была мигрень, тяжелый, рецидивирующий гайморит, вазо-моторный ринит, язва желудка, экстрасистолия, тянущие и колющие боли в области сердца, язвенный колит, тяжелейшие запоры, ночные поты.

Меня совершенно без внешней причины бросало то в жар, то в холод, давление то резко поднималось, то резко падало - была сильная вегетососудистая дистония. При этом я страдал от мощнейшего комплекса неполноценности, считая себя уродливым, нескладным, ни на что не способным (и так далее и тому подобное).

Я думаю, что вполне можно остановиться в перечислении напастей, что свалились на мою голову. Тебе, дорогой мой читатель, наверное, и так уже понятно, что жизнь моя в это время была очень даже не сладкой - болезни не прибавляли мне радости в жизни. И я постоянно был в той или иной степени депрессии.

## **Как подсознание определяет бытие.**

И, наверное, ты согласишься с тем, что самым сильным моим желанием, владевшим в то время моим разумом и днем и ночью, было желание от всего этого освободиться. И я потратил достаточно много времени и энергии на шатания из одного врачебного кабинета в другой. Но ни один врач не мог сказать ничего путного о причине моих страданий.

Ведь мои проблемы на самом деле были на 90% психологическими. И помочь мне можно было только через их решение. Но тогда практически все врачи лечили только таблетками. А психотерапевты были экзотикой и общественным мнением были расположены где - то между эстрадными фокусниками и шарлатанами.

Но теперь я знаю, что по большому счету, начинать лечение почти всех болезней должен психотерапевт. И только если у него ничего не получится (запущенное заболевание, какие - либо другие отягчающие факторы) за лечение должны приниматься терапевты или хирурги.

## **Выздоровление - проблема комплексная.**

В процессе работы над собой по выздоровлению я понял, что моя проблема на самом деле комплексная, что мои болячки являются только симптомами моих неблагоприятных взаимоотношений с миром. Я решал проблему со здоровьем тем или иным способом, но старые детские страхи тут же сводили на нет всю работу. И в конце концов я пришел к выводу, что для того, чтобы саморегуляция была эффективной и помогала человеку в течении всей жизни, она должна быть всеобъемлющей, захватывающей все сферы жизни. И мне удалось добиться успеха в радикальном решении своих проблем потому, что я не только снимал симптомы своих болезней, но в первую очередь саморегулировался относительно своего душевного состояния.

## **Как появился свет в конце туннеля.**

Первый просвет в борьбе со своими болячками я увидел тогда, когда начал заниматься аутогенной тренировкой по системе Х.Линдемана. Я научился входить в аутогенное состояние, я постепенно освоил упражнения на тепло и тяжесть. И уже только одно это привело к тому, что «волны на поверхности моего тела» стали стихать.

Мне в какой - то степени стало легче. Я понял, что не безнадежен, что «скорее жив, чем мертв»! И мои успехи отразились на психическом состоянии. Я воспрял духом, поняв, что не совсем уж конченный человек. И с новой энергией продолжил поиски утерянного здоровья.

Хотя уже тогда я чувствовал, что таким образом только снимаю симптомы, то есть оказываю себе только экстренную помощь. А болезнь от этого не уходит. Чем больше я занимался, тем больше понимал, что аутогенная тренировка только костыль, на который я временно оперся. Но, все равно, это была вполне определенная победа! Я понял, что на этом пути достигну успеха.

***Форма для отливки счастья заключается в нас самих, но металл, из которого его отливают, мы должны найти вне нас.***

***Ф.Бэкон.***

И вот, в конце концов, через длительное время на основе опыта, полученного во время занятий, а также изучения литературы, я построил для себя такую систему саморегуляции, которая привела меня к здоровью. А также понял основные принципы, лежащие в основе систем саморегулирования организма - эзотерических и западных.



## ***Глава вторая, в котором мы постараемся понять: что же в нашем организме является центром Вселенной?***

### **Что первично: дух или материя?**

В последние годы врачам становится ясно, что успех в лечении пациентов зависит не только от того: сколько и каких лекарств им назначается. Мы, наконец-то, начинаем понимать, что лекарства, какими бы хорошими они не были, в большинстве случаев не могут вылечить больного человека, т.к. они только снимают симптом.

Если исходить из тех представлений, на которых основывается ортодоксальная медицина, то выхода для человека, если он болеет той или иной болезнью, практически нет. В этом случае он зависим от кажущихся объективными факторов.

Естественно ученые начали задумываться: *«А может быть при объяснении причин болезней мы не учитываем какой - то весьма мощный фактор, который вкладывает осязательную лепту в их развитие? Может быть, надо лечить не только больное тело?»* Из этих исканий появилось понимание, что очень большую роль в развитии болезни играет психологическое состояние пациента. Вначале врачи только учитывали это состояние при лечении. Но с течением времени мы стали все больше склоняться к мнению, что этот фактор на самом деле является **ОПРЕДЕЛЯЮЩИМ!** Оказывается, что, кроме тела, «ремонта» требует то, что долго не признавалось существующим в нашей медицине - человеческая душа.

### **Как прийти к миру без болезней?**

Нам пришлось убедиться в том, что без учета роли психики мы даже на шаг не можем приблизиться к вожденной цели - миру без болезней. И, как показывает опыт, чем больше врач учитывает в своей работе психологические причины развития болезни у данного пациента, тем больших успехов в его лечении добивается.

Если исходить из того, что болезни и личностные проблемы у человека во многом связаны с тем, что он запрограммирован на болезни своим воспитанием; что болезни являются следствием неадекватного видения мира, неадекватных взаимоотношений человека с самим собой, с подавлением чего-либо в себе в угоду представлениям кого-либо из родителей, вложенных в его голову в глубоком детстве, то сразу же становится виден выход. И вот для того, чтобы снять это отрицательное программирование, человеку и нужна - жизненно необходима - саморегуляция.

### **Есть ли панацея на белом свете?**

Мы росли и воспитывались в условиях торжества лекарственной медицины. Мы верили, что при помощи химии сможем обуздать все болезни. Мы думали, что лекарства решат «микробный вопрос» раз и навсегда. В отношении особо опасных инфекций мы оказались правы. Но реальность день ото дня вносит все большие коррективы в лечение самых распространенных болезней. Нам приходится на своем горьком опыте убеждаться, что лекарства и процедуры ни на йоту не приблизили нас к той черте, за которой нас ждет мир без болезней.

Современная западная медицина давно пришла к выводу, что надо лечить в первую очередь именно душу человека и, когда в ней будет наведен необходимый порядок, тело само, без посторонней помощи, восстановится до здорового состояния.

Наше тело - сверхсложный саморегулирующийся механизм, в котором имеются миллионы ремонтных систем (т.е. имеется масса параллельно - действующих и независимых друг от друга систем самовосстановления повреждений органов).

Система самовосстановления организма практически бессмертна. И ее работе может мешать только один фактор - назойливое и подавляющее внимание сознания, которое не верит в успех, боится болезней и выключает эти механизмы самовосстановления своими упадническими мыслями. Хорошей иллюстрацией сказанному может быть такая аналогия: многочисленные проверки и ревизии не дают спокойно и ритмично работать проверяемому учреждению.

### **Как добиться режима наибольшего благоприятствования?**

Я считаю, что организм сам себя вылечивает на 97% . Роль сознания лишь в том, чтобы указать ему наиболее короткие пути к выздоровлению. А также не мешать ему излишними переживаниями по поводу болезни.

И сразу же после этого пассажа спешу сказать, что самовосстановление это не полное и человек стареет. Но опыт Поля Брега дает отличный пример, что и в этом деле нет ничего абсолютного. Он погиб в 93 года, когда его захлестнула океанская волна во время катания на доске. Так вот: во время вскрытия оказалось, что его внутренние органы были как у молодого человека! Тот образ жизни и питания, которых он придерживался, тот психологический настрой, которым он славился, привели к тому, что его организм функционировал в режиме наибольшего благоприятствования. И это возможно для каждого!

**Я считаю, что главнокомандующим в нашем организме является человеческий разум. Все - и наше горе и наша радость, наши достижения и неудачи, наше здоровье и наши болезни в той или иной степени являются продуктом или же результатом наших поступков и наших мыслей.**

Можно сказать, что сначала бытие определяет сознание (то есть психика формируется под влиянием тех или иных событий жизни), а уже потом сознание определяет бытие.

### **Плюсы и минусы цивилизации.**

Природа, создавая людей, наделила их огромной способностью к приспособлению. Благодаря этому все наши внутренние органы в любых ситуациях работают в том режиме, который нужен в это время. Но люди часто попадают в такие ситуации, когда природная саморегуляция дает сбой. Это и неудивительно! За миллион лет эволюции люди приспособились к существованию совсем в других условиях, чем мы живем в настоящее время. И, естественно, Человечество не успело приспособиться к новым условиям, не успели выработаться внутренние механизмы компенсации вредного влияния технической цивилизации.

Стоит действительно развить одно из свойств характера, чтобы оно тотчас же заглушило другие. Человек должен тщательно рассмотреть стороны своей личности, чтобы искать спасения в глубочайшей, сильнейшей стороне своего "я".

У. Д ж е й м с

Если ты хочешь чего-либо добиться в своей жизни, то ты должен максимально использовать возможности мозга для помощи своему организму. И ты должен четко понимать, что если твой организм начал частенько напоминать тебе о существовании внутренних органов, то это первый признак того, что почивать на "лаврах" тебе в дальнейшем не удастся.

В детстве твой организм был хорошо отрегулирован и функционировал сам по себе без твоей помощи. Но под влиянием того реального физического и психологического окружения у человека появляются проблемы или со здоровьем или же с адаптацией к этому окружению. И сами по себе эти проблемы не исчезнут, а будут со временем только усугубляться. И если твой организм не может самостоятельно найти выход из болезни, то хочешь ты этого или не хочешь, но здоровье свое тебе придется добывать своими руками.

## Алгоритм восстановления здоровья.

И очень важным последствием твоей работы по саморегуляции будет то, что ты вновь научишь свой организм саморегулироваться без твоего вмешательства. Твои систематические занятия саморегуляцией даже только в течении не очень длительного времени приведут к тому, что этот алгоритм саморегуляции восстановится и вновь станет бессознательным. А проявляться это будет в том, что ты и чувствовать себя будешь хорошо, и реакции на стрессовые факторы будут в пределах нормы, твой организм КАК БЫ САМ ПО СЕБЕ начнет вновь работать так, как раньше.

Принципиально важное отличие саморегуляции от других методов поддержания и восстановления здоровья в том, что **это активизирующая методика, рассчитанная на мобилизацию внутренних сил организма, но не на внесение оздоравливающего начала извне.** Как это происходит, например, при иглотерапии, гомеопатии, лечении экстраенса.

Предположим, что после иглотерапии человек почувствовал себя хорошо. Но через некоторое время воздействие иглол на человека проходит, и он остается вновь безоружным перед стрессами. Если же человек занимается психической саморегуляцией, то "лечебный фактор" находится внутри самого человека. А со временем эффективность самовнушений не только не уменьшается, а наоборот увеличивается пропорционально нашим усилиям. Поэтому я могу с уверенностью сказать, что **чем больше ты будешь заниматься саморегуляцией, тем более тяжелые болезненные состояния сможешь устранять.**

### Все в этом мире покоится на китах?

Три кита, на которых держится любая система психической саморегуляции таковы: погружение в тот или иной вариант трансового состояния, открытие психосоматической проводимости и действенность тех слов или образов, которые при этом употребляются для получения желаемого эффекта. Все это свободно плавает в океане веры в себя и свои силы.

Вообще, ты должен знать, что два первых «кита» вовсе не обязательны. Самое главное, ради чего ломаются копья при освоении методов саморегуляции - чтобы сознание стало реально работающей силой психики, способной изменить внутреннее состояние в желаемую сторону.

Вообще все, что мы делаем в рамках саморегуляции, является средствами. А цель - сделать самопрограммирование активно – действующей силой организма. Если самопрограммирование начинает приносить результаты при выполнении простых условий, то зачем городить сложные конструкции. Все гениальное - просто!

Во-вторых, надо верить во все то, что ты будешь себе говорить. Если ты будешь думать: "Дай попробую - может получится!", то знай - почти наверняка не получится! Самое важное, что ты для себя должен сделать - поверить (без малейшего сомнения) в возможности своего мозга, в возможности самопрограммирования, поверить, что твое сознание может взять всю необходимую тебе полноту власти в теле.

**Поверь в это, заставь себя поверить в это  
и твое самопрограммирование станет действовать быстро и эффективно.**

Главное, чтобы ты занялся регулировкой себя серьезно и надолго! И, если это по-настоящему серьезный твой выбор, то он неизбежно приведет к тому, что ты начнешь жить более здоровой жизнью.

## **Делай как они? Делай лучше них!**

Через мои группы по обучению саморегуляции прошли уже десятки тысяч человек. Мне представляется, что среди тех болезней, которыми они страдали и которые заставили их прийти в группу, были все заболевания, которые встречаются у людей в нашей стране. И мне приходилось видеть практически чудеса с точки зрения ортодоксальной медицины.

И я для себя пришел к выводу, что нет практически ни одного заболевания у людей с сохранной психикой, при которых применение саморегуляции не могло бы дать эффекта. Это можно сравнить с тем, что У ТЕБЯ ПОЯВИЛСЯ набор самых лучших, самых быстродействующих и безвредных лекарств. И ты можешь применять их тогда, когда тебе нужно, вне зависимости от обстоятельств, в которых ты в это время находишься. И при этом, не происходит отравления организма чужеродными веществами, никогда не разовьется привыкания, снижения силы воздействия или же аллергической реакции. Чем больше ты будешь заниматься, тем более тяжелые болезненные состояния сможешь устранять.

И если после тренировок человек заявляет, что саморегуляция - ерунда и не сильна настолько, как о ней говорят, то это значит лишь то, что этот человек не вложил максимум сил и энергии в это дело. Он в глубине души не верит в силу и возможности самопрограммирования и даже не подошел к границе, где открываются его резервы.

## **Саморегуляция - витамин взросления?**

Вообще, я понимаю саморегуляцию как процесс постепенного психологического взросления, когда человек берет ответственность за последствия своих поступков на себя.

Психологически взрослый человек - тот, кто живет одновременно не только в настоящем, но и в прошлом и в будущем. То есть в настоящем он использует накопленный в прошлом опыт ради счастья и благополучия в будущем. Он как бы предчувствует в настоящем приговоры будущего.

*Действие спасает от смерти. Оно спасает и от страха, и от слабостей, даже от холода и болезней.*

*Антуан де Сент-Экзюпери*

И чем большее количество людей будет заниматься саморегуляцией, тем взрослее будет общество. Ведь психологически взрослый человек не делает ничего такого, что может повредить ему в будущем. А, значит, он не вредит и обществу.

Психологически взрослый человек - это расчетливый человек. Он не надеется на чудо, на то, что прилетит волшебник в голубом вертолете и забросает его мороженым. Или на то, что Бог смилостивится и пошлет ему волшебную лампу. Он понимает, что это детские мечты. И даже тогда, когда ему хочется расслабиться, он позволяет себе это только в том случае, если будет точно знать, что потом ему не придется сильно каяться от последствий этого расслабления.

## **Декларация независимости организма.**

Тот человек, который начинает чувствовать себя хозяином организма, тот, кто берет на себя ответственность за свою жизнь, становится независимым от большей части факторов, что портят жизнь другим людям.

И моя концепция саморегуляции как стратегии жизни на самом деле является программой психологического взросления тех людей, которые решили эту концепцию применить на себе.

С моей точки зрения даже при наличии тяжелого заболевания не каждого человека можно назвать больным. Мы знаем массу примеров, когда тяжело больные люди были здоровее душой, чем те, кто был постоянно чем - либо недоволен. Обычно болезнь не так страшна, как мы ее себе представляем. При обучении саморегуляции люди тут же перестают бояться своей болезни, как только убедятся, что они умеют сами снимать те симптомы болезни, которые их больше всего пугали. Состояние болезни - ЖИЗНЬ (!) организма в измененных условиях. И, если это жизнь, то надо жить, а не существовать. И это нужно лично тебе, если ты хочешь хоть как - то управлять своим состоянием и не падать в болезнь все глубже и глубже. А для этого надо вести максимально возможный в твоём положении активный образ жизни. Даже если ты тяжело и длительно болеешь, надо оставаться психологически здоровым.

### **Болезнь: кара или благодать Божья?**

Мне хотелось бы, чтобы ты твердо уяснил - болезнь или те или иные психологические проблемы даны тебе не для того, чтобы мучиться от них, они ни в коей мере не являются карой Божьей. Они даны тебе для того, чтобы стимулировать твой рост; для того, чтобы под их давлением найти наилучшие варианты своей жизни в этом мире. Но пока, к сожалению, многие люди считают болезнь не определенным этапом в своей жизни, который надо преодолеть и таким образом вырасти как личность, а состоянием, которое появилось вне зависимости от них и избавление от которого мало зависит от их усилий.



## ***Глава третья, в которой мы поговорим о силе внушения и самопрограммирования и их влиянии на организм.***

Для начала мне хотелось бы с тобой, дорогой читатель, поговорить о принципах работы в вашем организме самопрограммирования. Опыт исследований и личный опыт людей, занимавшихся саморегуляцией в полной мере, говорит, что

**самопрограммирование - сверхмощная возможность,  
которая есть у каждого из нас и  
потенциал которой мы используем не больше, чем на доли процента.**

И это действительно так! Только малая толика этой силы периодически работает внутри нас, да и то, чаще всего, в отрицательную для нашего здоровья и самочувствия сторону.

В некоторых племенах до недавнего времени существовал такой обычай. Этот обряд производился каждый раз, когда в племени совершалось преступление, но преступник не был найден. Группе подозреваемых, среди которых обязательно был преступник, давали дозу яда. Она была рассчитана так, чтобы не убить, а только выбить из состояния равновесия. Все участвовавшие в обряде знали, что преступник должен умереть. И тот действительно умирал, так как был непоколебимо уверен в том, что яд так заколдован, что отравит только виновного. То есть его!

### **Внутри человека есть антифриз?**

Прямо противоположный случай произошел во время Второй Мировой войны. Фашисты вечером выбросили его, раздетого и связанного, на 30-градусный мороз. Естественно, все ожидали увидеть утром замерзший труп. Ведь все мы прекрасно знаем, что это верная смерть. Однако ко всеобщему изумлению утром этот человек был жив. И даже не заболел воспалением легких! Это так удивило палачей, что заключенному даровали жизнь. Через некоторое время этому человеку удалось бежать из концлагеря. И уже после войны он в своей книге рассказал о случившемся.

Он лежал на снегу и чувствовал, что замерзает. Но смириться с этим не желал! Он знал, что ему никак нельзя умирать, так как у него большая семья, а он - единственный кормилец. Поэтому он всю ночь представлял себе, что лежит на пляже, и ему очень тепло. Огромное желание жить привело к освобождению запасов энергии из резервов организма, в результате чего человек выжил. Желание жить и самопрограммирование сделали почти чудо с обычной точки зрения. Но в том, что произошло с этим человеком, нет ничего сверхъестественного. Например, в Гималаях йоги-репсы проводят такие соревнования. В зимнюю ночь они собираются около реки и сушат на своих спинах простыни. Выигрывает тот, кто за определенное время высушит большее количество простыней!

Смерть - это враг! Уступать ей без борьбы - значит совершать предательство!

Кристиан Бернارد.

### **Виртуальная беременность.**

Иногда в практике акушеров - гинекологов встречается так называемая истерическая беременность. Женщине по какой-либо причине очень хочется иметь ребенка (например, она думает таким способом предотвратить уход мужа). И у нее начинает расти живот, нагрубают молочные железы, появляется молозиво, тошнота, рвота. При осмотре, естественно, не находят никакой беременности. Но убеждения, уговоры на нее не действуют. Она непоколебимо верит, что беременна. И зачастую она отказывается от своего убеждения только тогда, когда приходит

срок родов, а ребенок не рождается. Представьте, насколько сильно самовнушение и самопрограммирование, если при его воздействии так глубоко меняется обмен веществ и гормональный баланс.

### **У человека ушки всегда на макушке?**

Можно вспомнить множество примеров, когда человек, узнавший о том, что он неизлечимо болен, вскоре умирает, хотя смог бы продержаться намного дольше. Например, известны случаи, когда человек очень быстро умирал после операций по поводу рака. Хирург, взглянув на опухоль, говорит: "Злокачественная, никакой надежды!" Вроде бы человек в наркозе, но его подсознание никогда не отключается и чутко ловит всю информацию вокруг себя. Это твердо доказанный факт! Для подсознания слова хирургов становятся командой, которая включает механизмы самоуничтожения.

Бывает и так. Если в семье один из супругов умирает, то другой, даже если был вполне здоров, тоже очень скоро умирает. Видимо, этот человек выключает все свои защитные механизмы из-за того, что жизнь для него во многом теряет смысл.

Одна женщина - исследовательница брала интервью у 100 вылеченных от рака, которые спустя 10 - 15 лет жили и даже были здоровы. Она не смогла найти общих моделей лечения. Однако одно у этих вылеченных от рака было общим: они глубоко верили, что метод лечения, который они получали, на них работает.

### **Мокрые ноги равны насморку?**

Наверное, каждый из нас по своему личному опыту может сказать, что иногда самопрограммирование срабатывает и без контроля сознания и чаще всего это приводит к неприятным последствиям. Например, это может происходить примерно при такой ситуации. Представь, дорогой мой читатель, такую мерзкую картину: сейчас осень. Холодно, дует сильный ветер, идет мелкий нудный дождь. А ты по своей дурости вышел на улицу в летней обуви и легкой одежде. Предположим также, что ты плохо выспался и из-за этого плохо себя чувствуешь. Если же с утра тебе «удалось» поссориться с максимально возможным количеством домочадцев, то картина вырисовывается очень даже нерадостная.

И вот ты плетешься по улице с мокрыми ногами, за шиворотом мокро, а на душе кошки скребут. Конечно же, на этом фоне в голову приходят только унылые мысли. Ты говоришь себе: "Все! Обязательно заболею!". Твой организм на твои мысли отвечает «Есть!» И на следующий день ты болен и лежишь в постели.

Юмор и знание - две великие надежды цивилизации.

Конрад Лоренц.

### **Осень не трагедия!**

Но если у тебя, несмотря на плохую погоду, прекрасное настроение, т.к. воспоминания о работе и доме доставляют только положительные эмоции, ты хорошо выспался, то и промокшие ноги не станут поводом для уныния. Ты говоришь себе: "Из-за такой малости я ни за что не заболею". И, как результат, на следующий день ты весел и здоров.

Все мы неоднократно сталкиваемся с работой этих механизмов и страдаем от них до тех пор, пока не научимся преграждать путь отрицательному самопрограммированию. Оказывается, что и отрицательные и положительные самонастроения реализуются по одинаковому механизму. Если у тебя, дорогой мой читатель, были случаи, когда самопрограммирование сработало

самостоятельно, то это говорит о принципиальной возможности того, что и твои сознательные усилия по саморегуляции прекрасно сработают.

### **Против фактов не попрешь!**

История знает массу строго документированных примеров, когда люди при помощи своего самопрограммирования делали практически чудеса с точки зрения современной медицины. Например, широко известный случай с Дикулем, поставившим себя на ноги после полного поперечного пересечения спинного мозга на уровне шеи. Дикуль на практике доказал, что ничего невозможного нет, что

### **Вера в себя, Надежда на лучшее, Любовь к жизни способны делать чудеса.**

Перед ними нет никаких преград! Поэтому, дорогой мой читатель, забудь это "подлое" и удобное выражение "Не могу!" На самом деле это замаскированное "Не хочу!" Подумай: а если бы я на тебя наставил ружье, ты бы смог сделать это? И человек задумывается: да, наверное, под ружьем он бы это сделал.

Утверждая, что ты чего - то не можешь - ты лишаешь себя всемогущества!"

Ричард Бах

### **Необходимость как анальгетик.**

Например, бывает так. Иногда вечером, когда человек раздевается, то он замечает на теле синяк и никак не может вспомнить, когда был удар. Видимо в этот момент он был занят чем-то важным и организм сказал: "Делай дело, не обращай внимание!" То есть внутри людей возможность временного обезболивания без всяких лекарств есть. И она включается тогда, когда организму это нужно. То есть ты, дорогой мой читатель, это делать тоже умеешь! Только надо сделать это умение (и другие способы воздействия на свой организм) произвольными, то есть зависящими от тебя, от твоих усилий воли.

Ты, дорогой мой читатель, наверное, замечал, что даже очень сильная усталость тут - же проходит, если появляется возможность заняться интересным делом. В результате ты можешь выполнить большой объем работы, хотя до этого казалось, что сил осталось только добрести до койки. Почему это происходит? У тебя появился сильный стимул, ты заинтересовался в конечном результате. И ты мобилизовался ровно настолько, насколько было нужно в данный момент. Значит дело-то не в том, что не было сил, а в том, что не было достойной цели ради чего стоило бы эти силы пробудить к жизни.

Интерес появляется тогда, когда мы прикасаемся к чему – либо новому или к чему - либо важному. Если же мне что – то неинтересно делать - я убедился, что в этой области ничего хорошего для себя не найти.

### **Может ли человек летать?**

Есть данные (правда, непроверенные!), которые говорят, что человек может преодолеть даже гравитацию и только при помощи усилий воли парить над землей! Но я сам видел фильм о последователях Махариши Махеш Йоги, которые из позы лотоса как бы подпрыгивали и затем очень ПЛАВНО опускались на землю.

Приведенные выше примеры наглядно демонстрируют великую силу самопрограммирования, которая проявляется у нас спонтанно, без отражения нашим сознанием. А взятая под контроль, выполняемая на основе опыта и рекомендаций специалистов, научных данных, она может дать еще более ощутимые результаты. Возможности самопрограммирования действительно огромны.

Многие примеры говорят, что возможности человека далеко не познаны и способности йогов вовсе не предел. Мы просто еще не знаем, как в полной мере открыть эти кладовые. Но даже те способы работы над собой, что уже наработаны Человечеством, позволяют открыть такие силы, которых с лихвой хватит для безбедного существования.

Никто не знает каковы его силы, пока их не использует.

Гете

### Есть ли на свете гипноз?

За 22 года работы с гипнозом я пришел к выводу, что скорее всего гипноза как физической реальности нет. То есть нет какого-либо специфического воздействия одного человека на другого, которое идет вне зависимости от воли гипнотизируемого. Есть только индуцированный взаимодействием самогипноз.

Например, человек приходит ко мне и просит его пролечить гипнозом. Я ему приказываю: **«Спать!»** И в это время в его голове происходит примерно такой разговор: **«Я этому человеку доверяю. Я сам пришел к нему и попросил о помощи. И раз он мне сказал - Спать! - значит надо заснуть!»** И он засыпает САМ. А гипнотизер в этом случае является только фетишем, то есть символической фигурой, которая помогает человеку получить желаемое.

То есть мои внушения работают только потому, что я использую те возможности к саморегулированию организма, которые есть у человека. И когда я «лечу» у человека какую-нибудь болезнь внутренних органов, то на самом деле я использую ресурсы гипнотизируемого для достижения этих целей.

### Вегетикой можно сознательно управлять?

Очень многими опытами доказано, что в глубоком гипнозе можно управлять некоторыми вегетативными функциями загипнотизированного. В этом случае власть над тем, что нормально подлечит управлению мозгом пациента, переходит к гипнотизеру.

Харьковские гипнологи давали человеку выпить рентгено-контрастное вещество и после этого вводили его в гипнотическое состояние. Затем ставили его перед рентгеновским аппаратом и внушали, что он сильно волнуется. Как только внушение начинало реализовываться, у человека начинал волноваться весь желудочно-кишечный тракт. Таким образом они получили четкие доказательства того, что отрицательные эмоции отражаются спазмами на наших внутренних органах.

На основе этого опыта можно с уверенностью утверждать, что внутренние органы тела точно таким же образом могут управляться и САМИМ человеком. Практически все функции организма человека поддаются самокоррекции, правда требуя для этого разных усилий для разных органов и систем. Человек может сам (без лекарств и внешней помощи) снять любые боли, воспаления, болезни и опухоли, может воздействовать на обмен веществ и нервную регуляцию. Но для этого он, естественно, должен достаточно упорно учиться методам воздействия на эти функции.

## **Лень главный цензор организма?**

Всем людям известно на своем печальном опыте, как иногда бывает трудно подвинуть себя на что-то - зачастую это действительно подвиг. Лень - матушка включается в работу каждый раз, когда мы, преисполненные самых радужных мечтаний и планов, начинаем воплощать в жизнь свои очередные "великие" идеи. Она безжалостно и на корню, уже во вторник, губит то, что казалось вполне достижимым в воскресенье, а начиналось в понедельник.

И не понятно человеку все это! "Как же так, ведь мне это так нужно!" Но давай разберемся: "А нужно ли?" Представляет ли твое очередное начинание действительную ценность ДЛЯ ТЕБЯ(!) Или же это дань традициям, давлению общества и совести? А на самом деле тебе глубоко плевать, что же будет через некоторое время, если ты будешь бездумно предаваться порокам? Нам важен миг, за него мы и держимся?

Но ведь ты прекрасно знаешь массу примеров в своей личной истории, когда ты "сворачивал горы". Почему такая разница в результатах? Это связано с тем, что очень часто люди вынуждены играть определенную социальную роль, стремиться к целям, которые нужны не им, а тому образу "Я", который приходится поддерживать в умах других людей.

И раньше и теперь редко случается, чтобы человек совершил великие деяния без того, чтобы сначала не пройти через полосу заблуждений.

Мейстер Эккегарт.

## **Лень – она плохая или хорошая?**

Я прекрасно знаю, что ты очень ленивое существо. И это связано не с тем, что ты изначально и по своей природе плох. Нет, это связано с тем, что твой организм устроен очень рационально. И ты пальцем об палец не ударишь без крайней на то необходимости. Я знаю об этом не по книгам - я сам такой!

Но без определенного насилия над собой тебе никак не обойтись! И если ты хочешь остаться здоровым, веселым и жизнерадостным на длительное время, тебе придется уделить своему телу достаточное количество времени. И заставить себя делать то, что, может быть, тебе сейчас кажется лишним и ненужным.

Мы "стадные животные" и вынуждены быть не такими, какими хотим быть, а такими, какими нас хочет видеть это "стадо". Поэтому на нас маски, которые показывают нас такими, какими мы должны быть не только другим, но даже самим себе. И дело постоянно доходит до того, что мы не знаем своего истинного "Я", своих истинных потребностей, своих истинных ценностей. И в тех случаях, когда мы реализовываем свои истинные ценности, как раз и происходят "сворачивание гор".

Прежде чем делать утреннюю зарядку, спроси себя: А действительно ли это нужно МНЕ? Не дань ли это традициям, моде, давлению других? Если это **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** тебе **НУЖНО**, то это принесет тебе вместе со здоровьем еще и приятные эмоции. Если ты делаешь это под давлением, то это может прямоком привести к неприятным последствиям или же преждевременной кончине твоего благого намерения.

**Человек является существом, которое без крайней на то необходимости пальцем о палец не стукнет.**

И это очень хорошо. Представь себе, что человек будет делать все, что взбрет в его голову. Любую идею, пусть даже самую бредовую, он будет внедрять в жизнь всеми силами. И

очень быстро израсходует все свои резервы. Но внутри нас есть очень мудрый регулятор, который отсеивает второстепенные дела. И проявляется он в нашем поведении в виде лени.

И должен быть достаточно мощный стимул, который бы заставил нас ПРЕОДОЛЕТЬ ЛЕННОСТЬ тела (как в задаче о том, как научить медведя летать - надо его хорошенько пнуть!)

Поставь над собой хоть сто учителей - они окажутся бессильными, если ты не можешь сам заставить себя и сам требовать от себя.

В.А.Сухомлинский

### **Что может произойти, если лень заснет?**

Для иллюстрации приведу такой пример. Однажды в моей группе проходил обучение саморегуляции молодой человек, назовем его Николай. Он очень быстро и эффективно освоил методику и довольно плодотворно работал над собой в плане саморегуляции и самовоспитания. Но ему очень хотелось получить зримый, материальный эффект от занятий.

Он решил попробовать силу своего самопрограммирования на очень мешавшей ему бородавке. Николай начал ежедневно работать над собой в этом направлении, внушал себе, что кровоснабжение бородавки ухудшается и уменьшается ее размер. Прошел месяц, но бородавке "ни холодно, ни жарко".

Но Николай не любил останавливаться на пол-дороги и решил добавить к формулам цели прижигание бородавки йодом. И опять безрезультатно! Решив, что при помощи саморегуляции добиться желаемого не удастся, он стал применять для изведения бородавки старый народный метод - сок чистотела. И опять ничего не получилось. Тогда Николай с упорством, достойным лучшего применения, все же решил довести дело до конца. Он начал ковырять бородавку и пытался выдернуть ее с корнями. Но это оказалось очень болезненным процессом и он никак не мог довести его до конца.

### **Если лень не сработала...**

И в один "прекрасный" момент его осенила мысль: "А ведь от всего этого может развиваться рак!" Естественно, появились сильная тревога и страх. И эта мысль оказалась тем стимулом, который включил самопрограммирование на полную мощность. Он вновь и с большим упорством начал работать над этой бородавкой. Через две недели после начала этой серии самовнушений бородавка стала уменьшаться, и вскоре от нее не осталось и следа.

Вот и тебе необходимо найти в себе какой-то мощный стимул. Конечно, я не призываю пользоваться тем же методом, что и Николай. Но ведь есть масса других и достаточно мощных стимулов, что помогут тебе использовать свое самопрограммирование на полную мощность.

### **«Серый кардинал» саморегуляции.**

Среди пенсионеров наименьшее количество проблем с организмом бывает у тех, кто сохраняет активность и испытывает ответственность за какие-либо семейные или общественные дела. А американскими исследованиями доказано, что матери - одиночки, вынужденные работать для обеспечения своих детей, меньше обращаются за врачебной помощью и действительно меньше болеют, чем женщины из обеспеченных семей, у которых менее обострено чувство собственной «нужности».

Чаще всего для мужчин движущей силой является тщеславие. А для женщин - забота о детях. Если тебе, дорогой мой читатель, удастся «прицепить» эти мотивы не только для выпол-

нения их «прямых функциональных обязанностей», но и для «хобби» - быть здоровым, то ты почувствуешь, что саморегулироваться не так уж и тяжело.

**Самое важное в этом деле –  
поверить в возможности мозга и силу самопрограммирования.**

А также решить для себя, что твоя болезнь, какой бы тяжелой и органической ни казалась, обязательно несет в себе компонент функциональности, вследствие чего самопрограммирование в значительной степени может облегчить твое состояние.

## ***Глава четвертая, в которой мы поговорим о том, что из себя представляет психосоматическая медицина.***

В настоящее время в мире все большее влияние приобретает так называемая психосоматическая медицина. Основным ее постулатом является следующее: ***«Очень многие болезни тела опосредованно связаны с длительными нервно-психическими переживаниями болеющего, которые являются их корнями. И на самом деле эти болезни являются не соматозами, а психосоматозами».***

### **Как образуются психосоматозы?**

Психосоматозы образуются как реакция личности на длительные и мощные конфликты со значимыми людьми, от которых человек так или иначе зависит. Если он не позволяет себе осознать гнев или же чувство раздражения к этим людям (или по той или иной причине не может проявить свое раздражение их действиями и вынужден сдерживаться), то эти конфликты будут вытесняться из его сознания. Они уходят в подсознание данного человека и через некоторое время (и при создании для этого благоприятных условий) прорываются в теле в его «тонких» местах.

***Оптимист вовсе не тот, кто никогда не страдал, а тот, кто пережил отчаяние и победил его.***  
***А.Н.Скрябин.***

«Тонкие» места наследуются человеком генетически и у всех бывают разными. Например, мой отец всю жизнь страдал язвой желудка и в конце концов умер от прободения стенки желудка. И я тоже, когда у меня появились длительные нервно-психические переживания, заболел язвой желудка. Но затем я быстро избавился от этой болезни, потому что разобрался со своими проблемами и стал заниматься психической саморегуляцией.

Но мне хотелось бы, чтобы ты, дорогой мой читатель, понял – наследуется не сама болезнь, а только предрасположенность к ней. Если бы у меня не было этих сильных переживаний, то у меня никогда бы не появилось язвы. А вот мой отец всю жизнь носил эти проблемы в себе и в конце концов его организм не выдержал.

### **Стадии гражданской войны.**

Первой стадией начинающегося психосоматоза являются неврозы. Я объясняю себе то, что происходит в этом случае в душе человека при помощи такого образа. Представь себе небольшое озеро, в котором живут водные существа. Если они живут друг с другом в мире, то поверхность озера будет спокойной, а вода чистой. Но если они поссорились и начали там внутри драться друг с другом, то как ты думаешь: поверхность воды останется спокойной? а вода чистой? Конечно же, нет! Грязь, которая накопилась на дне за тысячи лет, поднимется со дна в виде мути. А на поверхности воды появятся волны.

Это является аналогией того, что творится в подсознании и что мы называем вегетососудистой или нейро - циркуляторной дистонией.

В подсознании практически каждого человека постоянно - то затухая, то разгораясь под влиянием внешних и внутренних стимулов - идет борьба между желаемым и действительным, между тем, что есть и тем, что хочется, между тем, что требует тело и тем, что разрешено - обществом или родителями. И очень часто человек не может сделать никакого рационального вы-



бора для решения стоящих перед ним проблем. И начинает напоминать буриданова осла, который умер от голода, так и не решив задачу с выбором стога сена, к которому надо идти, чтобы утолить голод.

Таким образом, все: и наши радости и наши горести, наши достижения и наши неудачи - в той или иной мере являются продуктом наших сознательных действий и того, какой и когда мы сделали выбор.

*Радость духа есть признак его силы.*

*Р.Эмерсон.*

### **Иррациональная вегетососудистая дистония.**

Большинство переживаний, которые образуются в процессе жизни, мы рационализируем, то есть говорим себе примерно следующее: «А, ерунда! Мне что - с ним детей крестить?» И эмоции относительно этого события теряют свою силу. Но отрицательные эмоции, которые мы не смогли рационализировать по тем или иным причинам, живут где-то внутри нас и "мутят воду".

В результате этой внутренней борьбы наше тело трясет, идут спазмы то там, то сям. Понятно, что эта борьба требует большого количества энергии и быстро приводит к снижению энергетического уровня организма и болезням. И человек становится раздражительным, нервным, легковозбудимым и т.д. Если же эта внутренняя борьба перерастает в "вооруженную", то есть когда ни одна сторона не уступает, то начинается "гражданская война" внутри организма.

В результате этой "тряски" человек вынужден изменить свой образ жизни. Если замена поведения удовлетворит подсознание, то через некоторое время "волны" на поверхности тела успокаиваются и воцаряется покой. Клинически это проявляется в выздоровлении от вегетососудистой дистонии или невроза. Если же нет, если человек живет так же, как и раньше, молится тем же «богам», то через определенное время образуется психосоматоз.

Например, девушка выходит замуж и приходит жить к мужу, в квартиру к его родителям. И свекровь вроде бы с радостью принимает невестку в дом. Но на самом деле никогда ей не простит того, что сын любит жену больше, чем свою мать.

И она начинает портить невестке жизнь, зачастую совершенно не сознавая этого. И бедной женщине ничего не остается делать, как давить в себе неприятные эмоции. И в лучшем случае плакать ночью в подушку. Если это продолжается достаточно долго, то все кончается психосоматозом.

### **Какие болезни относят к психосоматозам?**

В настоящее время к психосоматозам относят мигрень, стенокардию, инфаркт миокарда, язву желудка и 12-ти перстной кишки, сахарный диабет, бронхиальную астму, гипертоническую болезнь, генуинную (то есть не имеющую явной причины) эпилепсию, кожные и аллергические заболевания, остеохондроз и разные радикулиты, многие виды рака, аутоиммунные заболевания: ревматизм, артриты, системную красную волчанку, склеродермию и так далее и тому подобное.

Мне представляется, что многие из читающих эту книгу сильно удивились: *“Как это так - все самые сильные и опасные болезни, от которых наиболее часто умирают люди, оказываются зависят от нас самих?”* Но это действительно так! Подтверждают это утверждение успе-

хи современной западной психотерапии, которая совершенно без лекарств лечит эти болезни, зачастую достигая таких результатов, которые и не снились лекарственной медицине!

### **Как возникает рак?**

Работами многих ученых доказано, что плохое, подавленное настроение влияет на весь организм (и в том числе на иммунную систему). В результате она начинает работать не так, как надо. Например, у человека появился рак. А это заболевание на самом деле является скрытой формой самоубийства (смотри об этом более подробно в моей книге «Наука радости или Как не попасть на лечение к психотерапевту», вышедшую в 2001 году в издательстве «Ниола-пресс»). Подсознание, анализируя ситуацию, которая сложилась во внешнем мире, приходит к выводу, что она безнадежна и безвыходна. И что нет никакой необходимости «тянуть резину» с жизнью. И выключает все защитные системы.

И любая раковая клетка, которая появляется в организме, начинает в этом случае беспрепятственно размножаться. В течении жизни они появляются в организме КАЖДОГО человека миллионы раз. Но все они прекрасно уничтожаются организмом тогда, когда иммунная система работает надлежащим образом.

Определено, что если у человека нет ожидания результата, то появляется безнадежность. Нет ожидания собственной значимости - появляется беспомощность. Когда человек чувствует и безнадежность и беспомощность, он становится апатичным. И в результате во многих случаях сам "выключает" механизмы сопротивления болезни.

***Пессимист - это тот, кто о каждом своем переезде на новое место извещает похоронное бюро.***  
***М.Ашар.***

Нет никакой неизбежности, рока, который может сделать человека больным вне зависимости от него самого!

### **Заболел человек раком или нет - зависит только от него!**

И лучшее, что мы можем сделать для своего оздоровления - навести порядок на "чердаке".

### **Все болезни от нервов!**

В настоящее время можно вполне определенно утверждать, что ЛЮБАЯ болезнь связана с образом жизни и мышления данного человека.

Ты можешь, конечно же, спросить: «*Неужели и инфекционные болезни тоже подчиняются этой закономерности?*» Да, в какой-то мере и инфекционные! Но, конечно же, не прямо, а опосредовано. И подтверждение сказанному у тебя на виду всю зиму. Ты каждый день едешь в переполненном людьми транспорте, натурально кишашем всякой инфекцией. И, особенно, вирусами гриппа во время эпидемий. Но гриппом не заболеваешь до тех пор, пока у тебя не снизится СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ ОРГАНИЗМА. То есть вирус гриппа во время эпидемий постоянно попадает в наш организм. Но развиваться ему до определенного момента НЕ ПОЗВОЛЯЕТСЯ! И только тогда, когда внутри человека создаются для этого условия, болезнь расцветает во всей «красе».

## Волшебная палочка здоровья.

Мы очень часто путаем причину со следствием. Например, мы говорим - нерегулярное питание вредно, оно может привести к язве или гастриту. Но так ли это? Почему человек питается нерегулярно? Наверное это связано с его образом жизни - дерганным, нервным, неравномерным. Понятно, что такой образ жизни будет воздействовать на его тело и приведет к язве.

То есть в настоящее время можно уверенно говорить, что практически все болезни являются результатом нерешенных конфликтов внутри нас или же в наших отношениях с окружающим миром. И когда человек их решает, то жизнь меняется как по мановению волшебной палочки. Можно образно сказать, что если есть на свете волшебная палочка, то она находится именно здесь.

Но это «мановение» происходит только в случае значительной перестройки системы мировоззрения данного человека. В результате этого болезни перестают зарождаться из-за “гражданских войн” внутри его психики.

## Конституция организма.

Внутри каждого человека есть своеобразная "шкала" всего, что ценно для данного человека. У всех нас есть базовые ценности (например, жизнь), а также огромное количество индивидуальных. Если базовые ценности заложены в нас матушкой - природой, то индивидуальные ценности мы получили в процессе воспитания. И мы, независимо от своего сознательного желания, вынуждены делать все, чтобы реализовать эти ценности, особенно стоящие на первых местах.

Истинная ценность всегда требует своей реализации. Она рождает потребность. Если есть какая - либо потребность, то появляется стремление. Стремление рождает силу для реализации желаемого. Появление силы автоматически приводит к высокому жизненному тону. Если в конце этой цепочки ценность реализуется в желаемой степени, то организм вознаграждает нас положительными эмоциями.

Не реализация ценности опасна для организма. Так получилось в результате эволюции, что организм воспринимает это как сигнал опасности. И в этом есть резон: если животное никак не может поесть - это опасно для жизни!

Если ценность не реализована, то обязательно образуются отрицательные эмоции. Организм через них говорит нам: "Ты не сделал очень важное дело с моей точки зрения. Это опасно для жизни. И я не оставлю это дело, я буду постоянно напоминать тебе об этом, пока ты не реализуешь эту потребность."

"Подчините себе свои страсти, и их сила станет вашей силой, их величие - вашей красотой".

А. Ф р а н с

Подсознание при оценке состояния дел ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕГДА исходит из устаревших критериев! Оно оценивает события по шкале ценностей, которая образовалась внутри человека так давно, что этот период времени на его психологических часах соответствует временам царя Гороха. Подсознание в этом случае основывается на тех представлениях и ценностях, которые были ценны в детстве, но которые для взрослого не имеют практически никакого значения.

Например, для ребенка очень важна программа: «Бойся чужих дядей!» Она, вполне возможно, не раз спасла его от беды. Но для взрослого человека такая программа, если она остается активной в подсознании, приносит только вред.

Представь себе, что внутри тебя есть равноплечие весы, при уравновешенном состоянии которых указатель показывает на здоровье. Любые воздействия внешней среды, любые процессы в твоём организме, твои желания и нежелания, твои личные качества и умения, в общем все то,

что составляет твою жизнь, являются "+" и "-" - гирями, падающими на ту или иную чашку "весов". И таким образом или выводят их из равновесия или же, наоборот, помогают сохранить его.

К "гирям" относятся любовь и ненависть, пища и питье, молодость, физическая привлекательность, комплексы, финансовые неурядицы, знания и умения, конфликты с другими людьми, качества личности. И много - много еще чего можно назвать "гирями" внутренних "весов".

На описанных "весах" наше подсознание оценивает все. Если одна чашечка начинает перевешивать, то личность вынуждена срочно набросать на другую чашечку что - то для уравнивания. Например, если много конфликтов - надо больше есть. Мы знаем, что пища - наиболее стабильный источник положительных эмоций для большинства людей и обладает несомненными антидепрессивными свойствами. Стал толстеть от неумеренного приема пищи – надо срочно ограничить прием пищи. Но это приведет к резкому дисбалансу эмоций.

Саморегуляция является мощным фактором, который позволяет вовремя компенсировать действие "гирь", падающих на эти "весы". Человек, занимающийся саморегуляцией, во многом становится независимым от тех мелочей, что чаще всего и портят нашу жизнь.

### **Мы всегда выбираем такое свое поведение, которое будет приносить нам максимум удовольствия и минимум неприятностей.**

Ведь если алкоголик решил бросить пить, то ему надо очень сильно перестроиться для того, чтобы в новом положении достичь стабильности в окружающем социуме. Ведь во многом он пил для того, чтобы «залить» алкоголем те проблемы, которые он не в силах решить сам. Я подробно описал эти механизмы в своей книге «Как употреблять алкоголь долго, безопасно и с удовольствием», которая вышла 2002 году в издательстве «Ниола-21 век».

И алкоголику вследствие этого придется приложить огромные усилия для адаптации к этой жизни без спиртного. Понятно, что это очень трудно. Где ему взять

"+" -гири, если он не приучен пользоваться ничем, кроме алкоголя? Зачастую после периода громогласных деклараций, человек быстро возвращается на круги своя.

#### **Заколдованный круг легких путей.**

Обычно многие из нас живут в такт обстоятельствам жизни и являются просто пассивными потребителями. И, если у такого человека, не дай Бог, что-либо заболит, то он становится рабом тех людей, методик и лекарств, которые способны или же говорят, что способны решить его проблемы. Мне представляется, что это не только нерационально, но и недостойно человека как личности. Мы должны в своей жизни встать на активную жизненную позицию и взять заботу о себе в свои руки.

#### **Страх перед будущим и сожаление о прошлом – вот две тучи, скрывающие солнечный свет настоящего.**

Если сохранились те условия, которые привели к болезни, то рано или поздно они опять выйдут на арену и приведут к возврату болезни. Как это зачастую происходит с больными, что лечились у экстрасенсов. Вначале обычно бывает прекрасный эффект. Но куда уходит человек от экстрасенса? Правильно, туда же, в те же самые условия, что сделали его больным. И продолжает жить так, как жил до этого. Естественно, очень быстро все возвращается на круги своя. Человек рано или поздно опять заболеет. Но следующее обострение болезни будет намного сильнее и дольше, потому, что развитие болезни идет по спирали вниз. Поэтому я считаю, что экстрасенсы делают страшный вред тем людям, которые к ним обращаются.

Если, желая оправдать себя, я объясняю свои беды злым роком, я подчиняю себя злему року. Если я приписываю их измене, я подчиняю себя измене. Но если я принимаю всю ответственность на себя, я тем самым отстаиваю свои человеческие возможности.

А.де Сент - Экзюпери.

### **Как обезопасить мины замедленного действия внутри организма?**

Если ты не веришь в выздоровление или же настолько подавлен неприятностями, что потерял желание жить и радоваться жизни, то это ПРЯМО и НЕПОСРЕДСТВЕННО(!) влияет на твоё здоровье. Твоя болезнь - функция твоего "Я": каков ты - такова и твоя болезнь. Все болезни, даже если они "чисто" органические, преломляются через индивидуальность человека.

Боль, страдания, объективно одинаковые у разных людей, субъективно воспринимаются ими совершенно по-разному. Если человек тревожен, мнителен, склонен к панике, если с излишним вниманием относится ко всем ощущениям, что появляются в его теле, то почти все болезни он будет воспринимать как очередные катастрофы.

При повышенной тревожности внимание человека постоянно приковано к больному участку и поэтому образовывается как бы заколдованный круг: внимание приводит к спазму и увеличению боли, что заставляет ещё больше тревожиться и привлекает ещё большее внимание человека к этому месту. Настроение может подавляться вплоть до депрессии. Депрессия подавляет все восстановительные механизмы организма. А отсюда недалеко и до "настоящей" болезни.

### **Мысль – самая мощная сила на белом свете?**

Мозг человека имеет много способов эффективного влияния на тело вспомним: при сильном испуге может появиться "медвежья болезнь"; екает сердце при внезапных неприятных сообщениях, сохнет во рту при волнении, лицо краснеет, когда человек стыдится чего - либо и т.д. и т.п.). которые обеспечивают так называемую психосоматическую (от сознания к телу) проводимость. Поэтому можно сказать, что наша мысль как бы обладает энергией, способной принести нам или пользу или же вред.

Давай, дорогой мой читатель, запомним раз и навсегда:

***Самый лучший способ для того, чтобы ещё больше ухудшить ситуацию - это зафиксировать свое внимание на ее плохих сторонах, на мыслях о своей невезучести и своей злой судьбе!***

Если человек говорит себе: Я, наверное, никогда не выздоровею!, то это становится четкой командой для подсознания: "Я никогда(!!!) не выздоровею." И оно выполнит эту идиотскую программу.

Вполне определенно можно сказать: **Если человек думает о плохом - плохо ему будет точно!** Так не лучше ли будет для тебя, дорогой мой читатель, думать о хорошем, даже если жизнь «жмотится» и не даёт ни одного повода для этого? Хуже от этого не будет, но лучше - очень даже возможно!

...тот, кто хочет быть здоровым, отчасти уже выздоравливает.

Дж.Бокаччо

## Тefлоновый человек.

Умение направлять свои мысли в положительную сторону - мощнейший фактор, поддерживающий наше здоровье на должном уровне. Это один из самых важных компонентов самопрограммирования. Люди, которые могут это делать в совершенстве, становятся практически независимы от влияния отрицательных факторов окружающей среды.

Русский психолог К.Кикчеев изучал физиологические характеристики людей, когда они думали о приятном и неприятном, и обнаружил, что в первом случае улучшалось зрение, обоняние и слух. Эти данные позволяют сделать вывод, что **быть оптимистом не только интересно, но и чрезвычайно выгодно!**

Активные люди, которых можно назвать «неисправимыми» оптимистами, как бы формируют вокруг себя поле положительной причинности: все обстоятельства жизни благоприятствуют им. И, действительно, оптимист видит все, что его окружает, совсем в другом ключе, чем пессимист. Он открыт для взаимодействия с миром. И вследствие этого он чаще получает положительные результаты от этого взаимодействия. И сам, своими действиями, формирует это самое поле положительной причинности вокруг себя.

Таким образом вполне обоснованно можно сказать: **Быть несчастным - тяжелая работа!** Образно говоря человек затрачивает больше усилий для того, чтобы нахмуриться, чем улыбнуться. Да и другие люди чаще всего шарахаются от него, как от чумы. Ведь своя жилетка мокра от своих слез, не хватало еще и чужих!

Быть же оптимистом очень выгодно: все другие люди с большим удовольствием тянутся к оптимистам, так как рядом с ними жить проще и веселее.

## Оптимизм - лучшее лекарство в мире?

Врачи констатируют: позитивно настроенные люди меньше болеют. А если и заболевают, то выздоравливают намного быстрее, чем те, кого мучают всякие сомнения, неуверенность, дурные предчувствия, пессимизм. Надежда, уверенность в себе, доверие к людям, положительные намерения, ясные цели в жизни - вот факторы, ведущие к выздоровлению, укреплению здоровья, поддержанию его на должном уровне.

**Оптимизм и саморегуляция - вот два столпа, на которых вырастает индивидуальное счастье!**

Для счастья и самореализации человека вовсе не обязательно отменное здоровье. Вполне достаточен оптимизм, активная жизненная позиция и твердая воля к победе. Это один из наиболее важных выводов, что ты, дорогой читатель, можешь для себя сделать! Запомни его и постарайся в жизни максимально полно следовать ему. **Секрет успеха в жизни заключается именно в том, чтобы обстоятельства жизни, даже болезни,**

**не могли сбить человека с раз и навсегда выбранного направления.**

Выражение: Слабая сила воли – полная чушь. Желание и потенциал к его осуществлению появляются только тогда, когда человеку это действительно важно и нужно.

Человек должен сначала ответить на вопрос - почему я несчастен. Отсюда можно легко выйти на ответ - как стать счастливым. То есть можно смело утверждать, что если ты хочешь выздороветь, то сначала наведи порядок в своей голове, наладь отношения с окружающими людьми и измени отношение к своей болезни.

## **Здоровый дух - продукт здорового тела. Или наоборот?**

Все мы знаем поговорку - "В здоровом теле - здоровый дух!". Ее обычно понимают так: когда человек здоров, то и настроение у него хорошее, и работоспособность высокая. Но давай, дорогой читатель, задумаемся: «**Действительно ли это так? Так ли уж верен этот, кажущийся внешне бесспорным, тезис?**» Ведь мы знаем массу примеров того, как совершенно здоровые до этого люди при каких - либо крупных неприятностях резко "ломались".

*Наибольшей любви достоин такой человек, который, будучи самым могущественным, не внушает страха.*

*Плутарх.*

Например, только недавно у меня на приеме был человек, который стал инвалидом после сильнейшего страха: ему пригрозили, что убьют. Это было три года назад и в то время он был вполне работоспособен полон сил. А сейчас это тяжелый инвалид с паркинсонизмом и значительными психическими нарушениями. И каждый из нас может привести массу примеров чего - либо подобного. Т.е. от состояния психики в значительной степени зависит состояние телесных функций. Поэтому с большой долей уверенности можно сказать, что этот тезис верен с точностью до наоборот:

### ***Здоровое тело - продукт здорового рассудка!***

И это не только образное выражение Б. Шоу, но реальность, доказанная жизненным опытом многих людей.

### **Воля и труд до известности доведут?**

Например, великий немецкий философ И.Кант был с детства очень слаб здоровьем и по болезни часто пропускал занятия. Но на основе жесточайшей самодисциплины он смог так организовать свою жизнь, что преодолевал недуги своего тела усиленной работой мысли. Дело доходило до того, что жители Кенигсберга, в котором жил Кант, проверяли по его выходу из дома свои часы. Ничто: ни болезнь, ни непогода, ни нежелание, ни какие-либо другие причины не могли заставить его изменить своим привычкам. Он прожил долгую жизнь и известен как один из самых крупных философов планеты. А ведь у него была реальная возможность пойти на поводу у своих болезней и стать их смиренным слугой.

Также вспомним русского полководца А.Суворова. Он тоже с детства был слабым и болезненным, но великая цель - стать полководцем, мобилизовала все его силы на достижение задуманного. И в конце концов он стал первым в мире Генералиссимусом.

### **Выбирай: ты согласен быть рабом? Или хочешь войти в элиту?**

Я определяю элиту как людей, которые сами себе ставят цели, и сами же их добиваются. Это творческие люди, в - общем смысле этого слова. Понятно, что при таком подходе элита не определяется происхождением, отношением к определенным профессиям или слоям общества. При таком определении в элиту может попасть каждый, кто становится по - настоящему творческой и активной личностью. Но мало кто задумывается над тем, что творческие люди - это те, кто верит в себя и в свои возможности. Это главное, что позволяет им использовать свой личностный потенциал. Как только человек поверит в себя и начнет использовать свои возможности - у него тут же высвобождается творческое начало.

Наверное никто не станет возражать, если я скажу, что, нет человека, который бы смог полностью освободиться от влияния окружающего мира. А к нему относятся не только погода и условия жизни, но и все общество в целом. Вспомни, дорогой мой читатель, недавно еще очень известный афоризм:

**" Живя в обществе, мы не можем быть свободны от него!"**

И, действительно, жизнь в обществе предъявляет нам огромное количество требований, которые мы вынуждены выполнять. И не все из них с удовольствием! То есть необходимость выполнения этих требований частенько вызывает у нас отрицательные эмоции.

Человек в течение дня вынужден выполнять массу очень важных для него дел и вследствие этого он постоянно напряжен. Но и обыденные, рутинные дела, тоже требуют от нас достаточно большого напряжения.

### **Колесо сансары?**

Американские ученые установили, что в среднем человек за день должен проанализировать до пяти тысяч лиц. А уж в мегаполисе даже трудно себе представить – какова эта цифра. При этом надо увидеть человека, отреагировать – знакомый это или незнакомый, и соответственно этому выбрать манеру поведения. Понятно, что эта работа просто огромна. Даже самому современному компьютеру для распознавания одного единственного образа требуется до получаса. А нам приходится делать это за один день многократно и практически мгновенно.

Вы получаете язву желудка не из - за того, что вы едите, а из – за того, что ест вас.

Д-р Д.Монтагю.

Плохое самочувствие, разлад в контактах с людьми, жизненные неудачи, застарелый комплекс неполноценности - все это и многое другое, держит человека в состоянии большого напряжения. Многие из нас даже ночью не могут расслабиться, продолжая в своих мыслях борьбу с обидчиками. Или же в грезах добиваются того, чего не могли достичь наяву. Часто таких бедолаг полночи мучает бессонница, а затем полночи им снятся кошмары. А утром они вновь вынуждены включиться в очередной круг этой непрекращающейся гонки, не находя ни времени, ни возможности для передышки.

**Люди живут в мире, где нарушены соотношения между требованиями к разуму и телу. Первые из них завышены, вторые занижены.**

Нам не хватает времени для того, чтобы разобраться во всем том, что врывается в наш мозг по каналам органов чувств. У нас нет времени (а зачастую и желания) заняться физической культурой и спортом. Мы не знаем, как освободиться от хронической психоэмоциональной неудовлетворенности. Вот почему многие люди почти постоянно находятся в состоянии весьма своеобразного и почти непрекращающегося напряжения. За что в конце концов приходится расплачиваться здоровьем.

### **Паровые машины все еще в ходу?**

Современный человек очень часто должен сдерживаться и не показывать свои эмоции. В результате он начинает напоминать паровой котел, который вот-вот взорвется: такое у него внутри образуется давление от нереализованных и подавленных эмоций. Человеку необходимо сбросить этот груз, его нервная система не может долго выдерживать такого напряжения. Но



многие установки и воспитание не позволяют делать это. И часто это давление прорывается в тело и проявляется в виде так называемых "болезней века" - неврозов, вегетососудистой дистонии, стенокардии, гипертонической болезни, инфаркта миокарда и т.д.

В странах Запада, где темп жизни, требования к человеку, стрессовые нагрузки в течении длительного времени были намного сильнее, чем у нас (сейчас по этим показателям мы не только сравнялись с ними, но, наверное, даже превзошли их), чуть ли не национальным бедствием стал бесконтрольный прием транквилизаторов (успокоительных средств). Человек с их помощью находит лекарство против стрессов, но одновременно попадает в зависимость от них. Дело в том, что эти лекарства хорошо действуют только при большой дозировке.

Во - вторых, постоянно принимать эти лекарства нельзя - может проявиться токсическое воздействие препарата на организм или же произойдет привыкание к действию. Как показывает опыт, медикаменты не могут решить проблему стресса и связанных с ним болезней, т.к. они только снимают симптом, но не могут решить ту проблему, из которой вырос стресс.

### **Спокойствие превыше всего?**

Твердо доказано, что человек в большинстве случаев заболевает тогда, когда его контакты с внешним миром неверны, т.е. он неадекватно реагирует на требования, идущие из окружающего мира. А это приводит к постоянным конфликтам с окружающими его людьми, что, в конце концов, приводит к разрегулированию тех или иных функций организма (со всеми вытекающими из этого последствиями).

Если душа болит, то она способна выражать это самыми различными способами, и то, что у одного принимает форму мочевой кислоты, готовя разрушение его "Я", то у другого оказывает подобную же услугу, выступая в обличье алкоголизма, а у третьего уплотняется в кусочек свинца, внезапно пробивающий его черепную коробку.

Г.Гессе

Таким образом, дорогой читатель, мы можем вполне резонно утверждать:

**Одним из самых важных факторов, обеспечивающих здоровье, является спокойствие в душе.**

### **Горе от ума?**

Спокойствие в психике приводит к спокойствию в организме. Как иллюстрацию к сказанному приведу такой пример. В онкологический диспансер на лечение поступила психически - больная женщина со злокачественной опухолью. Больная совершенно не осознавала своей болезни и чем это угрожает ее здоровью и жизни. Она была весела, с аппетитом ела, хорошо спала. После непродолжительного лечения опухоль у нее начала уменьшаться, и больная со значительным улучшением была выписана на амбулаторное лечение. Что же произошло в этом случае? Можно предполагать, что у этой пациентки была выключена психика, и она не действовала на организм подавляюще, не давила на восстанавливающие системы организма неизбежностью трагического исхода. Многие люди с такой же степенью болезни быстро "угасали" от болезни и им ничто не могло помочь. Связано это с тем, что для многих людей диагноз рака - синоним неизлечимости.

Недоверие к себе - причина большинства наших неудач.

И результат бывает прямо противоположным, если человек, несмотря на диагноз, полностью мобилизуется на борьбу с болезнью. Это не гипербола:

*Люди, внутренне гармоничные и умеющие строить гармоничные отношения с другими людьми, намного меньше болеют, чем другие люди.*

Также можно вполне определенно сказать, что даже если они чем-то заболевают, то выздоравливают намного быстрее «хануриков».

И если все люди научатся держать себя под контролем, не будут давать болезням брать над собой верх, то, может быть, сбудутся слова немецкого философа Вильгельма фон Гумбольдта о том, что в будущем болезни будут рассматриваться как следствие извращенного образа мышления, и болеть будет считаться стыдным.

Но те люди, которых раздрают сильные эмоции и противоречивые желания, вечно недовольны. Что, естественно, отражается на их здоровье. Болезнь никак не может существовать внутри нас без основы и поддержки, т.е. она имеет корни, которые позволяют ей, питаясь нашими сомнениями и страхами, жить в нас.

#### **Бестолковая жатва.**

Как ты думаешь, дорогой мой читатель: если снять симптомы болезни, избавит ли это тебя от нее? Это кажется само собой разумеющимся, но многие наши соотечественники даже не задумываются над тем, что снятие симптома - это СИМПТОМатическое, но не причинное лечение. Боль или спазм являются только сигналами, идущими к мозгу от больного органа. Можно сколько угодно косить траву - она от этого становится только гуще. Можно сколько угодно долго снимать симптомы – они от этого не только не исчезнут, но станут еще сильнее! Ведь психологическая проблема или стресс, которые являются корнями этих симптомов, как действовали на человека, так и продолжают действовать.

Очень важно при любой болезни сохранять бодрость духа. Многие, заболев, отдают болезни не только свое тело, но и душу. Боль, страдания, объективно одинаковые у разных людей, субъективно будут восприниматься совершенно по-разному. Если человек тревожен, мнителен, склонен к панике, если с излишним вниманием относится ко всем ощущениям, что появляются в его теле, то почти все болезни он будет воспринимать как очередные катастрофы. При повышенной тревожности внимание человека постоянно приковано к больному участку и поэтому образовывается как бы заколдованный круг: внимание приводит к спазму и увеличению боли, что заставляет еще больше тревожиться и привлекает еще большее внимание человека к этому месту.

## ***Глава пятая, в которой мы попытаемся ответить на вопрос: какие особенности нашей психики поддерживают и питают внутри нас болезни?***

А теперь мне хотелось бы поговорить с тобой, дорогой мой читатель, о том, как болезнь может преломляться через твое "Я" и через твои отношения с окружающим миром. Не секрет, что нам много в нем чего не нравится. Дела не получаются, работа трудна, начальник придирчив, жена или муж думают только о себе и т.д. и т.п.

### **Ты действительно хочешь этого?**

Когда заболевший член семьи ждет от нее соответствующего внимания, это может стать мотивацией продолжать болеть. Когда он здоров, он чувствует, что это воспринимают как должное и ему не уделяют того внимания, которое ему хотелось бы. Внешне, сознательно, человек всеми фибрами своей души может быть за выздоровление, но на подсознательном уровне он будет сопротивляться этому и, например, постоянно "забывать" принимать лекарства. Или "не заметить" открытой форточки и простудиться еще сильнее.

Американский психотерапевт Роберт Дилтс приводит пример о том, как он работал с женщиной, которая хотела похудеть. Он спросил ее: "Вы можете мне рассказать, как вы будете выглядеть, когда снова станете худой?" Она сказала: "Я точно знаю, как это будет. Я буду выглядеть так же, как я выглядела, когда была королевой красоты и сама себе не нравилась». Неудивительно, что она годами пытается похудеть и не худеет. Она НЕ ПОЗВОЛЯЕТ себе худеть!

Мир - это зеркало, в котором каждый видит собственный лик свой. Хмурься перед ним - и оно покажет тебе рожу угрюмую; улыбайся ему, смейся перед ним - и ты встретишь в нем веселого товарища.

Уильям Пеккерей.

Таким образом можно вполне определенно сказать, что есть масса случаев, когда человек, сам не понимая этого, и не хочет выздоравливать. Ведь не секрет, что многие болезни дают возможность людям "на законных основаниях" освободиться от каких-либо обременительных обязанностей.

### **Работа – волк, от нее не убежишь?**

Например, нельзя сказать: "Не хочу работать!" ( это очень опасно - можно прослыть лентяем со всеми вытекающими из этого последствиями) Но если сказать: "Я болею", то можно с освобождением от работы получить еще и сочувствие окружающих.

Болезнь настолько глубоко включена в систему мировоззрения многих наших соотечественников, что начинает играть важную социальную роль. Иногда люди для обоснования своей значимости и важности в глазах других людей просто - напросто спекулируют своими болезнями.

Поэтому, дорогой читатель, проанализируй свои действия и свои болезни с данной точки зрения. Мне представляется, что результаты этого анализа будут для тебя достаточно неожиданными.

Если ты ни в коем случае не желаешь мириться с болезнью - успех тебе гарантирован! **И самое важное в этом то, что не имеет никакого значения насколько серьезна твоя болезнь и насколько не поддается лечению лекарствами и процедурами. Жизнь сильнее смерти!**

## Виноват ли воздух?

Я прошу тебя задуматься еще раз над таким вопросом: "Кто виноват в твоей болезни?" Мы привыкли пенять на отравленный воздух и продукты питания, на высокие требования к нам, предъявляемые современной цивилизацией и т.д. и т.п. Но, если мы принимаем такую позицию, то мы ничего не можем сделать - мы будем зависеть от отравленного воздуха. Но мы прекрасно знаем, что рядом с нами есть масса людей, дышащих этим же воздухом и прекрасно при этом себя чувствующих. Значит не в воздухе дело?

Учеными установлено, что человеческий организм зарезервирован стократно, т.е. даже если 99% печени выйдет из строя – человек будет жить. Стометровку, конечно же, не осилит, но жить будет. Получается, что виноват не воздух, а наша реакция на окружающий мир. Будешь с удовольствием дышать тем воздухом, который есть и он в значительной степени потеряет свою вредоносность.

### Правило бесконечной зависимости.

Если же ты пришел к выводу, что в твоих болезнях виноваты подлые и коварные люди, что окружают тебя или же с которыми тебе приходится общаться, то я тебе сочувствую. Быть тебе несчастным и больным до самой смерти, потому что ты сам объявил всем войну и вынужден будешь вести ее до конца. Другие люди никогда не согласятся с твоей оценкой их поведения и будут ожесточенно сопротивляться ей.

Если человек не понимает глубинных причин своего недовольства, то агрессия направляется на вероятных виновников этого состояния. А ими чаще всего кажутся родные и близкие для этого человека люди. Конечно же в результате страдают все, а сам этот человек вдвойне.

Человек всегда поступает так, как ему удобно в данный момент или же удобно с видом на перспективу. И пока он имеет ресурсы для сохранения такого положения дел, все лечебные манипуляции бесполезны. И только тогда, когда ресурсы кончились, можно надеяться на подвижки в его поведении.

"Худший из недугов - это быть привязанным к своему недугу".

Луций Сенека

## Петух сильнее свиньи?

В случае получения какого-то лечения или же при необходимости изменения, внутри человека всегда идет выбор - что легче: измениться и таким образом победить болезнь или же жить как и жил, пользуясь резервами адаптации, сохраняя статус - кво и продолжая плевать в потолок. И только "жареный петух" обладает огромной силой убеждения на всех нас - если он пришел, то ничего не поделаешь - придется изменяться. Но чаще всего оказывается, что действительно уже ничего не поделать - поздно! Наша лень подкладывает нам огромную "свинью".

Нежелание активно противодействовать болезни (ведь надо напрягаться), упование на авось приводят к тому, что человек упускает пункт после которого еще возможен возврат к более - менее сносному существованию. Желание жить по - прежнему, даже если так жить нельзя – верный путь в могилу!

**Мы всегда должны действовать, проводя различие между непосредственным, действительным, с одной стороны и более отдаленным, потенциальным, - с другой стороны, действуя наперекор первому и в пользу второго.**

## **Хана не излечима?**

Многие люди были не раз обижены на медицину за то, что она никак не может вылечить вроде бы пустяковую болезнь. Вначале все идет хорошо - процедуры, лекарства и человек здоров. Но через некоторое время болезнь возвращается и он со вздохом вынужден начать следующий круг в этой игре. Но, положи руку на сердце, дорогоц мой читатель, и ответь честно сам себе: разве ты выполнял скрупулезно все рекомендации врачей? разве не нарушал режим? разве не продолжал делать то, что категорически запретили врачи? Не говори правильного ответа, читатель, никому, если хочешь сохранить сочувствие окружающих к своей больной персоне. Но я догадываюсь, каков будет твой ответ.

## **Манна обладает плохой питательностью?**

Мне представляется, что истинные и глубокие изменения в человеке могут произойти только тогда, когда он осознает невозможность жить так, как он жил до этого и начнет хоть что-нибудь делать для выхода из того состояния, в которое он сам себя завел. Это необходимая основа для его изменения. Если человек на основе нового понимания своей роли в развитии своей болезни начинает работу по реформированию своей психики, то он может добиться разительных изменений в своем самочувствии. Его успехи пропорциональны его желанию измениться и приложенным для этого усилиям. Но давайте зафиксируем для себя: это процесс комплексный, непростой и длительный.

Поэтому я предлагаю тебе, дорогой мой читатель, не надеяться на "манну небесную", а взять власть в организме в свои руки. Не быть щепкой на волнах житейского моря, а хоть и небольшим, но корабликом с рулем и парусом, который наперекор стихиям идет к своей земле обетованной.

Кто никуда не плывет - для тех не бывает попутного ветра.  
М.Монтень.

И понятно, что любая власть при всей своей притягательности - большая работа и большая ответственность. Человек должен обладать большой дисциплинированностью и многому научиться. И к саморегуляции это относится в полной мере. Ей надо учиться и надо привыкнуть к дисциплине саморегулирования.

## **Контракт, от которого отказался бы даже Геракл...**

Если ты, дорогой мой читатель, действительно хочешь освободиться от болезни, то тебе в первую очередь надо думать о том, как вырвать корни болезни, как лишить болезнь благоприятной почвы. Для этого есть два пути - или изменить окружающий мир или измениться самому. В первом случае из окружающего мира перестанут приходить неприятности и человек останется здоровым. Но изменить окружающих под стать себе - работа не под силу даже Гераклу. Но почему - то этот путь самый "популярный", по которому миллионы бедолаг всю жизнь карабкаются к сияющим вершинам благополучия, довольства и здоровья.

Разочарование - свойство слабых. Не доверяйте разочарованным - это всегда бессильные.  
Г.Флобер.

Мы с чисто большевистским упрямством и фанатизмом меняем весь окружающий мир по своим меркам, несмотря на его яростное сопротивление. Мы тратим огромные силы ( и, надо сказать, иногда не совсем зря) на то, чтобы подмять под свой устав обитателей чужих монасты-

рей. Иногда редкие из них временно покоряются, но обязательно пытаются вырваться. Говорят у древних римлян была поговорка, что провинцию легче завоевать, чем удержать. Нам приходится тратить огромные силы на покорение, а затем еще большие (и постоянно) на сохранение этого господства. Понятно, что эта борьба совершенно бесперспективна, она нам с неизменным успехом обеспечивает только головную боль. Это самая вредная для здоровья работа.

*Абсолютное большинство конфликтов (от внутрличностных до международных) связаны с насильным внедрением своих идей и своего понимания добра одними людьми другим.*

### **Собственная рубашка как кольчуга от самобичевания.**

А вот изменить себя - дело на порядок проще. Надо только смирить гордыню и признать других людей равными себе. Признайся, дорогой мой читатель - ведь в глубине души ты так не считаешь. Но не надо сейчас заниматься самобичеванием и каяться передо мной в этом грехе. Я считаю, что это самое естественное дело на всем белом свете - твоя рубашка, безусловно, ближе к твоему телу, чем моя.

Это очень хорошо, что ты себя любишь и гордишься собой - иначе ты очень скоро станешь пациентом или неврологической или психиатрической клиники. Но вот что очень важно - не надо об этом кричать на всех перекрестках. Другие

(которые думают о себе то - же самое), услышав подобное из твоих уст, могут обидеться. Ведь они тоже считают себя самыми великими. И уж тогда козни тебе обеспечены! Если ты признаешь, что несколько не лучше других ( что автоматически позволяет утверждать, что и не хуже!) и признаешь других равными себе, то, конечно же, легко сможешь найти причину своих болезней в своих неправильных контактах с другими людьми. А это приводило к напряжениям в отношениях с ними, отражаясь на твоём самочувствии и здоровье.

**Хотим мы этого или не хотим, нравится нам это или нет, но мы должны считаться с окружающими нас людьми. В ином случае и они не будут считаться с нами.**

### **Как сломать «добрые» намерения, которые известно куда ведут?**

Ребенок не сравнивает себя ни с кем, ни на кого не ориентируется и поэтому он самым естественным образом любит себя. Но потом "воспитатели" убеждают его, что это не так, что он плохой (что что-то неправильно делает, неправильно думает и т.д.). В результате он перестает любить себя и начинает сам с собой бороться. В результате многие люди "загрызают" себя до смерти. И самое первое, что НЕОБХОДИМО сделать человеку, желающему установить мир в своей душе – это:

**Надо принять себя таким, каков ты есть.**

**Полюбить себя!**

**Тогда мир и покой придут в твою душу.**

И это один из лучших способов освобождения от вредоносных программ, которые были внесены в нас "добрыми" людьми. Нельзя отрывать себе свой же "хвост". Даже если, в конце концов, эта мазохистская операция удастся, то ничего хорошего все равно не получится. Представь себе кошку с отрубленным хвостом и тебе станет ясно, на что ты станешь похожим, если очень рьяно будешь переделывать себя по чужим меркам.

Все, что тебе дала природа – твое! И надо использовать это во благо себе. Ты все равно никогда не сможешь изжить из себя то, что тебе органически свойственно. Это значит, что необходимо уничтожить самого себя - выкочевав часть себя ты уже не будешь самим собой.

## **Виртуальная пластическая хирургия.**

Поэтому научись уважать себя, свои права и свои потребности. Наверно тебе теперь понятно, что если ты сам не позаботишься об этом, никто за тебя этого не сделает. Ты имеешь полное право реализовывать свои потребности (если, конечно, это не будет мешать другим). Твои потребности вполне естественны и сами по себе не несут ничего плохого.

Тебе, конечно же, хотелось бы, чтобы жизнь доставляла радость. Каждый из нас хочет быть счастливым и добивается этого всеми имеющимися у него средствами. Но вот критерии, по которым человек оценивает себя: «Теперь я могу быть счастливым и радостным!» зачастую оказываются абсолютно не верными и обрекают человека на запрограммированное несчастье.

Большинство людей не соответствует по тем или иным параметрам критериям идеальности, которые приняты в том обществе, в котором они живут. Да к тому же эти критерии постоянно меняются по совершенно не понятным законам. Поэтому ориентировка на достижение идеального образа наиболее верно приводит нас к головной боли.

## **Бытовой самогипноз.**

Многие люди в оценке своей деятельности находятся под гипнозом представлений, господствующих в их окружении: что верно, а что нет; что надо иметь и чего надо достичь, чтобы быть довольным. Простейший пример: человек считает, что может быть счастлив только тогда, когда займет кресло начальника. Но обычно эти кресла не пустуют, да к тому же за них борются люди с очень крепкими локтями. И наш человек несчастен! Или девушка говорит: "Этот парень - идеал! Я могу быть счастлива только с ним!" Но он оказывается вовсе не идеалом, а реальным человеком во плоти и крови. И, как результат, она несчастлива.

С точки зрения здравого смысла это не выдерживает никакой критики, но многие из нас становятся по настоящему несчастными, если не имеют то же, что у всех окружающих его людей. Такой человек настолько несвободен в своем выборе, что практически ничем не отличается от раба. И только ориентировка на личностно - значимые цели способна в перспективе сделать человека счастливым.

"Приравняй свои притязания к нулю и целый мир будет у твоих ног."

Т. Карлейль.

Если ты поймешь это и прекратишь гоняться за химерами, то и денег тебе станет хватать и радости в жизни станет неизмеримо больше.

## **Долг платежем красен?**

Я одно время работал в Республиканской больнице совпартактива Марийской АССР. А это в первую очередь геронтологическая больница, т.к. чаще всего ходили на лечение те, кто "отслужил". И я смотрел на тех, кто в свое время находился на самых "вершинах" и думал - чем они счастливее нас? Да ничем! То, что они были наверху, ничего им не дало, под старость лет перед ними в полный рост встали те же самые проблемы и те же самые вопросы, которые стоят перед простыми смертными. И даже чаще, чем другим, им приходится платить по тем счетам, которые они не оплатили в свое время из-за большой загруженности. Например, страдать из-за плохого воспитания детей.

Как резюме к вышеизложенным рассуждениям можно утверждать, что счастье человека, довольство им своей жизнью не зависит ни от должностей, ни от материального положения. Довольства собой и своей жизнью можно добиться только через определенную переоценку ценно-

стей и притязаний. Если бы мы никогда не отказывались от поставленных целей и всегда старались реализовывать свои желания, то наш мир превратился бы в кошмар.

### Три года жизни.

Я предлагаю тебе очень интересное упражнение. Представьте себе очень ярко и образно, что тебе осталось жить только три года. Все это время ты будешь совершенно здоров и сможешь заниматься чем угодно. Создай для себя максимально подробный план - где бы ты жил, с кем, чем занимался, во что верил. Прочитай эти последние слова - Остановись! не читай дальше! Сначала максимально ярко все это представь в течении трех минут. Иначе, зная смысл задания, ты не сможешь сделать это упражнение чистым, без наводок.

"Человек, который никогда не сердится, просто дурак. Человек, который может заставить себя не сердиться понапрасну, - мудрец".

Р. Э м е р с о н

А теперь осознай, что это только игра воображения, что никому не дано знать день своего отбытия в мир иной. Но это упражнение поможет тебе понять : Что же **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** ценно для тебя! Скорее всего никто не будет спорить, если я предположу, что в эти три года никто не станет копить на машину. Скорее всего, ты представляя себе свою жизнь в эти три года, много времени уделил отдыху и развлечениям. Или же занялся своей семьей.

Та картина жизни, что появится у тебя в голове в течении этих трех минут, есть слепок с того, чем ты всегда хотел заниматься, но не мог себе позволить. Если настоящая твоя жизнь и воображенная в данном упражнении резко отличаются, то это может в конце концов привести к беде.

Психологи установили, что случайно попавшие в тюрьму люди там чаще всего вспоминают спокойные вечера в кругу семьи. Но кто из нас скажет, что сейчас, когда он прочитал эти строки, это действительно ценно для него? Это воспринимается нами как само собой разумеющееся, то, над чем даже не задумываются. **Оказывается, что истинные для себя ценности мы просто перестаем замечать и ценить.**

### Как избежать наглого обмана?

Как ни горько тебе будет читать нижеследующее, но я, как специалист, со всей ответственностью заявляю:

**Никто и никогда не сможет за тебя разрешить те проблемы, которые перед тобой ставит жизнь!**

Если кто-то обещает тебе легкое здоровье без всяких хлопот, то знай: это или некомпетентность или наглый обман, затеянный для того, чтобы что-либо получить от тебя. И верить этим людям – смертельно опасно! Так что, нравится тебе это или нет, но барахтаться в своих проблемах (и выбираться из них) тебе придется самому!

И это связано не с тем, что нет желающих это сделать (как раз наоборот - назойливых советчиков в нашей стране хоть отбавляй), но с тем, что только твои личные усилия, только твоя работа над собой способна привести к тому или иному результату. Твои проблемы на самом деле созданы тобой, и решать их придется только тебе!

Я со всей ответственностью заявляю, что на этом пути самые серьезные преграды находятся внутри тебя самого. Лень, стандартность в действиях и мышлении, желание получить желаемое без достаточных для этого усилий - твои злейшие враги! И знай, что никто, даже если очень захочет, не сможет пройти этот путь за тебя.



***Все имеет свою цену - за все надо платить!  
Бесплатный сыр бывает только в мышеловке!***

Если ты категорически против этих мыслей, то смиришься с болезнью или своими проблемами, живи с ними. Другого пути нет! И чем раньше ты поймешь это, тем легче будет у тебя путь к здоровью и гармонии в отношениях с внешним миром.

Здоровье - та вершина, которую каждый должен покорить сам. В.Шененберг
---------------------------------------------------------------------------

**Самые твердые валюты на свете.**

Все, чего достигает человек в жизни, он добывает только тяжелым и ежедневным трудом. Даже если ты найдешь тропу, которая (как тебе КАЖЕТСЯ!) может быстро и без усилий привести тебя к «земле обетованной», то ты жестоко ошибаешься! Контрабандных путей к здоровью нет! Все они рано или поздно заводят в тупик! И чем раньше ты примешь это, тем легче будет у тебя путь обратно - от болезни к здоровью и гармонии в отношениях с внешним миром.

Только, естественно, ты должен четко осознать - платить за здоровье приходится не деньгами. Даже более того - за деньги здоровье купить невозможно! Кровь, пот и слезы - вот единственные настоящие валюты на земле. Все остальные являются только их эквивалентами.

***"Ленивый человек в бесчестном покое сходен с неподвижной болотной водой, которая, кроме смрада и болотных гадин, ничего не производит".***

***М. В. Ломоносов***

Кто-то гонится за большими деньгами, но его, в конце концов, убивают конкуренты. Женщина выходит замуж за богатого человека и таким образом обеспечивает себе жизнь без финансовых проблем. Но платит за это слезами. И так далее и тому подобное.

И от того, какую «валюту» выбирает человек, зависит его судьба. По мне лучше уж пот, чем все остальное. Если ты не хочешь за свое здоровье и благополучие платить потом (для редактора: ударение на первом «о»), то рано или поздно тебе придется заплатить или кровью или слезами!

Все наши проблемы заключаются в том, что мы в той или иной ситуации ведем себя неадекватно. И за это получаем от жизни "по ушам". Если ты будешь знать - как действовать так, чтобы это не приносило (или освобождало) тебе неприятностей, то ты будешь жить в этом мире без внешних и внутренних конфликтов. И таким образом освободишься от проблем, связанных с ними.

**Царю – царское?**

Чем больше я изучаю психику, чем с большим количеством пациентов мне приходится сталкиваться, тем больше я удивляюсь тому, что творится в наших мозгах. Мы царственно и небрежно принимаем то хорошее, что нам приносит жизнь, но делаем трагедию из всякой ерунды. Мне, конечно, тут же возразят, что раз трагедия, то значит это не ерунда, значит это лично очень важно для человека. Так - то оно так, но ведь при всем этом есть вечные ценности и человек это прекрасно понимает. Каждый из нас в течении своей жизни получал массу примеров того, что же верно, а что же неверно в человеческих взаимодействиях, как надо поступать, а как

нежелательно, если хочешь быть счастливым. Но человек настолько эгоцентричен, настолько углублен в свои мелочные дразги, что даже на время не хочет отказаться от того, что втемяшилось в его голову.

Мне неоднократно приходилось убеждаться, что при ближайшем рассмотрении жизнь моих пациентов, жалующихся на все и вся, на самом деле для многих других была бы поводом для жгучей зависти. Люди почти всегда завидуют тем, кто достиг большего, но не задумываются, что это может происходить относительно их самих - им тоже кто-то завидует. И вполне возможно, что **ОЧЕНЬ** сильно!

Несчастен тот, кто счастливым себя не считает.

Л.Сенека.

Мы часто убеждаемся, что та потеря, над которой мы чуть ли не рыдали некоторое время назад, чудесным образом превращается в наше приобретение и мы убеждаемся, что по большому счету на самом деле нам здорово повезло.

## ***Глава шестая, в которой автор расскажет о самогипнозе.***

На этих страницах я расскажу тебе об очень простой и чрезвычайно эффективной системе саморегулирования - самогипнозу по разработанному мной алгоритму.

Она позволяет быстро, и не смотря ни на какие помехи, войти в состояние, из которого легко и просто можно воздействовать на многие параметры своего организма. И научиться снимать почти любые боли, спазмы и тому подобные вещи.

Я придумал этот метод вхождения в самогипнотическое состояние потому, что был неудовлетворен аутогенной тренировкой - ни для собственного употребления, ни для обучения людей саморегуляции.

### **Почему самогипноз лучше аутогенной тренировки?**

Аутогенная тренировка имеет очень мало четких ориентиров - есть погружение или нет, эффективны ли самовнушения или нет. То есть в ней очень мало обратных связей. Немудрено, что многие люди быстро забрасывают занятия, даже если у них тренировка в начале неплохо получалась.

Во-вторых, это методика, которая работает на директивном уровне, т.е. человек дает команды своему организму, нисколько не задумываясь - что же в результате внутри произойдет, какие процессы начнут работать в теле. Аутогенная тренировка чаще всего использует самоВНУШЕНИЕ, то есть не помогает решать проблемы, которые привели к появлению симптома, а «давит» их, не давая проявляться.

Рекомендации по аутотренингу напоминают мне детский лепет - вот скажу, что «У меня глаза хорошо снабжаются кровью и я вижу ясно и отчетливо» и у меня все будет хорошо. Для того, чтобы глаза стали хорошо видеть, надо здорово потрудиться. И только вследствие этого они станут видеть с каждым днем все лучше и лучше.

Поэтому надо не самоВНУШАТЬ, а составлять формулы достижения желаемой цели, работающие на основе законов организма.

### **Скорость - требование времени.**

Тот, кто занимался аутогенной тренировкой, знает, что это очень громоздкая в применении и длительная в обучении методика. Да к тому же требующая особых условий для ее выполнения. И поэтому в настоящее время она практически вышла из употребления.

Наш стремительный век требует от нас динамичных и эффективных техник. Нам в нашей жизни нужна своеобразная палочка - выручалочка, которая будет мало зависеть от окружающих условий и сможет помочь вне зависимости от мешающих факторов. Люди хотят получить хоть какой-нибудь результат если не на первом занятии, то уж на третьем - точно.

Вхождение в самогипнотическое состояние по моей системе происходит очень быстро (ты сможешь войти в транс за несколько секунд) и помехоустойчива (т.е. ты сможешь это делать в любой ситуации и при любом уровне шума). Я разработал ее на основе древних восточных и современных западных методик и техник саморегулирования. Скорость вхождения и ее помехоустойчивость обеспечиваются тем, что я использую для этого специальную картинку с цветными кругами – янтру. Она используется для фиксации взгляда и на основе этого быстрого торможения нервно-психических процессов, то есть вхождению в транс.

### **Что такое транс?**

Подсознание напрямую сознанию не подчиняется. И в большинстве случаев это очень хорошо. Мы можем научиться воздействовать на подсознание только в том случае, если научимся входить в **транс**. Только не пугайся этого слова - ничего необычного в этом состоянии нет.

Милтон Эриксон, великий американский психотерапевт, родоначальник многих направлений в современной психотерапии, говорил, что транс - одно из самых обычных состояний человека. И, действительно, часто мы ловим себя на том, что о чем-то “задумались”. В этот момент мыслительная машина, находящаяся в нашей голове и постоянно продуцирующая мысли, отключается. И мы уходим в мир грез!

Ты, дорогой мой читатель, конечно же, замечал, что в это время образы сменяются совершенно свободно и через короткое время ты “уплываешь” далеко-далеко от того, о чем думал в начале. Вот это и есть один из вариантов трансa.

Вообще, все состояния, где мыслительная машина полностью отключена, называются трансовыми состояниями и встречаются в самых разнообразных ситуациях. Например, когда ты внимательно слушаешь лекцию и она тебя «захватывает», то ты в этот моментходишь в транс. Многие люди входят в транс при поездке в автомобиле, при прогулках в лесу и т.д. То есть, в своей жизни мы достаточно часто входим в трансовые состояния. Но не знаем, что это транс.

### **Что делает нас гибкими и прочными?**

Эриксон говорил, что трансовое состояние жизненно необходимо человеку, что он без этого становится “хрупким”. И, что только в состоянии трансa внутри нас может произойти та реорганизация психики, в которой мы так нуждаемся, чтобы приспособиться к быстро меняющейся в наше время действительности.

Чувствуя жизненную важность трансa, наши предки наработали много способов вхождения в него. И использовали их в ритуальных и утилитарных целях (например, шаман лечил больных при помощи введения их в состояние своеобразного трансa).

Современные люди в значительной степени утратили древние ритуальные способы вхождения в транс. Вновь обретая способность входить в состояние трансa, мы становимся достаточно гибкими для того, чтобы глубоко измениться и тем самым приспособиться к жизни, проложить свой путь через переходное состояние к новым горизонтам своей жизни. Без трансa мы остаемся жесткими и хрупкими, как умирающее растение. И тогда мы уязвимы и беззащитны, легко поддаемся влиянию других людей.

### **Как работает транс?**

Если ты сейчас захочешь снизить себе давление на энное количество миллиметров ртутного столба, то, скорее всего, это у тебя не получится. Между твоим сознанием и исполнительными механизмами организма расположено много переходных звеньев, которые напрямую не подчиняются твоей воле. Твое желание снизить артериальное давление натолкнется на специальный барьер, который поставлен природой между сознанием и исполнительными механизмами тела. И, в-общем-то, это сделано не зря. Представь себе, что любая дурная мысль или же желание будет тут же исполняться твоим организмом. Понятно, что хорошо это просто не может кончиться. Поэтому организм защищается от всего, что может повредить ему, при помощи этого самого психосоматического барьера.

Но, к сожалению, он защищается даже от безусловно положительных воздействий. И, если мы хотим все-таки снизить давление или иным образом воздействовать на свое тело, то должны преодолеть этот барьер.

Если человек научится свободно, по собственному желанию, входить в трансное состояние, то он получает возможность использовать все то, что оно дает человеку. А дает оно очень много!

Если больному неврозом человеку просто «взять себя в руки» (как это часто советуют «добрые» люди), то результат его потуг будет даже отрицательным. Его попытки выполнить эти советы чаще всего приводят к тому, что у него ничего хорошего из этого не получается. И в результате он начинает злиться на советчика, на себя и на весь мир. Ведь он **искренне** хочет преодолеть проблему. Но не может! Выходом из этого тупика являются занятия самогипнозом.

Находясь в трансе (то есть в состоянии отключения мыслительной «машины»), надо, например, ярко и образно представить, как расслабляются сосуды головы. И они обязательно сделают это! В состоянии транса проникновение наших образных приказов к исполнительным механизмам тела значительно облегчается. Транс позволяет сознанию использовать потенциал бессознательного.

### **Сколько “этажей” у мозга?**

Медитативное (то есть трансное) состояние как бы размывает границу между разными этажами нашей психики. А эта грань образовалась из-за развития у человека способности к мышлению.

Животные отличаются от нас, скорее всего, только отсутствием этой способности. Они как бы всегда находятся в «медитативном» состоянии. Только у человека в этом состоянии мышление отключено, а у животных оно просто отсутствует.

Кстати, может быть поэтому у низших животных нет психосоматозов. А вот у обезьян, у которых способность к мышлению и логическому сопоставлению событий уже существует в достаточно развитом виде, в эксперименте вполне можно вызвать предынфарктное состояние и язвы.

Мы уже говорили, что болезни имеют свои корни в раннем детстве, то есть в нашем психологическом прошлом, находящемся в подсознании. Простые формулы реализации желаемого, если они произносятся в бодрственном состоянии, до них добраться никак не могут.

Сознание может расправиться с врагом. Но не видит достойного повода для применения своих возможностей. А в подсознании есть масса проблем, которые нужно решить, но нет «решателя». И только в медитативном состоянии психика становится единой, мешающая грань стирается. Это позволяет саморегулятивным механизмам добраться до корней проблемы.

### **Медитативная «похлебка».**

В аутогипнотическом состоянии образуется некая «смесь» между сознанием и подсознанием. И таким образом создаются оптимальные условия для разрядки накопившихся в подсознании комплексов. Все психические процессы, которые протекали в сознании и подсознании раздельно, начинают двигаться к интеграции. И в этом «котле» перевариваются в единое целое и застарелое «мясо» привычек, и «сухожилия» установок и «кости» раннего воспитания.

Когда стирается грань между «этажами» психики, то в ней начинают работать общие регуляционные механизмы. И это, в конце концов, приводит к решению личностных проблем. Как мне представляется, это один из основных механизмов, при помощи которого йоги могут добиваться высочайших результатов в саморегулировании организма.

Подсознание у людей обычно намного сильнее чем сознание. Но тренирующийся усиливает свое сознание и оно становится по силе равным подсознанию. Таким образом человек начинает использовать и направлять в нужную сторону потенциал бессознательного. Наше бессознатель-

ное заботится о нас, но реагирует на все по - детски. Все видели, что если ребенок спотыкается о стульчик, то он его пинает, как бы наказывая за это. Вот так же реагирует наше подсознание. Поэтому сознательная коррекция подсознательных программ приносит только пользу тем целям, ради которых живет подсознание.

Мне очень нравится сравнение человека, занимающегося саморегуляцией с бароном Мюнхаузеном. Однажды он вытащил из болота себя и лошадь, сильно потянув себя же за волосы. Вот и ты должен сделать с собой что-то подобное: упорно занимаясь саморегуляцией, ты сможешь вытянуть сам себя из болота болезни.

### **Нужно ли быть эйдетиком?**

Яркость образов должна быть такой, какую ты сможешь у себя вызвать. Понятно, что не все могут увидеть представляемые картины в красках и объеме. Но ты, скорее всего, сможешь сейчас «увидеть» свою квартиру: вот ты заходишь в прихожую, справа то - то и то- то, слева что - то другое. И, как только я тебе предложил эту задачу, ты тут же «увидел» свою квартиру. Для начала этого уровня яркости и четкости образов для тебя вполне достаточно. Но чем больше ты будешь тренироваться, тем эти образы будут ярче, а ощущения сильнее.

Если же ты сейчас представишь, что берешь стул и переставляешь его на другое место в этой квартире, то ты при этом будешь производить мысленное (идеомоторное) действие. Подобного плана мысленное действие используется например, при эмоционально - образной тренировке.

Если в случае с представлением своей квартиры ты строил образы во внешнем воображаемом пространстве, то при самогипнозе и Биоэнерготренинге ты выполняешь упражнения во внутреннем воображаемом пространстве. Например, я прошу тебя мысленно поднять руку. И ты в своем внутреннем пространстве «находишь» ощущения, связанные с этой рукой. И представляешь, как она поднимается вверх. Реальная рука остается на месте, движение происходит только внутри тебя. И, конечно же, в этом случае ты не рассуждаешь, а представляешь, мысленно двигаешь руку. Вот это и есть мысленное действие.

### **Как научиться говорить с биокомпьютером?**

Если мы оформим свое желание, направленное к подсознанию, только в виде команды: "Эй, подсознание! Сделай то-то и то-то!", то вероятность выполнения этой команды подсознанием будет невысокой. Оно вынуждено будет само переводить формулы цели на понятный себе язык. А этот процесс, скорее всего, достаточно сложный и не гарантирован от ошибок при переводе. В этом деле нужен такой язык, который будет наиболее коротким и экономным путем передавать адекватную информацию в подсознание.

***Самовнушение есть инструмент, каким нужно учиться пользоваться, как и всяким другим. Прекрасное ружье в неумелых руках дает плачевный результат, но чем руки опытнее, тем легче пули ложатся в яблочко.***

**Э.Куэ**

Сложность также заключается в том, что каждый человек должен создать собственный язык, при помощи которого он будет общаться со своим подсознанием. И чем образы будут ближе к ТВОЕЙ системе объяснения мира, тем они быстрее и легче пройдут к подсознанию. И тем легче они переведутся на язык подсознания, а от него на язык микроциркуляции крови и обмена веществ. То есть это достаточно сложный и длительный процесс. Но терпение и труд – все перетрут!

## *Глава седьмая, в которой автор расскажет об организации работы с подсознанием.*

### **Янтра - проводник на пути в подсознание.**

А теперь посмотри внимательно на янтру, которая изображена на последней странице обложки. Какой ты ее сейчас видишь: плоской или объемной? Если ты находишься в нормальном, обычном, состоянии своего сознания, то ты видишь плоский рисунок из разноцветных кругов.

А если ты увидишь эту янтру объемной, то сохранится ли у тебя обычное состояние сознания или же это уже будет измененное состояние? Конечно же, четко видимая объемность янтры будет свидетельствовать о том, что ты в это время находишься в измененном состоянии своего сознания. А измененное состояние сознания как раз и есть состояние транса.

То есть ***использование янтры для вхождения в самогипноз дает для тебя четкий ориентир: находишься ли ты в трансе или же нет?***

Во-вторых, если ты научишься входить в транс при помощи этой янтры, то твоё вхождение будет помехоустойчивым.

Большая проблема, с которой приходится сталкиваться при обучении саморегуляции, состоит в том, что люди быстро учатся добиваться от организма желаемого состояния в более менее спокойной обстановке. Но как только человек в течение дня, в рабочей обстановке, попадает в цейтнот и ему становится срочно необходимо привести себя в нормальное состояние, то он зачастую ничего не может сделать. Но ведь мы от саморегуляции ждем помощи именно в таких вот экстремальных ситуациях. Если методика не работает в этих условиях, то грош ей цена!

Вхождение в самогипноз при помощи янтры застраховано от этого. Если ты будешь тренироваться достаточно много, то сможешь входить в состояние самогипноза вне зависимости от внешних обстоятельств. Но самое ценное здесь то, что если на тебя подействует какой-нибудь внешний фактор, который нарушит транс, ты сможешь, посмотрев на янтру, всего за несколько секунд вновь возвратиться в него.

### **Виртуальная экономика.**

Использование янтры позволяет сократить время и усилия для вхождения в трансное состояние. Многие из тех, кто обучился самогипнозу по моей системе, научились это делать настолько быстро, насколько это было им нужно.

***Счастливые обстоятельства бывают для каждого из нас, но не каждый умеет ими пользоваться. И в этом искусстве почти единственно состоит различие между людьми, жизнь которых устраивается хорошо или дурно.***

***Н.Г.Чернышевский.***

Надежность предлагаемой мною методики вхождения в транс связана с образованием устойчивых зрительных условных рефлексов. Во время тренировок ты будешь ставить перед собой янтру, смотреть на нее и в результате через некоторое время войдешь в трансное состояние. И в дальнейшем тебе будет достаточно посмотреть на янтру, зафиксировать свой взгляд на черной точке, и тут же начнут действовать привычные факторы.

Многие мои пациенты отмечали, что после некоторого времени тренировок по вхождению в самогипнотическое состояние при помощи янтры, у них появляется ощущение “затягивания” в транс. Вроде бы просто смотришь на янтру и ничего не делаешь, но через некоторое время появляются характерные ощущения, свойственные трансу.

То есть, обучившись вхождению в транс при помощи янтры, ты в нужное время и в нужном месте посмотришь на янтру, сконцентрируешь свое внимание на черной точке в ее центре и тут же войдешь в транс.

### **Возможности самогипноза при помощи янтры.**

Теперь еще раз внимательно посмотри на янтру. Что она тебе напоминает? Многие говорят, что она похожа на пластинку, на мишень, на висящий апельсин.

Но немножечко абстрагируйся и представь себе, что перед тобой труба, поставленная на “попа”. Светло-коричневый круг - ее стенки, темно-коричневый - темное пространство внутри трубы, а оранжевый круг - оранжевое пространство за трубой.

И, возможно, что уже только представив янтру трубой, ты увидел как появляется глубина у этой картины. При тренировках это ощущение будет постепенно усиливаться. И, в конце концов, превратится в настоящую объемность.

*У нас больше силы, чем воли, и мы часто, чтобы оправдать себя в собственных глазах, находим многое невозможным для нас.*

*Ф.Ларошфуко.*

Вообще, я считаю, что заниматься самогипнозом надо ТОЛЬКО сидя. Если ты научишься входить в самогипнотическое состояние в сидячем положении, то потом ты в случае необходимости можешь найти сидячее место для погружения где угодно. А вот лежачее место найти (особенно в нужное время) очень трудно. Но первое занятие вполне можно сделать и в лежачем положении.

*Необходимость толкает все на свете!*

*Леципий.*

### **Этапы вхождения в самогипноз**

Весь сеанс погружения в **САМОГИПНОЗ** выглядит так.

**1 этап.** Поставь янтру перед собой примерно на расстоянии вытянутой руки. Она должна стоять так, чтобы тебе было удобно на нее смотреть, чтобы не приходилось напрягать глаза или же шею для того, чтобы смотреть на нее.

**2 этап.** Закрой глаза и мысленно произнеси формулу на отключение от всего постороннего и настройку на работу. Если это не сделать, то может случиться так, что твои мысли будут постоянно возвращаться к делам прошедшего дня. И это здорово будет мешать погружению. Скажи на этом этапе примерно следующее:

*“Я отключаюсь от всего постороннего..... Я настраиваюсь на саморегуляцию..... Я отбрасываю все посторонние мысли и переживания - им нет места в моей психике сейчас..... Я ухожу внутрь себя для того, чтобы сделать очень важную для меня работу..... Это очень важно для меня, это очень нужно моему организму! И я постепенно настраиваюсь на предстоящую работу.....И сейчас я легко и просто войду в самогипноз.....»*



Каждое предложение этой формулы необходимо произносить во время второй половины выдоха, так как она является наиболее успокаивающей. Например, так: «Я (на вдохе)...отключаюсь от всего постороннего..... (на выдохе)»

**3 этап. “Волна релаксации”.** Этот этап называется так потому, что здесь напряжение мышц до максимума и резкое их расслабление сменяют друг друга так, как волна бьется о берег.

Если ты сейчас переведешь свое внимание на тело, то практически со стопроцентной вероятностью найдешь какой-либо участок своего тела напряженным.

Это связано с тем, что мы на неосознаваемом уровне постоянно держим себя в готовности к возможной борьбе с пакостями, которые могут внезапно обрушиться из окружающего мира. И пока мышцы напряжены, вхождение в транс будет затруднено. Недаром йоги говорят: «Расслабь мышцу - сила в покое!»

Поэтому одни из самых важных упражнений в аутогенной тренировке - упражнения на тепло и тяжесть в теле (а тяжесть как раз и является признаком расслабления мышц). Более того - в аутогенной тренировке практически нет ничего, кроме этих упражнений. Стоит человеку добиться ощущений тепла и тяжести и считай, что он уже вошел в аутогенное погружение.

**“Волна релаксации”** - очень простое упражнение, которое поможет легко достичь и тяжести и тепла. Но основное правило релаксации гласит: **прежде, чем расслабить мышцу, ее надо сильно напрячь.**

Освободи мускул - сила в покое.

Хатха - йога.

Начни делать это упражнение так. Делай медленный, постепенный вдох и одновременно напрягай мышцы тела от ног до головы: стопы, голени, бедра, грудь, живот, спина, кисти рук, руки, стисни зубы, сильно прижми язык к небу, и, наконец, сильно зажмурь глаза.

***К участи своей надо относиться как к здоровью: наслаждаться хорошою, терпеливо переносить дурную, к сильным средствам никогда не обращаться без крайней надобности.***

***Ф.Ларошфуко.***

Постепенно напрягай мышцы до максимума и держи это напряжение не меньше пяти секунд. После этого резко сбрось напряжение мышц и одновременно резко выдохни. Очень важно, чтобы при этом ты почувствовал резкий контраст между сильным напряжением и резким, полным расслаблением.

Сконцентрируй свое внимание на ощущениях, что появляются в это время в теле. Сделай это упражнение несколько раз подряд.

От хотя и короткого, но интенсивного напряжения, мышцы устают. И вследствие этого сильно расслабляются, что проявляется в виде ощущения тяжести и усталости в теле. Также важно то, что сильное напряжение мышц приводит к выделению большого количества тепла. И одновременно с тяжестью в теле, которое появится из-за усталости мышц, ты начнешь ощущать тепло, возникшее при их работе. Получается так, что одно это упражнение практически заменяет всю аутогенную тренировку!

Вообще, физическая релаксация вынимает «жало» из большинства негативных эмоциональных состояний. Ведь нельзя одновременно тревожиться о чем-либо и при этом быть расслабленным. Поэтому даже если ты будешь выполнять только это упражнение на расслабление, то принесешь себе большую пользу.

Теперь ты готов к тому, чтобы войти в трансное состояние при помощи янтры.

### **Войдем в транс?**

#### **4 этап. Вхождение в самогипноз.**

Посмотри на янтру, зафиксируй свой взгляд на черной точке и все время, пока у тебя будут открыты глаза, ни на секунду не отводи взгляд от нее.

Все время, пока ты будешь смотреть на янтру, твой взгляд должен быть “привязан” к черной точке. И он должен быть зафиксирован на ней до тех пор, пока ты не увидишь янтру объемной. Даже если ты будешь говорить себе, что видишь голубой фон, взгляд должен быть направлен на черную точку.

Это очень важное требование при работе с янтрой. При помощи этого приема мы ставим глаза в неестественное для них положение. В норме наш глаз постоянно находится в движении. Когда мы фиксируем взгляд на янтре, это движение прекращается, и одни и те же зоны янтры отображаются на одних и тех же участках сетчатки.

*Мало обладать выдающимися качествами,  
надо еще уметь ими пользоваться.*

*Ф.Ларошфуко.*

Получается так, что границы между разными цветами попадают все время на одно и то же место зрительной коры головного мозга. Из-за этих зон контраста в зрительной коре головного мозга образуется своеобразный «терминатор», приводящий к появлению зоны застойного возбуждения, из-за чего ее деятельность полностью дезорганизуется. В этой зоне образуется мощное торможение деятельности нервных клеток, которая быстро распространяется на всю кору. В результате мозг “падает в обморок”, т.е. входит в транс.

### **Чудесные трансформации.**

Теперь, глядя на янтру, представь себе, что далеко-далеко, где-то в белом пространстве, находится дом или какой-то непонятный предмет. Смотри на черную точку ненапряженным взглядом так, как будто ты пытаешься рассмотреть детали этого предмета. И чем больше ты будешь вглядываться в янтру, тем больше янтра будет меняться, проходя ряд чудесных преобразований.

По мере того, как ты будешь смотреть на янтру, она начнет меняться. Вначале ты увидишь, что вокруг оранжевого круга то с одной стороны, то с другой появляется серповидное светло-желтое свечение. Затем ты заметишь, что то появляется, то исчезает темно-коричневый круг, который находится в центре янтры. Вот только что он был и вдруг исчез. Но если ты моргнешь, он вновь появится в поле зрения.

Ты также можешь заметить, что янтра как бы немного поднимается над полом и вибрирует. А ее цвета становятся намного более насыщенными и глубокими, чем были. В это время может меняться и фон вокруг янтры: если она лежит на полу, то теряются детали на полу вокруг янтры, краски становятся ярче, рисунок пола становится более сочным и несколько объемным. Появление хотя бы одного из перечисленных зрительных образов на первых этапах обучения является хорошим признаком.

Следующим этапом будет то появление на некоторое время объемности янтры, то ее исчезновение. И с каждым разом она будет оставаться объемной на все более долгое время, пока объемность не станет постоянной. А это является, как мы говорили выше, признаком наступления особого, трансового состояния

Чаще всего мои пациенты видят объем в виде трубы или же чаши, над которой парит «апельсин». И ты тоже можешь увидеть, что как будто оранжевый круг поднялся над плоскостью янтры и начал отбрасывать тень.

### **Да поможет нам Эриксон!**

Вторым, весьма важным компонентом вхождения является использование одной из ключевых идей эриксоновского гипноза - постепенное сужение реакций на внешние импульсы и повышение внимания к внутренним в процессе введения в гипноз. При помощи этого приема психотерапевт как бы уводит человека внутрь себя, когда он постепенно теряет интерес к событиям внешнего мира. Того же самого может добиться и сам человек без помощи психотерапевта.

*Когда жалуются на жизнь, то это почти всегда показывает, что от нее требовали невозможное.*

*Э.Ренан*

Сделай так: все время смотри на черную точку янтры и, вдумываясь в смысл, говори следующее:

*1. Я вижу голубой фон....., я вижу коричневый круг..... Я вижу желтый круг и черную точку..... Я слышу голоса окружающих....., я слышу шум на улице..... я слышу как воздух входит в меня..... Я чувствую свою левую стопу..... Я чувствую свою правую кисть.....Я чувствую соприкосновение тела со стулом.....*

*Я (говори это на вдохе).....успокаиваюсь (говори это на выдохе).....*

*2. Я вижу коричневый круг..... Я вижу желтый круг и черную точку..... Я слышу голоса окружающих..... Я слышу свое дыхание..... Я чувствую свою правую кисть.....Я чувствую соприкосновение тела со стулом..... Я чувствую движение воздуха через нос..... Я чувствую как расслабляется мой язык..... Я постепенно отключаюсь от всего постороннего, я все сильнее и сильнее воспринимаю внутренние импульсы.....*

*3. Я вижу желтый круг и черную точку..... Я слышу голоса окружающих..... Я чувствую соприкосновение тела со стулом..... Я чувствую движение воздуха через нос..... Я чувствую свой расслабленный язык..... Я чувствую как успокаивается мое дыхание..... Я чувствую как с каждым выдохом расслабляется тело..... Я совершенно спокоен и расслаблен....., все заботы и тревоги отходят от меня все дальше и дальше.....*

*4. Я вижу объемную фигуру..... Я чувствую движение воздуха через нос..... Я чувствую свой расслабленный язык..... Я чувствую свое спокойное дыхание..... Я чувствую себя полностью расслабленным.....Я чувствую как нарастает покой внутри меня.....Я чувствую как успокаивается мое сердце..... Я отключаюсь от всего постороннего, я вхожу в аутогипнотическое состояние.....(закрой глаза)*

*5. Я чувствую свой расслабленный язык..... Я чувствую свое спокойное дыхание.....Я чувствую себя удобно и уютно.....Я чувствую полный покой внутри себя.....Я чувствую как спокойно бьется мое сердце..... Я чувствую, что мое тело стало тяжелым и теплым..... Я чувствую как будто мое тело отделилось от меня.....*

*Я вошел в аутогипнотическое состояние....., я хочу и могу внушать себе все необходимое.....*

После выполнения каждого этапа погружения остановись на некоторое время, зафиксируй свои ощущения.

Ты замечаешь, что в этой схеме постепенно уменьшается упоминание видимого и слышимого и увеличивается упоминание чувствуемого. Это обеспечивает постепенную концентрацию на внутреннем мире и отход от всего внешнего. В комбинации с янтрой это дает прекрасный результат!

*Пока здорово твое тело, пока старость далека, пока способности твои в расцвете, пока не истекла жизнь - всеми силами стремись к совершенству. Что толку рыть колодец, если дом охвачен огнем.*

*Йоги.*

Критерием вхождения в транс и открытия психосоматической проводимости является устойчивая объемность янтры. Можно считать, что транс устойчив, если объемность не исчезает при моргании.

Как только ты устойчиво увидишь янтру объемной, то потри пальцами так, как это делают, когда говорят о деньгах: большим пальцем об указательный и безымянный.

### **Нужны ли человеку якоря?**

Все мы помним со школы знаменитые опыты академика Павлова с условными рефлексам: звенит звонок и у собаки начинает течь слюна. Она знает, что раньше всегда после звонка приносили пищу. И у нее на это сочетание образовался условный рефлекс. В дальнейшем для нее становится вполне достаточным звонка для того, чтобы начала выделяться слюна. Это универсальный закон функционирования психики у животных, за открытие которого И.П.Павлов получил Нобелевскую премию. И этот закон вполне применим к человеку.

Так вот, если ты в трансом состоянии, глядя на янтру и видя ее объемной, потрешь пальцами, то в будущем тебе достаточно посмотреть на янтру и при этом потереть пальцы и..... ты в транс! И представь, как будет здорово: вокруг шум, гам, но тебе все равно по той или иной причине надо войти в транс. Ты вынимаешь янтру, фиксируешь свой взгляд на черной точке, потираешь пальцы и.....все окружающее для тебя мгновенно исчезает!

Но, естественно, этот условный рефлекс не образуется за один раз. Тебе придется много раз сочетать это движение с объемностью янтры для того, чтобы этот рефлекс стал работать в полной мере. В нейро - лингвистическом программировании это называется техникой якорей, т.е. одно действие тянет за собой, как якорем, неизбежное выполнение второго.

После выполнения всех, описанных выше, этапов ты с очень большой вероятностью войдешь в транс. И, хотя тебе может показаться, что ничего не изменилось, ты в этом состоянии получаешь большую власть над своим организмом.

В группах по обучению самогипнозу для того, чтобы обучающиеся убедились в эффективности своих усилий по саморегуляции, я использую специальные пробы. Например, люди в состоянии самогипнотического транса внушают себе, что перестали чувствовать носом нашатырный спирт. Затем я подношу к носу человека намоченную в нашатырном спирте ватку, он делает глубокий вдох носом и..... никакой реакции! Это только проба, которая говорит о возможностях человека, находящегося в трансe. Но точно также в этом состоянии человек может снимать в своем организме боль, спазм, воспаление.

*С помощью физических упражнений и воздержания большая часть людей может обойтись без медицины.*

*А.Эдиссон*

Правда с одним условием: формула достижения цели должна быть построена по законам нейролингвистики, то есть должна быть написана на том языке, который понимает подсознание. А также быть семантически правильной, то есть нести именно тот смысл, который мы хотим в нее вложить.

## Что дальше?

Ты, дорогой мой читатель, наверное, уже подумал: «Ну, вошел в самогипноз. Что дальше?» И я спешу ответить на этот твой вопрос, потому что то, что ты будешь делать в аутогипнотическом состоянии – самое главное, ради чего делалось погружение. Мы уже говорили, что в этом состоянии у человека открывается психосоматическая проводимость и любые слова и образы будут легко и просто входить в подсознание и воздействовать на исполнительные механизмы тела, то есть будут через это реализовываться (правда, слова будут делать это похуже, чем образы). Выше я подробно описывал правила составления формул цели. Вот как раз их то и надо применять в этом состоянии, которого ты добился в результате выполнения упражнений.

*Берегись усиливать свои боли и ухудшать свое состояние жалобами. Боль можно легко перенести если не увеличивать ее мыслью о ней. Если же ободрять себя: это ничего, это не беда, нужно уметь терпеть - это скоро пройдет, то боль становится легкой постольку, поскольку человек себя в этом уверит.*

*Л.Сенека.*

## ***Глава восьмая ,в которой мы поймем - почему наш мозг можно назвать биокomпьютером и как его программировать.***

Для того, чтобы сделать самопрограммирование действенной силой, надо знать ряд очень важных положений. Первое: **мозг человека работает практически по тем - же законам, что и компьютер.** И внутри него работает масса программ, которые определяют поведение человека.

Я использую слово "программа" из арсенала компьютерщиков не случайно. Чем больше мне приходится изучать механизмы функционирования психики, тем больше я убеждаюсь, что это действительно так. Человеческий разум с полным основанием можно назвать биокomпьютером, но работающим на неизмеримо более высоком уровне, чем его железные собратья.

### **Как человек становится умнее?**

Когда - то человек был очень неумел и неразумен. В это время его развитие можно сравнить с уровнем самых примитивных советских компьютеров типа БК - 0010. Но жизнь постоянно ставит нас в ситуацию на грань своих возможностей, что заставляет нас развиваться через "не могу". И в конце концов человек развивается до достаточно высокого уровня. Однако прежние программы "от БК - 0010" сидят внутри него и периодически мешают ему хорошо функционировать, становясь чем-то подобным компьютерным вирусам.

Отличительный признак мудрости - это неизменное радостное восприятие жизни.

М.Монтень.

Только здесь необходимо одно уточнение: сознание человека, его "Я" (то, что он осознает как свою личность) не является частью этого компьютера, оно как бы его оператор. Ты, дорогой мой читатель, конечно же, видел человека, сидящего за компьютером. Он смотрит на экран и работает на клавиатуре. Если этот образ ты поместишь внутрь своей головы, то получится, что твое "Я" - это оператор, а сам компьютер – твое подсознание. Он, этот компьютер, через специальные терминалы управляет организмом.

### **Умный «дебил» внутри нас?**

Любой компьютер, при своих огромных возможностях (а возможности нашего биокomпьютера практически безграничны!) является очень капризным агрегатом. Кто работал с настоящим компьютером, тот знает, что достаточно в команде, ему предназначенной, не там поставить точку, он ничего не поймет и откажется работать.

Компьютер на самом деле является полным идиотом, но прекрасно работающим, исполнительным и обладающим широкими возможностями «идиотом». Наш биокomпьютер полностью подходит под это определение. И, если ему давать неверные команды, то результат будет в значительной степени отличаться от желаемого.

Сразу же, как только человек рождается, его биокomпьютер начинает заполняться программами, которые сознательно или же невольно вкладывают в него родители. Вообще, с этой точки зрения то, что мы называем культурой, есть определенный блок программ, которые регламентируют поведение человека в процессе его взаимодействия в обществе. Культура человека тем выше, чем выше культура его воспитателей. От людей, которых можно назвать высококультурными, естественно, никогда не услышишь мат. И их дети никогда не увидят что-то такое, что запрограммирует их на пьянку. Поэтому вероятность того, что ребенок впитает от них такое же

отношение к жизни, которое позволяет нам считать их высококультурными людьми, достаточно высока.

Если же родители не искушены в воспитании детей или же находятся под влиянием ложных представлений о том, как это делается, (т.е. у них неадекватные программы воспитания детей), то в ребенка будет вложено масса вредных представлений, на которые он будет потом ориентироваться в своей жизни. Если ребенка, ради того, чтобы он был послушным, пугать милиционерами, которые его заберут от родителей, то человек вырастет и будет подозрительно относиться к любому, кто носит форму.

### **Как сформировать у своего ребенка тревожный характер?**

Например, недавно я лечил одну женщину, которая воспитывалась сильно - пьющими родителями. Почти каждый ребенок боится темноты. И она тоже очень боялась подходить к темному окну. Но ее родители вместо того, чтобы успокоить, наоборот ставили ее перед темным окном и смеялись над охватывающим ее страхом. Немудрено, что у нее сейчас диагностируется тревожно - мнительный характер.

Если ребенку сказать: "Не ешь шоколадку, она для тебя вредна!", то у него может на всю жизнь сформироваться отрицательное отношение к шоколаду. И в результате человек лишится одной из жизненных радостей. Если учесть, что счастье обычно ткется из малых радостей, то такой человек из-за подобных программ (а их может быть масса внутри него) практически теряет радость жизни.

Если ребенок в детстве будет слишком часто сталкиваться с непосильной для себя в этом периоде жизни задачей (я это называю синдромом "слишком большого ведра"), то в дальнейшей жизни он может быть очень неуверенным в себе.

Есть такие родители, которые ради своего спокойствия говорят ребенку: "Много будешь смеяться утром, вечером будешь плакать". И человек становится на всю жизнь очень серьезным - кому охота каждый вечер плакать!

Самое важное в этом то, что человек может совершенно не осознавать той причины, которая делает его чересчур серьезным или же заставляет его тревожиться совершенно без видимого повода. Многие люди, сколько бы им не было лет, продолжают находиться в железных шипах подобного "воспитания. У каждого из нас есть "задний двор", где чертополох перемешан с цветами. **Никто не пережил идеального детства!**

### **Внутренний бюрократ?**

Биокомпьютер человеческого разума понимает все БУКВАЛЬНО(!) и если ты скажешь: "Меня тошнит от этого!", то у тебя действительно через некоторое время может появиться тошнота. Лексикон многих людей буквально переполнен элементами так называемого "органического языка". Например, такое выражение: "От этого с ума можно сойти!" будет понято биокомпьютером буквально, принято как команда примерно такого плана: когда -нибудь, когда эта ситуация станет нестерпимой, то можно позволить себе сойти с ума! Оказывается действительно: мой язык - самый большой мой враг.

Страх и тревожное внимание ко всем ощущениям, идущим от организма, могут стать программами, что в конце концов приведут именно к тому, чего человек боялся. Если человек чувствует неприятные ощущения внутри себя и думает: "Уж не РАК ли У МЕНЯ?", то это достаточно быстро может реализоваться. Я выделил в этой фразе то, что понимает подсознание и то, что является командой.

Люди ежедневно программируют себя на болезнь подобными фразами:

*У меня в печенках это сидит; я не могу вынести это; у меня на это аллергия; больно видеть; голова идет кругом; не перевариваю этого человека; у меня просто руки зудят; я не*



*могу ни о чем думать; я ничего не соображаю; я ничего не могу запомнить, у меня плохая память, жизнь – это сплошная головная боль и т.д. и т.п.*

Запомни, дорогой мой читатель: говорить так ЧРЕЗВЫЧАЙНО опасно! Все эти фразы являются потенциальными командами, которые рано или поздно ОБЯЗАТЕЛЬНО (!) реализуются. Наш мозг так устроен и ничего с этим не поделаешь - можно только приспособиться под законы, по которым он функционирует.

Не годы старят человека, а мысль о том, что он становится стар.  
Есть люди молодые в восемьдесят лет и старые в сорок.

Э.Куэ.

### Как отвалить от себя гостей?

Очень часто люди своими высказываниями программируют свою неудачу в общении с другими людьми. Попробуй, как это делает подсознание, осознать БУКВАЛЬНЫЙ смысл тех фраз, что частенько "лепят" люди: **«Вы не дадите мне это? У вас нет такой - то вещи? Вы не придете ко мне в гости?»** Подсознание тех людей, к кому мы обращаемся, поймет, что в гости на самом деле и не приглашают. И не видеть тебе своих гостей как своих ушей!

Лучше всего свои фразы с подобными приглашениями формулировать в виде пожеланий: **«Мы будем очень рады, если ты придешь к нам в гости в воскресенье!»** В этом выражении нет скрытых приказа (Приходите!) и отказа в приглашении (Ты не придешь ко мне в гости!)

Нет более действенного средства для искоренения любого порока,  
чем сознательное переживание в воображении его последствий.

Древняя мудрость.

### Звездное самопрограммирование.

Пример очень распространенного самопрограммирования - соотнесение себя со знаком Зодиака. Люди, начитавшись об особенностях поведения своего знака и, сами не понимая этого, начинают подстраиваться своим поведением, своими реакциями под вычитанные критерии. Мы не знаем – есть ли связь между днем рождения и судьбой (лично я сильно сомневаюсь в этом). Но если человек верит в это, то эта связь появится – со всеми вытекающими из этого последствиями!

Или вот еще один из видов чрезвычайно опасного самопрограммирования - гадание вообще и, в частности, гадание на будущее. Человек не должен знать своего будущего, даже если бы существовали достоверные способы узнать его. Это очень и очень плохо! Если человек будет точно знать день своей смерти, то он все оставшееся до этого дня время будет медленно умирать. Даже если гадатель взял этот день "с потолка", то все равно это знание чрезвычайно опасно. Если человек в какой - то мере поверил предсказателю, то он попал под влияние его слов. В него введена программа - убийца! Потому что страх данного человека может его очень даже легко убить к данному сроку.

**Развестись не только просто, а очень просто.**

Однажды я пришел на работу в поликлинику, где тогда работал. И увидел, что все медсестры отделения сгрудились вокруг женщины, которая называла себя гадалкой. И на моих глазах эта дрянь (других слов относительно нее у меня просто не находится) сказала одной медсестре: "По твоим ладоням я вижу, что ты скоро разведешься".

Медсестра немного посмеялась над этим, но, видимо, эта информация засела в голове. Дома она рассказала это мужу и они вместе посмеялись над этим предсказанием. Но через некоторое время у нее начались нелады в семье. И семья встала на грань развода. До этого они, конечно же многократно ссорились, но мирились, так как хотели жить вместе. Но теперь оба знали, что им это начертано на ладонях.

Мне пришлось в течении месяца работать с этой семьей почти ежедневно, пока эту программу удалось нейтрализовать. До настоящего времени они живут вместе и теперь даже не вспоминают об этом эпизоде. Но что было бы, если бы я не оказался рядом? Конечно, развод! Подобные программы психологи называют самореализующимися пророчествами, т.е. пророчествами, которые реализуются без дополнительных внешних стимулов.

### Как мгновенно отдохнуть?

Представления, которые человек считает правильными, будут очень сильно влиять на его поведение. Например, человек много и напряженно работает над какой - либо проблемой и, естественно, от этого сильно устает. Потом, в течение времени, он обучается этому действию и начинает его делать автоматически. Но "привычка" уставать от этой работы остается с человеком. Осознай этот механизм, сбрось его, и усталость тут же исчезнет.

Ничто так не научает, как сознание своей ошибки. Это одно из главных средств самовоспитания.

Т.Карлейль.

Если человек считает, что он уже стар, то в результате очень быстро постареет. Если человек считает, что по возрасту ему неудобно носить молодежную одежду, то он начинает носить ту, которая принята в обществе для людей его возраста. И таким образом он "подстраивается" под программы старения.

Самоубеждения являются программами поведения и таким образом влияют на нашу жизнь. Например, молодая девушка, которая по какой - то причине убедила себя в том, что никому не нравится, действительно на танцах чаще всего остается без партнера. Если с ней произойдет чудесное превращение и она станет намного увереннее в себе, то отбоя от кавалеров у нее не будет (что, кстати, и произошло с Золушкой). У той же самой, ничуть неизменившейся внешне!

### Нарушение законов ни к чему хорошему не приводит?

В настоящее время широкое распространение получили самовнушения по Сытину. И я слышал от некоторых своих пациентов восторженные отклики об этой методике. Правда, когда я глубоко анализировал ситуацию, то редко находил тех, кому это действительно помогло. Подход, который рекомендует Сытин, принципиально не верен с точки зрения законов, управляющих нашим биокомпьютером. Сытин предлагает утверждать то, чего нет на самом деле. **А биокомпьютеру надо давать задачу на достижение желаемого.**

Таким образом надо очень правильно и аккуратно составлять для нашего биокомпьютера команды, если мы хотим, чтобы он работал так, как мы того желаем.

Если ты хочешь, чтобы твой биокомпьютер начал работать хотя бы не во вред твоему организму, то начни с того, что **искорени из своего лексикона все элементы "органического языка"**.

Если ты не можешь не показать другим людям свое эмоциональное отношение к рассматриваемой проблеме, то лучше в этом случае произнести легкое ругательство типа: "Черт побери!", но не отдавать в заклад свое тело.

### **Не шути с биокомпьютером!**

Биокомпьютер вынужден беспрекословно выполнять все то, что идет к нему сверху. Например недавно одна пациентка проходила у меня лечение и обучение саморегуляции и, после того, как услышала о самопрограммировании, вспомнила очень важную вещь. Будучи еще девушкой (т.е. еще не зная - способна она рожать или нет), она сказала парню, с которым не хотела гулять, что она бесплодна. С тех пор уже 10 лет (!) она лечится от бесплодия. Вот тебе трагический пример влияния отрицательного самопрограммирования на организм человека.

Также очень важно следующее. Когда две части предложения соединены союзом «но», то первая часть отвергается или определяется через вторую. Предложение **«Я хочу это сделать, но я боюсь»** может быть закончено так: **«следовательно, я не хочу»**. Союз «но» препятствует говорящему принять ответственность на себя. А вот фраза: **«Я хочу это сделать и я боюсь»** имеет совсем другое значение, так как является простой констатацией своего желания и страха от возможных последствий реализации этого желания.

### **Ложка меда.**

Во всем том, о чем мы здесь говорим, конечно же, есть и оптимистический аспект. Оказывается, положительно построенная речь может стать такой же прекрасной командой для биокомпьютера, как и «органическая речь». И с ее помощью можно быстро и эффективно программировать его в желаемую сторону.

***Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения.***  
***А.Моссо.***

Если ты научишься составлять положительные формулы реализации на понятном для биокомпьютера языке, то получишь в руки мощный рычаг для своего оздоровления.

## ***Глава девятая, в которой мы ознакомимся с азами работы с положительным самопрограммированием.***

Если ты хочешь стать настоящим хозяином своего биокомпьютера, если хочешь в достаточной для себя степени пользоваться его ресурсами и его возможностями, то без умения делать это не обойтись.

Если ты, дорогой мой читатель, хочешь добиться своих целей, то надо сформулировать достижение желаемого в позитивном ключе. Обычно люди хорошо знают - чего они не хотят. Это является программой отрицания старых целей. И если человек формулирует свои желания в таком ключе, то у него может ничего хорошего не получиться. Если на место старых программ не поставить новые, то на этом месте может образоваться вакуум. А это опасно, так как для организма лучше плохая программа, чем никакая. В этом случае подсознание слушает, что ему пытаются «втолковать» сознание, но продолжает молиться старым богам.

Если же говорить: "Я хочу вести здоровый образ жизни", то это утверждение может стать новой программой, мобилизующей тебя на достижение поставленной цели.

### **Формула достижения цели.**

Те слова, что ты будешь говорить себе в качестве саморегулирующих, называются формулой достижения желаемой цели (коротко - формулой цели). Для начала желательно написать ее на бумажке и, если она составлена правильно, вызубрить.

Формула цели должна быть краткой, ясной, четкой, без заумностей и медицинской терминологии. Очень важно чтобы она была написана твоим личным языком. Поэтому постарайся воспринять приведенные в приложении N 1 образцы только как учебное пособие, но никак не готовые рецепты на все случаи жизни.

При составлении формул цели ты должен знать, что нельзя отрицать болезнь - "Я не болею". Ибо если ты говоришь эту фразу в формуле цели, значит ты болеешь. Но если ты болеешь - говорить такое КАТЕГОРИЧЕСКИ не верно! Ты таким образом посеешь зерна конфликта между сознанием и подсознанием.

### **Как безопасно снять головную боль?**

Например, у тебя болит голова в данный момент. А в своих формулах цели ты начинаешь утверждать противоположное: "У меня голова не болит!" Как поступить бедному недалекому исполнителю, который сидит внутри тебя и вынужден тебе беспрекословно подчиняться? А вдруг твои неграмотные самопрограммирования так составлены, что просто опасны для жизни?

Он скорее всего подумает, что там "наверху" с ума сошли, раз утверждают такое и не будет "слушаться". Результат будет или нулевой или биокомпьютер "обманет" тебя. Боль и причина боли сохранится в теле, но наверх пойдет сигнал: "Все хорошо, прекрасная маркиза!" Ты почувствуешь, что тебе стало легче, но боль внутри будет разъедать твоё тело и в конце концов этот гнойник прорвется. И боль станет намного более сильной, чем раньше (кстати, как раз это и происходит при самовнушениях по Сытину).

"Утверждай каждое утро, что ты чувствуешь себя сегодня лучше, чем вчера, повторяй это себе во сне и наяву, пока уверенность не превратится в действительность".

П. М а л ф о р д

В формуле цели надо утверждать здоровье. Например:

***"Мне с каждым днем становится все лучше и лучше во всех отношениях. Я все спокойнее реагирую на неприятности, встречающиеся в жизни. Поэтому болезнь теряет питательную почву внутри меня и я начинаю чувствовать себя все лучше и лучше."***

Помни, что формула цели, если она правильно составлена, является мощнейшим орудием для саморегуляции организма. **Это тот рычаг, при помощи которого ты сможешь перевернуть себя с головы на ноги.** Поэтому не жалей ни усилий, ни времени для составления правильной с точки зрения законов функционирования мозга формулы.

### **Действительно ли старается тот, кто говорит «постараюсь»?**

Желательно, чтобы в формулах цели ты отказался использовать слово "постараюсь..". Оно изначально несет в себе сомнение, ожидание неудачи. Так устроен наш организм, что если ты при выполнении чего-то будешь не уверен в успехе, то вероятность успеха резко падает. Поэтому ты при произнесении самовнушений должен быть спокойно уверен в том, что организм выполнит твоё пожелание.

Интонация внутреннего произношения для каждого своя: спокойно-дружеская, мягко-уговаривающая, бесстрастно-описательная, настойчиво-просящая. И опять важное требование: это должна быть ТВОЯ интонация, та, которую твой организм послушает. Они должны соответствовать желаемому эффекту в данное время. Иной человек может и приказывать своему "ленивому" подсознанию, но у другого подсознание встанет от этого "на дыбы".

Поэтому найди свой стиль работы с телом - каждый раз разный для разных целей. Так формулы успокоения следует произносить мягко, спокойно, плавно, а мобилизации, призыва к действию - решительно, твердо, отрывисто.

### **«Золотое» правило саморегуляции.**

Когда ты будешь произносить формулу цели, то желательно прочувствовать на теле и увидеть в образах работу самопрограммирования. Это необходимо делать по так называемому "золотому" правилу саморегулирования:

**Ни одного слова без мысли, ни одной мысли без ощущения, ни одного ощущения без образа, ни одного образа без эмоции!**

То есть каждую формулу цели надо мысленно обработать. Не механически повторять ее, а осознать ее значение, образно представить цели, которые она поможет достичь и подать команды организму на высоком эмоциональном уровне, подъеме.

И во время произнесения формулы цели ты должен быть максимально отключиться от всего постороннего, ни о чем постороннем не думать.

Смех - это физиономия ума, показатель умственного развития.

Братья Гонкур.

Природа формул цели такова, что они могут быть использованы не только в состоянии расслабления, но и в любое удобное для тебя время. Правда, на первых порах (в период "ученичества") желательно создавать для работы оптимальные условия, т.е. закрыть глаза и сесть (или лечь) в максимально удобной позе.

### **Все, что делается с унынием...**

Желательно повторять формулы цели на фоне повышенного настроения. Если нужные слова будут произноситься с унынием, то они будут восприниматься организмом как сигнал подавленного настроения, и ты добьешься результата, противоположного желаемому.

Формула достижения цели, реализации намерения, должна стать смыслом жизни, содержанием личности человека, его вторым "я". Тогда идея цели проникнет в каждую клетку, в самые глубокие подкорковые структуры мозга и будет по-настоящему работать внутри тебя.

Приведу тебе пример самовнушений при головной боли.

**"Расширяются сосуды головы ( ярко представляешь как расширяются спазмированные сосуды внутри головы и как вследствие этого головная боль уменьшается), поэтому улучшается кровообращение внутри головы. Голова постепенно становится все более ясной, свежей, приятная бодрость охватывает ее. Когда я открою глаза мне станет значительно легче - моя голова длительное время (или указываешь конкретно - до следующего самопрограммирования) будет ясной, свежей, бодрой."**

Повтори эти формулы цели 3 - 5 раз подряд в состоянии полной концентрации своего внимания на ощущениях, идущих от больной головы. В приведенной программе на снятие головной боли включены еще два очень важных компонента, которые необходимо всегда включать в формулы цели, если ты хочешь составить их хорошо работающими. Здесь приведены фразы, прямо воздействующие на тонус сосудов и улучшение кровообращения, что очень эффективно для снятия большинства болей.

**Боли чаще всего появляются при сильном местном спазме гладкой мускулатуры.** Т.е. формулы цели, составленные с учетом необходимости воздействия на сосуды, помогают нам победить самого главного врага - спазм. Без этого компонента они тоже сработают, но не так быстро и не с таким эффектом.

"Право на отдых ночью дают дневные усилия и свершения".

Г. Лонгфелло

Во - вторых, последнее предложение дает организму время для раскачки. Если я буду ждать, что головная боль пройдет сразу же после моих самовнушений, то вероятность этого будет очень маленькой. Примерно такой же процесс происходит и со сном: чем сильнее я хочу сейчас заснуть, тем эта вероятность становится все меньшей. Если же произвести "отбрасывание" формулы цели во времени, то таким образом человек отключается от ожидания сиюминутного эффекта. И формулы цели получают возможность без препятствий проникнуть внутрь и начать работать. Примерно так же

составляются формулы цели для любых других органов.

### **Образы - эсперанто мозга.**

Но, к сожалению, сознание и подсознание плохо понимают друг друга. Это связано с тем, что они разговаривают на разных "языках". Такое ощущение, что подсознание является иностранцем, которого непонятно каким ветром занесло внутрь нашей головы.

И, чтобы им лучше понимать друг друга, нужен такой язык, который будет понятен обоим. Слова - это язык сознания, они дают подсознанию только намек, схему поиска. А вот образы являются своеобразным эсперанто мозга, чуть ли не готовыми командами для подсознания. Вообще, с моей точки зрения, **образы являются переходным языком, который понятен и сознанию и подсознанию.** И, конечно же, можно и нужно пользоваться для самопрограммирования формулами достижения цели. Но если при этом пользоваться еще и образным языком, то результат может быть на порядок лучше.

Слова - это язык сознания, они дают подсознанию только намек, схему поиска. Вообще, с моей точки зрения, **образы являются переходным языком, который понятен и сознанию и подсознанию.**

Если мы оформим свое желание только в виде команды: "Эй, подсознание! Сделай то-то и то-то!", то вероятнее всего, что результат будет почти нулевым. Но если мы покажем ему "кино", в котором ярко и образно представим желаемое, это становится вполне понятным подсознанию. И оно с готовностью станет работать по программе этого "кино". Таким образом можно

утверждать, что **самый удобный способ перепрограммирования нашего мозга - через образы.**

## ***Глава десятая, в которой мы узнаем: с чего начать?***

На Востоке говорят, что даже тысячемильное путешествие начинается с первого шага. Но каков же твой первый шаг? Предположим, что ты никогда раньше ничем в плане саморегуляции не занимался и, конечно же, тебе хотелось бы на первых порах иметь какие - либо ориентиры. Психологи знают, что первая неудача может отбить охоту для занятий любой деятельностью. Поэтому я бы советовал вначале некоторое время пользоваться нижеприведенной схемой. Вообще я считаю, что человек должен проводить себе оперативные самопрограммирования везде, где угодно и вне зависимости от условий и мешающих факторов. И я надеюсь, что и ты придешь к этому. Но начни свою работу так, чтобы в наибольшей степени гарантировать себя от неудачи.

### **Когда лучше всего начинать?**

Первая тренировка должна проходить днем или в выходной день, когда ты еще не устал. Перед началом тренировки ты должен знать, что у тебя есть свободных полчаса и даже при некоторой задержке в выполнении упражнений ты все равно успеешь по своим делам. Не бойся никуда опоздать, не спеши, отбрось все заботы на это время, слушай свое тело, общайся с ним.

Поверить - значит удесяттерить свои силы.

Ле Бон.

Подготовь себя, приготовь постель, поставь себе внутренние задачи. Затем ложись, устройся поудобнее, на несколько мгновений останови свой взор на одной точке и задержи дыхание. Этот прием позволит еще больше сосредоточиться и отключиться от посторонних мыслей. Сделай глубокие плавные вдох и выдох, закрой глаза. Установи вечернее дыхание (сравнительно короткий вдох и медленный, длительный выдох).

Представь, что при каждом выдохе из тебя понемногу выходит воздух, который распирал тебя изнутри и создавал внутреннее напряжение. Из-за этого твое тело постепенно обмякает. Вспомни, как оседает мячик или шар, когда из него выходит воздух. И как можно более образно представь себя этим шариком.

Закрытые глаза сведи к середине и вниз (или вверх, но так чтобы они не уставали). Тебе нужно добиться такого взгляда, как будто ты задумчиво глядишь вдаль.

### **Тихо сам с собою...**

С этого момента начинается процесс общения, своеобразного диалога с самим собой, со своим внутренним миром - душевным и телесным. Важно все, что произойдет сейчас. Помни только, что весь этот диалог с самим собой, произнесение формул цели и выполнение упражнений нужно проводить при помощи внутренней речи, беззвучно.

Сначала проведи самоконтроль мыслей. Ты спрашиваешь себя: **«Какие у меня сейчас мысли, если я должен отдохнуть, и зачем они?»** Затем идет самоконтроль настроения: "Какое у меня настроение, отвечает ли оно моим намерениям успокоиться?". Закончив обзор и самоконтроль душевных процессов, перемести свое внимание на ощущения, идущие от тела.

В результате всех этих манипуляций ты войдешь в такое состояние, что прохождение само-внушений от сознания к телу станет намного лучше. Все твои самопрограммирования (если они правильно составлены) будут прекрасно проходить внутрь тела и приведут тебя к желаемому результату.



Формулы цели необходимо произносить во время второй половины выдоха, так как она является наиболее успокаивающей. Например, так: **"Я (на вдохе)... успокаиваюсь и расслабляюсь..... (на выдохе)"**

Будьте внимательны до конца так же, как и в начале и вы совершите предпринятое.

Лао - дзы.

### **Как перевернуть себя с головы на ноги?**

Помни, дорогой мой читатель, что формула цели, если она правильно составлена, является мощнейшим орудием для саморегуляции организма. Это тот рычаг, при помощи которого ты сможешь перевернуть себя с головы на ноги. Поэтому не жалея ни усилий, ни времени для составления правильной с точки зрения законов функционирования мозга, формулы.

## ***Глава одиннадцатая, в которой автор предлагает попутешествовать во внутреннем пространстве с проводником.***

Супруги Саймонтоны в своей книге “**Жизнь заново**” описывают результаты работы со 159 людьми, смертельно - больными раком. В своем Центре по реабилитации раковых больных они обучали их работе с разными образами. Саймонтоны предлагали своим пациентам в воображаемом лабиринте выискивать и уничтожать броненосцев или же других, более мерзких, животных. Например, они предлагали своим пациентам представить себя рыцарем во главе дружины. Пациент должен был прочесывать весь лабиринт, подниматься выше и ниже по воображаемым этажам этого лабиринта, выискивать этих тварей и рубить их “в капусту”.

И во многих случаях оказывалось, что раковые опухоли значительно уменьшились в размере. Из 159 человек, прошедших эти медитации, **четверть полностью выздоровела!** А оставшиеся прожили вместо полугода три - четыре года!

Зафиксируй свое внимание, дорогой мой читатель: **они работали с людьми, от которых официальная медицина фактически отказалась.** Может быть, ты знаешь, что в Соединенных Штатах Америки при диагностировании рака пациенту прямо об этом сообщают. И говорят - сколько ему осталось жить - 3, 6 месяцев - кому сколько. Так вот, именно из этого контингента супруги Саймонтоны и набирали своих пациентов. Представь себе - какова сила саморегуляции!

### **Фантазии - реальный рычаг воздействия на тело.**

Каждый человек может использовать это мощнейшее оружие для своего оздоровления. Например, во время погружения в аутогипнотическое состояние представь себе, что белые кровяные тельца набрасываются на вирус или микроб точно так же, как птицы, сбиваясь в стаю, нападают на обидчика. Можно представить, как защитные тельца плотно окружают пораженный участок, и он оказывается словно в капсуле из нержавеющей стали. Или представить, что пораженный участок - свежевспаханное поле, куда тучами спускаются птицы и выклеивают червяков-вирусов. В общем, каждый может в зависимости от своей фантазии придумать много интересных и полезных медитаций для своего оздоровления. Я думаю, ты даже не представляешь - каких результатов можно добиться таким образом!

*Недалекие люди верят в удачу,  
сильные люди - в причину и следствие.  
Р.Эмерсон.*

Можно предположить, что при помощи подобных медитаций можно уничтожить вирусы, вызывающие СПИД! И я думаю, что в этом моем предположении нет ничего фантастического. Во всяком случае, я встречал в литературе упоминания о том, что зарегистрировано несколько случаев, когда анализы на вирус иммунодефицита у инфицированных людей стали показывать отрицательные результаты. То есть фактически эти люди освободились от опасности возникновения болезни СПИД. Все они занимались той или иной методикой саморегуляции!

### **Преждедем абстракции в конкретное русло?**

Супруги Саймонтоны, предлагали своим пациентам разыскивать в абстрактном лабиринте «броненосцев» и уничтожать их. Я предлагаю тебе намного более понятное для подсознания образное упражнение. Но выполнять это упражнение надо вдвоем.

Найди человека, который медленно и выразительно прочитает тебе нижеизложенное упражнение. Ты будешь слушать его из аутогипнотического состояния и ярко представлять все, что он тебе говорит. Потом, когда ты будешь свободно ориентироваться в своем внутреннем пространстве, эта помощь тебе уже не будет нужна.

Ты можешь также записать это упражнение на магнитофон своим голосом. Только надо помнить, что после каждого прочитанного слова или предложения, заканчивающегося многоточием, надо делать паузу на 2-5 секунд.

### **Упражнение «Интроскоп».**

*«Найди в своем внутреннем пространстве ощущения, которые идут от указательного пальца твоей правой руки (если ты правша. Если ты левша - ищи требующийся палец на левой руке)..... Почувствуй - вот он, мой палец: кожа....., ноготь....., подушечка пальца....., вот его суставы..... Представь, что твое внимание к нему заставляет палец как бы встать по стойке «Смирно»: он немного, внутренне напрягается.....»*

*Сначала представь себе ярко и образно, а потом почувствуй, что между твоим сознанием и этим пальцем как бы натягивается ниточка, образуется определенная связь между ними..... И чем больше ты будешь «рассматривать» свой палец, тем он будет к тебе как бы ближе и «роднее».....»*

*А теперь подтяни его к себе за ту нить, что образовалась между сознанием и этим пальцем. И он, приближаясь к тебе, увеличивается в размерах и становится огромным.....»*

*Теперь ты можешь проникнуть внутрь пальца и попутешествовать в нем. Войди в него и внимательно осмотришь внутри. Подойди к кости и потрогай ее своими мысленными руками..... Почувствуй ее твердость и несокрушимость.....»*

*Теперь пойди вдоль этой кости до ближайшего сустава и загляни внутрь..... И вот ты видишь узкую щель между двумя костями, которая покрыта так называемой синовиальной оболочкой (специальной тканью, которая очень эластична и выделяет смазывающую жидкость, из-за чего кости и могут двигаться друг относительно друга). Потрогай синовиальную оболочку рукой, почувствуй ее эластичность и влажность.....»*

*Мысленно поднимись вверх на кожу этого пальца.....Поднявшись, оглянись: ты стоишь на эластичной равнине, на которой растут очень высокие деревья без ветвей. Это твои волосы. Подойди к ним и попробуй их вырвать из кожи..... Но они очень крепко сидят в «почве» и твоих силенок для этого не хватает. Потрогай руками кожу, почувствуй ее эластичность, крепкость и теплоту.....»*

*Дальнейший твой путь идет внутрь пальца на его боковую сторону..... И здесь ты находишь сосудистый пучок: артерия, две вены и нерв..... Подойди к нерву и потрогай его своими руками: это плотно свитый жгут - как веревка. И достаточно твердый..... Но сравни: он не так тверд, как кость?.....Конечно нет, ведь твердость скалы и веревки не сравнимы.*

*Посмотри: рядом с нервом - вена.....Подойди к ней и надави на ее стенку..... Она настолько эластична, что ты можешь ее совершенно свободно пережать. И остановить движение крови. Посмотри - внизу вена переполняется, а за твоими руками опустела.....Давление крови в вене очень маленькое.*

*А теперь потрогай артерию.....Под твоими руками сейчас эластичное и напряженное образование - стенка артерии. Ты руками чувствуешь - какое сильное внутри давление.....Для того, чтобы донести кровь до самых дальних частей тела, сердце проводит ог-*

ромную работу. И ты чувствуешь, что артерия мерно пульсирует под твоими руками. Это передаются удары сердца по стенке артерии.....

Посмотри - артерия направляется к кончику пальца. Давай посмотрим: что там делается.....И ты видишь, что по ходу от нее отделяются более тонкие артерии - артериолы. Артерия от этого становится все тоньше и тоньше..... И вот у конца пальца она распадается на капилляры..... И в этом месте пульс останавливается и начинает ударяться в кончик пальца. Почувствуй эту пульсацию.....

А теперь перенеси свое внимание на левую стопу. Найди ощущения, идущие от нее, в своем внутреннем пространстве..... И почувствуй, что стопа, как и палец, «приближается» к тебе..... Войди в стопу и «попутешествуй» так, как ты только что делал это в пальце.....

*Есть великий целитель скорбей - доктор Время.*

*Гальдос.*

Стопа очень сложное образование. В ней очень много костей, суставов, связок, артерий, вен, нервов и тому подобного. Внимательно загляни в каждый угол: «Не накопилось ли в ней «грязи», болезней?»..... Если ты нашел что - то ненужное, вредное для организма, то возьми в руки веник и аккуратно смети эту «грязь» на совок.....А затем открой «дверь» и выкинь эту «грязь» наружу.....

Дальше твой путь идет вверх по голени к коленному суставу. Посмотри из стопы вверх: там, далеко наверху, ты видишь его..... Поднимись к нему по лестнице - она должна быть где-то рядом.....И вот ты поднялся к самому крупному суставу своего организма. Войди в него и внимательно рассмотри все, что ты там найдешь..... Там очень много синовиальных завертов, как бы своеобразных карманов, в которых может гнездиться инфекция. Загляни в каждый угол, подними каждую складку: что под ней?..... Не накопилось ли в них «грязи», инфекции?.....И, если надо, то возьми в руки пылесос с насадкой для чистки мягких вещей и вычисти с его помощью все внутри сустава.....

А теперь войди в огромную массу мышц бедра..... И в ее глубине найди самую большую кость своего тела - бедренную..... Эта кость внутри имеет длинную полость, в которой «живет» костный мозг. Он создает для твоего организма красные кровяные тельца, то есть твою кровь. И это очень важный для организма орган.

Загляни туда и посмотри: «Все ли там в порядке, все ли там, как надо, чтобы хорошо служить тебе?»..... И ты видишь как в костном мозгу происходят очень интенсивные обменные процессы, делятся клетки, образуются эритроциты..... И посмотри: «Хватает ли там энергии для того, чтобы этот процесс шел благополучно?» .....Если нет, то представь себе, как из твоих мысленных рук на выдохе выходит чистая энергия в виде маленьких ветвящихся молний; как они входят в костный мозг и помогают ему еще лучше трудиться на благо организма..... И, когда ты почувствуешь, что этой энергии здесь стало достаточно, то выйди из кости и войди в низ живота - в малый таз.....

И вот ты видишь ВОКРУГ себя тазовые органы..... А наверху - петли тонкого кишечника, которые находятся в постоянном движении, переваривая пищу и обеспечивая питательными веществами весь организм..... Посмотри внимательно на тазовые органы и вокруг них: «Не накопилось ли здесь «грязи?»»..... Если да, то возьми в руки скребок и им сдери всю эту «грязь»..... Затем скатай ее в комок и выкинь наружу - в землю.....

Дальнейший твой путь - в почки. Посмотри: там наверху, среди петель кишечника, справа и слева видны почки. Выбери ту, в которую тебе ХОЧЕТСЯ войти, и поднимись в нее..... И внимательно оглядись в «очистных сооружениях» организма..... Загляни в каж-

дый угол..... И если ты нашел где-нибудь камни, то поставь внутри почки наковальню, положи камень на нее и разбей его кувалдой..... Получившиеся мелкие кусочки размели пес-тиком в чаше до мелкой пыли..... Затем раствори эту пыль в моче и спусти ее в мочевой пузырь..... Когда закончишь это дело то, прежде чем уйти из почки, убери из нее все «ин-струменты».....

И поднимись в желудок. Это место, где пища перемешивается и переваривается. Ос-мотри внимательно слизистую: «Нет ли язвочек, нет ли разрастаний?»..... Если ты нашел язвочки, то тщательно очисть их дно..... Затем возьми мастерок и замажь этот дефект слизистой раствором за-под-лицо «раствором»..... А затем покрась это место в цвет окружающей ткани так, чтобы совершенно не было заметно, что здесь что - то бы-ло не так.....Если ты нашел разрастания, то срежь их острым ножом - тоже за-под-лицо..... И под конец тщательно и аккуратно закрась это место краской под цвет слизи-стой.....

Следующая наша «остановка» в двенадцатиперстной кишке. В ней найди место, где в эту кишку вливается желчь..... И по желчевыводящему протоку начни подниматься к пе-чени..... Но тут ты видишь слева еще один проток, который открывается в желчевыво-дящий проток.

Загляни в него..... Это оказывается желчный пузырь. Вот и хорошо, что ты не про-шел мимо. Здесь, скорее всего, тоже необходимо навести порядок..... Если ты нашел в пу-зыре камни, то положи их на железный протвинь и плесни на них сильной кислоты..... И посмотри как камни с шипением растворяются в ней..... Если же на стенках ты нашел воспаление, то сдери его так, как сдирают старые обои со стен..... Затем эти обои тоже раствори в соляной кислоте до такой степени, чтобы они превратились в безвредную жидкость, которая с желчью выйдет из организма.....

А теперь поднимись в печень - главную «лабораторию» твоего организма.....В ней об-разуются сотни различных, нужных для жизнедеятельности, веществ. Она очищает кровь от всех вредных и токсических веществ, проникающих в организм из кишечника.....

Посмотри: не накопилось ли здесь токсических веществ, «грязи», болезни..... Если ты нашел здесь что-нибудь, что надо удалить, то открой небольшое отверстие из печени прямо наружу - во внешний мир..... А сам встань с противоположной стороны, подними руки и представь, что из них начинает выделяться чистая и здоровая энергия, которая вытесняет все больное, все ненужное из печени наружу..... Этот процесс должен напо-минать вытеснение жидкости из шприца. Представляй как ты выдыхаешь из рук эту энергию, а она постепенно заполняет пространство внутри печени, выталкивая плохое наружу.....

И, когда ты завершишь этот процесс, то поднимись в правое легкое..... Ты попал в огромное пространство, наполненное воздухом и светом. Ты видишь прозрачные, воздуш-ные альвеолы, в которых происходит обмен газов, ты видишь сосуды и тонкие бронхио-лы..... И посмотри: «Может с воздухом сюда попало много мусора?»..... Если он есть, то возьми в руки увеличительное стекло и выжги его..... Делай это примерно так же , как ты делал в детстве, когда поджигал деревяшки при помощи увеличительного стекла.....

И вот теперь по шее поднимись в голову..... Ты, наконец-то, вернулся в свое жилище. Но пришел сюда как бы через «черный» ход. И можешь посмотреть на него по - новому..... Посмотри: сколько на этом «чердаке» накопилось мусора, грязи, сколько ненужных вещей, сломанной мебели..... Посмотри - насколько грязными стали стекла окон..... А слуховые решетки полностью забились пылью.....

С этим положением больше мириться нельзя. Настало время навести полный порядок на этом чердаке! Широко открой все окна и вентиляционные отверстия!.....И впусти внутрь солнечный свет и свежий воздух.....Выкинь наружу всю эту сломанную и ненуж-

*ную утварь, все сломанные и не нужные игрушки, мебель..... И, особенно, рваную и грязную одежду. Посмотри: ты давно из нее вырос, она тебе совершенно не подходит. И ты ее все равно больше никогда не оденешь.....*

*Сорви со стен эти старообрядческие обои....., помой потолок....., стены....., пол....., стекла окон.....*

*А теперь загляни в чулан. И выпусти из него всех «монстров», которых ты когда - то заточил там..... Ты их тогда очень боялся. Они казались тебе страшными чудовищами, которые запросто могут принести вред. Ты был тогда, конечно же, не прав. Ведь у страха глаза велики! Да, к тому же, ты тогда был маленьким и слабеньким. И тебе ВСЕ казалось опасным. Но ты давно уже взрослый человек. И не боишься всякой ерунды.....*

*Посмотри на них внимательно - какие они маленькие и смешные..... И их надо отпустить наружу - ведь они не виноваты, что ты их так боялся!.....Отпусти их в открытое окно - пусть летят куда хотят.....*

*Теперь в своем жилище наклейте новые, современные обои на стены и потолок....., поставьте новую, современную и удобную мебель, которая будет радовать ТВОЙ глаз....., постели на пол мягкий палас..... На стол поставьте мощный компьютер последней модели для того, чтобы можно было отсюда эффективно управлять организмом.....Ты будешь через него получать оперативную информацию об организме и с ее помощью планировать будущее..... Поставь и повесь на стены разные красивые безделушки - для уюта..... В общем, сделай свое жилище удобным, уютным и здоровым. Чтобы можно было в нем с удовольствием жить долгие - долгие годы!..... И когда закончишь эту работу, то можешь постепенно выходить из транса и открыть глаза.....».*

### **Виртуальная анатомия.**

Ты вполне резонно можешь сказать, что не знаешь анатомии. Но тебе вовсе и не обязательно ее знать в совершенстве для того, чтобы выполнить это упражнение. Вполне хватит тех знаний, которые ты получил в 8-м классе.

*Уверенность в себе - основа для того, чтобы радоваться жизни и иметь силу действовать.*  
**Ф.Шиллер.**

Те образы или кинестетические ощущения, которые появляются у тебя во время выполнения упражнения «Интроскоп», являются прекрасными посредниками при общении с подсознанием. И эти образы подсознание прекрасно понимает. Ведь оно само подало этот образ тогда, когда тебе надо было войти в тот или иной орган.

Когда ты представлял, чтоходишь в печень, то у тебя в голове тут же появился образ какого-то пространства: комнаты, пещеры или чего-либо подобного. Ты представил этот орган и тут же появился какой-то образ. Наверное, ты согласишься, что это не случайно.

Этот образ является для твоего подсознания образом печени. И, если ты в будущем решишь полечить ее, тебе достаточно будет вспомнить этот образ и поработать внутри него примерно так, как ты делал это в «Интроскопе».

В вышеприведенном упражнении я привел тебе ряд способов работы в своем внутреннем пространстве. И эти способы можно использовать не только в том органе, в котором я их приводил, но и в любом другом органе или же части тела.

## Как запрограммировать свое хорошее самочувствие после погружения?

Но всему на свете должен прийти конец. И ты, сделав все необходимое, должен выйти из аутогипнотического состояния. Но, прежде чем сделать это, надо обеспечить свое хорошее самочувствие после выхода. То есть надо заложить в себя специальную программу, которая реализуется после выхода - **заключительные формулы цели.**

Находясь в погружении, скажи себе приблизительно следующее: ***“Я хорошо отдохнул! После погружения я длительное время буду чувствовать себя прекрасно. Голова будет ясной, чистой, свежей, тело полным сил и желаний. Моя болезнь (или говори здесь о конкретном симптоме болезни) уйдет, рассеется, забудется. И до самого следующего погружения я буду чувствовать себя здоровым.”***

Есть еще один вариант регулирования своих действий после погружения. Однажды один из сыновей М.Эриксона сильно ударился обо что-то ногой и начал плакать навзрыд. Эриксон подбежал к нему, проверил - кость цела! - и сказал: **“Быстро перебеги на ту сторону холма и боль пройдет!”** Сын поковылял туда и боль действительно прошла!!! Психика так устроена, что ***ЕСЛИ ТЫ ВЫПОЛНЯЕШЬ ОДНУ ЧАСТЬ ПРОСЬБЫ, ТО АВТОМАТИЧЕСКИ БУДЕШЬ ВЫНУЖДЕН ВЫПОЛНИТЬ И ВТОРУЮ!***

И я предлагаю тебе использовать эту особенность разума себе во благо. Ты можешь создать специальные **формулы реализации** для программирования своего постаутогипнотического поведения. В заключительных формулах цели скажи себе:

***“Как только я разогну скрепку - я тут же успокоюсь!”*** Или: ***“Как только я увижу янтру - все неприятные симптомы, связанные с болезнью, пройдут!”***, ***“Как только я сожму правую руку в кулак - я тут же почувствую уверенность в себе!”***

Можно говорить себе все, что угодно, связывать появление или же сохранение желаемых хороших ощущений с какими угодно своими действиями.

Несколько раз во время погружений закрепи эту связь, говоря себе что - либо подобное. И в дальнейшем, когда надо будет оказать самому себе срочную помощь, тебе достаточно будет сделать это действие (например, разогнуть скрепку, сжать кулак) и за ним вытянется “привязанное” действие. Ценность постаутогипнотических формул цели в том, что они действуют без погружения, тогда, когда ты будешь находиться в гуще событий.

### Конец - делу венец.

И, наконец, мы подошли к выходу из погружения. Если ты расслабил свои мышцы, то в большинстве случаев их надо вновь тонизировать, если ты хочешь, чтобы после погружения не осталось вялости в теле.

***Для этого внутренне просчитай в ускоряющемся темпе до десяти. На каждый счет сделай энергичные вдох и выдох. И одновременно делай сначала легкие движения руками и ногами, а затем, по мере счета, все более и более энергичные. После этого (если ты не боишься за свой организм) резко вскочи и потанцуй. Если же ты по каким-либо причинам боишься «выпрыгивать» из погружения, то сильно - сильно потянись и только после этого открой глаза.***

И на этом погружение в аутогипноз кончается.

## Саморегуляция обмена веществ



## ***Глава двенадцатая, в которой автор расскажет о «генетике» Биоэнерготренинга.***

В этой главе я расскажу тебе, дорогой мой читатель, о новой, простой и очень эффективной методике саморегуляции, которая поможет тебе сделать очередные шаги на многотрудном пути освоения внутренней целины. И я со всей ответственностью заявляю тебе, что на этом пути есть преграды только внутри тебя!

### **Торжественный выход в свет.**

У меня есть любимое «дитя»! Его зовут Биоэнерготренинг. Хотя это его первое имя, данное ему еще в период его «роста». Он родился и жил в свои первые годы в не совсем благополучной среде - среди «экстрасенсов», «народных целителей» и прочих маргиналов. И наверное поэтому у него аллергия к тому языку, на котором он вынужден изъясняться. Но ничего не поделаешь - от своей истории не освободиться. Все, что окружает любого из нас в детстве, оказывает влияние на наше поведение всю жизнь.

Но он сам не очень любит называться этим именем. Он предпочитает, чтобы его называли Органотренингом. Или Эмоционально-образным тренингом обмена веществ. Но, как ты прекрасно понимаешь дело не в имени. Главное, чтобы он был хорошим!

***Посеете поступок - пожнете привычку, посеете привычку - пожнете характер, посеете характер - и вы пожнете судьбу.***  
***У.Теккерей.***

И я могу сказать, что это очень способный «ребенок». Я уже много лет холю и лелею его. Я помогаю ему развиваться, становиться сложнее и «умнее». И теперь он вполне может помогать другим сам.

И я хочу тебе, дорогой мой читатель, на этих страницах рассказать о всех тех «подвигах», на которые он способен. И которые уже совершил. Я помогу тебе хорошо понять его и наладить с ним дружеские отношения. Другьям он делает по-настоящему царские подарки. И я надеюсь, что ты многие годы будешь идти с ним рука об руку.

### **Как появился на свет Биоэнерготренинг.**

Произошло это тогда, когда передо мной во весь рост встала проблема избавления от язвы желудка. Тогда я и сделал свое первое открытие.

Однажды мне в руки попал журнал «Терапевтический архив» 1982 года со статьей В. Юрданова. Ряд проведенных им опытов позволяют утверждать, что если человек концентрирует свое внимание на каком-либо органе на фазе выдоха, то обмен веществ в этом органе отклоняется в сторону расхода энергии.

Например, если человек на фазе выдоха концентрирует свое внимание на руке, то в это время в крови, протекающей через сосуды этой руки, будет понижаться количество кислорода, глюкозы, увеличиваться количество углекислого газа, смещается кислотно-щелочное равновесие крови в сторону защелачивания и т.д. и т.п. И все происходит наоборот, если человек концентрирует свое внимание на данной руке на фазе вдоха.

Меня эти данные настолько зачаровали, что какое - то время я не мог ни о чем другом думать. Ведь все, что я узнал в процессе учебы в медицинском институте, говорило об обратном - сознание не играет никакой роли в этом процессе. Но я не мог не верить данным, ведь они были напечатаны в очень авторитетном академическом издании.

Я понял, что эти опыты позволяют утверждать, что в строго определенных условиях можно сознательно влиять на обмен веществ в той точке, на которую в настоящий момент направлено внимание человека. И я подумал: **«А почему бы на этой основе не придумать специальные упражнения?»** Ведь если эту концентрацию внимания производить только на фазе вдоха или выдоха, то появляется возможность целенаправленно изменять обменные процессы в данной точке в необходимую сторону.

***Любишь ты жизнь? Тогда не теряй времени; ибо время - ткань, из которой состоит жизнь.***

***Б. Франклин.***

И я придумал первое упражнение, смысл которого был в том, что я концентрировал внимание на какой - либо точке организма на фазе вдоха, а на фазе выдоха переводил его (свое внимание) на что - либо постороннее. И вот совсем скоро у меня появился шанс проверить действенность упражнения.

### **Как использовать болезнь во благо себе.**

Как - то вечером я стал размешивать рукой казеиновый клей. А у меня была трещина на коже около ногтя указательного пальца левой руки. И это место сильно защипало. Ночью в этом пальце я начал чувствовать боль и подергивания и от этого очень плохо спал. А утром, когда проснулся, палец так раздуло.....! Когда я увидел его, то аж присвистнул - так ужасно он выглядел. Кончик пальца посинел и опух так, что ноготь выдавило вверх на сантиметр. Мне было абсолютно ясно, что без хирурга обойтись не удастся. А то, что ноготь слезет, - ясно, как божий день!

Видимо из клея в ранку попал один из самых сильных органических ядов - трупный. Этот клей делается из останков животных и, скорее всего, при его изготовлении было использовано павшее животное.

Я пошел в больницу, где тогда работал, но сразу к хирургу попасть не смог, так как у самого было много работы. И вот тут я вспомнил свои изыскания и решил их применить на данной болячке. Я начал представлять, что на фазе вдоха я «высасываю» из пальца «больную» энергию. А на фазе выдоха - «выбрасываю» эту «больную» энергию наружу.

И вот в перерывах между сеансами гипноза я, как только представлялась возможность, периодически концентрировался на этой работе и делал упражнение. Сначала отпустила пульсация и боль, а потом начала спадать и отечность. Примерно к обеду у меня отечность спала до того, что ноготь практически вернулся на место. Но боль и невозможность согнуть палец еще оставалась. К концу рабочего дня мне удалось полностью снять отечность и боль, а палец начал свободно сгибаться. К восьми часам вечера у меня осталась только болезненность при надавливании на ноготь. А утром следующего дня я проснулся совершенно здоровым!!!

### **Успех - стимулятор развития.**

И вот в тот момент, когда я разглядывал уже совершенно здоровый палец, во мне произошли очень серьезные внутренние подвижки. Можно сказать, что в этот момент во мне умер советский врач. И зародилось что - то новое, что нельзя было отнести ни к Западу, ни к Востоку.

Даже более того, этот успех во многом определил мою судьбу. Я опять же «на своей шкуре» (видимо, для меня это стало традицией) почувствовал - какие огромные силы дремлют внутри меня. И ждут своего использования во благо организма. Что, по большому счету, мои болезни были результатом «необузданности» этих сил. Я понял также, что при достаточно сильном желании могу их поставить себе на службу.

Это первый опорный пункт, на котором я строил свои рассуждения при создании упражнений Биоэнерготренинга.

### **Сила мысли.**

Во время обучения людей психической саморегуляции, я использую такую пробу. Один человек закрывает глаза и ярко, образно представляет себе, что расширяются сосуды в кисти. Когда он чувствует, что рука действительно (по личным ощущениям) стала теплее, он кивает головой. И его партнер своей рукой с расстояния несколько сантиметров начинает определять - какую руку разогревал партнер. И примерно в 80% случаев мои пациенты угадывали - какая рука разогревалась. Это удавалось потому, что та рука, на которой концентрировался испытуемый, становилась на несколько десятых градуса теплее.

***Боль есть живое представление о боли: сделай усилие воли, чтобы изменить это представление, откинь его, перестань жаловаться, и боль исчезнет.***

***Марк Аврелий***

То есть под влиянием нашего воображения сосуды тела расширяются - **наши образные представления приводят к реальному воздействию на гладкую мускулатуру сосудов и внутренних органов.** Например, я сам, когда активно занимался аутогенной тренировкой, мог поднимать температуру в подмышечной впадине примерно на один градус. А в кулаке - на 0,5 - 0,6 градуса.

Заметь, дорогой мой читатель, - это происходит только при концентрации нашего внимания, совершенно без лекарств или же процедур. То есть концентрация внимания на определенной части тела приводит к тому, что в этом месте гладкая мускулатура сосудов или внутренних органов расслабляется. От этого кровь приливает к месту концентрации внимания и оно теплеет.

И это был второй опорный пункт моих рассуждений при создании Биоэнерготренинга.

### **Массаж.....без рук.**

Мы уже поняли, что концентрация внимания человека на определенной точке приводит к расширению сосудов в этой точке. Но подумай: **«А что происходит с этими сосудами тогда, когда я перевожу внимание на что - то другое?»** Правильно, они опять сжимаются. А если я опять концентрирую свое внимание на этой же точке? Расширяются! Перевожу внимание? Сжимаются! Таким образом периодическая концентрация моего внимания на определенной точке тела обеспечивает МИКРОМАССАЖ этого места. А это приводит к тому, что в этом месте активизируется микроциркуляция крови.

И это был третий опорный пункт при построении системы упражнений, которую я потом назвал Биоэнерготренингом.

Эффективность упражнений Биоэнерготренинга связана с тем, что они одновременно действуют на три ключевые точки, через которые можно воздействовать на болезнь.

После первого успеха я начал интенсивно экспериментировать и отрабатывать на себе разные варианты упражнений. Потом я придумал второе упражнение Биоэнерготренинга как даю-

щее возможность добиваться противоположных от полученных в первом упражнении результатов.

Затем я стал давать эти упражнения своим пациентам в группах по обучению саморегуляции. И с их помощью, которая заключалась в том, что они «шлифовали» технологию, создал целую систему упражнений. Которую и предлагаю тебе.

### **Биоэнерготренинг - способ прямого воздействия на тело, минуя подсознание.**

Отличием Биоэнерготренинга от других систем саморегуляции является возможность прямо воздействовать на патологические процессы. И не на симптоматическом, а на патогенетическом уровне, т.е. на уровне обменных процессов и микроциркуляции крови. Если же человеку при помощи упражнений удастся восстановить нормальные энергетические соотношения в своем организме, он начинает действовать уже на одном из причинных уровней болезни. Насколько я знаю данные литературы, ни одна из систем саморегуляции, созданных в мире, не позволяет работать настолько прицельно и глубоко.

Медитативные техники действуют на более глубинном уровне, чем аутогенная тренировка и простые самовнушения (например по Э.Куэ) из-за применения в этом случае языка образов. Но ведь и язык образов надо переводить на те языки, которые понятны организму. А это требует времени и энергии. И я тоже в Биоэнерготренинге использую этот язык образов при работе с болезнью. Но он не главный, а только подсобный. А главным в Биоэнерготренинге является возможность непосредственно воздействовать на микроциркуляцию крови и обмен веществ в необходимой точке организма.

То есть, если посмотреть на это глобально, то Биоэнерготренинг является наиболее простым и понятным для подсознания языком его общения с сознанием. Правда, мне не очень хочется пользоваться языком биоэнергетических взаимодействий, так как слова: биологическая энергия, целительство, народная медицина настолько заляпаны грязными лапами тех, кто грел на этом руки, что мне, как психологу и психотерапевту западного плана, стыдно их произносить. Но этот язык очень удобен для визуализации всего, что мы делаем в упражнениях. И поэтому я вынужден им пользоваться.

Биоэнерготренинг придуман для европейского типа людей, максимально освобожден от философско-теологических воззрений и, в пику Йоге, помогает лучшей адаптации именно к тем реальным условиям, которые существуют вокруг нас. И он является в первую очередь ОРГАНОТРЕНИНГОМ, то есть упражнения эффективны не при психических и психологических проблемах, а при органических нарушениях в теле (воспаления, опухоли, язвы, нарушения питания органа и тому подобное).

Упражнения сами по себе очень простые, хотя выполнение их требует предварительной подготовки. При правильном выполнении всех рекомендаций они способны очень быстро дать практический результат.

## ***Глава тринадцатая, в которой автор ответит на вопрос: Как может быть организована биоэнергетика организма?***

Как рабочая мною принята следующая схема биоэнергетики человеческого организма.

Считается, что в организме каждого человека есть особая система энерго - концентраторов и энерго - каналов, которые являются основой для циркулирования внутри нас биологической энергии. Это специальная система накопления, распределения и использования для жизнедеятельности отрицательно - заряженной биологической энергии. От ее циркулирования внутри нас, от ее количества и распределения в нашем организме, зависит очень многое.

***Неоправима только смерть!  
Древняя мудрость.***

В организме всегда поддерживается баланс энергии на определенном уровне для каждого конкретного органа. Биологическая энергия является питанием для всех внутренних органов и систем. И колебание ее уровня в данном месте приводит к вполне определенным изменениям в них.

Ситуацию с биологической энергией можно проиллюстрировать аналогией с приливом на море. Когда вода уходит, обнажаются камни. И движение судов становится или затруднительным или, вообще, невозможным. Так и в организме. От того - сколько в организме биологической энергии - зависит: заболит ли человек или нет, как будут работать конкретный орган или системы организма.

### **Что по этому поводу говорят авторитеты?**

Воззрения многих индийских авторов подтверждают вышесказанное. На основе более тысячи лет йогической практики они пришли к выводу, что в организме имеется система чакр и каналов между ними. Чакрами они называют определенные зоны организма, в которых по их данным концентрируются те или иные энергии.

Все йоги выделяют 7 чакр. И располагают их от головы до низа тела по позвоночнику. Все чакры связаны друг с другом системой каналов. Йогические источники утверждают, что от состояния и цельности этих чакр и каналов зависит здоровье человека. А от степени развития в них различных энергий зависит - какой же ступени самосовершенства достиг человек. И как далеко он продвинулся по пути йоги.

Я также обратил свое внимание на очень важную, с моей точки зрения, вещь. Положение чакр, как это видят йоги, поразительно соответствует расположению крупных нервных узлов нашего организма. Например, чакру Сахасрару они располагают там, где анатомически находится кора головного мозга. Аджну йоги соответственно располагают там, где расположены крупные подкорковые ядра головного мозга. Вишудха расположена в месте, где выходят нервы для рук, то есть находится крупный нервный узел спинного мозга. Анахата соответствует симпатическим паравертебральным ганглиям, манипура - солнечному сплетению, свадхистана - нервному узлу, дающему нервы для ног, а муладхара - нервному узлу, иннервирующему тазовые органы.

Мне представляется, что это имеет очень важное значение. Йоги во время работы во внутреннем пространстве нашли определенные зоны своего организма, которые непонятно почему были энергетически активны. Напрашивается резонный вывод, что эта обнаруженная ими активность связана с деятельностью нервных клеток нашего организма. Ведь именно в этих местах их очень много.

## **Биоэнергетический аккумулятор?**

Достоверно установлено, что поверхность нервных клеток заряжена положительно. И вполне обоснованно можно предполагать, что биологическая энергия заряжена отрицательно. Например, это подтверждается тем, что на самочувствие человека прекрасно действуют легкие аэроионы, которых очень много в лесу, на природе. А они заряжены отрицательно. И, действительно, в начале века академик А.Л.Чижевский доказал, что в легких идет поглощение отрицательных зарядов, приносимых молекулами кислорода.

*Среди влияний, укорачивающих жизнь, преимущественное место занимают страх, печаль, уныние, тоска, малодушие, зависть, ненависть.*

*В.Гуфеланд.*

Все живое на нашей планете возникло и развивалось в условиях электрически активной атмосферы. Но в современных жилищах живительных аэроионов почти нет. И это обрекло нас на те болезни, которых наши предки не знали.

Чем активнее нервные клетки и чем больше их в нервном скоплении, тем большее электромагнитное поле они генерируют. И тем больше отрицательно заряженной энергии они могут притянуть к себе. И наоборот, чем меньше активность нервных клеток в данном месте, тем меньше их притягивающая сила. И тем меньше энергии в данном месте. Видимо, вследствие этих причин вокруг крупных нервных узлов образуются большие скопления отрицательно заряженной энергии. Крупные нервные узлы становятся своего рода энергоконцентраторами.

Отрицательно заряженная энергия передвигается по организму там, где это возможно. Такими местами являются некоторые зоны соединительной ткани, где может образовываться своеобразная биоплазма, которая позволяет этой энергии двигаться внутри нас.

На основе этой биоплазмы образуется большое количество биоплазматических энергоканалов, которые обеспечивают беспрепятственное перераспределение энергии по всей биоэнергетической системе организма. Каждый орган человеческого организма связан не только с этой системой, но также и с внешним миром через биологически-активные точки.

Когда притягивающая сила нервных клеток в данном месте по каким-либо причинам становится слабее, биологическая энергия начинает свободно перетекать в то место, где эта сила больше. Или же через биологически активные точки изливается наружу.

### **Как ломается биоэнергосистема.**

От распределения в организме этой энергии в значительной степени зависит самочувствие и здоровье человека. Если по какой-либо причине (травма, химическое или радиологическое воздействие, например, вследствие долговременного воздействия солнечной энергии) нарушится свободное перераспределение энергии по биоплазматическим каналам, то человек вполне может заболеть. Каналы могут полностью или частично блокироваться. Орган в результате в энергетическом плане становится изолированным от всего организма.

*Надежда - лучший врач из всех, которые мне известны.*

*А.Дюма-отец.*

Если учесть, что в организме всегда поддерживается баланс энергии на определенном уровне для каждого конкретного органа, то понятно, что орган в результате этой изоляции начинает страдать. Он пытается «выплеснуть» энергию, если ее становится больше, чем необходимо, через каналы, связывающие его с кожей. И, если это не удастся, то в данном органе образуется

острое воспаление (процесс напоминает разлив воды в половодье, когда вода не успевает или не может утечь, например, из-за плотины).

### **Как внутренний орган принимает экстренные меры против «энергетического голода».**

Если же энергии не хватает, то орган пытается получить ее через биологически-активные точки, что приводит к падению их потенциала по сравнению с нормой. Если получить энергию таким образом не удастся (если энергии хронически не хватает для нормальной жизнедеятельности органа), то в этом органе образуются атрофические процессы. В этом контексте для того, чтобы вылечить человека, надо или восстановить свободное перераспределение энергии в канале или же сделать кожу более проницаемой для энергии.

Кожа является естественной преградой для истечения этой энергии из организма. Поэтому хорошо помогают человеку при болезни все процедуры, которые нарушают целостность кожи (иглотерапия, различные массажи, воздействие лазером, всевозможные физиопроцедуры). Во всех этих случаях мы добиваемся результатов из-за того, что нарушаем барьерную роль кожи. А это приводит к ускорению прихода или ухода энергии (для конкретного органа или всего организма). Таким образом мы восстанавливаем оптимальное энергетическое состояние органа, при котором он может выполнять свои функции наилучшим для организма образом.

Вполне возможно, что человек погибает от ожогов именно из-за того, что в биоэнергетическом плане он становится абсолютно незащищен и разрегулирован. Кстати, во время беременности тело женщины покрывается пигментными пятнами. Не защитные ли это «щитки» на определенных зонах кожи, которые закрывают ребенка от излишних энергетических воздействий извне?

Опять же я повторю важную мысль: «Так это или не так, как я описал в приведенной выше схеме биоэнергетики организма – на 100 % доказать на современном этапе развития науки невозможно!» Но, пользуясь этой картиной, этими образами, мы получаем прекрасную возможность улучшить свое здоровье.

### **Как без особого труда вынуть рыбку из пруда.**

Вполне возможно, что накопление энергии может осуществляться наиболее хорошо у человека, нервная система которого совершенно уравновешена, когда у него внутри психики нет мощных внутренних конфликтов.

Когда человека раздражают противоречивые влечения и чувства, то это начинает напоминать гражданскую войну, когда брат идет на брата, сын на отца. Человек в этом случае напоминает вулкан, который вот - вот взорвется. Конечно, длительное нахождение в этом состоянии требует массы энергии.

***«Завтра» - великий враг «сегодня»; «завтра» парализует наши силы, доводит нас до бессилия, поддерживает в нас бездействие.***  
***Э.Лабуле.***

Естественно, что из-за этих огромных трат уровень всех энергий (и биологической энергии в том числе) в организме резко снижается. Если же конфликтов нет (или человек их благополучно разрешает), то энергия перестает тратиться на эту борьбу. И ее уровень автоматически повышается, зачастую становясь намного выше, чем у тех, кто специальными упражнениями повышает его.

Все способности йогов, если принять вышесказанное, представляют результат этического развития и достижения внутренней гармонии. А это приводит к накоплению огромной энергии в организме, которой в свою пользу и манипулируют йоги.

### **Три кита, на которых покоится Биоэнерготренинг.**

Основываясь на этих умозаключениях, я и придумывал упражнения Биоэнерготренинга. И мне хотелось бы обратить твое внимание, дорогой мой читатель, на следующее. Три кита, на которых основывается Биоэнерготренинг (и которые делают его не похожим на другие системы саморегуляции), следующие: *связь упражнений с дыханием, максимальная концентрация внимания на том органе, в котором производится биоэнерго-перераспределение, и мысленное действие.*

Исходя из этого можно сказать, что Биоэнерготренинг - это связанный с фазами дыхания транспорт биологической энергии при помощи мысленного действия на фоне максимальной концентрации внимания на этом, связанной с фазами дыхания.

Все эти три компонента чрезвычайно важны для того, чтобы можно было назвать то, чем ты будешь заниматься, Биоэнерготренингом. При работе нельзя игнорировать ни один элемент этой триады.

Если ты упустишь какой либо компонент, то будешь заниматься чем угодно, но не тем, чем хотел вначале. Конечно же, это тоже в той или иной мере тебе поможет. Но это уже будет не Биоэнерготренинг!

### **Воля – динамо-машина внутренних энергий.**

Давай мы с тобой, дорогой мой читатель, в этой работе будем исходить из того, что активность твоего сознания, усилия твоей воли являются мотором той энергии, которая накопилась внутри организма. И через эту возможность своего сознания мы можем устранять те или иные энергетические нарушения в организме.

Человек усилиями воли, мысленными действиями и при помощи образных представлений может влиять на распределение биологической энергии в своем организме. Он может направлять эту энергию в необходимое в данный момент место своего организма, может восстанавливать биоэнергетические связи внутри него. И таким образом восстанавливать здоровье.

Но если мы свои усилия привяжем еще и к дыханию, то получим возможность воздействовать на обмен веществ в нужном нам органе. И направлять его в необходимом направлении.

*Страдание, боль - это вызов на борьбу, это сторожевой крик жизни, обращающий внимание на опасность.*

*А.И.Герцен.*

Можно сказать, что наше сознание является "пастухом" этой энергии, может активно манипулировать ею. Знание человеком этих своих возможностей, активная жизненная установка на саморегулирование, могут принести ему большую пользу. Биоэнерготренинг позволяет воздействовать на такие заболевания, которые практически не поддаются другим видам терапии.

### **Как не сотворить глупостей.**

И, конечно же, когда ты освоишь упражнения в полной мере, то начнешь их использовать по прямому назначению. Но одно очень важное для тебя предупреждение! Если ты внезапно почувствуешь сильную (резкую) боль в том или ином органе, то самое лучшее, что ты в этом



случае можешь сделать, - обратиться к врачу. Связано это с тем, что такие состояния никогда не появляются на пустом месте. Вполне возможно, что ты своим не вниманием к организму довел тот или иной внутренний орган до пределов его адаптивных возможностей. И эти боли являются признаками каких-то очень серьезных нарушений в организме. Промедление в этом случае может быть смерти подобно! И поправлять ситуацию нужно намного более сильными средствами, чем саморегуляция.

Если же после обследования врач скажет, что ничего опасного для жизни в этих болях нет, можешь заниматься Биоэнерготренингом на полную катушку. То есть со всеми опасными для здоровья состояниями надо ухо держать востро!

Если тебе не нравится биоэнергетический язык, которым я буду пользоваться при объяснении механизма действенности упражнений, то можешь пользоваться только образами тепла и холода, сжатия и расслабления сосудов, о которых мы говорили выше. Когда ты будешь делать то или иное упражнение, представляй себе, что направляешь не поток энергии, а поток тепла. И как от этого тепла расслабляются сосуды и гладкая мускулатура внутренних органов. Результат при обоих способах будет практически один и тот же. Как говорил Дэн Сяо-Пин: «Пусть кошка будет какого угодно цвета, лишь бы она ловила мышей!»

## ***Глава четырнадцатая, в которой автор разъясняет «анатомию» Биоэнерготренинга.***

Теперь я приведу тебе описание основных упражнений Биоэнерготренинга. Но помни, что прежде чем взяться за работу, тебе, дорогой мой читатель, надо научиться их делать так, чтобы они приносили максимум пользы. Ниже я подробно приведу некоторые тренировочные упражнения, которые помогут тебе добиться такого результата. Только научившись хорошо работать во внутреннем пространстве, можно надеяться на те или иные результаты от применения упражнений.

### **Как заставить медведя летать?**

Как ты прекрасно знаешь, все в этом мире движется потому, что есть какие то движущие силы, приводящие к этому движению. Так и с биологической энергией организма. Как заставить ее двигаться в нужном нам направлении? Когда я разрабатывал упражнения, то прекрасно понимал, что одних моих мысленных усилий и образных представлений для этого может оказаться мало.

***Здоровье - мудрых гонорар.  
П.Беранже.***

И я решил поместить «мотор» внутри грудной клетки. Ведь дыхательные движения являются естественным водителем ритма для многих процессов в организме. Например, доказано, что при помощи дыхания можно управлять ритмом сердечных сокращений.

Для того, чтобы связать перераспределение энергии с дыханием, сделай следующее. Представь себе, что внутри твоей грудной клетки находится «насос», который пропускает через себя всю эту энергию. Представь себе, что он соединяется тоненькой трубочкой с тем органом, с которым ты в данный момент работаешь.

Этот «мотор» будет действовать по принципу кузнечных мехов. И когда ты будешь вдыхать реальный воздух, представляй, что параллельно всасываешь в себя и энергию - или снаружи или с больного органа. А во время выдоха (в зависимости от делаемого упражнения) этот насос или направляет энергию через трубочку в больной орган или выбрасывает ее из себя наружу.

### **Упражнение первое**

Используется в случае, когда необходимо убрать из органа излишек «грязной», «застоявшейся» энергии, например, в случае острого воспаления, опухолевых процессов.

Сначала найди в своем внутреннем пространстве этот орган, почувствуй его, ощути те сигналы, которые постоянно идут от него к тебе. Если ты сделаешь это достаточно хорошо, то почувствуешь, что и он реагирует на твое внимание повышением тонуса (как бы встает по стойке «Смирно!» при появлении рядом Хозяина).

Во время выполнения упражнения ты должен находиться в состоянии безмысленного покоя. Отбрось все посторонние мысли, отгородись от всех ненужных образов. Ты в это время должен быть полностью сконцентрирован на образах транспорта энергии.

И, когда это тебе удастся, представь, «увидь» и ощути, что в больном органе накопилось много "грязной", ненужной энергии.

*Затем начни делать постепенный вдох через нос. И все твоё внимание в этот момент сосредотачивается на ярком и образном представлении того, что "насос" через трубочку, идущую внутри тела, забирает из больного органа лишнюю энергию.*

*Максимально сконцентрируйся на ощущении, что по мере твоего вдоха насос накапливает в себе все большие и большие энергии из этого органа. Одновременно представляй (и постарайся почувствовать это ощущение), что в больном органе становится все меньше и меньше этой "грязной" энергии.*

*После того, как ты сделаешь максимальный вдох, перенеси концентрацию своего внимания на процесс выдоха. Сделай резкий и быстрый выдох через рот (соотношение вдоха к выдоху должно быть примерно 4 к 1) с представлением, как накопленная «грязная» энергия уходит глубоко в землю. Представь себе, что рядом с тобой открывается глубокая яма, вплоть до магмы, в которую эта грязная энергия падает и сгорает там дотла.*

На этом один цикл упражнения заканчивается. За один раз сделай столько циклов, сколько получится. Скорее всего больше, чем 10 полных циклов по всем правилам тебе сделать не удастся (сознание начнет «увиливать» от этого утомительного занятия и предлагать тебе заняться более соблазнительными вещами).

Не насилуй себя, а сделай перерыв на 10-15 минут и только после этого начни новый цикл. В таком ритме работай до первых признаков уменьшения болезненных ощущений. Затем интенсивность работы можно уменьшить.

## Упражнение второе

*Выполняется при признаках недостатка энергии в больном месте, что проявляется в виде атрофических процессов, хронических болезненных явлениях (например, длительно не заживающих язв, ослаблении функций органа).*

*Вдох через нос постепенный, выдох через рот постепенный (соотношение их друг к другу примерно 1:1). Представь, что ты вдыхаешь не через нос, а через точку посередине лба. И не воздух, а рассеянную в окружающем пространстве, в Космосе, энергию. Представь, как эта энергия во время вдоха входит в «насос» и накапливается в нем.*

*Затем на фазе выдоха направь эту энергию через трубочку в больной орган. Ярко и образно представь и ощути, что эта "чистая" энергия заполняет собой орган. И это приводит к улучшению состояния и уменьшению болезненных ощущений.*

Также сделай 10-15 циклов этого упражнения, затем перерыв 10-15 минут и новую серию упражнений. Так работай до первых признаков улучшения своего состояния. Добившись этого, можно интенсивность занятий уменьшить.

Очень часто мои пациенты жалуются, что никак не могут определить - недостаточно энергии в больном органе или же ее там избыток. И действительно: болит внутри, поди узнай наверняка - от чего?

Если перед тобой встанет эта проблема, то попробуй поэкспериментировать: сделай несколько циклов первого упражнения, а затем несколько циклов второго. После выполнения каких упражнений ты почувствовал себя лучше? Вот их и выполняй вплоть до снятия боли или же облегчения состояния.

И не бойся себе навредить неправильно выбранным упражнением. Вообще-то говоря, навредить себе при помощи саморегуляции практически невозможно. Организм сам тебя остановит в том случае, если ты начнешь делать какую-нибудь опасную глупость. Я сам в этом неоднократно убеждался тогда, когда внедрял в себя очередную модную методику оздоровления. Если же ты будешь делать полезное дело для организма, то он будет тебе только помогать.

Но, если ты все-таки боишься таким образом себе навредить, то можешь применять следующее упражнение.

### Упражнение третье

*Это упражнение состоит из комбинации первых двух. Сначала один раз делаешь полный цикл первого упражнения, затем полный цикл второго. И так далее до улучшения состояния. Гоня энергию туда - сюда, ты все равно облегчишь свое состояние. Энергия от этой «гонки» распределится внутри тебя более равномерно.*

### Упражнение четвертое

Если ты когда-нибудь пытался высасывать воздух из бутылки, то, наверное, знаешь, что через некоторое время разрежение воздуха внутри бутылки не позволит тебе продолжить это занятие.

То же самое может происходить при выполнении упражнений Биоэнерготренинга. Может случиться так, что «высасывать» из органа остатки «грязной» энергии через несколько циклов упражнения может стать тяжело.

При помощи представления отверстия дефицит энергии, который образуется при ее высасывании из органа, тут же восстанавливается притоком ее снаружи. И никаких неприятностей с сопротивлением движению энергии не появится.

Четвертое упражнение является вариантом первого упражнения. Но только при выполнении этого упражнения надо представлять, что на коже над больным органом есть отверстие, через которое при работе в этот орган снаружи входит дополнительная энергия.

*Начни делать постепенный вдох через нос. И все твоё внимание в этот момент сосредотачивается на ярком и образном представлении того, что "насос" через трубочку, идущую внутри тела, забирает из больного органа лишнюю энергию. И представь, что через отверстие в коже снаружи входит «чистая» энергия, замещая высосанную «грязную».*

*Максимально сконцентрируйся на ощущении, что по мере твоего вдоха насос накапливает в себе все больше и больше энергии из этого органа. Одновременно представляй (и постарайся почувствовать это ощущение), что в больном органе становится все меньше и меньше этой "грязной" энергии.*

*После того, как ты сделаешь максимальный вдох, перенеси концентрацию своего внимания на процесс выдоха. Сделай резкий и быстрый выдох через рот (соотношение вдоха к выдоху должно быть примерно 4 к 1) с представлением, как накопленная «грязная» энергия уходит глубоко в землю. Представь себе, что рядом с тобой открывается глубокая яма, вплоть до магмы, в которую эта грязная энергия падает и сгорает там дотла.*

### Упражнение пятое.

Оно является вариантом второго упражнения. Но также, как четвертое, делается с представлением дырочки над органом. И делается по тем же правилам, что и четвертое.

*Вдох через нос постепенный, выдох через рот постепенный (соотношение их друг к другу примерно 1:1). Представь, что ты вдыхаешь не через нос, а через точку посередине лба. И не воздух, а рассеянную в окружающем пространстве, в Космосе, энергию. Представь, как эта энергия во время вдоха входит в «насос» и накапливается в нем.*

*Затем на фазе выдоха направь эту энергию через трубочку в больной орган. Ярко и образно представь и ощути, что эта "чистая" энергия заполняет собой орган. А излишняя*

*энергия уходит через отверстие наружу. Можно также представлять, что чистая энергия вытесняет (как в шприце) «больную» энергию из органа через это отверстие.*

### **Упражнение шестое.**

Является комбинацией четвертого и пятого упражнений. Сделай сначала полный цикл четвертого упражнения, затем полный цикл пятого. И таких комбинаций сделай 10-15. Затем сделай перерыв на 10-15 минут и повтори весь цикл. И так занимайся до первых признаков улучшения состояния. После этого интенсивность занятий можно уменьшить.

Лучше всего использовать это упражнение для восстановления биоэнергетических связей какого-либо определенного органа с остальным организмом (если есть подозрения, что они основательно нарушились и без твоей помощи не обойтись). Ведь мы говорили выше, что болезнь появляется тогда, когда орган изолируется в энергетическом плане от всего остального организма.

Это упражнение обладает специфическим, отличным от остальных, воздействием. Выполняя его, мы как бы промываем (как «ёршиком») энергетические каналы, вследствие засорения которых и появилась болезнь в данном органе.

Четвертое, пятое и, частично, шестое упражнения являются более мягкими вариантами первых трех упражнений. И используются тогда, когда возникают те или иные трудности с выполнением первых трех. Хотя могут выполняться и совершенно самостоятельно.

### **Как разогреть руку без тепловентилятора?**

*А теперь поднеси свою правую руку (или левую - если ты левша) ко рту и тихонько выдохни на нее воздух из достаточно широко раскрытого рта (так, как будто ты хочешь ее согреть). И почувствуй то реальное ощущение тепла, которое появится при этом на коже.*

***Нет победителя сильнее того, кто смог победить себя.***

***Г.Бичер.***

Затем отведи руку на 5 сантиметров и опять подыши на нее. И почувствуй, что кожа руки опять стала от этого теплее. И так каждый раз отводи руку на 5 сантиметров до тех пор, пока рука не ляжет на колено. И каждый раз «дыши» на нее так, чтобы явно почувствовать тепло на руке. Если при очередном выдохе на новом расстоянии ты не почувствуешь ощущения тепла, то вернись на 5 сантиметров назад и пройди этот участок второй раз. И в конце концов ты положишь руку на колено, а твой выдох будет согревать ее.

Ты, конечно же, прекрасно понимаешь, что на большом расстоянии теплый воздух не падает на руку. Но таким образом ты реальное ощущение «привяжешь» к представляемому. И представление превратится в реальность. Это великолепное и очень простое упражнение поможет тебе получать ощущения тепла в любом органе.

Только в случае, если ты хочешь вызвать тепло в каком-либо органе, надо сначала научиться вызывать ощущение тепла в руке, лежащей на колене так, как я только что описал. Затем, когда ты соберешься вызвать тепло в том или ином органе, ты сначала вызываешь тепло в руке указанным способом. И когда это тепло от «выдоха» в ней появится, следующий выдох делай в тот орган, в котором ты хочешь получить тепло. Можно при этом представлять, что в этом органе лежит маленький уголек, который ты раздуваешь своим выдохом. И он от дыхания, на-

правленного на него, разгорается все сильнее и сильнее. И уже от этого «уголька» тепло разливается по всему органу.

Упражнения Биоэнерготренинга очень эффективно комбинировать с этим образным представлением. В этом случае надо представлять, что ты направляешь в орган не только энергию, но и тепло (или еще лучше - теплую энергию).

И для того, чтобы это ощущение тепла в нужном органе получилось еще с большей вероятностью, то потренируйся вот в таком упражнении.

### **Тепловой круг**

Сядь удобно, закрой глаза и начинай делать вдохи и выдохи через нос. При каждом вдохе сконцентрируйся на ощущении прохлады на слизистой носа, которая естественным образом появляется на ней от движения холодного воздуха. А на каждом выдохе концентрируйся уже на ощущении тепла, которое появляется на слизистой от движения выдыхаемого теплого воздуха. Прodelай это упражнение с полной концентрацией внимания на появляющихся ощущениях раз 10.

И, когда ты почувствуешь эти ощущения очень хорошо, перейди к следующему этапу. Начинай делать вдох через нос, но представляй, что воздух входит в тебя через точку посреди лба. А во время выдоха представь, что ты выдыхаешь через кончики пальцев руки. И понятно, что проходящий воздух будет «охлаждать» лоб и «согревать» руки.

***Человек носит врача в себе, надо только уметь помочь ему в его работе.***

***Гиппократ.***

Подышав так и получив ощущение прохлады во лбу и тепла в руках, переходи к следующим этапам: вдох через руки, а выдох через ноги; вдох через ноги, а выдох через какой - либо орган; вдох через внутренний орган, а выдох через нос. И на этом круг тренинга заканчивается. Сделай за одно занятие несколько таких кругов.

Это упражнение опять же «привязывает» одни реальные ощущения к другим и они взаимно усиливают друг друга. Также оно помогает научиться произвольно вызывать ощущения тепла и холода в любом месте организма. Данное упражнение является логическим продолжением предыдущего. И его необходимо делать после того, как ты полностью освоишь вышеизложенное упражнение с рукой.

### **Терпение и труд.....**

Вероятнее всего, что у тебя с первого раза тепло и холод при выполнении этих упражнений не получатся вовсе (или будут слабыми). Но тренинг на то и называется тренингом, что при нем ошибки и неудачи на первом этапе почти неизбежны. И упражнения надо делать много раз подряд до тех пор, пока упорство не преодолет барьер неумения.

Представленные тебе, дорогой мой читатель, тренинговые упражнения помогают освоить еще два очень важных упражнения БЭТ. Они очень эффективны в качестве «очищающих».

Ты, конечно же, пил коктейль через соломинку. И, наверное, замечал, что когда коктейль совершенно прозрачен, то движения жидкости внутри соломинки не заметно. Но если опустить ее на дно, к осадку, то это движение сразу же становится видимым. И можно, если двигать свободным концом соломинки, высосать весь осадок. То же самое можно сделать с «грязной» энергией, которая накапливается в том или ином органе.

## Упражнение седьмое.

*Представь себе, что один конец «соломинки» находится у тебя во рту, а другой конец ты держишь в руке. Затем представь, что ты опускаешь свободный конец «соломинки» в больной орган, где накопилось много болезного, «грязного» и ненужного, от чего орган стал болеть. Во время вдоха представляй, что через эту соломинку «насос» всасывает грязь так, как ты это делал с осадком в коктейле. Во время выдоха представь, что ты выкидываешь эту «грязь» в яму в земле. Ярко и образно представь себе, что с каждым циклом упражнения в органе этой «грязной» энергии становится все меньше и меньше.*

Следующий этап этого упражнения таков.

*Когда ты сделаешь несколько полных его циклов, «посмотри» внутрь того органа, с которым только что работал. Может где-нибудь в «углу» остался «осадок»? Если это так, то мысленной рукой направь свободный конец «соломинки» в эту сторону. «Высоси» и эту грязь. И точно таким же образом «пройдись» по всему внутреннему пространству больного органа. И как пылесосом собери всю «пыль».*

*Знание - вот истинный золотой запас человечества.*

*В.Пекелис.*

Это упражнение можно производить вне зависимости от того - хватает в данном органе «энергии» или нет. Ведь оно является не только вариантом первого, но обладает своим, весьма специфическим действием. Мы этим упражнением убираем не энергию, а «грязь», болезненное начало.

### **Как первичная установка влияет на конечный результат.**

То, каким будет конечный результат от применения упражнений, сильно зависит от начальной установки. Если человек начинает внушать себе хорошие и правильные вещи, но при этом не будет в них верить, положительного результата можно не ждать. Или результат будет прямо противоположным желаемому.

Если ты представишь, что убираешь из органа энергию, то для твоего подсознания это станет вполне определенным сигналом: «Пойди туда и сделай то-то и то-то!» И это представление индуцирует внутри тебя целую серию необходимых изменений. Если ты будешь делать то же самое упражнение, но при этом будешь представлять, что высасываешь «грязь», то результат будет несколько другим. Ведь твое подсознание на образы «грязи» и «энергии» будет реагировать немножечко по-разному.

Седьмое упражнение также эффективно при ощущениях «давления» в каком-нибудь органе. Например, из сердца можно высосать ощущение давления при ишемической болезни сердца (но не при приступе стенокардии: при ней надо делать второе упражнение!), из почки - ощущение давления при камнях. И так далее и тому подобное. При ощущении давления в каком-либо органе надо представлять, что внутри органа накопилось очень много лишней энергии, которая никак не может из него уйти (как в сильно надутым воздушным шарике). И надо «высосать» ее из органа.

Несколько моих пациентов с огромным успехом использовали это упражнение при гнойной инфекции. И одна из них с круглыми от удивления глазами рассказывала мне историю своего выздоровления. У нее была хроническая гнойная инфекция на ноге, при которой ей не помогали никакие мази и примочки. Но когда она стала делать это упражнение, то эффект был почти волшебным - рана подсыхала чуть ли не на глазах! И через несколько дней осталась только небольшая корочка на том месте, где была многомесячная болячка.

## Упражнение восьмое.

Следующее упражнение может быть использовано не только для накачивания энергии в определенный орган (как вариант второго упражнения БЭТ), но в первую очередь для «растворения» того или иного ненужного образования - бородавки, опухоли и так далее. А также для ускорения заживления, например, при переломе кости, свежем порезе.

***Вдох делается или обычным образом или же с представлением, что ты «всасываешь» через лоб рассеянную в окружающем пространстве энергию. А на выдохе направляешь накопленную энергию (вместе с теплым воздухом) через «соломинку» в нужное место. Представляй, что эта теплая энергия растворяет все ненужное так, как это происходит тогда, когда струя теплой воды растворяет лед.***

При выполнении этого упражнения также надо представить, что ты рукой направляешь свободный конец соломинки в то место органа, где ты «видишь» болезненную энергию, которую надо растворить. И как только в том месте, куда попадала теплая энергия, «лед» растворится, переведи кончик «соломинки» на новое место. И так далее до полной победы здоровья в одном отдельно взятом органе!

Также мне хотелось бы рассказать тебе еще об одном чрезвычайно эффективном упражнении Биоэнерготренинга, работающем против воспаления. По результатам опроса пациентов, обучавшихся в группах Биоэнерготренинга, это упражнение можно поставить на первое место среди прочих по эффективности.

В его основу мной положено представление, что если изолировать воспаленное место от остального организма, то оно потеряет постоянную энергетическую подпитку, которая поддерживает это воспаление. Воспаление как бы «задохнется» примерно по такому же механизму, по которому задыхается огонь при изоляции его от кислорода.

## Упражнение «Микрококон»

***Представь себе, что ты окутываешь болезненное место прозрачным «резиновым» бинтом (по типу спортивного). Обычно я предлагаю своим пациентам представить, что этот прозрачный бинт выходит из боковых поверхностей обоих указательных пальцев в виде бесконечной ленты. А затем заматываешь болезненное место так, как делаешь тогда, когда наматываешь нитки на клубок.***

Реальные руки в этом процессе не участвуют - движения надо производить только во внутреннем пространстве. В результате этих манипуляций получится, что воспаленное место будет окутано со всех сторон - как бы в шар. Таким образом оно изолируется от всего организма. После этого ярко представьте, что этот "резиновый" бинт сдавливает воспаление со всех сторон. И вследствие этого размер воспаления уменьшается.

Микрококон не снимается, а, наоборот, каждый день 2-3 раза поверх старого наматывается новый. Таким образом мы каждый раз создаем новый микрококон, новую оболочку поверх старой. И вследствие этого усиливаем действие упражнения. Когда воспаление начнет уменьшаться, можно прекратить и создание новых оболочек микрококона. Но можно и продолжить это дело до тех пор, пока воспаление практически не исчезнет. Воспаление и микрококон взаимно уничтожат друг друга.

Это упражнение прекрасно подавляет воспаление. И не просто подавляет, но и помогает растворить ненужные органические образования. Например, я таким образом полностью растворил корень зуба мудрости. А дело было так.

**Как избавление от зуба мудрости прибавляет мудрости.**



Зуб мудрости, как ты это прекрасно знаешь, имеет неприятную особенность слишком рано покидать своего хозяина. Правда, предварительно основательно помучив его.

Этот зуб у меня совершенно не хотел быть здоровым. И чтобы я ни делал, (даже ходил к зубным врачам и стоически переносил их «пытки») он постепенно разваливался. И, в конце концов, от него остались только корни. И, конечно же, надо было эти корни убрать, так как они периодически воспалялись. Но я тянул «резину» до последнего, так как с детства прихожу в ужас от зрелища приближающихся ко мне хирургических зубных щипцов.

И вот, когда я собрался ехать в Индию, этот зуб у меня разболелся не на шутку. Начался периостит, то есть острое воспаление надкостницы. Гром грянул (как всегда) в самое неподходящее время. Периодически меня «дергало» так, что я чуть не подпрыгивал от боли.

И передо мною замаячила реальная перспектива не попасть в эту благословенную страну. А я мечтал увидеть «колыбель саморегуляции» еще с тех времен, когда, как Самсон, боролся с Голиафом своей болезнью. И сам понимаешь, дорогой мой читатель, что из-за такой ерунды, как больной зуб и острый периостит, меня с этого пути свернуть было невозможно. Я все-таки решил ехать, несмотря ни на что. И решил, что в случае чего воспользуюсь услугами индийской медицины.

Но, когда я сел в самолет, то решил, что надо использовать это время на пользу себе. И вот, во время долгого полета, я многократно наматывал одну оболочку микрококона поверх другой. А также первым упражнением Биоэнерготренинга «высасывал» воспаление. Через некоторое время пульсация и боль начали уменьшаться. И я спокойно заснул. Когда я прилетел в Индию, боль в зубе полностью исчезла.

И вот прошло несколько лет. Стенка зуба обламывалась все больше и больше. И зуб очень скоро стал похож на «графские развалины». Но за все эти годы боли в нем не было ни разу!

### **Мазохизм не всегда плох?**

Однажды я решил плоскогубцами обломать ранивший мой язык край этого зуба. Я успешно завершил эту мазохистскую операцию (опять же - лишь бы не ходить к зубному врачу). И уже хотел выкинуть осколок. Но что-то привлекло мое внимание. И я увидел, что в моих руках был небольшой кусок стенки зуба, который кончался намеками на растворенные корни.

Я заподозрил «неладное» и пошел к знакомому профессору стоматологии. После осмотра и рентгеновского снимка он подтвердил, что корень действительно **ПОЛНОСТЬЮ РАСТВОРИЛСЯ!** И что это первый случай в его практике, когда подобное происходит у взрослого человека!

Я считаю, что это могло произойти только благодаря Биоэнерготренингу. Своей работой и огромным желанием избежать процедуры удаления зуба, я дал своему подсознанию команду: **«Делай что хочешь, включай, что можно! Но избавь меня от этой ужасной процедуры!»** И моему организму ничего не оставалось делать, кроме как включить давно им забытый механизм растворения корней зубов.

Ты, дорогой мой читатель, прекрасно знаешь, что у детей молочные зубы выпадают без вмешательства посторонних людей - у них растворяются корни. Тот же самый процесс замечен и у собак (ведь в дикой природе не было ветеринарных стоматологов. И зверям самим приходилось заботиться о себе.)

Но у взрослых людей этот механизм почему-то выключается. Я на своем опыте могу вполне определенно сказать, что этот механизм можно разбудить при помощи саморегуляции.

### **Магия разума.**

На основе этого факта (а также многих других), я вполне резонно могу утверждать, что со своим организмом можно делать еще более необычные вещи. Например, отрастить утерянную

конечность. Если это могут делать некоторые животные, то и у человека где-то глубоко-глубоко эта способность имеется.

Правда ты прекрасно понимаешь, что любая цель требует соответствующего желания достичь ее. Это не дело на выходной день - чуть-чуть напрягся и получил шикарный результат. Если человек поставит перед собой подобную цель, то это потребует КОЛОССАЛЬНЫХ усилий. Но теория не имеет принципиальных возражений против возможности достижения этого результата. Перед объединенной силой мысли и воли преград нет!

### Как стать «МОГУчим»?

Очень многие люди не добиваются чего-либо желаемого ими именно из-за того, что считают что-либо невозможным для себя. Поэтому одним из самых главных процессов в рамках саморегуляции является следующий: человек постепенно отказывается от установок типа: **«Не могу!»** и переходит к установке: **«Если у меня что-то не получается, то на самом деле я этого не хочу!»** Если человек говорит про что-либо, что он не может этого добиться, то и взятки с него гладки: **«Не могу я этого добиться, чего пристали? Это не в моих силах!»** Когда же он решит, что на самом деле и не хотел того, чего якобы никак не мог добиться, то переходит на качественно другой уровень понимания своих взаимоотношений с миром. И начинает понимать, что для того, чтобы получить желаемое, нужно только по-настоящему этого захотеть.

В этом случае человек говорит себе: **«На самом деле я могу этого добиться. И хочу сделать это реальностью!»** И следующий его шаг в этом направлении таков: **«Раз это зависит только от моего желания или же нежелания, то что я могу сделать для достижения этого?»** И начать это делать!

Важно также, чтобы все, что ты будешь делать в плане саморегуляции своего организма, ты делал с удовольствием, регулярно и без насилия над собой. В ином случае твои усилия вполне могут привести к обратным от желаемых результатам. Любое насилие, в чем бы оно не проявлялось и на что бы не было направлено, в долгосрочной перспективе ОБЯЗАТЕЛЬНО приведет к противоположным от желаемых результатам.

## ***Глава пятнадцатая, в которой автор расскажет: «Как он решил придать своему «дитя» дополнительную силу?»***

Любая техника саморегуляции становится эффективной тогда, когда она разработана до мелочей и использует все, что только возможно, для своего усиления. То же самое в полной мере относится к Биоэнерготренингу. Я бы советовал для усиления действенности упражнений делать их в комбинации с самовнушением по Куэ.

### **Чем проще, тем лучше?**

В 19 - м веке в Париже жил и работал аптекарь Эмиль Куэ, который советовал своим пациентам делать самовнушения примерно так. Он просил их сесть в удобную позу, закрыть глаза и не вдумываясь в смысл, многократно (раз 100) повторять следующую фразу: **«МНЕ С КАЖДЫМ ДНЕМ СТАНОВИТСЯ ВСЕ ЛУЧШЕ И ЛУЧШЕ ВО ВСЕХ ОТНОШЕНИЯХ!»** И таких циклов надо было сделать в течении дня несколько.

Его пациенты зачастую получали такие великолепные результаты, что имя Э.Куэ осталось в истории как одного из предтеч современной психотерапии. Но, подчеркиваю, он не пользовался ничем, кроме этой фразы.

Мне представляется, что эта фраза действует по типу распевания мантр в восточных системах саморегуляции - приводит психику в резонансное со здоровьем состояние. Например, так действует распевание Маха - мантры у кришнаитов.

Кстати, абсолютно по такому же принципу действуют самовнушения по Сытину. Но у Куэ дается очень простая и четкая фраза, которая понимается подсознанием как команда на тонизацию всего организма, смысл которой: **«Я хочу быть здоровым! И точка!!! Меня не интересует - что и как ты будешь делать для реализации моего желания! Делай это!»**

А самовнушения Сытина слишком сложны и перегружены деталями. Их очень трудно перевести на образный язык. И, если самовнушения по Куэ из-за своей простоты могут без этого обойтись, то самовнушения по Сытину зачастую не срабатывают.

### **Почему Э.Куэ и Биоэнерготренинг подружились?**

Во время выполнения упражнений Биоэнерготренинга ты используешь свое образное мышление и мысленное действие. И если ты параллельно будешь автоматически повторять фразу, предложенную Куэ, то это не будет мешать занятиям, а только основательно помогать им. Получится так, что эта фраза не даст вмешаться в работу никаким посторонним мыслям - психика будет занята до предела. И посторонние мысли не будут мешать работе.

Для того, чтобы понять, что же из себя представляет это сочетание, сделай такое упражнение.

***Автоматически, как это предлагал делать Куэ, повторяй много-много раз подряд эту фразу. В это время посмотри на свой палец. И представь, что он сгибается. Вспомни как можно более ярко те ощущения, которые появляются при реальном сгибании этого пальца. И ощути их так, как будто палец действительно сгибается.***

Ты, наверное, заметил, что автоматически повторяемая фраза совершенно не мешает твоей медитации по сгибанию пальца. Зато в это время совершенно НЕВОЗМОЖНО думать о чем-то другом.

## **Что делает человека молодым?**

Одно время я часто ездил в Ташкент для проведения групп по обучению саморегуляции. И вот там произошел случай, который меня по настоящему поразил. Однажды на лекцию по саморегуляции пришел худой и давно не бритый старик. Он тяжело опирался на трость и при ходьбе сильно хромал. К одной его ноге, одетой во много слоев теплых носков, была привязана тапочка.

***Изменить свою сущность нельзя, можно лишь направить ко благу различные особенности человеческого характера, даже его недостатки - в этом заключается великая тайна и великая задача воспитания.***  
**Жорж Санд.**

Он сел недалеко от меня и начал слушать лекцию. Весь его вид говорил, что он все это явно не одобряет, что, будь его воля, он бы эту «бредятину» никогда не стал слушать. Как я потом узнал из его слов, его почти насильно привела на лекцию племянница, которая у меня уже прошла один курс обучения.

И вот он стал ходить на занятия. Но в первой половине курса обучения он постоянно не соглашался со мной, вступал в спор по мельчайшим поводам и так далее и тому подобное. Под конец занятий он, как мне показалось, смирился со своей участью и даже начал делать погружения в самогипнотическое состояние.

После окончания занятий я уехал домой. И приехал в Ташкент только через пол - года. И на сей раз проводил и первый и второй курс. На второй курс обучения приходят люди, которых я хорошо знаю (ведь они уже прошли у меня первый курс). И пока люди собирались, мы разговаривали с теми, кто пришел, о том, о сем.

Вдруг открывается дверь и входит молодой, элегантный мужчина в шикарном костюме, галстуке, начищенных ботинках и с дипломатом в руке. Он здоровается и садится на стул рядом с другими моими пациентами. Я, конечно, тут же озадачился - тех, кто не проходил первый курс, я на второй не пускаю.

И я спрашиваю его: «Что вы тут делаете, уж не заблудились ли?» И по мере того, как я говорю, вижу, что у него улыбка становится все шире и шире. И он меня спрашивает: «Вы меня не узнали? Я ведь тот, который в тапочке!» Я буквально онемел от удивления и долго не мог прийти в себя!

## **Лучшие лекарства находятся внутри человека?**

А история оказалась таковой. Этот человек 13 лет страдал облитерирующим эндартериитом. И ничто ему не помогало - болезнь прогрессировала все больше и больше. Он был довольно большим начальником, и возможностей для лечения в советские времена у него было много.

Но лечение за рубежом и в Москве помогали его ногам - как мертвому припарки. И это не метафора, а реальность: от недостатка питания его пальцы чернели и отмирали - их пришлось ампутировать. На момент прихода ко мне у него было ампутировано три пальца. В результате он не только потерял веру в выздоровление, но и впал в хандру.

Но, обучившись саморегуляции и, особенно, научившись эффективно делать упражнения Биоэнерготренинга, он повернул этот процесс вспять! Пальцы, конечно же, не отросли заново. Но трофические язвы зажили, а ноги стали теплыми. Но, самое главное, что с ним произошло — у него появилось желание жить и радоваться жизни. И это отразилось не только на самочувствии, но и на внешнем виде.

***"Господи! Дай мне силы изменить то, что я могу изменить. Дай мне терпение, чтобы смириться с тем, что я не могу изменить. И дай мне мудрость, чтобы отличить первое от второго."***  
***Древняя молитва.***

Когда он через два месяца интенсивных занятий пошел на прием к своему лечащему врачу с зажившими трофическими язвами и теплыми пальцами, на это чудо сбежалась посмотреть вся больница!

### **К кому липнут болезни?**

Я заметил на своем опыте, что болезни «прилипают» ко мне тогда, когда по тем или иным причинам в моем организме снижается энергетика. А это снижение проявляется в вялости, сонливости, ощущении общей слабости. В этом случае энергетическое состояние организма начинает напоминать разряженный аккумулятор. Это периодически случается практически с каждым. И все мы от этого страдаем в той или иной мере. Но положение вполне можно подправить специальными упражнениями. Энергетический уровень организма можно поднять при помощи сознательной регуляции.

### **Самый лучший способ поднять уровень энергии в организме.**

Выше я уже говорил, что человек тратит огромное количество энергии на внутреннюю борьбу. И вследствие этого приходит к энергетической разрядке организма. Что, в конце концов, и приводит к болезни. Поэтому самый лучший способ поднять энергетический уровень организма - навести порядок в своей голове. Это автоматически приведет к подъему энергетического уровня организма. И снимет вопрос о необходимости выполнения специальных упражнений на энергонасыщение.

Но, как показывает опыт, перестройка никогда не происходит мгновенно. И тебе скорее всего хотелось бы все-таки знать - как поднять энергетический уровень организма тогда, когда тебя «припрет к стенке». Поэтому я все-таки приведу на этих страницах упражнения биоэнергонасыщения. Но используй их только в качестве пожарной меры. А для радикального решения проблемы необходимо убрать те причины, которые приводят к снижению энергетики организма.

### **Искусственный подъем энергетического уровня организма.**

Считается, что энергию необходимо накапливать в солнечном сплетении. Хотя, по данным йогов, здесь находится одна из самых грубых энергий нашего организма, но от количества ее в большой степени зависит наше самочувствие.

***Вдох через нос постепенный, выдох через рот постепенный. Во время вдоха представь, что ты собираешь из окружающего пространства энергию, что часть энергии необъятного Космоса входит внутрь тебя - в твой энергетический "насос", находящийся в грудной клетке. Во время выдоха направь энергию в солнечное сплетение. И ярко, образно представь себе, что она наполняет определенный резервуар, который там находится. И с каждым выдохом этот резервуар наполняется все больше и больше - до ощущения распираания в солнечном сплетении.***

При выполнении этого упражнения можно также представлять, что "насос", который перекачивает энергию, находится в солнечном сплетении. Вдох в этом случае делается по «мужскому» типу - как бы животом. В этом случае во время вдоха, насколько можешь ярко и образно представляй, что собранная энергия всасывается этим насосом и остается в нем. Выдох в этом

случае делается простой, без концентрации внимания. Во время каждого вдоха представляй, что этот насос раздувается все в большей и большей мере от поступающей в него энергии.

***Всякий человек есть творец своей судьбы.  
Саллюстий.***

Для облегчения манипулирования с энергией можно представлять ее в виде низвергающегося водопада, эфирной субстанции или (лучше всего) в виде потока солнечного света, который ты всасываешь в себя. Поначалу набор энергии проводи по 15 минут 3-4 раза в день.

### **Суета как способ испортить всю «обедню».**

И, как всегда и во всем, надо избавиться от суеты, от усиленного желания насытиться энергией. В этом случае необходима спокойная уверенность и сосредоточение на наборе энергии. Лучше сделать меньше циклов упражнения, но с максимальной концентрацией внимания на представляемых ощущениях.

Ты, дорогой мой читатель, конечно же, понимаешь, что образы насыщения энергией, которыми мы пользуемся при этом упражнении, скорее всего, действуют опосредованно. То есть это прекрасные команды, понятные подсознанию, смысл которых: ***«Организм! Мне для достижения своих целей не хватает сил. Сделай так, чтобы у меня появилась масса энергии»***.

Что при этом происходит в «черном ящике», как он реагирует на эти образы, мы не знаем. Но выполнение этих упражнений влияет на самочувствие и резко увеличивает сопротивляемость организма к инфекции.

Биоэнерготренинг дает общий ориентир организму - директиву подсознанию: что делать в данном конкретном месте. Например, создавая микрокочон, я даю понять через язык образов своему организму и своим восстановительным системам, где и что им надо делать.

Эффективность ***микрокочона***, как мне представляется, связана именно с тем, что это упражнение дает очень хорошую и максимально понятную подсознанию команду. И эту команду подсознанию очень легко перевести на язык обмена веществ и микроциркуляции крови. Оно «видит» эту команду и как бы говорит: «Ну вот так бы сразу и сказал! А то все: Бу-бу-бу, да бу-бу-бу, поди пойми».

Во-вторых, привлечение моего внимания к данной точке моего организма приводит к расширению сосудов и расслаблению гладкой мускулатуры. А в связи с фазами дыхания - смещению обменных процессов в нужную мне сторону. В результате очень быстро происходит локализация патологического процесса или же смещение некоторых параметров организма в нужную сторону.

## ***Глава шестнадцатая, в которой автор расскажет о «сводном брате» Биоэнерготренинга: об эмоционально - образном психотренинге.***

В этой главе я хочу дать тебе, дорогой мой читатель, несколько упражнений, которые, строго говоря, нельзя отнести к Биоэнерготренингу. Да и свое авторство относительно большинства из этих упражнений я могу признать только в их редактировании и адаптации к российской действительности.

В разные годы и из разных источников (зачастую совершенно мною забытых) я брал то или иное упражнение, менял его, модифицировал, приспособлял его под российский менталитет и использовал в лечении пациентов. И убедился в безусловной ценности и «работоспособности» многих из них.

Все предлагаемые тебе ниже упражнения являются теми или иными вариантами образных медитаций.

***...из самых диких жеребят выходят самые лучшие лошади, только бы их как следует воспитать и выездить.  
Плутарх.***

Как показывает опыт, при помощи образных медитаций можно очень и очень глубоко воздействовать на свой организм. Также вполне определенно можно сказать, что состояние медитации дает прекраснейшую возможность естественным образом оборвать мрачное течение мыслей. В него тебе не удастся затащить никаких дурных чувств и злобы. И чем чаще ты будешь заниматься медитативной работой, тем меньше будет оставаться времени на дурные мысли. И чем больше ты будешь концентрироваться на хороших мыслях, тем реже будет проявляться плохое.

### **Вирус и саморегуляция: кто кого?**

Мне представляется, что вирус является определенной субстанцией, которая приспособлена переносить болезненное начало. Если применять против начинающейся вирусной гриппозной инфекции ***упражнение с мысленной сеткой***, то можно получить эффект обрыва болезни. Мы в этом случае убираем из органа болезненное начало и болезнь, теряя основу, не может развиваться.

### **Упражнение «Микросетка».**

***Представь, что в твоих руках сетка, натянутая на каркас (что-то похожее на сито для муки). И вот эту сетку протащи через то место, где имеется скопление вирусов. Нужно четко ощутить ее движение сквозь тело. И при этом представить себе максимально образно, что эта сетка собирает вирусы и выносит их из организма.***

Я неоднократно убеждался, что если все эти манипуляции произвести при первых признаках начинающегося гриппа, то болезнь идет или очень легко или же вовсе не развивается. Конечно, при уже разразившемся заболевании, все эти манипуляции будут мало эффективными. Но в начале болезни это хорошо помогает.

Мне представляется, что когда мы выполняем это упражнение, то с его помощью указываем организму (даем команду в образах): **«Это враг! Атакуй его!»**

Образные медитации прекрасно работают и для рассасывания шрамов. Шрамы - это своеобразные «затерянные миры», о которых организм забыл. Вроде бы по «генплану» здесь ничего

не должно быть и надо бы рассосать все, что появилось лишнего. Но организму или некогда - других дел море. Или же он «забыл» о шраме - ведь ничего страшного в нем нет.

***Когда ты вошел в мир, ты горько плакал, а все вокруг тебя радостно смеялись. Сделай жизнь такой, чтобы покидая мир, ты радостно смеялся, а все вокруг тебя горько плакали.***  
**Калидас.**

И когда мы обращаем внимание на шрам и начинаем его рассасывать (или берем какую-нибудь хроническую болячку и начинаем работать над ней с целью освободиться от нее), то мы таким образом говорим своему подсознанию: ***«Обрати внимание на это место! Эта болячка меня беспокоит. Я хочу от нее избавиться. Сделай что-нибудь, чтобы это исчезло!»***

### **Упражнение «Энергорасческа».**

***Представь, что у твоих ног, перпендикулярно им, появляется плоскость. Она должна быть достаточно большой, (примерно 1 кв.м.). И лучше всего будет, если ты представишь, что она сделана из плексигласа.***

***И вот эта плоскость начинает двигаться в направлении твоей головы. Представь себе, что по мере продвижения вверх она растворяет твое тело (примерно так, как это делает наждак, стачивая железный прут). Необходимо добиться ощущения, что ниже плоскости тело полностью исчезло. Плоскость поднимается до тех пор, пока не появится ощущения полного растворения твоего тела.***

Насколько я понимаю, действие «энергорасчески» заключается в том, что оно принудительно распределяет энергию в организме. Аналогией этому процессу является разглаживание доской песка на пляже.

Если поставить доску на песок и тянуть ее к себе, то там, где она пройдет, окажется, что все бугорочки будут срезаны, а ямочки засыпаны. Вся поверхность песка станет ровной. Но перед самой доской в конце работы песка почти не будет. Примерно такой же процесс происходит с этой воображаемой плоскостью и биологической энергией.

Как мы уже говорили, человек заболевает из-за того, что в его организме нарушается свободное перераспределение энергии. В одном органе энергия застаивается, в другом ее не хватает. И ничего не изменяется в течение длительного времени, пока восстановительные механизмы нашего организма не отремонтируют поврежденные энергоканалы. Но во многих случаях это происходит очень медленно или же не происходит совсем. И человек вынужден в течение длительного времени страдать от хронического процесса.

Вышеприведенное упражнение по своему потенциалу способно решить для тебя эту проблему. И восстановить баланс энергии в организме.

Мне представляется, что это упражнение стоит тех усилий, которые ты на него затратишь. Дело в том, что оно способно в значительной степени снять все барьеры внутри энергосистемы организма. Что делает это упражнение глобально лечебным.

Но сразу предупреждаю - это очень сложное упражнение. Оно требует максимальной концентрации твоего внимания на себе в течение от 1 до 2 минут.

### **Как сознание увиливает от выполнения своих «прямых функциональных обязанностей»?**

Наше сознание устроено так, что для него это чрезвычайно сложная работа. Оно хочет, чем бы ни занималось, периодически, хоть на долю секунды, но отвлекаться на постороннее. Поэто-



му на первых порах я не советую заниматься этим упражнением для того, чтобы не разочароваться из-за неизбежных неудач при работе. Только тогда, когда ты наберешь достаточно большой опыт работы с другими упражнениями, когда твое сознание станет более "дисциплинированным", тогда и принимайся за это упражнение.

Когда я первые разы делал его, у меня была язва желудка. Мне тогда удавалось протаскивать плоскость через свое тело только с большим трудом. Все шло достаточно хорошо до тех пор, пока я не достигал уровня кишечника. И тут сопротивление моим мысленным усилиям начинало постепенно усиливаться. А на уровне желудка плоскость вообще останавливалась.

Казалось бы, какие проблемы - представления-то зависят только от меня. Но мне пришлось с большими мысленными усилиями преодолевать сопротивление прохождению плоскости. Но когда это сопротивление исчезло - исчезла и язва!

Если плоскость самостоятельно не двигается, то можно помогать ей мысленными «руками». Но помни: обязательна полная концентрация твоего внимания на прохождении плоскости. Как только внимание хоть на секунду отвлечется - упражнение сорвалось и надо все начинать сначала.

### **Кого бережет Бог?**

Еще один очень важный совет! Хотя плоскость и воображаемая, она обладает очень сильным воздействием на организм. Ведь и энергия, которой мы манипулируем, умозрительная. А образы, как мы поняли, суть команды для подсознания. Поэтому образ оставленной внутри плоскости может быть понят подсознанием однозначно. И выполнен!

Если почему-либо ты не смог или не успел протаскать плоскость до конца, то не оставляй ее в организме. «Вытащи» ее обратно или в сторону. Или же «раствори» ее. Оставленная посредине между энергетическими структурами плоскость может нарушить энергоперераспределение в биоэнергетической системе организма. И таким образом вместо улучшения состояния, наоборот, ухудшит его. Правда, эта опасность МИЗЕРНА! Но говорят, что береженого Бог бережет.

### **Упражнение с зеркалом.**

*Встань перед реальным зеркалом и своими мысленными руками воздействуй на отражение. Смотри на свое отражение и представляй, что тыходишь в больной орган в отражении. И производишь в нем необходимые изменения: убираешь или накачиваешь энергию, «высасываешь» грязь и болезнь. И так далее.*

Мне представляется, что это упражнение позволяет нам посмотреть на свое тело немного по-другому, в несколько непривычном ракурсе. И получить в руки еще один, нестандартный, рычаг воздействия на себя.

Это великолепное упражнение, при помощи которого люди со слабым образным мышлением получают очень четкий образ себя, с которым можно работать.

Довольно-таки эффективно и следующее упражнение. Работами супругов Кирлиан вполне определенно доказано, что из пальцев человека истекает энергия. Какова его природа - до конца не ясно. Но, безусловно то, что эта энергия есть. Так вот, ими установлено, что если человек представит себе, что он направляет из своих пальцев дополнительное количество энергии, то истечение энергии действительно резко увеличивается (этот эффект также доказан работами А.С.Ромен).

### **Упражнение «Пальцы»**

***Я предлагаю тебе приложить пальцы своей ведущей руки в виде щепоти на кожу над больным внутренним органом и представить, что ты пятым упражнением БЭТ (через «дырочки» в кончиках пальцев) направляешь в этот орган энергию (или четвертым упражнением высасываешь из этого органа энергию через свои пальцы).***

Мне представляется, что при помощи этого упражнения можно оказать себе экстренную помощь при острых диспропорциях энергии в организме. Ведь когда мы почесываем зудящее место на коже, то вполне возможно, что таким образом энергетически подпитываем соединенный с этой точкой орган. Или же забираем лишнюю энергию.

Для снятия внутреннего напряжения, которое воспринимается как распирающее или сжатие внутри (только не физическое, а как бы душевное), я предлагаю тебе еще одно прекрасное упражнение.

### **Упражнение «Дырявый шарик»**

***Необходимо представить себе ярко и образно, что с каждым выдохом из тебя вместе с воздухом выходит лишняя энергия, которая распирает изнутри так, как распирает гелий воздушный шарик. Ты выдыхаешь из себя воздух и представляешь себе, как с каждым выдохом тело обмякает. И это напряжение постепенно уходит.***

После нескольких полноценных циклов этого упражнения тебе, безусловно, станет легче. И напряжение уйдет.

***Северный ветер породил викингов.  
Скандинавская поговорка.***

## ***Глава семнадцатая, в которой автор описывает специальные тренировочные упражнения, выполнение которых позволит тебе подружиться с Биоэнерготренингом.***

Я заметил, что неудачи при освоении упражнений чаще всего преследуют тех, кто хочет немедленно получить эффект, не обращая достаточного внимания на подготовительные упражнения. Поэтому мне хочется подробно остановиться на обязательных условиях, выполнения которых я требую, если человек хочет по-настоящему научиться работать в Биоэнерготренинге.

### **Медитация как способ дать «отгул» мозгу.**

Природа упражнений Биоэнерготренинга (это относится к восьми основным упражнениям) такова, что они работают даже в легком трансе. И вовсе не обязательно для выполнения упражнений Биоэнерготренинга добиваться глубокого транса. Но без легкого транса обойтись не удастся. Это связано с тем, что хотя мозг и обладает огромными возможностями, но на обычном уровне функционирования его постоянно бомбардирует масса различных раздражителей: мысли, желания и потребности, страсти и конфликты, шумы, свет и всевозможные стрессы. Состояние безмысленного покоя обрывает этот поток и выполнять упражнения будет очень легко.

Медитативное состояние, которое используется в Биоэнерготренинге, отличается от других подобных состояний тем, что требует мысленного действия, т.е. построения последовательных мысленных действий, которые в конце этой цепочки приводят к нужным нам результатам, дав понятную команду подсознанию.

Отсюда становится понятным, почему требуется максимальная концентрация твоего внимания на образах транспорта биологической энергии. Представь себе какой-либо учебный фильм, который в самых неожиданных местах прерывается рекламой с весьма соблазнительными предложениями. Пойдет тебе учеба на ум? Скорее всего, нет. Но твое подсознание в результате вполне может запутаться в обрывках полученной и разорванной информации.

### **Наиболее простой способ войти в медитативное состояние.**

Для того, чтобы еще лучше понять, что же из себя представляет медитативное состояние, сделай следующее упражнение.

#### ***Упражнение «Медитативное движение»***

***Сплети пальцы рук в замок так, чтобы большие пальцы были свободны. И начни крутить их друг вокруг друга. При этом смотри расслабленным взглядом на эти движения. Не думай: почему ты это делаешь, не думай ни о чем - просто крути свои пальцы. И постарайся как можно глубже войти в ощущения, которые появляются в движущихся пальцах.***

Через некоторое время ты почувствуешь, что ощущения, идущие от пальцев изменятся: они как бы немного увеличиваются в размерах и начинают из-за этого цепляться друг за друга; появляется ощущение, что они двигаются сами, без твоего участия. После определенного периода такого занятия ты вступишь в состояние безмысленного покоя, своеобразного оцепенения, которое и является медитативным состоянием.

И особенно обрати внимание на ощущение, что пальцы начали двигаться как бы сами по себе. Если у тебя при первом выполнении этого упражнения подобные ощущения не получились, то делай его до тех пор, пока они не появятся. Они прекрасно продемонстрируют тебе

не только тот путь, по которому пойдут твои самовнушения к гладкой мускулатуре внутренних органов, но и процесс отчуждения твоих действий от их реальных последствий. Ведь, действительно, при работе с внутренними органами ты будешь что-то делать с ними, но явной связи - вот я сделал, вот получил результат – скорее всего не будет.

### **Знакомься: мысленное действие.**

А теперь останови свои пальцы.

*Но представляй, что они продолжают двигаться один вокруг другого. «Почувствуй» все те ощущения, которые шли к тебе от только что двигавшихся пальцев так, как будто они продолжают двигаться.*

Это и есть ощущение мысленного движения, мысленного действия.

### **Вспомним детство золотое?**

Для того, чтобы в достаточной степени натренировать свое сознание к интенсивной внутренней работе, я предлагаю тебе, дорогой мой читатель, еще одно прекрасное упражнение.

*Представь себе 9-ти клеточное поле (3 на 3, такое, которое используется для игры в крестики-нолики). В среднюю клетку мысленно помести "муху". И начинай ее перемещать с клетки в клетку со скоростью примерно одно перемещение в секунду. Тебе надо постараться сделать так, чтобы «муха» все время оставалась в пределах поля.*

Это упражнение позволяет механически привязать твоё внимание к определенному делу на длительное время. И таким образом приучит тебя долгое время находиться во внутреннем пространстве. И, во-вторых, это дисциплинирующее упражнение, заставляющее твоё сознание делать «глупую» работу. И если ты научишься делать это упражнение в полном объеме, то одержишь значительную победу над своей ленью. И приучишь подсознание подчиняться своей воле.

Упражнение получится лучше в том случае, если кто-либо из твоих домочадцев, взяв в руки листок и бумагу, нарисует 9 - ти клеточное поле и начнет по нему передвигать «муху». Ты, конечно же, в это время сидишь с закрытыми глазами и отслеживаешь эту «муху» только мысленно.

Если ты хотя бы в небольшой степени хочешь достичь успеха в этом деле, то будешь вынужден привязать своё внимание к «мухе». Если ты в результате сможешь удержать своё внимание на этом в течение 3 минут с частотой перехода "мухи" из одной клетки в другую 1 раз в секунду, то этого уровня твоего внимания будет вполне достаточно для выполнения упражнений Биоэнерготренинга.

### **В любом деле главное - коммуникация.**

Прежде чем выполнять то или иное упражнение по перераспределению энергии внутри себя, очень важно установить надежную связь между твоим мозгом, между твоим "Я" и органом, на который ты будешь воздействовать.

Когда ты начинаешь внушать себе что-либо, то должен чувствовать, что между мозгом и тем органом, к которому направлено внимание, устанавливается связь: орган как бы отвечает на твоё внимание незначительным увеличением тонуса.

Для того, чтобы хорошо почувствовать эту связь, положи свою руку на колено ладонью вверх. И представь, что на ней лежит суконный мячик (такой, что используется в большом теннисе). И попробуй мысленно сжать рукой этот мячик (кисть не двигается, движение должно быть только мысленным).

***Ярко и образно представь, как твои пальцы впиваются в мячик, а он все больше и больше сопротивляется этому воздействию. И почувствуй: предплечье «мысленно» напряглось. Этого ощущения надо добиваться в том органе, с которым ты будешь работать. В тот момент, когда сопротивление "мячика" станет максимальным, резко отпусти его.***

Прочувствуй разницу между этими состояниями. Ты представлял движение и в предплечье образовалось мысленное напряжение. Мышцы предплечья, почувствовав твоё внимание к ним, на всякий случай чуть-чуть напрягаются. Те же самые ощущения должны появиться в органе, с которым ты будешь работать.

***В борьбе с болезнью  
человек тоже совершает подвиги.  
А.де Сент – Экзюпери***

При упорных занятиях ты почувствуешь, что при концентрации внутреннего внимания на каком-либо органе, тот отвечает расширением сосудов и даже появлением пульсации. Все это свидетельствует о том, что ты научился находить своим мысленным взором необходимое место своего организма. И сделал первый шаг к овладению тепловыми упражнениями. Образовалась психосоматическая связь, т.е. связь между твоим сознанием и телом на уровне сосудистых и мышечных рефлексов.

### **Как заставить себе подчиняться гладкую мускулатуру?**

Считается, что гладкая мускулатура не подчиняется прямым мысленным приказам (как это делает поперечно-полосатая). Но это далеко не так! Гладкая мускулатура просто очень «ленива» и требует к себе длительного внимания: её надо долго подгонять! И гладкие мышцы лучше всего «понимают» образные команды.

Опять же давно известно, что гладкая мускулатура быстро реагирует на какие-либо стрессовые воздействия. Например, гладкие мышцы внутренних органов прекрасно реагируют в сторону спазма: от испуга бледнеет лицо, от физического напряжения появляется бронхиальный спазм, от физических ударов по животу появляется спазм желудка и так далее и тому подобное.

Внутренние органы нашего организма не привыкли к тому, что сознание вмешивается в их работу так прямо, как это происходит в Биоэнерготренинге. Ведь они находятся за психосоматическим барьером, созданным специально для того, чтобы сознание не могло слишком уж вольно обращаться с внутренними органами. Но упражнения Биоэнерготренинга вынуждают их подчиняться нашим командам. Но даже при всем при этом они очень инертны в выполнении наших образных пожеланий.

Я тебе, дорогой мой читатель, предлагаю следующее упражнение, которое продемонстрирует для тебя вышесказанное. А также поможет тебе почувствовать те ощущения в теле, которые должны появиться при успешном воздействии на него.

### **Упражнение «Разжимание кулака».**

***Положи руку на колено ладонью вверх. А теперь сожми руку в кулак. И начни разжимать его до первоначального положения (раскрытой ладони) в течение не менее 3-х минут.***

Вначале связь между волевыми импульсами на разжимание кулака и получающимся реальным движением будет тобой прекрасно ощущаться. Но по мере разжимания пальцев она теряется. То есть нарушается причинная связь между командой и результатом ее выполнения. И появляется ощущение, что пальцы двигаются сами по себе, прерывистости этого движения (как будто это пальцы робота), разливающегося тепла в пальцах.

Ощущения, которые ты получишь во время выполнения упражнения, весьма необычны и очень напоминают те ощущения, которые появляются внутри тела при нашем воздействии на гладкую мускулатуру. Это ощущение разливающегося тепла в руке, самостоятельного движения пальцев, ощущение прерывистости этого движения. Это прекрасное упражнение для того, чтобы научиться снимать спазмы.

*Просто удивительно, сколько можно сделать,  
если действительно взяться за дело.  
Дж.Хейли.*

Ты должен знать, что когда ты даешь какому-нибудь внутреннему органу команду на расслабление в нем гладкой мускулатуры, то не получишь обратной связи. Ты не почувствуешь: вот я представил - вот во внутреннем органе расслабилась гладкая мускулатура (как это происходит в случае воздействия на поперечно - полосатую мускулатуру). Ощущения при твоём воздействии скорее всего будут примерно такие, как в вышеописанном упражнении. Это упражнение дает прекрасную возможность научиться снимать спазмы.

### **Обойдемся без боральгина?**

Если ты страдаешь от спазмов в том или ином органе, то знай, что твои мысленные усилия на их снятие должны длиться не менее 3 минут непрерывного воздействия. Если выполнить это условие, то вероятность, что тебе удастся снять спазм, очень высока. И при борьбе со спазмами очень важны образные представления.

Например, я часто использую такие представления для снятия спазма в том или другом органе. Наряду с формулой цели на снятие спазма я представляю, как засовываю пальцы в «удавку», которая сдавила место спазма. И затем медленно растягиваю ее - в течение 3-5 минут! И практически всегда снимаю спазм. Этот прием может быть очень эффективен, например, при болях в кишечнике.

Я предлагаю для снятия спазмов (бронхиальных, сердечных, в желудочно-кишечном тракте, в голове) сначала поработать с предложенным выше упражнением. А затем пользоваться вторым упражнением Биоэнерготренинга с представлением, что в место спазма накачивается не только энергия, но и тепло.

И мне хотелось бы дать тебе, дорогой мой читатель, вот такой совет. Если боль где-то внутри тебя «двигается», то есть поболело в одном месте, потом это плавно перетекло в другое и так далее, то знай, что это спазм. И можешь улыбнуться и расслабиться! Ничего страшного эта боль не несет. И ничем плохим в большинстве случаев кончиться не может. И, если тебе удастся освободиться от страха, то спазм исчезнет сам по себе. Если же нет, то ты легко снимешь его предложенными упражнениями.

### **Схема занятия Биоэнерготренингом.**

Базовые упражнения можно делать во время любых перерывов в мыслительной работе. Во все необязательно при этом находиться в состоянии погружения (например, в самогипнозе). Конечно, если ты умеешь входить в аутогипнотическое состояние, то упражнения Биоэнерготренинга будут получаться лучше, так как вхождение в погружение само по себе изолирует тебя от всех мешающих факторов. А проводимость между сознанием и телом в это время будет полностью открыта.

Для начала сядь удобно, закрой глаза. И расслабь мышцы. После этого постарайся отбросить все посторонние мысли и сконцентрируйся на том, что тебе сейчас предстоит. И поставь себе четкую и конкретную цель не ЭТО занятие - чего же ты хочешь добиться сейчас.

*Мужественный человек  
обыкновенно страдает, не жалуясь.  
Человек же слабый жалуется, не страдая.  
Н а р о д н а я м у д р о с т ь*

Следующий этап - максимальная концентрация на больном органе. Найди его во внутреннем пространстве, ощути все те микросигналы, которые постоянно идут от него к твоему «Я» (и на которые ты обычно не обращаешь внимание). Необходимо добиться того, чтобы между тобой и этим органом образовалась связь, как бы натянулась ниточка.

И уже после этого делай то упражнение Биоэнерготренинга, которое тебе в настоящий момент необходимо.

## ***Глава восемнадцатая, в которой на примерах показывается эффективность Биоэнерготренинга и даются необходимые наставления для желающих добиться подобного.***

Мною получен ряд данных, которые позволяют говорить, что человек, вооруженный Биоэнерготренингом, получает возможность справляться с такими болезнями, которые практически не лечит ортодоксальная медицина.

### **Биоэнерготренинг и гемофилия.**

Например, один из моих пациентов, страдавший гемофилией, уже после шестого сеанса обучения саморегуляции научился останавливать себе кровь из порезов. До этого ему для того, чтобы остановить кровь, приходилось зажимать кожу до тех пор, пока она не зарастет. Или вводить в вену кровоостанавливающее лекарство.

А после восьмого занятия он рассказал, что у него накануне началось внутрисуставное кровотечение в колене. Раньше это у него происходило неоднократно после травм колена. И кончалось тем, что кровь изливалась внутрь сустава до тех пор, пока суставная сумка не растягивалась и кровотечение естественным образом не останавливалось. А потом в течение месяца все это медленно и мучительно рассасывалось.

Но в тот вечер, когда он в очередной раз ударился коленом, он стал делать Биоэнерготренинг и кровь остановилась! Утром, когда он проснулся, сустав сгибался так, как будто ничего не произошло.

Многие мои пациенты совершенно без лекарств вылечивали себе воспаления, очень быстро заживляли переломы костей, значительно облегчали свое состояние при бронхиальной астме, сахарном диабете. Пациенты, которые обучались Биоэнерготренингу в моих группах, заявляли, что стали намного спокойнее, получили в свои руки мощное оружие для самовоздействия.

### **Биоэнерготренинг и язва желудка.**

Приведу пример того, как один мой пациент лечил при помощи Биоэнерготренинга свою застарелую язву желудка. На вдохе он представлял, что «засасывает» из внешнего мира энергию в «насос», находящийся внутри грудной клетки. А на фазе выдоха представлял, что направляет уже теплую энергию в область язвы.

***Умеренность - союзник природы  
и страж здоровья.  
Абу-аль-Фарадж.***

В это же время он представлял, как под влиянием этой теплой энергии, касающейся язвы, там расширяются сосуды, улучшается кровообращение и вследствие этого подстегивается обмен веществ. Он ярко и образно представлял себе, что при помощи своих мысленных рук разминает спазматические складки, которые образовались вокруг язвы, как открываются сосуды, боль постепенно становится все меньше и меньше.

Этот человек при помощи Биоэнерготренинга добился таких результатов, которых не мог добиться ни при помощи лекарств и процедур, ни при помощи диеты. Язва зарубцевалась за очень короткое время. И, что самое главное, она длительное время не обостряется. Видимо, ему удалось в конце концов восстановить энергообмен в области желудка. И болезнь изжила себя.



## **Биоэнерготренинг и перелом кости.**

Как - то зимой я заводил свою машину. Аккумулятор был слабым, и мне пришлось крутить мотор рукояткой. И вот в один «прекрасный» момент рукоятка очень сильно ударила по моей руке. Ее пронзила такая сильная боль, что я закрутился на месте «волчком». Я с трудом закрыл машину и затем поковылял в больницу. Там сделали рентгеновский снимок и сообщили, что у меня профессиональный водительский перелом костей предплечья. Мне наложили гипс и я пошел домой.

Как ты знаешь, все люди в этом случае берут больничный. Но у меня в это время шла группа второго курса обучения саморегуляции. А через три дня мне надо было лететь в Ленинград на учебу. И я никак не мог себе позволить болеть.

Поэтому, придя домой, я тут же лег на постель и ввел себя в очень глубокое медитативное самогипнотическое состояние. И через 20 минут ПОЛНОСТЬЮ снял боль! До самого конца этой эпопеи я совершенно не чувствовал ни малейшей(!) боли в месте перелома. Только тогда, когда я поскользнулся на льду и в следствии этого резко дергал рукой, я чувствовал в месте перелома что-то вроде резкого укола иголкой. И все!

Я вечером пошел на работу, успешно провел группу. А через три дня улетел в Ленинград. Через четыре дня после перелома я уже пробовал в сломанной руке держать дипломат, а через неделю вообще снял гипс. Затем я полетел в Ростов-на-Дону, чтобы провести там короткую группу. И уже оттуда прилетел обратно в Йошкар - Олу, где тогда жил. И вот через 12 дней после перелома я в своем гипнотари перетаскивал кресла - кровати. Работал обеими руками. И был практически полностью здоров!

Естественно, ты вправе спросить: «А как мне это удалось?» Все эти дни я в ЛЮБОЕ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ делал Биоэнерготренинг. В первые два дня я делал первое упражнение - «высасывал» из места перелома все больное и таким образом подавлял воспаление.

*Ни в чем не ошибаться - свойство богов.  
Демосфен.*

Затем я начал делать два упражнения из Биоэнерготренинга: второе и микрококон. И параллельно делал упражнение из идеомоторной тренировки. Я вспомнил и подробно воспроизвел все ощущения, что появлялись в предплечье при выполнении подтягивания на перекладине. Я ярко и в образах представлял, что моя рука полностью здорова. И что я на ОБЕИХ руках подтягиваюсь на перекладине 15 раз.

## **Биоэнерготренинг и рак.**

Однажды на занятиях по обучению саморегуляции ко мне подошла одна женщина и попросила помощи. Оказалось, что к ней приехала из Алма - Аты мать, у которой там был диагностирован рак груди. Естественно, она приехала в крайне подавленном настроении и первое, что сказала дочери после приезда: «Я приехала к тебе умирать!»

Опухоль груди оказалась величиной почти с грецкий орех, а в подмышечной впадине я обнаружил увеличенные лимфатические узлы. Я взялся за ее лечение и вначале сделал несколько сеансов гипноза - только для того, чтобы поднять ее дух. А потом включил ее в группу по обучению саморегуляции. Она прошла весь курс, который состоял тогда из десяти занятий по два часа, где обучилась самогипнозу и Биоэнерготренингу.

И, когда через месяц она собралась уезжать обратно домой, опухоль была размером только с лесной орех! А когда она приехала домой и пошла на прием в онкологический диспансер, где стояла на учете, врач был настолько удивлен, что чуть не потерял дар речи. Ведь всего чуть

больше месяца назад он видел перед собой сломленного человека, прямого и реального кандидата в покойники. А теперь перед ним сидела нормальная здоровая женщина. И без опухоли! Мало того - исчезли метастазы в подмышечную впадину.

Но это еще не все! Как раз в это время развалился Советский Союз. И казахи, особенно в южных областях, начали вытеснять русских и с работы и с мест жилья. И ей с мужем пришлось за бесценок продать квартиру, нанять машину, заплатить за ее аренду практически все, что они выручили за продажу квартиры, и приехать к дочери в Йошкар - Олу. В общем, почти как погорельцы.

Даже здоровые люди могли от этого сломаться. А уж болевших раком (даже если прошло много лет после этого) подобное убивает наповал. А она до настоящего времени жива и здорова, строит дом в пригороде Йошкар – Олы. Этот случай из моей практики для меня всегда является поводом для вдохновения - действительно все в руках человеческих!

### **Биоэнерготренинг и полипы.**

У одной моей пациентки при гинекологическом осмотре был обнаружен полип матки. Естественно у врачей в этом случае первая мысль: «Уж не рак ли?» Ей дали направление на обследование в онкологическом диспансере. Это ее так напугало, что она категорически отказалась туда идти. Но она прекрасно понимала, что надо что-то делать. И ей ничего не оставалось делать, как только включить свое самовнушение на полную мощность.

Она в течении 2-х месяцев занималась Биоэнерготренингом по часу утром и по часу вечером. Воистину, только страх смерти способен толкнуть человека на такие подвиги. Через месяц у нее при осмотре не было найдено НИЧЕГО!

### **Биоэнерготренинг и сахарный диабет.**

Эта победа так ее воодушевила, что она решила «разобраться» еще и с диабетом. У нее в течении нескольких лет диагностировался повышенный уровень сахара в крови. Во время каждого погружения она представляла себе, что выпивает по стакану очень сладкого сиропа.

После этого она делала несколько циклов второго упражнения Биоэнерготренинга, представляя себе, что она накачивает энергию (и тепло) в поджелудочную железу. Таким образом она расширяла в поджелудочной железе сосуды, делала их микромассаж и смещала обменные процессы в сторону анаболических реакций.

Яркое образное представление выпитого сиропа (с ощущением появления сладкости во рту) вызывало у подсознания примерно такую реакцию: «Караул! В организм попал сахар, надо выделять инсулин!» И какое - то количество эндогенного инсулина (кстати, с каждой тренировкой все большее и большее) у нее выделялось. Но реального-то сахара в организм не поступило! И это вызвало снижение уровня сахара в крови! Сейчас она отказалась от таблеток и пользуется для ограничения уровня сахара в крови только диетой.

### **Биоэнерготренинг и разрастания соединительной ткани.**

Несколько лет назад у меня проходил обучение саморегуляции один мужчина. В результате сильной травмы руки у него на ладони начала разрастаться соединительная ткань. Это привело к тому, что пальцы на этой руке стали плохо ему подчиняться, а два пальца начало скрючивать. Это происходит потому, что разрастающаяся соединительная ткань начинает стягивать сухожилия этих пальцев. Чаще всего дело в подобных случаях заканчивается инвалидностью.

При осмотре вся ладонь у него была болезненна, а под кожей ощущались многочисленные бугорки размером с горошины. И этот процесс очень быстро прогрессировал. Ему предлагали многочасовую операцию под общим наркозом для удаления разросшейся соединительной ткани. Да и то при этом не гарантировали, что болезнь пройдет, и соединительная ткань перестанет разрастаться. Понятно, что ни та, ни другая перспектива этого человека не устраивала. И он пришел ко мне в группу по обучению саморегуляции. И, хотя он пропустил несколько занятий, все-таки смог освоить Биоэнерготренинг и «Интроскоп».

Мысленно войдя внутрь руки при помощи упражнения «Интроскоп», он начинал чистить от соединительной ткани все пространство в этом месте. Он брал в свои мысленные руки скребок и «сдирал» им наросты. А затем восьмым упражнением (с «соломинкой») растворял остатки соединительной ткани. Через месяц (!) его рука была практически здоровой, пальцы распрямились. И он смог свободно пользоваться рукой так же, как и раньше! Я периодически встречаюсь с ним и знаю, что болезнь полностью прошла, и никаких рецидивов нет.

*Раны у победителей заживают быстрее.*

*Лейб-медик Наполеона Ларрей.*

Могу признаться, что даже для меня полученный им результат был неожиданностью. И я на его примере в очередной раз понял, что действительно

**ДЛЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО РАЗУМА ПРЕГРАД НЕТ!**

## **Глава девятнадцатая, в которой мы узнаем: что помогает и что вредит Биоэнерготренингу.**

И, если, дорогой мой читатель, после всего этого у тебя появилось желание заняться Биоэнерготренингом, то я хочу тебя еще кое о чем предупредить. Все предлагаемые тебе упражнения внешне выглядят очень просто и кажется, что с их выполнением не будет никаких проблем. Но вспомни про "трех китов", на которых держится Биоэнерготренинг. Есть несколько жестких условий, которые надо выполнить для того, чтобы упражнения получились в желательной степени.

Поэтому, скорее всего, при первых попытках выполнения упражнений у тебя почти ничего не получится. Не расстраивайся, не хули методику, но упорно трудись над упражнениями.

### **Биоэнерготренинг: сертификат безопасности.**

Все упражнения Биоэнерготренинга неоднократно апробированы, и я с уверенностью могу сказать, что они совершенно безопасны. Это связано с тем, что ты при обучении саморегуляции ничему искусственному не учишься. Способность к саморегуляции, правда, в зачаточном виде, свойственна всем людям.

"Сердиться - значит мстить себе за ошибки других".

Ж а н Ж а к Р у с с о

Сам себе ты никак не можешь повредить - на определенном этапе организм сам ограничит твои действия, которые могут быть опасны. Кстати, он делает это постоянно, в случаях, если ты совершаешь какой-либо неразумный поступок - например, принимаешь алкоголь в неумеренных количествах. Это обычно кончается рвотой - организм принимает меры против смертельного отравления). Ведь подсознание давно приспособилось противиться неразумию сознания. Но если «сверху» идет разумная, способная улучшить шансы на выживание, команда, то подсознание «с удовольствием» выполнит ее.

Через мои группы по обучению саморегуляции прошли уже более десяти тысяч человек. И за это время ни с одним человеком ни разу не было плохо из-за занятий саморегуляцией!

### **НИКОМУ ЭТО НЕ ПОВРЕДИЛО!**

Заниматься саморегуляцией можно практически в любом возрасте – лишь бы человек понимал, что он делает. Также нет ограничений относительно профессий, интеллекта и тому подобных вещей. Каждый человек, если он этого хочет, может ради достижения оздоровления пользоваться своими саморегулятивными возможностями ровно настолько, насколько ему это нужно.

### **Как добиться паритета между сознанием и подсознанием?**

Обычно у людей подсознание постоянно противодействует устремлениям сознания, т.к. очень часто сознание пытается делать что-то, что может помешать выживанию. Если сказать проще, то если у тебя появляются какие-либо неприятные вегетативные нарушения в теле, то твое подсознание почему-то посчитало, что ты сделал (или собираешься сделать) что-то потенциально опасное для здоровья и жизни. И решило «отвадить» тебя от этого!

Я говорил выше, что все известные методы саморегуляции работают через подсознание, тем или иным способом заставляя его выполнять желаемое. И если оно «упрется рогами», то

полученные результаты будут минимальными. И только концентрация внимания на какой-либо точке своего организма, если делать это в связи с фазами дыхания, позволяет ПРЯМО и без такого капризного «посредника» как подсознание, воздействовать на сосуды и гладкую мускулатуру внутренних органов. То есть при помощи Биоэнерготренинга ты можешь обойти сопротивление подсознания.

Вообще, смысл всех систем саморегуляции заключается в том, что они делают наше "Я" активно действующим компонентом нашего организма. И превращают его из раба тела в подлинного хозяина своего организма, своей судьбы.

Если человек ставит себе цель и смело, неуклонно, идет к ней, то он сможет преодолеть любые преграды, которые встретятся на этом пути. И история знает массу таких примеров, когда поставленная великая цель делала человека великим.

"Праздная жизнь - это преждевременная старость".

Г е т е

Конечно, желательно, чтобы шкала ценностей была откорректирована по современному для человека состоянию. Но это может сделать только опытный психолог или же психотерапевт. Или сам человек, если обучится методам глубинной саморегуляции. Но это все, как ты прекрасно понимаешь, сделать не так то просто.

И человек остается совершенно не защищенным перед «произволом» подсознания. На сознательном уровне он очень хочет жить! И готов для этого сделать очень многое. Но подсознание знает свое дело «туго» и упорно гнет свою линию, совершенно не считаясь с сознанием.

Постоянная работа над собой в плане саморегуляции приводит к тому, что сознание человека становится активной силой, от действий которой в значительной степени зависит состояние организма.

### **Лучший способ примирения – равновесие страха?**

Я вовсе не наивный человек. И прекрасно понимаю, что если бы знания по поводу создания атомной бомбы попали только в одни руки - не важно коммунистам или капиталистам, то ощущение всемогущества и безнаказанности, которое неизбежно появилось бы у этой стороны, практически со 100 процентной гарантией привело бы мир к атомной войне. И только равновесие страха, которое было достигнуто неимоверными усилиями нашей страны (или Америки - зависит от точки зрения), гарантировало то, что война не разразилась.

То же самое можно сказать про взаимоотношения между сознанием и подсознанием. Если несаморегулирующийся человек является игрушкой в “руках” подсознания, то Биоэнерготренинг ставит сознание человека на один уровень по силе с подсознанием. И подсознание становится вынужденным считаться с сознанием.

Вследствие этого внутри человека устанавливается своеобразный “паритет”, что в результате приводит к более рациональным взаимодействиям между сознанием и подсознанием.

Поэтому Биоэнерготренинг для многих людей может стать спасением. Они будут при помощи сознательных усилий противодействовать упадническим действиям подсознания. И снимать все болезненные нарушения, которые появляются в организме в связи с действиями подсознания. И через некоторое время оно будет вынуждено считаться и с «мнением» сознания. И таким образом будут сохранены или здоровье или сама жизнь.

Биоэнерготренинг делает наше "Я" активно действующей частью организма и превращает его из созерцателя и раба тела в подлинного хозяина своего организма, своей судьбы.

Успехов тебе в его освоении!

## ***Глава двадцатая, в которой мы продолжаем разговор о простых и эффективных способах саморегулирования.***

Обычно человек хочет сразу и немедленно получить эффект от своих занятий. Если в течение недели нет никаких результатов от того, чем человек занимается, то пиши пропало - методика будет "оплевана" и брошена. И для того, чтобы это не произошло, я тебе предлагаю использовать ряд техник, которые дадут эффект уже на другой день.

### **Самопрограммирование по Бехтереву.**

***Вечером, когда ты закончил все свои дела, лег в постель и начал засыпать, поймай грань между сном и явью. Это состояние, когда вроде еще не спишь, но уже и не бодрствуешь. Мысли свободно блуждают от одного события прошедшего дня к другому, а затем плавно переходят в сновидения. Если в этот момент ярко и образно представить что ты что-то, что тебе надо будет делать завтра, делаешь очень хорошо, то эта картина войдет в твое подсознание и станет программой твоего биокомпьютера на завтрашний день. Если ты при этом будешь внушать себе что-либо подобное следующему: "Завтра я буду спокоен, уравновешен, расслаблен. Я буду целый день бодрым, деятельным, жизнерадостным, легко и просто преодолею те трудности, что мне выпадут. Мой болезненный симптом пройдет и завтра я буду чувствовать себя прекрасно!", то это будет очень мощная программа твоего положительного поведения на завтра.***

Самопрограммирования по Бехтереву могут быть самыми разнообразными, но у них есть одно ограничение: только одно самопрограммирование и только на завтрашний день. Но на первых порах тебе хватит и этого. А в дальнейшем ты освоишь и другие предлагаемые тебе способы самокоррекции.

В любых наших неудачах есть определенная и довольно весомая часть нашей вины: что-то недопоняли, что-то недоделали, где-то смалодушничили, пошли против своих убеждений - и вот мы у разбитого корыта. А виним, в этом, конечно же, не себя, а обстоятельства жизни или других людей. Такая позиция принципиально не верна и не может избавить нас от неудач в будущем.

Во мне есть некто, с кем я борюсь, чтобы расти.

Антуан де Сент-Экзюпери.

### **Фантазер.**

Беда многих людей - это мусолить свои неудачи, бесконечно крутиться в этом кругу воспоминаний. Самое неприятное в этом то, что постоянные мысли о плохом - капли, капающие на подсознание в виде команд: "Все плохо! Я неудачник! (и т.д.)" Надо твердо усвоить, что не ошибаются только те, кто сидит на печке. Сделай выводы из своих ошибок, сделай их трамплином для своего роста и забудь о них.

Вот еще один прекрасный способ, который поможет культивировать в себе положительные установки. Он помогает вводить в наш биокомпьютер положительные, помогающие адаптации, программы. В одной из английских клиник по лечению алкоголизма применяется очень интересный способ лечения. Алкоголики ежедневно по полчаса ярко представляют себе будущую жизнь без алкоголя: как их уважают, какие у них налаживаются отношения с окружающими людьми, как получается работа, как они реализовывают все свои творческие задумки и задатки. В этой клинике самый большой процент излечения от алкоголизма!

Оказывается биокомпьютер не может отличить реальность от ярких самовнушенных образов и принимает их как программы реального поведения.

Я предлагаю тебе это упражнение в таком варианте, который может быть для тебя чрезвычайно полезным. **Ежедневно 2 - 3 раза по 5 - 10 минут в состоянии расслабления и с закрытыми глазами ярко и образно представляй себя таким и в таких положениях, в которых ты хотел бы оказаться. Представь себе ярко и образно свою хорошую жизнь в недалеком будущем. То есть вспомни свои лучшие фантазии, мечты и цели и побудь в них таким, каким ты хотел бы быть.**

**Представь максимально подробно, что у тебя все хорошо получается, что люди хорошо относятся к тебе, что ты уважаем на работе и дома.** И данная программа из твоего подсознания будет воздействовать на твое реальное поведение и вызывать у тебя именно такие чувства. Известно, что люди относятся к нам так, как мы к себе сами относимся, ценят настолько, насколько мы сами себя ценим. Вот и ты при помощи такого приема сможешь преодолеть барьер неуверенности в себе. Или же решить иные личностные проблемы.

Но опять же все не так просто! Если мусорная корзина переполнена, то вряд ли стоит надеяться на то, что какие – то мыслительные волны приделают ей крылышки и выкатят из дверей. Требуются не только позитивные установки, но также способность и желание выносить мусор. То есть ко всему прочему надо еще и сознательно выполнять поставленные перед собой цели.

### **Психологическое самопоглаживание.**

Одна моя пациентка, пожилая одинокая женщина, для того, чтобы сохранить психическое равновесие, по утрам гладила себя и приговаривала: **"Какая я хорошая, какая красивая, умная, как у меня хорошо все получается!"**. И у нее повышалось настроение, жизненный тонус. Она получала эмоциональный заряд на целый день. Вот еще один пример того, как человек целенаправленно использовал самопрограммирование и получил прекрасный результат.

Один из принципов эзотерических учений гласит: энергия следует за мыслью. Так, если я представляю себя в полном здоровье, шанс, что я буду здоров, достаточно высок.

### **Маски-шоу.**

Ты можешь плакать над своей горькой судьбинушкой хоть все 24 часа в сутки. Но я надеюсь, что теперь ты понимаешь, что, поступая так, ты никогда не решишь своих проблем. **"Одень" на себя улыбку, поддерживай в себе это состояние, даже если не очень хочется в этот момент делать что - либо подобное.** И ты поймешь, что это лучшее, что ты мог сделать в этом состоянии.

"Самовоспитание - это человеческое достоинство в действии, это могучий поток, который движет колесо человеческого достоинства".

В. А. С у х о м л и н с к и й

Если же ты научишься смотреть на большинство ситуаций, в которые ты попадаешь с юмором и легким сердцем, если ты будешь искать в каждой ситуации хорошее и фиксироваться только на этом ( а не на плохом, как это обычно делают люди), то тебе станет совсем хорошо. Если же ты сможешь посмотреть на свою жизнь и на какое - либо конкретное событие с позиции, что это мельчайший эпизод в круговороте Материи во Вселенной, то ты сделал все зависящее от тебя в деле построения своего счастья.

Психологи заметили, что у улыбающейся продавщицы покупатель берет товары намного более охотно, чем у хмурой. И они порекомендовали продавцам почаще улыбаться. Приходя на работу, продавцы вместе с униформой "надевали" дежурную улыбку, с которой и обслуживали



покупателей. Самое интересное в этом опыте то, что продавцы замечали: через 2-3 часа у них настроение само по себе становилось лучше, забывались личные огорчения и заботы и они начинали улыбаться от души. Запрограммированное внешнее поведение переходило внутрь и становилось реальным поведением для этого человека.

Дейли Карнеги, известный американский психолог и социолог, сказал как-то: **"Ведите себя так, как будто вы уже счастливы, и вы будете счастливы"**. Я предлагаю тебе дорогой читатель, делать примерно то же, что делали и моя пациентка и продавщицы. Хуже не будет, но лучше, чем было - вполне вероятно.

### Стукнем пальцем об палец?

И еще один прекрасный способ саморегулирования. Ты чувствуешь себя неуверенно в какой-либо ситуации, например, боишься экзамена. *Сядь удобно, закрой глаза и как можно более ярко представь себя в реальной ситуации из своей жизни, когда ты были уверен, спокоен, когда у тебя только что с блеском получилось какое - либо сложное дело. Постарайся воспроизвести эту ситуацию максимально образно так, как будто ты вновь туда вернулся. Вспомни все свои эмоции, все свои ощущения, все звуки и образы, что тогда были. И, когда ты добьешься максимальной яркости воспоминаний, потри большим пальцем руки о безымянный и указательный пальцы.* Но однократного представления недостаточно, надо повторить это раз десять. И когда настанет экзамен, тебе будет достаточно потереть пальцами, чтобы войти в уверенное и спокойное состояние. И экзамен, конечно же, будет сдан на "отлично"! Этот способ можно использовать во всех случаях, когда тебе нужна поддержка.

"Гений - это на 1% вдохновение, а на 99% потение".

А. Эдиссон

### Доминанта.

Вероятно, что у тебя в жизни были случаи, когда ты, находясь в это время на работе, с ужасом вспоминаешь, что не выключил утюг после утреннего глажения рубашки (или же не закрыл входную дверь). При проверке оказывается, что тревога была ложной. Связано это с тем, что ты не фиксируешь свои автоматизированные действия.

Для того, чтобы в будущем у тебя ничего подобного не появлялось, приучи себя к тому, что когда ты выключаешь утюг, то ты должен ЗАФИКСИРОВАТЬ эту процедуру. *Ты берешься за вилку и говоришь: «Я выключаю утюг!» Когда ты уже выключишь его, то посмотри на розетку в своей руке и скажи: «я ВЫКЛЮЧИЛ утюг!» Таким образом ты создаешь доминанту выключения.* Потом, когда ты придешь на работу и тебя «осенит» мысль о том, что ты не выключил утюг, то эта новая доминанта быстро подавит эту мысль. Этот же процесс можно провести с навязчивой мыслью о незакрытой двери и тому подобными навязчивыми страхами.

### Фиксаж.

Люди достаточно часто испытывают приятные эмоции и находятся в приятных ситуациях, но "не замечают" этого. Фотография, если ее не закрепить, быстро желтеет. То же самое происходит и с хорошими воспоминаниями. Плохое само по себе назойливо кружится в нашем сознании. А хорошее надо закреплять.

Я предлагаю тебе научиться фиксировать свое внимание на приятных сторонах дела, целенаправленно как бы фотографировать их на будущее. *В момент, когда тебе очень приятно от чего-либо, необходимо мысленно остановиться, как бы посмотреть на себя и ситуацию со*

**стороны. Прочувствуй, "просмакуй" те эмоции, что охватили тебя в этот момент и скажи себе: "Я четко запоминаю все это, я буду прекрасно помнить этот момент, как один из самых лучших в моей жизни!"**

Таким образом ты будешь создавать внутри себя своеобразный банк ситуаций, принесших тебе положительные эмоции. В будущем, каждый раз когда ты будешь вспоминать эту ситуацию, внутри тебя будут продуцироваться положительные эмоции. И чем чаще ты будешь это делать, тем больше будет накапливаться в твоей личной истории радостных событий и тем более ты будешь удовлетворен своей жизнью!

### **Как превратить неприятное дело а приятное?**

Бывает и так. Тебе предстоит какое - либо неприятное дело. И ты изо всех сил оттягиваешь это до тех пор, пока делать это уже становится невозможным. И все это время страдаешь от мысли, что тебе все равно придется это делать. Это приносит больше неприятных эмоций, чем само выполнение неприятного.

Намного более рациональный путь: **ярко представить себе как тебе будет хорошо, когда ты это сделаешь, каким ты себя почувствуешь довольным и свободным. То есть создать стремление к достижению положительных эмоций через преодоление отрицательного барьера.** И тогда у тебя появится достаточно сильный стимул быстрее сбросить неприятную работу со своей души.

Понятно, что всему надо учиться и не все у нас сразу получается в той мере, в которой мы хотим. Начни потихоньку контролировать себя и свои мысли, нацелься на какой –нибудь конкретный положительный результат, выбери ясную и понятную цель и ты уже сделаешь первый шаг в саморегулировании своего организма. Таким образом можно сказать, что человек становится сам себе психотерапевтом, учителем и целителем душевных ран.

## ***Глава двадцать первая, в которой ты поймешь: как научиться работать с подсознанием и в результате вырвать корни своих болезней.***

А теперь я расскажу тебе, дорогой мой читатель, еще об одном оригинальном способе работы над собой. Он очень прост и чрезвычайно эффективен, если человек понимает механизмы, которые при этом задействуются. Это использование для регулирования своего организма самого обычного маятника.

### **Виртуальный мобильник.**

Маятник позволяет самому добиться контакта с подсознанием, самостоятельно переформировать свою психику и обойтись при этом без посредников (ведь они могут быть недостаточно квалифицированы, недостаточно добросовестны или же очень дороги). При помощи маятника мы выходим на прямой контакт с подсознательной частью, ответственной за болезнь и заключаем с ней договор. Мы находим этой части новые варианты действий, которые позволяли бы ей делать ту же самую пользу для организма, но уже без того вреда, что она при этом неизбежно делала.

Готовьтесь к жизни - она лишена родительских чувств.

Дж.Бразерс

Есть одно "железное" правило: подсознание никогда не отдаст симптом, если оно считает его жизненно важным для организма. Оно пойдет на это только тогда, когда будет найдена альтернатива, которая позволит добиться тех же самых целей, которых оно добивалось при помощи болезни, но иными способами. Если удастся найти новые варианты действий для части, ответственной за болезнь, результаты зачастую появляются немедленно и надолго.

Как же сделать из простого маятника "рацию", которая обеспечит связь с твоим неосознаваемым внутренним миром.? Возьми кусочек нитки полметра длиной, привяжи к нему какой-либо компактный груз (например, колечко), руку поставь локтем на стол, а нитку с грузом держи пальцами этой руки так, чтобы груз не касался стола. Внимательно смотри на привязанный груз. Твоя рука должна быть совершенно неподвижной. Никаких явных сознательных движений! Надо задать вопрос и просто спокойно смотреть на маятник. Скажи серьезным голосом, обращаясь внутрь себя к подсознанию, что ты приветствуешь его и хочешь с ним сотрудничать (вообще необходимо обращаться с подсознанием бережно и с большим уважением - оно очень любит это).

### **«Морзянка» разума.**

После этого установи критерии ответа. Скажи подсознанию: **"Если ты будешь отвечать "Да!", то каждый раз качай маятником на себя - от себя;**

**если "Нет!", то слева - направо; если "Не знаю!" - то кругами"**. Если твое подсознание ответит на твое желание с ним разговаривать - "рация" включена. Теперь все зависит только от тебя.

Работая с подсознанием, ты достигнешь тем больших успехов, чем более творчески будешь подходить к этому процессу. Ты можешь творить и импровизировать, находить наилучшие аргументы для того, чтобы часть, ответственная за болезнь, начала действовать по другому.

"Демонстрация дурного настроения есть не что иное, как обычная распушенность, отравляющая существование окружающим".

А. С. Макаренко

Мы скрываем истинные мотивы своих действий и болезней не только от других, но и от себя. Хочешь убедиться? Спроси при помощи маятника свое подсознание: **"Дает ли мне моя болезнь какие-либо преимущества? Призвана ли моя болезнь служить каким-то неизвестным мне целям?"** Скорее всего, ты получишь от своего подсознания такие ответы, которые сильно тебя удивят, и в значительной степени будут отличаться от твоих сознательных объяснений.

Ты можешь при помощи разговора с подсознанием прямо узнать о причине своих проблем. Спроси: **«Болезнь от чего-то защищает меня? Выполняет она какие-то другие функции? Она служит тормозом? Удерживает меня от дурного поступка? Болезнь обеспечивает меня вниманием и сочувствием со стороны окружающих?»** И опять - ответы могут быть самыми неожиданными.

## ***Глава двадцать вторая, в которой мы поговорим о том, как заглянуть в калейдоскоп удачи.***

Приведу тебе, дорогой мой читатель, еще несколько примеров очень простых приемов саморегулирования из арсенала нейро - лингвистического программирования, которые могут тебе понадобиться в жизни. Они не требуют специальной подготовки и при желании могут производиться даже теми людьми, которые не владеют базовыми методами саморегуляции.

### **«Сухая возгонка».**

***Вообрази, что ты держишь свои несчастья в руке. Медленно раскрой ладонь и дай несчастьям улетучиться.***

### **«Волшебное письмо».**

Прекрасный способ для освобождения от эмоций по отношению к кому - либо: ***напиши этому человеку письмо, в котором вырази все, что ты о нем думаешь. Можешь не стесняться в выражениях! Выплесни на данные листы бумаги всю злость, что накопилась внутри. А затем сожги это письмо!***

Твое бессознательное вполне удовлетворится этим символическим актом возмездия. И вероятность, что отрицательные эмоции пройдут, резко повысится.

### **«Посылка подсознанию».**

Если тебе надо чего - то добиться от своего организма, то можешь поступить так.

***Непосредственно перед сном, когда ты сделал все свои дела и даже разделся, напиши на бумаге желаемое, положи эту бумагу под подушку и тут же ложись спать.*** И эта «посылка» вполне может дойти до подсознания и вызвать желаемое действие от подсознания.

### **«Волшебное яблоко с древа желаний»**

***Если тебе не хватает какого-нибудь качества (например, смелости или уверенности в себе), то попроси человека, обладающего этим, мысленно положить некоторое количество его в яблоко или другой фрукт. А затем съешь этот фрукт до последней косточки.*** Для твоего бессознательного этого может оказаться вполне достаточным для преодоления внутреннего барьера неверия в свои силы.

### **Эмоциональные «подтяжки».**

Напиши список того, что ты считаешь сильными качествами своей личности и всегда носи его с собой. Например:

***Я забочусь о своей семье.***

***Я хороший друг.***

***Я кое - чего достиг в жизни.***

***Я помогаю людям.***

***Я могу добиться успеха.***

***Я умею признавать свои ошибки.***

***Я в большинстве случаев веду себя интеллигентно.***

***Я довольно привлекателен.***

***Я талантлив в некоторых областях.***

Когда ты почувствуешь себя подавлено из-за тех неприятностей, которые свалились на голову, когда у тебя появится мысль, что ты плохой и никчемный человек, достань этот список и сосредоточь внимание на нем. И после этого ты «вспомнишь», что не так уж плох, и очень уж убиваться по поводу «дежурной» неприятности не стоит!

#### **«Агитплакат».**

Повесь на видных местах у себя дома или на работе таблички со словами: **«Жизнь прекрасна!»**, **«Выбрось из головы!»** или **«Расслабься!»** Каждый раз, когда твой взгляд будет упираться в эти таблички, твои сознание и подсознание будут получать толчок в положительную сторону.

#### **«Жмот».**

Как бросить курить? **Скажи себе, что каждый раз, прежде чем закурить, ты вынешь из кармана 10 рублей и разорвешь их на мелкие кусочки. А затем с удовольствием закуришь!** Если ты очень серьезно решишь ни в коем случае не отступить от этого своего решения, то очень скоро бросишь курение.

#### **«Анальгин».**

Прием, помогающий оборвать или в значительной степени ослабить телесные неприятные ощущения - при появлении этих ощущений надо как можно чаще смотреть вверх. Обычно, когда у нас что - либо болит, мы смотрим как бы внутрь себя. Глазные яблоки в это время повернуты вниз. Если в это время смотреть на небо или деревья, то вероятность, что боли быстро пройдут, значительно увеличивается.

#### **«Маскарад».**

**Если тебе хочется улучшить себе настроение, испортившееся из - за чего - либо, то можно потереть себе ладонь об ладонь так, как это ты делаешь в предвкушении приятного.** Так как раньше ты это делал скорее всего только тогда, когда тебе было хорошо, то эти движения условно - рефлекторно вполне могут вызвать у тебя хорошее настроение.

**Будем смеяться, не дожидаясь минуты, когда почувствуем себя счастливыми, - иначе мы рискуем умереть, так ни разу и не рассмеявшись.**  
**Ж.Лабрюер.**

#### **«Инверсия».**

Если надо снять головную боль:

а) **Представь себе головную боль в виде черной птицы, бьющейся внутри головы и пытающейся выбраться наружу. Поменяй ее цвет на белый, а свою голову представь в виде золотой клетки. Открой дверцу! выпусти птицу на волю!**

б) **Осознай размер своей головной боли (сколько она места занимает внутри головы). Затем увеличь ее до размеров головы..... до размеров комнаты..... до размеров города..... и..... до размеров земного шара! Затем уменьши боль до размеров головы..... до размеров песчинки..... и выбрось ее через дверцу влево и назад!**

#### **«NO PROBLEM».**

Если у тебя есть проблема:

а) Увидь ситуацию, связанную с проблемой, максимально подробно на белом листе бумаги. Затем разорви этот лист на мелкие кусочки и выкинь через левое плечо назад.

б) Представь себе окно. На его левой половине увидь ситуацию в плохом варианте в виде витража. На правой половине - ту же самую ситуацию, но уже в желаемом виде. Затем «посмотри» внутрь себя и скажи внятно и четко, обращаясь к своему подсознанию: "Я выбираю ситуацию в хорошем варианте, я выбираю правый витраж!" После этого возьми в руки молоток и вдребезги разбей левый витраж. А затем представь себе, что из-за туч вышло солнце и осветило ярким светом правый витраж. И он заиграл яркими красками!

"Надо уметь с достоинством переносить то, что не можешь изменить".

Луций Сенека

#### «ВЗМАХ».

Представь свою проблему в виде картины (или слайда) в тяжелой раме. Затем представь, что в правом нижнем углу этой картины, поверх ее, закрывая ее, появляется новая картина или слайд, на котором изображена та же ситуация, но в положительном варианте.

Затем постепенно увеличивай эту картину так, чтобы она покрыла старую. Представь, что заполнив все пространство внутри рамы, она разламывает ее и заполняет все зрительное поле. Это надо проделать очень быстро по типу взмаха.

Получившуюся картину повесь на стену немного справа от себя. Так сделай 5 раз. Следующую картину вешай на предыдущую и представляй, что она от этого становится ярче. Затем войди в получившуюся картину и почувствуй себя в ней "своим".

#### «Перенос любви».

Вспомни что-либо из своего жизненного опыта, что безусловно было приятно. Мысленно «увидь», «услышь», «прочувствуй» это в течении некоторого времени. А после этого открой глаза и посмотри на то, что тебе не нравится, в течении 2-3 сек. После этого опять закрой глаза и вернись к тому воспоминанию. Сделай это раз 5-6 и ты заметишь как изменится твое отношение к этому предмету.

Эту технику можно использовать также для того, чтобы улучшить отношение к какому-либо человеку. Только в этом случае надо взять в свою руку его фотографию. Затем закрыть глаза и вспомнить свое самое высокое сексуальное переживание. Когда это удастся, то надо открыть свои глаза и посмотреть на фотографию. И так проделать несколько раз.

#### Укус «змеи».

Совет женщинам. Если у мужа преждевременная эякуляция, то в момент этого "безобразия" надо укубить его в плечо. Естественно, после зацеловать и извиниться. Во время следующего полового акта, когда у него вот - вот "прольется", надо чуть - чуть прикусить это же место. Это твое действие резко подавит перевозбуждение у мужа и таким обра-

**зом приведет к продлению полового акта. Ценность этой техники в том, что женщина получает возможность продлить половой акт ровно настолько, насколько ей нужно.**

#### **«Дохлая кошка».**

**Положи свои руки на колени ладонями вверх. На правой ладошке ярко и образно представь себе тот продукт, который тебе есть особенно вредно. Представь его максимально подробно - с запахом и вкусом. А на левой ладошке также ярко представь что - то, что неизменно вызывает чувство отвращения (например, дохлую кошку, неделю пролежавшую на помойке).**

**После этого сомкни руки в замок и так продержи их не менее 30 секунд. В это время могут появиться самые разнообразные ощущения в голове: чувство движения в голове, переливания, жара и т.д. Если ты проведешь это упражнение достаточно хорошо, то отвращение к данному продукту тебе почти гарантировано.**

Это упражнение можно использовать не только при ожирении, но и в других случаях, когда надо отвлечь себя от нежелательных действий.

#### **«Цирковой марш».**

**Если у тебя есть воспоминания, которые заставляют тебя раздражаться, сердиться, стыдиться, чувствовать себя униженным, то представь себе параллельно с этими воспоминаниями цирковой мари, бравурную музыку или что-то танцевальное. Это вполне может привести к дискредитации высокого трагизма твоего переживания.**

#### **«Виртуальная реальность».**

**Совет студентам. Когда ты читаешь информацию, которую обязательно надо запомнить, то ярко и образно представь себе, что экзаменатор задает тебе вопрос по этой теме. Представь перед собой экзаменатора и расскажи ему то, что ты только что прочитал.**

Это вполне может создать внутри тебя программу, которая в реальной ситуации “вытащит” необходимую информацию. Ты, таким образом, создаешь ассоциативную связь между ситуацией и той информацией, которая тебе в этой ситуации может понадобиться. Я пользуюсь этой техникой со времен студенчества. И даже не представляю себе - как бы без нее обходился!

**Кто хочет сдвинуть мир, пусть сдвинет себя!  
Сократ.**

#### **«Супермен».**

Многие люди не могут управлять собой только потому, что не отдают себе отчета в том, что с ними происходит. Их "несет", они и не пытаются сопротивляться. Чтобы этого не происходило, необходимо продумать все ситуации, в которые ты можешь попасть.

Часто человек чувствует себя неуверенно в отношениях с другими людьми из-за того, что не знает, как действовать в данной ситуации. **Выработай стереотипы своего поведения для того, чтобы в этих ситуациях ты бы уже имел готовый план действий. Например, ска-**



*затя себе, что если ты увидишь человека в беде, то не раздумывая и бесстрашно бросишься ему на помощь. Надо очень ярко представить это в образах. Ты говоришь себе, что это очень важно для тебя, что ты не можешь поступить иначе. Ты говоришь себе, что если этот момент наступит, эта программа начнет работать раньше, чем включится осознание. И вероятность того, что в экстремальной ситуации ты поступишь так, что тебе не будет стыдно за себя, резко увеличится.*

Воля укрепляется победами.

К.Д.Ушинский

Таким образом ты облегчишь решение сложных, многозначных вопросов, разобраться в которых с ходу очень сложно, а то и невозможно. Кстати, во время войны многие люди, совершив какой-либо геройский поступок, никак не могли понять - а почему они это смогли сделать? Видимо, как раз описанный выше механизм срабатывал во всех подобных случаях.

**Для того, чтобы достойно преодолеть неординарную ситуацию, к ней надо готовиться заранее, программируя свое поведение в будущем в подобной ситуации.**

Люди, которые достигли успеха в жизни, именно так и делают.

## **Глава двадцать третья, в которой автор расскажет о спутниках саморегуляции.**

Стратегическая установка, которая помогает людям стать более здоровыми (а, значит, не попасть на лечение ни к психиатру, ни к психотерапевту, ни к терапевту) - **саморегуляция как принцип жизни**. Забота о себе и своем здоровье должна стать прерогативой самого человека.

### **Инь и Янь здоровья.**

Я надеюсь, что ты, дорогой мой читатель, прочитав вышеизложенное, уже понял, что самым главным для того, чтобы сохранить здоровье (или приобрести его - если у тебя оно пошатнулось), является порядок в психике. И я думаю, что теперь ты сделаешь все возможное для того, чтобы потушить бушующие внутри твоей психики конфликты.

Но, кроме этого, тебе придется обратить пристальное внимание на требования своего тела. Иначе оно «обидится» на тебя и начисто сотрет все хорошее, что ты приобретешь после этой «чистки и профилактики» своей психики.

Работа с психической саморегуляцией является только одной частью саморегуляции, как бы Инем. Второй частью (Янем) является работа со своим телом. И как неразделимы в жизни Инь и Янь, так должны быть неразделимы физическая и психическая саморегуляции.

Поэтому я отношу к саморегуляции и бег трусцой. Ведь, действительно, в этом случае человек берет на себя ответственность за свое здоровье и, как может, но регулирует его. Неважно, чем человек занимается для укрепления своего здоровья; важно, чтобы он это делал с удовольствием, регулярно и без насилия над собой. В ином случае это приведет к обратным результатам. Любое насилие, в чем бы оно не проявлялось и на что бы не было направлено, в долгосрочной перспективе **ОБЯЗАТЕЛЬНО** приведет к противоположным от желаемого результатам.

### **Чем проще, тем лучше?**

Неважно, какой техникой ты будешь заниматься - пусть самой простой - важно, чтобы серьезно и надолго! Пусть это будет закаливание по Иванову или же Йога, пусть это будет простейшее самовнушение по Сытину - в этом случае все даст свой результат!

Выздоровление связано с врожденной способностью каждого пациента к выздоровлению.
-----------------------------------------------------------------------------------

Следующим этапом твоей заботы о здоровье, вполне возможно, станет желание наладить более здоровое питание. А потом уже ты придешь к той или иной форме воздействия на свою психику.

Если тебе этот подход не очень нравится и кажется слишком долгим и громоздким, то я тебе сочувствую: быть тебе всю жизнь марионеткой обстоятельств и других людей! Мозг тебе дан не для того, чтобы констатировать - хорошо тебе или плохо, а для того, чтобы стремиться к лучшему.

### **Куда может привести бег?**

Я, конечно же, не буду оригинален, когда скажу тебе о необходимости движения. Ты уже об этом читал во многих изданиях. Но я все равно вынужден повторить для тебя еще раз: **«Если все авторы настырно говорят одно и то же, то, наверное, ты согласишься, что это НЕ ЗРЯ?»** Организм человека в течении миллионов лет эволюции «привык» к физическому труду.

И лишение его достаточного количества физического напряжения может тебе очень дорого обойтись.

Но мне представляется, что вот сейчас я скажу тебе уже нечто более оригинальное. Если ты будешь заниматься ИСКУССТВЕННЫМ физическим трудом, например, бегом трусцой, шейпингом, аэробикой (особенно если будешь делать это без желания, но только по необходимости), то скорее всего это мало что даст твоему организму. Если ты заставишь свой организм выполнять БЕСПОЛЕЗНУЮ работу, не приносящую реальных дивидендов, то только ли пользу тебе это принесет?

*Счастье как Млечный путь: существует много маленьких радостей, способностей, привычек, которые служат причиной счастья.*

**Ф.Бэкон.**

Ведь для нашего организма бег почти всегда был связан с опасностью. Наши предки вынуждены были делать это ТОЛЬКО в случае крайней опасности для жизни, когда приходилось спасать ее. И когда ты пытаешься поправить свое здоровье при помощи бега, то как на это реагирует твое подсознание – неизвестно.

Бег трусцой при сердечно-сосудистых заболеваниях действует положительно не столько через физическую нагрузку, сколько через переключение внимания человека, через появление новых интересов, культивирования в себе другого образа жизни и отношения к миру, разрыва старых шаблонов поведения и стереотипов действий. И если этих компонентов нет, то физическое насилие над собой при помощи бега может привести к тому, от чего он призван был оберечь - инфаркту!

**Сове - совиное, жаворонку - жаворонково!**

Ты, дорогой мой читатель, конечно же, много раз слышал: «Надо заниматься утренней зарядкой!» И, наверное, уже устал от попыток внедрения этого «чуда оздоровления» в свою жизнь. А также от периодических провалов этого начинания, от которых оставалось чувство вины: «Я плохой и ленивый, раз не могу себя заставить делать это!» Но надо ли тебе это?

Например, мой организм устроен «по-совиному» и категорически против любых физических нагрузок с утра. У меня дело доходило до того, что в армии я даже специально шел в наряд по роте для того, чтобы не бежать утром на зарядку.

Мне надо спокойно, без резких движений, умыться, попить чайку и только примерно через час после подъема я готов к физической нагрузке. По молодости я думал, что это надо преодолеть, заставить себя это делать. Но раз за разом все мои попытки научить свой организм утренним пробежкам кончались провалом. И только потом я понял, что в этом нет ничего плохого, что это связано с устройством моего организма.

**Меркантильность не порок?**

Зато мой организм прекрасно воспринимает мотивированную физическую нагрузку. Одно время я каждое лето работал в одной организации 3-4 недели. Мы в компании с друзьями строили мосты. Работали размеренно и без нервов, но в результате выполняли огромные объемы работ. Конечно, мы за эту работу получали неплохие деньги, что подпитывало наше желание заниматься этим.

***Если ты направился к цели и станешь дорогою останавливаться, чтобы швырять камнями во всякую лающую на тебя собаку, то никогда не дойдешь до цели.***

***Турецкое изречение.***

Мы в это время постоянно находились на воздухе и солнце, питались простой и здоровой пищей, никуда не спешили, не нервничали, в свободное время рыбачили. Курорт, да и только! Мы в результате получали такой заряд бодрости, что его вполне хватало на целый год. Организм после этого «курорта» становился «как новенький».

Поэтому я считаю, что если уж ты, дорогой мой читатель, решил нагрузить свой организм физическим трудом, то делай это ТОЛЬКО с радостью и удовольствием. А эти чувства наилучшим образом вызывает труд, который приносит реальные дивиденды, реальную и осязаемую материальную пользу. Тогда к чисто физическому удовольствию от мышечной разминки присоединится и удовлетворение от пользы, принесенной этой разминкой. Ведь не зря крестьяне, всю жизнь занятые именно таким трудом, намного здоровее, чем горожане. И намного дольше сохраняют жизненную активность.

### **Гимн садоводам.**

Кстати, наверное именно из-за этого огромная часть населения нашей страны занимается садоводством. Это делается не только для выживания. Труд на земле стимулирует в нас мощнейшие подсознательные программы поведения, которые обеспечили выживание многих тысяч поколений наших предков, добывавших себе пропитание крестьянским трудом.

"Обжорство убивает людей больше, чем меч".

И. Ф. Г е р б е р т

Я, конечно же, не призываю тебя нахватать как можно больше садовых участков и «батрачить» на них. Но та физическая активность, которой ты будешь заниматься, должна тебе приносить РАДОСТЬ. И если ты сможешь это обеспечить, то положишь в копилку здоровья увесистый кусок чистого золота движения!

### **Как превратить питание из роскоши в приятную необходимость?**

Также очень важно «кормить» свой организм здоровой пищей. Наверное, ты согласишься с утверждением, что в течении тысячелетий организм человека не получал рафинированных продуктов. И в настоящее время ему приходится туго, так как лишение балластных веществ, которые раньше всегда присутствовали в пище, приводит ко всяким нарушениям: ожирению, отложению солей, дискинезиям и тому подобным заболеваниям.

То есть большая часть неприятностей со здоровьем спровоцирована именно нездоровым питанием. Правда, питание не обладает решающим голосом в том: заболит человек или нет. Но от того, здоровая у него пища или нет, зависит очень многое.

В этой книге я не ставлю цель дать тебе советы о том - что и когда есть. Об этом написано достаточно много книг. И из них ты можешь при помощи метода проб и ошибок выбрать именно то, что подойдет тебе. Но помни, что почти все советы по питанию отражают не столько объективные моменты, связанные с питанием, сколько гастрономические пристрастия авторов. Со многими из советов по питанию, которые я встретил в книгах, я лично не согласен, например, с отказом от животной пищи. Но если тебе нравится быть вегетарианцем и, самое главное, это нравится ТВОЕМУ организму, то питайся так, как считаешь нужным.

## Докатился?

Я, например, отказался от свежего хлеба, а ем сухари. И перешел на такое питание не потому, что так надо, а потому, что МНЕ это нравится! Это помогает держать вес в тех пределах, которые я считаю для себя оптимальными. Ведь пока разгрызешь эти сухари, глядишь и насыщение наступило. Да и похрустеть сухариками – одно удовольствие! Но вот, например, сыроедение мне совершенно не подходит.

В любом деле более всего вредны попытки подвести всех под одну «гребенку». Это справедливо во всех сферах человеческой жизни. Но, особенно, в сфере оздоровления. Все люди разные и что спасительно для одного - не всегда подойдет другому. Во всяком случае, я знаю несколько случаев, когда люди умирали от занятий по программе Порфирия Иванова.

*Сократа спросили: "Что легче всего?"*

*Он ответил: "Поучать других!"*

*Что тяжелее всего?" - "Познать себя!"*

Единственный критерий питания, который необходимо выполнять КАЖДОМУ человеку вне зависимости от его гастрономических пристрастий, таков: **«НЕЛЬЗЯ НАБИВАТЬ ПУЗО до того предела, который оно допускает!»**

Золотое Правило, которое надо соблюдать в еде неукоснительно, - она должна быть умеренной! Если ты сможешь этого добиться, то - что и когда ты будешь есть - уже не так важно.

Но если ты плюс к этому сможешь перейти еще и на здоровую природную пищу (то есть продукты твоего питания должны быть как можно меньше обработаны всякими **современными** технологиями), то этого может оказаться вполне достаточно для твоего организма для того, чтобы длительное время оставаться здоровым.

## Солнце, воздух и вода.....

Следующее очень важное положение, которое желательно соблюдать, если ты хочешь сохранить здоровье на длительное время, таково. Нашим предкам потолком чаще всего служило небо, а стенами - лес. Они дышали воздухом, насыщенным легкими аэроионами и озоном. Чаще бывай на природе, общайся с лесом, рекой и полем! И они дадут тебе свою жизненную силу. И тогда тебе не надо будет предпринимать экстраординарные усилия по приведению себя в «боевое» состояние.

## Стандартность почти везде помеха?

Поэтому выбери себе из общего меню оздоровления, которое тебе предлагает Человечество то, что подходит ТЕБЕ. А не то, что подходит твоим знакомым и родственникам. Им-то может быть это и подходит, а тебя может сгубить!

В общем, выбери себе то, от выполнения чего ты будешь получать только положительные эмоции, когда выполнение этого не будет вызывать сопротивление, которое необходимо будет преодолевать. И которое, в конце концов, может отвратить тебя от занятий этими упражнениями.

## ***Глава двадцать четвертая, в которой автор расскажет о декларации независимости организма.***

Мы превратились из обезьян в людей только благодаря тому, что кто-то позаботился о трудностях на этом пути и настроил много преград. Наши интересы совершенно идентичны интересам окружающих нас людей и зачастую мы можем добыть желаемое только отобрав его у себе подобного. Очень важно для человека понять, что жизнь прекрасна именно из-за того, что в ней есть трудности. Если бы их не было, то наш мир очень бы напоминал застывший "рай", в котором люди не умирали бы от скуки только потому, что в раю нет возможности сделать это вместе с мухами.

Препятствия на вашем пути вовсе не козни врагов, а норма! Если ты будешь воспринимать их именно так, то 90% твоих расстройств тут же канут в Лету. На камне в Тибете было высечено такое выражение:

**"Научились ли вы радоваться трудностям?"**

### **Как быка превратить в Юпитера?**

Я также понял, что основная моя ошибка при занятиях упражнениями Йоги была в том, что я использовал их в «чистом» виде. Ведь что хорошо Юпитеру, не всегда хорошо быку.

Это я понял очень четко тогда, когда стал применять в лечении своих пациентов Нейро - лингвистическое программирование. Когда я первый раз услышал о Шестишаговом Рефрейминге (методика перепрограммирования подсознания), то у меня загорелись глаза: **«Ну вот, теперь я с его помощью стану делать чудеса в вылечивании своих пациентов!»** Но не тут-то было. Я получил при применении этого метода почти нулевой результат! И только тогда, когда я их адаптировал к российской психологии, когда я стал создавать свои собственные техники на основе НЛП, то начал получать хоть какие-то результаты.

***Жизнь сама по себе - ни благо, ни зло: она вместительна и блага и зла, смотря по тому, во что вы сами превратили ее.***  
***М.Монтень.***

Этот же подход применим и к саморегуляции. Приспособь описанные выше методики к себе! И, конечно же, у тебя получится не совсем так, как у меня. Не бойся этого. Так и должно быть. Ведь Человечество выжило только потому, что все мы в чем-то отличаемся друг от друга. Если бы это было не так, то в Средние века от чумы погибли бы все!

### **Что лучше: следовать инструкциям или проявить инициативу?**

Наверное, ты согласишься, что любая работа, если она будет выполняться творчески, даст намного лучшие результаты, чем если человек тупо следует предписаниям. Относительно саморегуляции это правило действует уже как закон. Мы все разные, у всех разное воспитание, разный личный опыт, разные психо – физиологические особенности. И саморегуляция у нас ДОЛЖНА быть не такой, как у других людей.

Ведь даже если я красив в этом костюме, это вовсе не говорит, что и на тебе он будет сидеть, как с иголки. Надо его ушить или расширить, укоротить или удлинить. И только тогда

он будет хорошо служить тебе. Чем более творчески ты будешь подходить к этой работе, тем лучше для тебя.

Конечно, в начале пути необходимо идти теми тропами, что проделали прошедшие первыми, попробовать примерить на себя то, что они предлагают. Надо сначала твердо усвоить то, что хорошо помогло другим. А потом уже приспособливать полученное к себе. Вполне возможно, что не все из этого тебе подойдет, и ты благополучно забудешь то или иное упражнение. В этом случае нельзя себя насиловать – ты рискуешь вызвать в себе неосознаваемый протест против саморегуляции. Но, отказываясь от того или иного упражнения, не вылей с грязной водой и ребенка! Возможно, что ты его делал немножко не так, как надо. И, если ты его творчески приспособишь к себе, то оно вполне подойдет тебе.

"Оскорбление - это довод неправых".

Ж а н Ж а к Р у с с о

А что-то будет как раз «впору». В этом случае постарайся саморегулироваться с чувством желая и радости от того, что ты делаешь. Приходится повторяться, но есть только один критерий истины - практика. Если это в долговременной перспективе приносит тебе (а через тебя - окружающим людям), положительные эмоции и хорошее самочувствие, то твоя саморегуляция работает.

### **Никто не забыт, ничто не забыто?**

Я прекрасно знаю, что большую часть усвоенного здесь, ты забудешь и, если даже очень захочешь, не сможешь вспомнить. И кажется, что все забытое для тебя потеряно. Но наша психика такова, что на самом деле НИЧЕГО НЕ ЗАБЫВАЕТСЯ ! Все усвоенное нами в течении жизни хранится где-то внутри нас и формирует наши неосознаваемые реакции. Не исключено, что полученные в этой книге знания, лет через двадцать спасут тебя от петли. Поэтому впитывай как губка все, что прочитал и не беспокойся о том, что не помнишь все из сказанного здесь. В любом случае полученная информация не пропадет и поможет тебе в той или иной мере решить свои проблемы.

Лао - дзы, один из самых уважаемых древнекитайских мыслителей, как-то сказал: **«В совершенного тигра некуда вонзить когти!»** Понятно, что он в этом выражении подразумевал не настоящего тигра. А под совершенным он, скорее всего, понимал человека, освободившегося от буйства страстей. Человек, который достиг внутреннего совершенства, действительно неуязвим. Ведь он не делает ничего из того, за что обычно люди расплачиваются теми или иными неприятностями. В этом плане мне очень нравится народная арабская мудрость, которая говорит:

***"Поборов гордость, человек становится приятным. Поборов гнев, он становится веселым. Поборов страсть, он становится преуспевающим. Поборов алчность, он становится счастливым".***

Того, кто разрешил свои внутренние конфликты, кто стал внутренне гармоничным, не за что схватить, им невозможно манипулировать. Ведь нами управляют через наши слабости.

**Избавься от всего, за что тебя можно «зацепить»,  
и ты станешь неуязвим!**

## **Глава двадцать пятая, в которой мы поговорим о принципах выздоровления.**

И напоследок мне хотелось бы дать тебе очень важные советы.

**Во-первых**, плюнь на все диагнозы, что тебе понаставили в жизни. Диагнозы являются теми путями, что пеленают нас по рукам и ногам. Да, ты когда - то болел, но это не говорит о том, что теперь болезнь будет с тобой навсегда! Беда в том, что в обществе распространено мнение - если хроническая болезнь - значит на всю жизнь. Это совершенно не так - опыт современной медицины говорит об этом однозначно. Ты можешь жить так, как хочешь и можешь, но сознание наличия болезни во многом мешает тебе это сделать.

Природа обеспечила нас всем необходимым для счастливой жизни сейчас и в будущем.

Поэтому поставь во главе угла принцип адаптации. Если тебе хорошо сейчас и хорошо в долговременной перспективе - выкинь на свалку диагнозы, забудь о болезнях и веди тот образ жизни, который приятен и полезен для твоего организма. Станет тебе плохо - тогда и вспомни о диагнозе. А до этого будь здоров душой!

Правда, надо помнить, что даже лекарство в большой дозе становится ядом. Даже диагнозы отбрасывать надо с умом!

**Человек не станет господином природы,  
пока он не станет господином себя.**

**Г. Гегель.**

**Во-вторых**, необходимо серьезно желать выздоровления. Если ты никак не желаешь мириться с болезнью - успех тебе практически гарантирован!

Американский ученый Рихтер в 1957 году провел такой опыт. Он брал партию крыс и запускал их в бассейн с гладкими стенками и наполовину заполненный водой. Крысы плавали в нем до тех пор, пока не начинали тонуть. Тех, кто держался на воде дольше всех, он забирал из бассейна, кормил и давал отдохнуть.

Через некоторое время он запускал в бассейн новую партию крыс и среди них тех, что были спасены в первом опыте. Результат был просто поразительным! Спасенные в первом опыте крысы держались на воде намного дольше тех, которые были в бассейне впервые (и даже чем сами они при первом «купании»).

Видимо в мозгу крыс отпечаталось, что чем больше они будут сопротивляться смерти, тем вероятность спасения больше. Поэтому у них не было чувства неизбежности смерти. **Надежда удесятирила их силы!**

Основная масса людей, спасающихся после кораблекрушения на лодках, погибает в течение первых трех дней, хотя твердо доказано, что человек может существовать в море без воды и пищи неизмеримо дольше. Но эти люди теряли надежду и вследствие этого быстро погибали. Таким образом действительно: **Надежда - самый лучший из докторов!**

Поэтому забудь это "подлое" и удобное выражение "**Не могу!**" На самом деле оно является замаскированной формой слова "**Не хочу!**" Подумай: а если бы я на тебя наставил ружье, ты бы смог научиться саморегулироваться? Я почти уверен, что ты придешь к выводу: да, наверное, под ружьем я бы это сделал.



***В-третьих***, наберись терпения: не сразу Москва строилась! Кавалерийским наскоком здоровье не поправить. Упорный труд, преодоление уныния от временных неудач, установка на собственные усилия, помогут тебе прийти к желаемой цели.

***И, в-четвертых***, нравится тебе это или нет, хочешь ты этого или нет, но жить тебе придется в этом мире, в таком, каков он есть на настоящий момент.

***Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучшее полезное для его здоровья, чем он сам.***  
***Сократ.***

Ты можешь ругать его, игнорировать, беситься от его несовершенства, пытаться самоизолировать или же менять его по своему проекту. И делать еще массу других глупостей! Но, в конце концов, ты вынужден будешь жить по тем законам, что он тебе продиктует.

Правда это произойдет только в том случае, если ты захочешь жить долго и счастливо. Если же упрешься своими «рожками» и будешь делать вышеперечисленное, то жизнь тебя помнет как паровым катком.

И, наверное, людей, прошедших это, ты видел массу - раздавленных, разочарованных, с потухшими глазами и закрытыми наглухо душами. Так будь умнее - не иди по этому пути!

Мы живем в реальном мире, где наши интересы могут противоречить интересам других. Конфликты неизбежны и даже необходимы для дальнейшего развития. По большому счету мы должны благодарить этот мир за то, что он такой. Представь себе мир, где текут молочные реки и кисельные берега. Через две недели ты там умрешь от скуки!

### **Какую цену ты готов заплатить за здоровье?**

Все, чем мы занимаемся в жизни, мы, понятно, делаем по той или иной причине. И занятия саморегуляцией не являются исключением. Заниматься ею нужно не ради спортивного интереса или под чьим-то давлением. Например, жена настаивает на том, чтобы ты бросил курить, используя для этого саморегуляцию. Ты же сам не относишь курение к большим порокам и опасность умереть от рака легких не вызывает у тебя душевного трепета. Даже если ты находишься "под каблучком" у своей жены и безропотно выполняешь все ее прихоти, ничего хорошего из этого не получится.

Надо четко знать: от чего и зачем ты хочешь избавиться, глубоко проанализировать, так ли уж тяжело тебе приходится жить с этой болезнью, так ли уж она тебя мучает? Может быть на то, чтобы существовать с симптомами своей болезни и лечиться обычными методами, тебе потребуется меньше энергии, чем для избавления от нее? Хорошенько подумай над этим, прежде чем взяться за саморегуляцию.

Ведь любая система саморегулирования, какой бы простой внешне она не казалась, потому и называется саморегуляцией, что требует тех или иных личных усилий. Иначе, без сильной мотивации, ты возьмешься за обучение упражнениям, но быстро их забросишь. И таким образом потеряешь для себя великолепную методику.

Хотя самопрограммирование достаточно просто в исполнении, тебе все-таки придется затратить достаточно сил и энергии для того, чтобы он принес желаемые плоды. Если уж ты решил заниматься психической саморегуляцией, то очень важно чтобы тебе это было жизненно необходимо. Должен быть мощный стимул, который бы заставил тебя преодолеть лень тела.

Вообще, при применении любой системы психической саморегуляции, необходимо запастись терпением и верой в себя. Никогда ничто не получается быстро, без труда, без трениро-

вок. Но если ты приложишь максимум необходимых усилий, то успех тебе будет обеспечен!

## ***Заключение.***

Мы все стоим на плечах гигантов. Мы пользуемся тем, что они достигли для своего роста. Только в этом случае мы можем достаточно быстро вырасти - вырасти для того, чтобы стать ступенькой на пути роста других поколений: детей, внуков и так далее.

В этой книге собраны знания, накопленные людьми задолго до тебя. Многим они помогли сделать себя. И у меня нет сомнений, что и тебе, дорогой мой читатель, эти знания (или хотя бы какая-то определенная их часть) тоже пойдет на пользу.

И я вполне определенно могу сказать, что без саморегуляции можно прожить. Но с нею жить намного лучше!

### ***Самый темный час перед рассветом. Народная мудрость***

Но в жизни ничего не бывает так просто, как нам представляется. Мне хотелось бы предупредить тебя еще об одной опасности, что подстерегает на пути саморегулирования.

#### **Как избежать прежней колее?**

В результате занятий с тобой обязательно произойдут некоторые изменения. Ты станешь по-другому общаться с другими людьми, что будет заставлять их - хотя бы они этого или не хотят - измениться. Это связано с тем, что мы вместе образуем взаимозависимое сообщество. Каждый из нас живет в своем микро-социуме, от которого, естественно, зависит. И мы привыкаем к тем отношениям, которые сложились в этом микро-социуме.

И твои родные и близкие на словах (да и, скорее всего, в мыслях тоже) будут очень рады тому, что ты, слава Богу, наконец-то взялся за ум. Но своими поступками (практически всегда совершенно не осознавая этого) они сделают все от себя зависящее для того, чтобы спихнуть тебя в привычную для всех колею. Ведь иначе и им придется меняться - вслед за тобой. А зачем делать усилия, если их можно не делать?

Человек, начавший менять себя в желаемую сторону, в этом случае попадает в ситуацию выбора - или вернуться обратно (а, значит, забыть все полученное) или же сохранить изменения, но разорвать прежние взаимоотношения, устроить их по-другому. И большое счастье, если саморегуляция помогает изменить стиль взаимоотношений к удовольствию всех.

Поэтому будь готов к тому, что, меняясь, ты будешь менять и окружающих.

#### **В чем секрет успеха в жизни?**

Наверное, дорогой мой читатель, после прочтения этой книги ты согласишься, что для счастья и самореализации человека вовсе не обязательно отменное здоровье. Вполне достаточно оптимизм, активная жизненная позиция и твердая воля к победе. Это один из наиболее важных выводов, что ты можешь сделать для себя! Помни его и постарайся в жизни максимально полно следовать ему.

Секрет успеха в жизни заключается именно в том, чтобы обстоятельства жизни, даже болезни, не могли сбить человека с раз и навсегда выбранного направления.

Если ты по ходу чтения попробовал сделать какое-либо упражнение из предложенных, то, наверное, убедился, что все не так сложно, как казалось в начале. Саморегуляция действительно

работает - если к ней относиться серьезно. Оказывается, что она не так страшна, как нам ее "малевали". И при желании люди овладевают ею без всяких проблем.

Регулярно занимайся психической саморегуляцией. Только умея себя регулировать в необходимых случаях ты можешь быть уверенным в стабильности своего состояния. Только регулярно занимаясь саморегуляцией ты сможешь понять каким огромным потенциалом она обладает и какую пользу может принести.

Я сейчас обращаюсь к тому, кто читая данную книгу подумал: "Эх! Это бы мне в 25 лет. А сейчас уже поздно делать это." В 20 лет человека обуревают совсем другие желания и занят он совсем другими делами. На самом деле это уловка твоей лени, которая не хочет зря напрягаться, но, пока есть возможность, ничего "лишнего" не делать. Никогда не поздно что-либо изменить, перестроиться. Ты занимаешься этим как раз тогда, когда тебе надо - не раньше и не позже.

Прими данную информацию не как лабораторные знания, а как реальные программы переустройства своей жизни. Если ты будешь шаг за шагом, упорно и настойчиво, двигаться к своей цели, то ты ее **ОБЯЗАТЕЛЬНО** (!) достигнешь.

Все истинно великое совершается медленным, незаметным ростом.

Сенека.

### Как качнуть равновесие в нужную сторону?

Нужно помнить и еще одно очень важное положение. Представим, что ты начал заниматься саморегуляцией и вследствие этого начал выздоравливать. Но организм в это время находится в переходном периоде между болезнью и здоровьем. Он характеризуется тем, что здоровье находится в состоянии неустойчивого равновесия. Любая травма, простой грипп, даже легкие переживания, могут нарушить это равновесие и вновь ввергнуть тебя в ту же пучину, откуда ты с таким трудом только что выбрался.

Зная это, ты должен хотя бы на первых порах избегать всего, что может нарушить равновесие, и не падать духом при рецидиве болезни, не опускать руки при кажущейся неудаче твоих усилий. И тогда желаемый эффект обязательно будет достигнут - болезнь отступит навсегда!

*Мы судим о себе по своей способности к свершению, другие же судят о нас по тому, что мы уже совершили.*

*Г. Лонгфелло.*

Естественно, путь саморегуляции тернист и труден. На твоём пути будут и победы, и поражения. Но ты должен отбросить все сомнения и колебания - им не должно быть места в твоей психике! Тогда путь к выбранной цели открыт, и первый шаг уже сделан.

Если ты усомнишься в успехе, то можешь проиграть битву до ее начала. Определив цель, смело и неуклонно иди к ней - достойная цель всегда сопряжена с трудностями. Важно не бояться ошибок, не давать временным неудачам поколебать твои намерения. Помни древнюю заповедь:

"Дорогу осилит идущий!"

## ***Приложение.***

### **Примеры формул достижения цели для самопрограммирования.**

1. Я всегда и везде буду чувствовать себя жизнерадостным и веселым. Я знаю, как мне жить и что делать, чтобы добиться своих целей. Я уверен, что моя судьба во многом зависит от меня, от моего жизненного настроения.

2. С каждым днем я становлюсь все более спокойным и внутренне расслабленным. Я принимаю людей такими, каковы они есть, со всеми недостатками и мелочами. Я знаю, что нет людей совершенных, все мы имеем недостатки. Поэтому я перестаю раздражаться по мелочам. Я спокоен и уравновешен, со всеми людьми становлюсь приветливым и обходительным.

***Нет ничего опаснее поверхностного знания.***

***Английская поговорка.***

3. Чем чаще я занимаюсь погружениями и самопрограммированием, тем реже обостряется моя болезнь.

4. Я верю в себя и в свои силы. Мой организм не так плох, как я о нем думал. В нем достаточно сил и энергии, чтобы преодолеть все болезненное.

Внутри меня есть огромные резервы и я твердо намерен использовать их для своего оздоровления. Я отбрасываю все сомнения и колебания - им нет места в моей психике. Я подчиняю всего себя добровольно выбранной цели. Я постепенно овладеваю все большими возможностями для воздействия на себя. Я постепенно становлюсь настоящим хозяином себя.

Я знаю, что все - и моя жизнь, мое здоровье и моя болезнь, мои достижения и мои неудачи, мои радости и мои горести - все зависит только от меня. Я начинаю делать все для того, чтобы добиться желаемого. Я обязательно добьюсь всех поставленных перед собой целей. И это меня радует, вселяет в меня силы и уверенность!

### **“Семь утверждений на счастье”**

1. Я могу наслаждаться каждым днем своей жизни, даже если чувствую себя неважно. Физическое недомогание лишь только часть моей жизни.

2. Сейчас я чувствую себя намного лучше, чем могло бы быть, если бы я не занимался саморегуляцией.

3. Я умею полностью расслабиться, а потом быстро собраться.

4. Я могу управлять своими внутренними ощущениями.

5. Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.

6. Что бы ни случилось, я сделаю все от меня зависящее, чтобы достичь желаемого.

7. Я твердо уверен в том, что все у меня будет хорошо.

**В конце книги реклама:**

## Курс обучения разумному эгоизму.

### Вы хотите:

- наладить отношения со своими родными и близкими,
- достойно разрешить длительные конфликты на работе,
- понять те законы, что регулируют взаимоотношения людей в обществе,
- вписаться в рынок с наименьшими усилиями?

Тогда вам надо пройти курс обучения **РАЗУМНОМУ ЭГОИЗМУ**.

За 2 дня (суббота и воскресенье с 10 до 18 часов)

вы освоите принципы,

которые изложены в книге Васютина А.М.

**“Карнеги по-русски или Азбука разумного эгоиста”**

и сможете начать их использовать в своей жизни.

Это адаптационный тренинг, своеобразный тренинг психологической гибкости, который поможет вам почувствовать себя в этом мире, как рыба в воде.

Курс основан на рефрейминге (буквально - преобразование) – творческом переформировании психики,

использующем заложенные в самом пациенте возможности выздоровления.

Смысл его - какому-то явлению (событию в жизни, симптому) придается новый смысл.

Концепция разумного эгоизма является новой философией адаптации к миру, основанной на светском понимании заповедей Иисуса Христа..

## Курс обучения «Введение в саморегуляцию».

Дорогой мой читатель! Я надеюсь, что в книге я достаточно внятно изложил все основные положения саморегуляции. И ты сможешь использовать эти знания себе во благо. Но при освоении любых новых знаний есть **«проблема первого импульса»**, то есть если человек обучается чему-либо под руководством инструктора, то его дальнейшая работа будет на ПОРЯДОК эффективнее.

Ты можешь прийти ко мне на постоянно действующие курсы обучения методам саморегуляции, которые я изложил в данной книге. Я провожу их в Москве раз в месяц два дня подряд. И я помогу тебе выйти на устойчивую орбиту эффективной саморегуляции, когда ты станешь хозяином своей жизни!

Запись на тренинги по телефону : 200-20-13.

На третьей странице обложки

Врач-психотерапевт Васютин А.М. предлагает пройти курс  
**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СТАБИЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ**

при помощи самых современных западных психотерапевтических техник нового поколения (**Эриксоновский гипноз, Символдрама, «Машина времени», Нейро - лингвистическое программирование, Психосинтез, Терапевтические метафоры**).

Эти техники по эффективности можно назвать ПСИХОХИРУРГИЧЕСКИМИ, так как с их помощью можно справиться с такими проблемами и болезнями, которые не поддаются лечению другими методами. С их помощью можно переопределить линию жизни пациента. Мы не можем изменить свое прошлое. Но изменить свое **отношение** к нему вполне реально. Это приводит к освобождению от последствий неудач, потерь, горя.

**Краткосрочная программа** (10-15 сеансов) позволяет освободиться от отрицательных эмоций связанных с потерями (близких людей, социального положения, материальными потерями). Данная программа также эффективна при:

- неврастении,
- вегетососудистой дистонии,
- головных болях различной этиологии,
- тревогах и страхах,
- энурезе и многих других заболеваниях.

Долговременная программа направлена на изменение ошибок воспитания и отклонений в психологическом развитии, начавшихся из-за страхов и горя, происшедших в раннем детстве. Специальные техники позволяют проникнуть в психологическое прошлое человека и подсечь «корни» болезней. И та линия судьбы, которая появилась на основе суммы отрицательных воздействий в детстве, будет уничтожена. Вместе с ней исчезают и те болезни и психологические проблемы, которые появились на ее основе. Это приводит к резкому облегчению психологических и физических страданий в настоящем.

На втором этапе долговременной программы производится конструирование психологических установок, на основе которых человек будет строить **новую линию своей судьбы**. Это позволит ему достигнуть физического, психического и социального благополучия на долгие годы. Данная программа эффективна при:

- неврозе навязчивых состояний, -
- астено-депрессивных состояниях,
- первых признаках проявления шизофренических расстройств,
- бронхиальной астме,
- гипертонической болезни,
- стенокардии,
- язвенной болезни и т.д.),
- кожных и аллергических заболеваниях
- и многих других психосоматозах.

Психотерапевтические техники нового поколения позволяют фундаментально перестроить психику, изменить базовые психологические установки, влияющие на настроение, самочувствие и стратегию принятия решений и делания выборов. В результате у человека меняется судьба!