МЕДИЦИНА НАМЕРЕНИЯ

ПРАКТИКА

ФРЕД П. ГАЛЛО, Г. ВИНЧЕНЦИ

ТЕХНИКИ ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА

ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Annotation

Точечный массаж, или акупрессура, — это лечение и профилактика заболеваний через давление на определенные точки тела. Этот метод часто используется в медицине для лечения физических болей, но мало кто знает, что точечный массаж подходит и для избавления от психологических проблем и — что самое главное — его можно использовать самостоятельно!

Авторы рассказывают об основных принципах использования точечного массажа и предлагают конкретные техники лечения различных психологических расстройств, включая душевные травмы, негативные эмоции и т. д. Техники просты и не потребуют от вас специальных знаний: они заключаются в акупунктурном воздействии биологически активных зон, сосредоточенных на лице, руках и верхней части тела. Многочисленные рисунки помогут вам правильно применить все техники, а описание упражнений подскажут, в какой последовательности лучше выполнять эти техники дома.

Изучив основы точечного массажа, представленные в этой книге, вы будете обладать навыками, которые помогут избавиться от негативных эмоций и сможете лучше управлять своей жизнью!

- Галло Ф. П., Винченци Г.
  - Благодарности
  - Часть I
    - Предисловие
      -
      - Происхождение биоэнергетической медицины
      - Развитие энергетической психологии
      - Пошаговый процесс изменения вашей жизни
    - Часто задаваемые вопросы
    - Глава 1. Энергетическая психология: недостающее слагаемое вашего успеха
      -
      - Сущность энергии
      - Ваша энергетическая система предлагает решения
      - Как возникает энергетический дисбаланс?
      - Как уровень энергетического потенциала влияет на вашу

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

жизнь
- Подведение итогов главы
- Глава 2. Энергетические каналы
  - Биологически активные точки
  - Психологическое реверсирование
  - Дополнительные методы лечения
  - Подведение итогов главы
- Глава 3. Энергетические токсины
  - Воздействие токсичных веществ
  - Является ли токсичность проблемой для вас?
  - Подведение итогов главы
- Глава 4. Убеждения, препятствующие вашему развитию
  - Что такое убеждение?
  - Социальные изменения и ваши убеждения
  - Двигаясь по пути энергетического исцеления
  - Альтернативные методы изменения убеждений
  - Подведение итогов главы
- Глава 5. Выявление проблем, которые вы хотите разрешить
  - Создание личной анкеты
  - Использование энергетической психологии для разрешения конкретных проблем
  - Подведение итогов главы

- Часть II
  - Глава 6. Понимание психологического реверсирования и самосаботажа
    - Шесть типов самосаботажа
    - Лечение психологического реверсирования
    - Подведение итогов главы
  - Глава 7. Каждый человек чего-то боится
    - Как возникают страхи?
    - Выявление ваших страхов

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

- Основные фобии и страхи
- Обусловленные фобии и страхи
- Самолечение в общественных местах
- Дополнительная литература по теме
- Подведение итогов главы

- Глава 8. Преодоление злости, гнева, чувства вины, стыда, смущения, ревности, одиночества и неприятия
  -
  - Освобождение от чувства злости
  - Тушим огонь гнева
  - Преодоление чувства вины
  - От ревности к уверенности
  - Какой смысл смущаться?
  - Преодоление чувства стыда
  - Одиночество
  - Неприятие
  - Устранение негативных чувств
  - Подведение итогов главы
- Глава 9. Как вернуть хорошее самочувствие
  -
  - Злоупотребление лекарственными препаратами
  - Что вызывает депрессию?
  - Энергетическая психология помогает избавиться от депрессии
  - Упражнение для устранения депрессии
  - Комплексное лечение депрессии
  - Депрессия, вызванная чувством злости
  - Депрессия и тревога
  - Жизненная утрата как причина депрессии
  - Мощное психологическое реверсирование
  - Перестаньте слишком много думать
  - Подведение итогов главы
- Глава 10. Быстрое избавление от последствий травматических событий и тягостных воспоминаний
  -
  - Процесс проработки травматических событий
  - Подведение итогов главы
- Глава 11. Улучшение ваших спортивных достижений
  -

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

- Управление страхом перед возможной неудачей
- Достижение максимальной результативности
- План проработки проблем, связанных со спортом
- Устранение саботирующих мыслей
- Прикосновение и дыхание
- Определенные виды спорта
- Подведение итогов главы

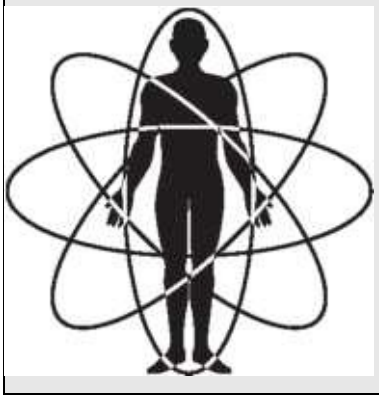
- Глава 12. Разработка эффективной программы похудения
  -
  - Борьба с лишним весом
  - Трансформация образа мышления
  - Личные проблемы
  - Системы убеждений
  - Визуализация жизненных ситуаций
  - Повышение тонуса организма
  - Подведение итогов главы
- Глава 13. Борьба с пагубными пристрастиями: курением, злоупотреблением алкоголем, наркотиками, азартными играми
  -
  - Комплексное лечение
  - Психологическое реверсирование
  - Развитие эмоциональной приверженности
  - Упражнения для устранения пагубных желаний
  - Подведение итогов главы
- Глава 14. Счастливые взаимоотношения
  -
  - Развитие отношений
  - Выбор неподходящего партнера
  - Одержимость отношениями
  - Выявление саботирующих убеждений
  - Форсирование отношений
  - Понимание и принятие различий
  - Подведение итогов главы
- Глава 15. Средство на все случаи жизни
  -
  - Широкое распространение энергетической психологии
  - Тенденции развития энергетической психологии
  - Проникновение в суть

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

        - За пределами методов акупунктуры
        - Чувства
- notes
    - 1

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Галло Ф. П., Винченци Г.
Техники точечного массажа: избавление от психологических проблем



Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Благодарности

Моей сестре Кэти, а также братьям Филиппу, Дэвиду и Майклу.

Фред П. Галло

Моим родителям.

Гарри Винченци

Книга обретает жизнь благодаря множеству влияний, также как человек, который не может вести свое существование, подобно одинокому острову. Исаак Ньютон, открывший великие законы физики, преклонялся перед этой истиной, произнося следующие слова: «Если я и видел дальше других, то только потому, что стоял на плечах гигантов». А Гарри Трумэн в своей практичной манере говорил: «В мире нет ничего нового, за исключением истории, которой мы не знаем». Поэтому и мы хотели бы поблагодарить всех, кто внес свой вклад в создание этой работы, включая тех, с кем нам лично встретиться не довелось.

Мы бесконечно признательны китайскому императору Хуан-ди, изложившему в своих трудах теорию меридианов около 4,5 тысяч лет назад, Джорджу Дж. Гудхарту, основателю прикладной кинезиологии, Джону Даймонду и Роджеру Дж. Каллахану за их вклад в практическое применение теории меридианов при лечении эмоциональных расстройств.

Мы хотели бы поблагодарить наши семьи, а также друзей и коллег за ту поддержку и вдохновение, которые они нам давали в процессе работы над этой книгой. Кроме того, мы признательны Дэвиду и Джастину Ли за их помощь в создании иллюстраций.

Наконец, спасибо всем талантливым людям, работающим в издательстве «New Harbinger Publications», включая главного редактора Мэта МакКэя, а также Кристин Бек и Кэтрин Саткер, за то, что они всегда держали с нами связь и оказывали необходимую помощь в реализации данного проекта. Особую благодарность и признание мы хотели бы выразить нашему редактору Джуэли Гаствирт за ее терпение, теплое отношение и внимание во время работы над этой книгой.

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Часть I
ПОНИМАНИЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Предисловие

Ваше тело обладает способностью к самоисцелению.

Эндрю Вейл, доктор медицины

«Техники точечного массажа: избавление от психологических проблем» — это уникальная книга, которая научит вас тому, как с помощью воздействия на энергетическую систему организма можно управлять своей жизнью. Существует несколько названий этого процесса, однако мы будем использовать термин «энергетическая психология». Данная целительная практика основана на древнем китайском искусстве акупунктуры, однако вместо использования игл для достижения трансформации на уровне мыслей и чувств энергетическая психология предлагает простой метод, который заключается в стимулировании пальцами рук особых точек вашего тела. Как только вы поймете суть данной техники и научитесь находить биологически активные точки (они будут указаны на рисунках), вы сможете избавиться от проблем, которые мучили вас на протяжении многих лет. Как психологи, изучившие многочисленные практики и методики, мы пришли к выводу, что энергетическая психология — это наиболее действенная техника, помогающая быстро справиться с эмоциональными и психологическими проблемами и добиться эффективных результатов.

Происхождение биоэнергетической медицины

До конца не ясно, когда зародилась биоэнергетическая медицина и в какое время ее стали применять на практике. Согласно легенде, она была открыта пять тысяч лет назад в Древнем Китае. В те времена, когда в войнах использовались мечи и стрелы, люди обнаружили одну странную вещь: солдаты, получившие незначительные ранения определенных участков тела, замечали, что боли и недомогания, мучившие их многие годы, внезапно исчезали. Считается, что подобные случаи привели китайцев к открытию системы, отвечающей за сообщение энергетической информации всему человеческому телу. Эта система была названа ци, а позднее стала также известна как ки, прана, то есть «жизненная сила», или

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

«жизненная энергия».

Акупунктура

Открытие энергетической системы человека привело в конечном итоге к развитию акупунктуры — процедуры, при которой энергия человеческого тела изменяется в результате стимулирования при помощи игл особых точек тела, расположенных на двенадцати энергетических каналах, называемых меридианами. Каждый из каналов проходит через определенный орган, например через легкие, сердце или желудок. Меридианы взаимосвязаны между собой, так что жизненная энергия ци, следуя от одного к другому, циркулирует по всему организму. Каналы также взаимодействуют с рядом более концентрированных энергетических центров, называемых чакрами.

Во время сеансов акупунктуры иглы вводятся в определенные возбуждающие (для увеличения концентрации энергии) или успокаивающие (для уменьшения концентрации энергии) точки. Методом проб и ошибок данная техника разрабатывалась и использовалась китайскими целителями для облегчения боли и лечения самых разнообразных недугов. Любопытно, что сейчас в некоторых странах акупунктура применяется в качестве альтернативной анестезии во время хирургических операций.

Все больше и больше людей в Соединенных Штатах выбирают данную технику как самостоятельный альтернативный метод лечения (при этом мы полагаем, что многие колеблются из-за страха перед иглами). Всемирная организация здравоохранения утвердила список из 104-х заболеваний, с которыми можно бороться при помощи акупунктуры, в него в том числе вошли желудочно-кишечные расстройства и ишиас[1] (Burton Goldberg Group, 1993).

Научные исследования

С научной точки зрения, проблема энергетической психологии заключается в том, что очень сложно привести конкретное доказательство ее существования. Пытаться обосновать наличие энергетической системы человеческого организма и биологически активных точек — все равно что пытаться доказать существование силы тяжести или энергии любого рода. Увидеть ее нельзя, однако на интуитивном уровне вы понимаете, что она есть и что можно провести эксперименты, которые подтвердят ее наличие.

Одни из первых данных, доказывающих существование энергетического поля или ауры вокруг человеческого тела, были получены в 1970-х годах. Йельский исследователь Гарольд Саксон Бер в 1972 году провел измерения электромагнитных полей деревьев, животных, людей и

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

назвал их биополями. В своей работе он предположил, что живой организм развивается внутри энергетического поля, которое копирует его физическую форму. Например, если оторвать часть от листа растения, форма ее биополя будет повторять форму биополя целого листа. Другие исследования, проведенные Бером в том же 1972 году, показали, что детеныш животного имеет энергетическое поле, соответствующее по размеру ауре взрослой особи.

Ричард Гербер, автор книги «Вибрационная медицина» (1988), предположил, что источником физических заболеваний являются проблемы энергетического уровня, которые непосредственно отражаются на состоянии организма. Поэтому, если различные нарушения биополя могут быть обнаружены до начала развития реального заболевания, должны существовать методы лечения, которые при своевременном применении смогут восстановить энергетический баланс и, таким образом, предотвратить появление болезни. Это не будет казаться нам таким уж надуманным, если мы учтем тот факт, что человеческое тело полностью обновляется примерно каждые четыре года. Это значит, что ни один атом нашего сегодняшнего организма не существовал четыре года назад. А некоторые органы тела обновляются еще чаще. Например, каждые шесть недель происходит регенерация печени. Данные факты указывают на то, что биополе является основой нашей физической формы. Аура связывает отдельные части тела воедино и обеспечивает ту среду, в которой происходит их обновление.

Луи Лэнгман в 1972 году провел другое исследование, целью которого было установить связь между заболеванием и состоянием биополя. Он обнаружил, что среди 123 женщин, страдающих раком шейки матки, у пяти из них в пораженной области был положительный энергетический заряд, а у 118 — отрицательный. При обследовании женщин, не болеющих раком, цифры были прямо противоположными. Это исследование не подтверждает предположения о том, что к заболеванию приводит негативная полярность энергии, так как, возможно, сам рак вызывает появление отрицательного заряда. Тем не менее данная работа наглядно демонстрирует, что между состоянием биополя здоровых и больных людей существуют различия.

Также было осуществлено несколько попыток научно обосновать существование биологически активных точек. Роберт Бэккер, хирург-ортопед, написавший книгу «Перекрестный ток» (1990) и бывший соавтором книги «Электричество тела» (1985), решил заняться изучением акупунктуры в связи с тем, что люди в 1970-х годах стали проявлять

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

интерес к данной методике. Причиной тому стал визит президента Никсона в Китай, а также исцеление с помощью иглоукалывания известного журналиста Джеймса Рестона от послеоперационных болей. Уже первые исследования опровергли теорию о том, что акупунктура работает лишь в результате эффекта плацебо, когда пациент настолько сильно верит в методику, что она оказывается эффективной (Бэккер и Сэлдон, 1985).

Бэккер исследовал теорию о том, что точки акупунктуры являются электрическими проводниками, а меридианы используются в качестве путей сообщения между мозгом и поврежденными областями тела для содействия процессу исцеления и создания осознанного восприятия боли. Он разработал интересный и вполне адекватный исследовательский подход. Беккер предположил, что меридианы — это электрические проводники, передающие информацию от поврежденных зон организма к центральной нервной системе. Он считал, что акупунктурные иглы не дают болевому сигналу добраться до мозга, образуя короткое замыкание в меридиане. Бэккер пришел к следующему заключению: биологически активные точки работают наподобие усилителей, которые устанавливают на линиях электропередачи. Он отметил, что ток, проходящий по меридианам, имеет низкую частоту, поэтому линейные усилители должны располагаться очень близко друг к другу (на расстоянии нескольких сантиметров). В случае точек акупунктуры это действительно так.

Мария Райхманис, биофизик и коллега Роберта Бэккера, разработала специальное устройство — напоминающее по форме нож для пиццы, — которым можно выявить зоны электрического сопротивления кожи вдоль меридианов. Вместе они выдвинули предположение о том, что если в области точек акупунктуры действительно существует электрический заряд, тогда сопротивление кожи в этих местах должно заметно отличаться от участков, их окружающих. Данное открытие было достаточно обоснованным во всех отношениях, чтобы убедительно показать, что биологически активные точки и энергетические каналы имеют место быть. По сути, все эти исследования подтверждают, что меридианы действительно существуют и являются передатчиками информации.

Развитие энергетической психологии

Развитие энергетической психологии началось в начале 1960-х годов, когда Джордж Гудхарт, хиропрактик из Детройта, штат Мичиган, для облегчения болей у своих пациентов при холистическом подходе к

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

лечению стал использовать технику постукивания по различным точкам акупунктуры. В 1985 году психиатр Джон Даймонд и психолог Роджер Каллахан опробовали новый метод лечения душевных расстройств. Они обнаружили, что стимулирование биологически активных точек помогает устранить такие негативные эмоции, как тревога, страх и ощущения, вызванные неприятными воспоминаниями. Роджер Каллахан, разработавший эффективную технику, известную под названием «Терапия мысленного поля» (Thought Field Theraphy), провел большую часть клинической работы. В 1990-х годах Фред Галло и Гари Крэйг открыли собственный, весьма удобный с практической точки зрения подход — энергетическую психологию — и помогли психиатрам и психологам всего мира освоить эту практику.

Эти исследования показывают, что одни и те же принципы, используемые в акупунктуре, могут эффективно применяться во время лечения различных психологических расстройств. Открытие, заключающееся в том, что трансформации на уровне психики можно добиться таким простым способом, является настоящим прорывом в лечении душевных заболеваний. Оно ознаменовало радикальный уход от терапии общения, преобладавшей в психологии на протяжении всего XX века.

Большинство людей до сих пор считают, что наиболее эффективным и здоровым методом достижения изменений на эмоциональном уровне является терапия общения, при которой посредством вербальной коммуникации приобретаются новые знания или новые жизненные навыки. Хотя может показаться неправдоподобным, что стимуляция точек акупунктуры, расположенных на ваших руках или лице, способна изменить ваши чувства или образ мыслей, мы не нашли методики, которая по эффективности или скорости действия могла бы сравниться с энергетической психологией. Тем не менее многие люди продолжают относиться к ней скептически, но лишь до тех пор, пока сами не попробуют данную технику в целях устранения какой-либо собственной проблемы.

Хотя различные принципы энергетической психологии будут рассмотрены далее, в основе данной методики лежит устранение психологических расстройств путем простой концентрации сознания на беспокоящей вас проблеме или воспоминании в совокупности со стимуляцией определенных биологически активных точек. Кроме того, нами будет представлена одна родственная акупунктуре практика, которая поможет вам избавиться от саботирующих сознание мыслей и убеждений,

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

часто возникающих как последствия какой-либо травмы или стрессовой ситуации.

Энергетическая психология дает ключи к решению психологических проблем, помогая вам понять и использовать силу вашей собственной энергетической системы.

Пошаговый процесс изменения вашей жизни

Книга разделена на две части. В первой рассматриваются основные идеи, которые помогут вам понять суть и принципы использования методов энергетической психологии. Во второй части предлагаются конкретные техники лечения различных психологических расстройств, включая поведение с признаками самосаботажа, душевные травмы, негативные эмоции (например, досада, страх или депрессия). В завершении книги рассматриваются более сложные проблемы, связанные с человеческими взаимоотношениями, проблемой лишнего веса, привязанностями и зависимостями. Также вы найдете здесь главу, которая поможет вам более полно раскрыть свои естественные способности и благодаря этому улучшить спортивные результаты.

Прежде чем перейти к разрешению сложных вопросов, необходимо научиться справляться с более простыми проблемами. Очень часто затруднительные ситуации складываются из нескольких препятствий, и полное исцеление может быть достигнуто только после преодоления последних. Изучив основы энергетической психологии, представленные в данной книге, вы будете обладать набором навыков, которые помогут вам избавиться от поведения, в котором прослеживаются признаки самосаботажа, и сможете лучше управлять своей жизнью.

Во многих главах даются конкретные указания относительно преодоления определенных проблем. Так как с вами рядом не будет специалиста по энергетической психологии, который помог бы вам определить зоны вашего энергетического дисбаланса, мы разработали специальные схемы расположения точек акупунктуры для стимуляции при проработке каждой проблемы, рассматриваемой в данной книге. Мы также будем предлагать вопросы, которые помогут вам определить, какие чувства или поступки вызывают то или иное расстройство и требуют определенного воздействия. Ниже представлен краткий обзор всех глав.

В главе 1 подробно рассмотрена система энергетической психологии, что поможет вам понять, как различные уровни энергии влияют на ваше

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

поведение.

В главе 2 представлены схемы расположения всех точек акупунктуры, которые вы будете стимулировать, чтобы избавиться от различных проблем. Из главы 2 вы узнаете, за какие эмоции отвечают определенные меридианы и как правильно воздействовать на биологически активные точки.

В главе 3 рассматривается, как потенциальные токсины, содержащиеся в еде, табаке и алкоголе, могут отрицательно воздействовать на вашу энергетическую систему. Ученые обнаружили, что эти вещества вызывают симптомы, ослабляющие биополе человека. В данной главе описаны различные способы детоксикации.

В главе 4 мы рассматриваем те привычки и убеждения, которые оказывают негативное влияние на вашу жизнь, а также методики, которые помогут вам избавиться от пагубных пристрастий.

В главе 5 вашему вниманию предлагается список вопросов; с помощью него вы сможете выявить проблемы, от которых хотите избавиться.

В главе 6 представлены способы выявления и лечения психологического реверсирования. Данное явление можно считать основной причиной самосаботажа. В энергетической системе человека могут присутствовать нарушения, побуждающие его действовать в направлении, противоположном тому, которого он сознательно хочет придерживаться. Например, вы можете говорить себе: «Я устал(а) скандалить с супругой (супругом); сегодня вечером мы хорошо отдохнем». И тем не менее, по какой-то непонятной причине, когда ваша жена или ваш муж возвращается с работы, слово за словом начинается очередной скандал. Это свидетельствует не о недостатке силы воли, а о том, что в вашей энергетической системе присутствует реверс.

В главе 7 рассматриваются страхи и фобии, которые зачастую снижают вашу самооценку и ограничивают полноценную жизнедеятельность. В ней мы исследуем несколько конкретных проблем, включая боязнь высоты, приступы паники, страх перед насекомыми, животными, публичными выступлениями, лифтами, участием в тестировании, авиаперелетами и неловкими ситуациями.

Глава 8 научит вас лучше управлять такими мощными, но достаточно обыденными чувствами, как раздражение, гнев, смущение, вина, ревность, досада, одиночество и неприятие.

Глава 9 предлагает немедикаментозный подход к эффективному лечению депрессии — проблемы, широко распространенной в

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Соединенных Штатах.

В главе 10 рассматриваются психологические травмы, которые случаются в жизни каждого. В основе проблемы может лежать все что угодно: от потери работы или жилья до более сложных и интимных переживаний, таких как утрата любимого человека, воспоминания о жестоком обращении в детстве или о несчастном случае. От тягостных воспоминаний страдают многие люди, и это мешает им свободно идти по жизни. Научиться избавляться от груза уже прошедших событий и начать двигаться дальше вам поможет энергетическая психология. Данная глава заостряет внимание на этих проблемах и рассказывает о том, как их разрешить. Во многих случаях негативное воспоминание можно устранить при помощи всего одной техники.

В главе 11 предлагаются методики преодоления волнения и других причин поведения с признаками самосаботажа, возникающего во время спортивных соревнований и приводящего к душевным расстройствам.

Глава 12 — первая из тех, где рассматриваются более серьезные расстройства. Внимание в ней сосредоточено на проблемах похудания. Как правило, неспособность похудеть обусловлена многими сопутствующими факторами. Несмотря на то, что многим людям любая попытка сбросить вес кажется обреченной на провал, на самом деле существует одно относительно простое решение: диета плюс упражнения. Что не дает людям, страдающим от лишнего веса, похудеть? Энергетический дисбаланс и, скорее всего, наличие психологического реверса. Из этой главы вы узнаете, какие внутренние убеждения мешают вам придерживаться диеты. Научившись уравновешивать энергию меридианов, вы сможете выбрать подходящую вам диету, неуклонно следовать ей и достичь, наконец, своей цели: стать обладателем стройного и здорового тела.

В главе 13 рассматриваются пагубные пристрастия, которые сами по себе являются формой поведения, демонстрирующего признаки самосаботажа. Кроме того, этот раздел поможет вам распознать вашу внутреннюю замкнутость, которая, возможно, развивалась на протяжении долгого времени. В данной главе очень подробно исследуются системы убеждений и психологическое реверсирование. Ввиду того что от вредных привычек очень сложно избавиться и что они, как правило, имеют некую причину, акцент делается на ежедневном выполнении определенных упражнений и изменении образа жизни.

В главе 14 внимание сосредоточено на сложной, не имеющей однозначных решений проблеме человеческих взаимоотношений.

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Энергетическая психология предлагает подход, который приведет людей к пониманию того, каким образом они разрушают взаимоотношения, выбирая тех партнеров, которых они выбирают, и поступая так, как они поступают. Информация из данной главы поможет вам определить, на каких проблемах следует заострить внимание и какие из методик энергетической психологии принесут наибольшую пользу.

В главе 15 мы рассматриваем возможные перспективы развития энергетической психологии и подводим итоги, касающиеся применения этого уникального метода. Он может быть использован любым человеком с целью разобраться со своими старыми проблемами и не попасть под иго новых. Энергетическая психология предлагает набор техник, которые позволят вам достичь гармонии в жизни и увереннее ее контролировать.

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Часто задаваемые вопросы

В данном разделе мы постараемся ответить на многие вопросы, которые могут у вас возникнуть в отношении энергетической психологии.

Вопрос, *Какого рода проблемы входят в компетенцию энергетической психологии?*

Ответ: Энергетической психологией рассматриваются два типа проблем: события вашей жизни, приводящие к энергетическому дисбалансу, и те, что приводят к психологическому реверсированию.

Первые чаще всего происходят в тех случаях, когда ситуация воздействует на определенные биологически активные точки вашей энергетической системы. В результате вы становитесь жертвой дисбаланса жизненной энергии, последствия которого могут принимать форму неприятных воспоминаний или чувства неполноценности. Говоря об энергетической системе, можно оперировать разными понятиями. Под термином «баланс» подразумевается свободное движение жизненной силы по вашему организму, при котором все меридианы получают одинаковый ее объем. Когда какому-то из ваших меридианов нанесена травма, часть энергии, предназначенной для данного канала, утрачивается, что приводит всю систему к дисбалансу. Стимулирование точек акупунктуры усиливает работу меридиана и увеличивает его энергетическую концентрацию, что, в свою очередь, восстанавливает баланс. И, несмотря на то что большая часть этой книги посвящена работе с конкретными проблемами, можно стимулировать движение жизненной силы по меридианам и просто для того, чтобы добиться ее более высокой концентрации и усилить свою способность справляться с любыми трудностями.

Второй тип проблем, входящий в сферу интересов энергетической психологии, — это психологические реверсы, то есть состояния, при которых жизненная сила течет по меридианам в обратном, то есть неверном направлении. Например, после того как вы получили травму, всякий раз, когда вы вспоминаете о ней или думаете о возможности повторения подобной ситуации, ваша энергетическая система реагирует таким образом, как если бы вы вновь реально пережили травмирующее событие. Психологическое реверсирование способствует созданию негативных или ложных убеждений, которые побуждают людей к поведению, демонстрирующему признаки самосаботажа. Это объясняет, почему люди совершают некоторые поступки, зная о том, что они не

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

принесут им ничего хорошего. В таких случаях человек ничего не может поделать, так как его действия подсознательно кажутся ему правильными. Кроме того, наличие психологических реверсов препятствует восстановлению энергетического баланса ваших меридианов.

Вопрос: *Каким образом происходят нарушения в энергетической системе?*

Ответ: Самое простое объяснение таково: энергетические нарушения являются следствием психологических травм. В свою очередь, дисбаланс системы меридианов не дает вам справиться с данным расстройством и делает вас уязвимым для других проблем подобного рода. Каждая жизненная коллизия оставляет отпечаток в вашей нервной системе, и хотя «умом» вы можете забыть об определенных событиях, ваше тело все равно будет помнить о них. Когда человек получает травму, он реагирует естественным образом, переживая соответствующую эмоцию. Например, если вас пытаются избить и ограбить, вполне естественной реакцией будет испуг. Однако проблемы возникают тогда, когда эта психологическая травма — пережитый страх — создает энергетический дисбаланс, из-за которого негативные эмоции могут жить в вас бесконечно долго. В результате у вас могут развиться фобии, ограничивающие полноценный образ жизни и общение с окружающими людьми.

Нарушения в вашей энергетической системе возникают вследствие внешних воздействий. Для устранения проблемы требуется другое внешнее воздействие (биоэнергетическая медицина).

Существует множество социальных причин возникновения энергетических нарушений в организме. Например, на протяжении по меньшей мере двух поколений в Соединенных Штатах ежегодно фиксировался один миллион разводов. Развод — это типичный пример психологической травмы из числа тех, что порождают в нас негативные чувства: раздражение, уныние и недоверие. Другой социальной причиной являются изменения, которые связаны с динамичными преобразованиями, происходящими внутри общества. По мере того как все чаще нормальным явлением становится проживание членов одной семьи в разных городах и разных концах страны, мы утрачиваем ощущение принадлежности к семейному клану и уже не можем чувствовать себя в безопасности, которую обеспечивает непосредственная поддержка любящих людей. Если человеку постоянно кажется, что до него никому нет дела, он может легко обзавестись и другими проблемами.

Также не исключено, что энергетические нарушения могут передаваться от одного поколения к другому. Во время исследования,

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

проведенного в 1988 году, Руперт Шелдрейк пытался понять, каким образом инстинктивная информация сообщается новым поколениям. Так как доказательств того, что душевные переживания передаются через ДНК, нет, Шелдрейк предположил, что чувства и стереотипы поведения могут сообщаться от одного поколения к другому посредством энергетических полей. Если верить этой теории, травма, пережитая вашей бабушкой, может быть передана вам в форме энергетического нарушения. Данный факт может объяснять, почему дети реагируют на различные ситуации определенными моделями поведения. К примеру, способность ребенка справляться с различными удручающими ситуациями уже четко различима через несколько месяцев после рождения. Конечно, сразу же после появления на свет энергетическая система младенца подвергается влиянию его родителей и той обстановки, в которой он живет. Обстоятельства могут привести к энергетическому дисбалансу, определяющему, что человек думает и как он себя ощущает. В связи с этим можно утверждать следующее: энергетические нарушения, полученные при рождении, приводят к определенным душевным переживаниям и мыслям, которые подвергают человека риску получить определенный негативный опыт.

Хотя знание действительной причины энергетического нарушения не является гарантией ее решения, оно может объяснить ваше поведение и суть проблем, с которыми вы столкнулись. Дисбаланс системы меридианов может иметь значительное влияние на вашу жизнь; и если его вовремя не устранить, избавиться от расстройств, которые он вызвал, будет очень трудно.

Вопрос: *Может ли энергетический дисбаланс изменять образ мыслей человека?*

Ответ: Ученым хорошо известно, что когда человек о чем-то думает, в его мозге происходит химическая реакция: вырабатываются нейропептиды — биологически активные соединения, управляющие нашими мыслями. Они могут быть обнаружены не только в мозге, но и в других частях тела, включая желудок, почки и печень. Таким образом, можно утверждать, что человеческое мышление имеет реальное физическое воплощение. Наряду с этим, когда человек о чем-то думает, вокруг него может быть обнаружено поле, подобное электромагнитному. Это является проявлением мысли на энергетическом уровне, которое Роджер Каллахан (Каллахан и Каллахан, 1996) назвал мысленным полем.

Отрицательные эмоции возникают вследствие нарушений в мысленном поле, вызванных зачастую физической или эмоциональной травмой. Теоретически данное расстройство затрагивает определенные

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

энергетические точки, которые, в свою очередь, запускают гормональные, психологические, неврологические, химические и мыслительные процессы, приводящие к переживанию негативных эмоций. Эти нарушения являются причиной энергетического дисбаланса, который может приобретать форму депрессии, страхов или вредных привычек.

Когда внутри мысленного поля происходит повреждение, оно всегда отзывается в одной из биологически активных точек на теле. Именно поэтому специалисты в области энергетической психологии смогли соотнести чувствительные зоны меридианов с определенными проблемами и разработать специфический метод лечения.

Вопрос: *Что такое психологическое реверсирование?*

Ответ: Еще до конца не ясно, что происходит с энергетической системой, подверженной психологическому реверсированию. Одна из теорий сводится к следующему утверждению: когда какая-либо травма забирает часть вашей жизненной силы и ее уровень становится очень низким, энергия может приобрести негативный заряд. Это, в свою очередь, выводит на поверхность наши «самосаботирующие» убеждения и соответствующее поведение, и все заканчивается тем, что мы невольно создаем нежелательные ситуации, суть которых противоположна тому, чего мы на самом деле желаем. Отсюда и название — психологическое реверсирование/психологический реверс.

Чаще всего реверсирование имеет ситуационный характер, то есть затрагивает лишь некоторые области нашей жизни — например, подавляет в нас способности, позволяющие добиваться определенной цели, преодолевать фобии или налаживать отношения с конкретными людьми. Если в вашей жизни произошло событие, вызвавшее в душе сильное переживание обиды или вины, то вполне возможно, что это повлекло за собой возникновение реверса, наличие которого отчасти объясняет, почему вам не удается справляться с похожими жизненными ситуациями сегодня.

Другим аспектом этой проблемы является неспособность человека принимать себя таким, какой он есть. Например, когда вы отвергаете какую-то часть себя или то, что вы когда-то сделали (или то, что делаете сейчас), в вашей энергетической системе может происходить психологическое реверсирование, которое зачастую приводит к бессознательному игнорированию осознаваемых целей.

Действие реверса может распространяться на способность достигать успеха. То есть на бессознательном уровне над человеком может довлеть убеждение: «Я недостоин преуспевания в жизни». Или: «Я не заслуживаю того, чтобы мне улыбнулась удача». Влияние таких убеждений становится

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

очевидным, когда у человека есть все для того, чтобы достичь высот в определенных сферах, но успех упорно «обходит его стороной». Психологические реверсы порождают мысли и чувства, саботирующие те области вашей жизни, которые вы не принимаете или от которых отказываетесь как от «незаслуженных».

Психологическое реверсирование создает ситуации, которые всем нам хорошо знакомы. Мы прекрасно знаем, как нам следует — или не следует — себя вести в определенных обстоятельствах, и, тем не менее, поступаем прямо противоположным образом. Хороший пример — ситуация, когда лучше всего держать язык за зубами. Если человек подвержен реверсированию, он непроизвольно озвучивает «нежелательные» мысли и еще больше усложняет свое положение. Кроме того, когда вы не принимаете себя и не верите в то, что заслуживаете лучшего, вы будете игнорировать любую благоприятную ситуацию.

Например, женщина, не верящая в то, что она достойна замужества, будет постоянно выбирать в партнеры не подходящих для себя мужчин. Несмотря на то, что в данную ситуацию, скорее всего, включены и другие аспекты, ее поведение является прекрасным примером самосаботажа. Женщина вроде бы активно ищет мужа, но на самом деле лишь укрепляет веру в то, что она «не создана для замужества». И хотя этот пример является специфическим, самосаботаж может повлиять на любое событие, если вы считаете себя «недостойным» в данном жизненном аспекте.

Поведение, демонстрирующее признаки самосаботажа, может пустить под откос годы упорной работы. Специалисты по энергетической психологии считают, что самосаботирующие убеждения являются основной причиной того, что люди, несмотря на определенное умение и способность добиваться поставленных целей, продолжают испытывать жизненные трудности. Прочитав эту книгу, вы будете знать, как справляться с реверсированием, саботирующим ваши действия. Вы также сможете полезными советами помочь преодолеть данную проблему своим друзьям и детям.

Вопрос: *Как устранить энергетический дисбаланс?*

Ответ: Процесс устранения дисбаланса жизненной энергии обычно включает работу с квалифицированным специалистом, сведущим в энергетической терапии. Однако техники, описанные в данной книге, научат вас делать это, не прибегая к помощи доктора.

Как правило, после того как клиент рассказывает о сути своей проблемы специалисту, ему предлагается обдумать ее и осознать все чувства, с которыми она связана. Например, если проблема заключается в

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

боязни высоты, человеку придется детально припомнить, что с ним происходило, когда он в последний раз выходил на балкон или побывал в другом расположенном высоко над землей месте. То есть ему необходимо вспомнить, где, когда и как проблема заявила о себе.

Когда вы сосредоточиваетесь на проблеме, все, что вы делаете, — думаете о ситуации, которая вас тревожит. Нет ничего сверхъестественного или сложного в том, что нужно делать помимо обдумывания травмирующего события. Вам даже не надо его визуализировать (хотя это и может стать одним из способов установления связи с проблемой). Как только вы сконцентрируетесь на рассматриваемом вопросе, ваши тело и разум начнут понемногу откликаться — так, как если бы вы действительно вновь оказались в этой ситуации.

Если определенные биологически активные точки требуют стимуляции, вы должны направить свою энергию в воображаемую структуру или мысленное поле проблемы, концентрируя внимание на препятствии, которое пытаетесь преодолеть. Сделав это, вы подготовите себя к применению техник энергетической психологии, которые помогут вам справиться с любыми трудностями. Помните о том, что эмоциональные проблемы — это всего лишь нарушения в вашей энергетической системе.

При устранении дисбаланса необходимо воздействовать на определенные точки акупунктуры, каждая из которых соответствует той или иной проблеме. Схемы расположения биологически активных зон на теле (лице, руках и туловище) мы называем словом «алгоритм». Эффективность использования данных схем подтверждена годами практики. Изучив расположение точек акупунктуры, вы легко разберетесь в описаниях конкретных приемов лечения.

Вопрос: *Что такое прикладная кинезиология и как она связана с энергетической психологией?*

Ответ: Одна из процедур, применяемых в энергетической психологии, называется прикладной кинезиологией. Эта уникальная методика диагностики функций организма заключается в мануальном тестировании мышц. Чаще всего такая проверка проводится на отдельных мускулах, например на дельтовидной мышце плеча. Во время процедуры человек думает о своей проблеме и одновременно вытягивает руку вперед параллельно полу, напрягая, таким образом, определенный мускул. Специалисты по прикладной кинезиологии обнаружили, что, когда их пациенты концентрируют внимание на своей проблеме, происходит кратковременное расслабление мышц. Это свидетельствует о наличии

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

энергетического дисбаланса. Применение этой специфической процедуры основывается на феномене мышечного расслабления, который позволяет определить энергетические аспекты психологической проблемы.

Прикладная кинезиология использовалась для разработки методик энергетической психологии, однако для применения техник, предлагаемых вам в данной книге, тестирование мышц не требуется. Мы проанализировали различные типы проблем и посредством клинического опыта смогли разработать и предоставить вашему вниманию особые техники лечения для каждого из расстройств, рассматриваемых в этой книге. Вы сможете убедиться в том, что, стимулируя пальцами различные биологически активные точки своего тела, вы в большинстве случаев способны избавиться от той или иной проблемы и изменить свое состояние к лучшему.

Вопрос: *Насколько в действительности эффективна энергетическая психология?*

Ответ: Одним из лучших доказательств того, что энергетическая психология действует, являются рекомендации все большего числа терапевтов, использующих ее приемы в своей частной практике. Президент Канадского общества клинического гипноза (Canadian Society of Clinical Hypnosis) Ли Пулос говорит: «Я считаю, что энергетическая психология является одним из наиболее сильных и действенных подходов к лечению самых разнообразных психологических проблем».

При оценке эффективности энергетической психологии в исследованиях часто используются так называемые субъективные единицы стресса (СЕС). Впервые термин СЕС был использован при анализе десенсибилизирующей терапии — терапевтической техники, разработанной Джозефом Уолпом. Как можно догадаться по названию, СЕС — это субъективная оценка, которую дает человек воздействию на него определенной проблемы. Применяя техники, описанные в данной книге, вы должны будете проанализировать свою проблему в соответствии с тем эффектом, который она на вас оказывает. Например, если вы страдаете страхом перед лифтами, представьте себя находящимся в лифте и оцените свое состояние в СЕС от 0 до 10 баллов, где 0 указывал бы на то, что вы не испытываете никакого неприятного чувства, а 10 — на высшую степень стресса. Как вы узнаете из второй части книги, энергетическая психология использует похожую шкалу оценки для определения тяжести ваших эмоциональных проблем.

В 1995 году два исследователя из Университета штата Флорида, Фигли и Карбонелл, провели клинические исследования с применением

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

высокоэффективных подходов лечения, одним из которых была биоэнергетическая терапия. Высокоэффективные подходы — это техники, которые помогают очень быстро избавиться от последствий травмы. В исследовании данные методики использовались, чтобы помочь пациентам, страдавшим посттравматическим стрессом. В результате было обнаружено, что энергетическая психология является не только очень эффективным подходом, но и самым быстродействующим.

Дополнительные наблюдения были проведены двумя терапевтами, работавшими с людьми во время прямого эфира ток-шоу на радио. В 1986 году Роджер Каллахан дал рекомендации 68 радиослушателям, позвонившим во время эфира, и добился успеха в 97 процентах случаев. В среднем СЕС тех проблем, о которых говорили участвовавшие в шоу люди, составлял 8,3 балла. После того как участники применили приемы, рекомендованные Каллаханом, их средний показатель СЕС сократился до 2,1 балла. Спустя десять лет Гленн Леонофф повторил эксперимент Каллахана. Он также дал рекомендации 68 людям и также добился успеха в 97 процентах случаев. Средний СЕС участников составлял 8,1 балла до лечения и 1,5 балла после применения рекомендованных техник.

Наш опыт показал, что проблема, показатель СЕС которой достигает 8-10 баллов, очень сильно влияет на жизнь человека. В то же время с проблемой, СЕС которой не превышает 2 баллов, люди чаще всего справляются сами и почти не замечают ее воздействия на свою жизнь.

Вопрос: *Можете ли вы назвать конкретных людей, которым помогла энергетическая психология?*

Ответ: Существует множество примеров того, как использование энергетической психологии в нашей клинической практике привело к успеху. Например, энергетическая психология значительно помогла одной милой, но эмоционально подавленной девушке подросткового возраста, которая смирилась с необходимостью остаться на второй год в выпускном классе. У нее не было необходимой мотивации, и она не хотела выполнять даже минимальный объем заданий, который требовался для окончания школы. После того как девушка согласилась на лечение, меньше чем через полчаса ее лицо уже озаряла улыбка, а сама она твердо верила в то, что у нее все получится. В итоге пациентка не только смогла написать выпускную работу, но и проявила заинтересованность в дальнейшем поступлении в университет.

Другой пример — женщина 32-х лет, подвергшаяся сексуальному насилию, когда ей было всего 13. Многие годы пациентку терзали воспоминания об этом страшном событии. Ее образ самой себя был таким

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

жалким, что она саботировала любую жизненную ситуацию. После одного сеанса биоэнергетической терапии пережитая травма больше не беспокоила пациентку. Ее взгляд на себя изменился в столь положительном ключе, что через некоторое время она окончила университет, поступила в аспирантуру и в конце концов стала лицензированным психотерапевтом.

Похудание — еще одна проблема, в преодолении которой применение энергетической психологии является оправданным и высокоэффективным. Например, один мужчина средних лет никак не мог сбросить вес, несмотря на то что перепробовал множество диет. Энергетическая психология использовалась для того, чтобы помочь ему справиться с переживанием одиночества и чувства неприятия. Уже после первого сеанса он был готов сесть на диету. Пациент понял, как правильно работать над проблемой избыточного веса; он стал регулярно применять рекомендованные техники, чтобы без усилий придерживаться своей диеты и постепенно сбрасывать лишний вес.

Вопрос: *Насколько быстро действует энергетическое лечение?*

Ответ: Ответ на этот важный вопрос зависит от того, какова суть беспокоящей человека проблемы, а также от его личных характеристик. Некоторые люди могут избавиться от того или иного расстройства за одну процедуру; большинство уже после первого сеанса испытывают значительное облегчение. Как правило, для решения любой проблемы мы рекомендуем двухнедельный курс ежедневных занятий, хотя кому-то могут понадобиться и дальнейшие периодические процедуры, чтобы поддерживать стабильно хорошее состояние. В любом случае, освоив биоэнергетические техники, вы сможете использовать их где угодно, затрачивая на каждый сеанс не больше минуты.

Все проблемы можно разделить на два основных типа. В основе проблем первого типа лежат некие исключительные, из ряда вон выходящие события, например ограбление дома. Проблемы второго типа носят периодический (повторяющийся) характер; классический пример — неурядицы во взаимоотношениях. Вы не станете спорить с тем, что взлом и ограбление квартиры — это травмирующее событие для ее хозяина. Но, к счастью, это исключительная (единичная) ситуация, поскольку один и тот же дом не могут обворовывать регулярно. Если жертва ограбления поработает над преодолением возникшей на почве пережитого стресса проблемой, используя технику для лечения тягостных воспоминаний (см. главу 10), вполне возможно, что заметное облегчение наступит уже после первой процедуры. Затем, чтобы закрепить успех, желательно проводить

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

поддерживающие стабильное состояние процедуры.

Справиться с комплексными повторяющимися расстройствами сложнее, им посвящаются несколько последних глав этой книги. Для разрешения проблем данного типа понадобится много терпения, так как для успешного их устранения требуется больше времени. Комплексными повторяющимися расстройствами мы считаем проблемы похудания, взаимоотношений и пагубных пристрастий. Комплексными они являются потому, что могут быть обусловлены несколькими причинами; а повторяющимися — поскольку, в отличие от травмирующих единичных событий, болезненные ситуации такого рода преследуют человека периодически или изо дня в день. Например, появление избыточного веса у конкретного человека может быть спровоцировано несколькими факторами, и в то же время этот пациент может каждый день попадать в ситуации, усугубляющие психологическое расстройство и способствующие накоплению еще большего количества жировых отложений.

Другим «фактором», определяющим, насколько быстро подействуют приемы энергетической психологии, являетесь вы сами. Все люди разные. Тем, кого тяготит не одно, а множество расстройств, перед кем проблема стоит слишком давно или чересчур остро, придется набраться терпения. Несмотря на то, что многие из вас почувствуют облегчение очень быстро, большинству для полного исцеления понадобится больше времени и большее число процедур. А если вы считаете, что уровень вашей энергии крайне низок, готовьтесь к тому, что процесс лечения будет очень долгим.

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Глава 1. Энергетическая психология: недостающее слагаемое вашего успеха

Избавьтесь от эмоциональных ловушек, тягостных воспоминаний, страхов, уныния и раздражения, и вы обретете путь к более долгой и здоровой жизни.

Диплк Чопрл, доктор медицины

За последние десять лет альтернативная медицина получила широкое распространение как доступное эффективное средство, помогающее человеку справиться с различными проблемами, касающимися его здоровья. И хотя число специалистов, внесших вклад в эту все более развивающуюся область медицины довольно велико, работы Дипака Чопра, Кэролайн Мисс и Эндрю Вейла являются наиболее выдающимися. Каждый из этих авторов помог людям лучше понять самих себя и осознать, что они способны управлять своей жизнью в гораздо большей степени, чем могли представить себе раньше. Благодаря их книгам многие стали лучше понимать, как на их здоровье влияют токсины, содержащиеся в воздухе, воде, пище и химических препаратах. Эти вредные вещества могут увеличить риск возникновения различных заболеваний и даже ускорить процесс старения.

Хотя все три специалиста говорят о циркуляции жизненной силы в организме, именно работа Кэролайн Мисс более всего помогла множеству людей понять, что человек способен трансформировать свою энергетическую систему и тем самым изменять жизнь к лучшему. Она пишет о том, что мы постоянно растрачиваем свою энергию, концентрируя внимание на негативных аспектах жизни, не оставляя достаточного ее количества на то, чтобы предотвратить болезнь и/или должным образом заняться другими возможными проблемами. Мисс, Чопра и Вейл разработали свои оригинальные подходы к процессу исцеления,

однако каждый из них подчеркивает, насколько важно избавить себя от негативных эмоций. В следующих главах мы научим вас особым техникам, которые помогут вам сделать это быстро и эффективно.

Сущность энергии

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Все, что мы видим вокруг — Солнце, Луна, Земля, Солнечная система, звезды, — является формой жизненной энергии. Независимо от того, мужчина вы или женщина, сильный человек или слабый, недовольный или счастливый, в конечном итоге, вы являетесь сгустком концентрированной энергии. Она имеет положительный и отрицательный заряды, а также постоянно влияет на вас миллионами различных способов.

Наши мысли есть энергия, наши чувства — это тоже энергия. Даже усилия, которые требуются от вас, чтобы прочитать эту книгу, тоже связаны с энергией. Ваш мозг приказал руке раскрыть ее; затем ваши глаза передали символы, напечатанные на странице, в мозг; после этого мозг расшифровал эти знаки так, чтобы вы поняли то, что читаете. Теперь представьте, с какой скоростью должен снова и снова происходить этот процесс. На самом деле он осуществляется со скоростью движения энергии. Большинство действий мы можем совершать именно благодаря ей, но в то же время во многих частях организма она остается неиспользованным ресурсом.

Физик Дэвид Бом утверждает, что каждый миллиметр пространства вселенной пропитан энергией, и что именно она связывает нас друг с другом и со всем сущим в этом мире. Энергетическая психология занимается исследованием и разработкой техник, которые помогут вам управлять и пользоваться своей жизненной силой, для того чтобы лучше справляться со своими физическими и эмоциональными проблемами.

Более того, энергетическая психология позволит вам установить связь со своей системой меридианов и, приведя ее к гармоничному равновесию, устранить причины психических расстройств. В итоге вы станете уверенным в себе человеком, обретете способность справляться с мириадами эмоциональных проблем и избавитесь от ощущения, будто не можете сдвинуться с мертвой точки.

Энергетическая психология разработала техники, которые помогут вам управлять и пользоваться своей жизненной силой, для того чтобы справляться с личными эмоциональными проблемами.

Ваша энергетическая система предлагает решения

Все мы пытаемся справиться со своими личными проблемами. Как научиться управлять своей жизнью — вот один из главных вопросов, стоящих перед современным обществом. Энергетическая психология поможет вам понять, что ключ к решению многих вопросов скрыт в

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

системе меридианов вашего организма. Одна из самых неприятных особенностей почти всех наших проблем заключается в том, что мы подчас не понимаем, откуда они берутся, и оказываемся сбитыми с толку. Как правило, нам внушают, что если бы мы больше знали или если бы смогли выработать определенные навыки, проблемы оставили бы нас. Но, к сожалению, это работает не всегда.

Когда человек не понимает, почему его терзает тот или иной вопрос, он склонен к чрезмерной самокритике. Это снижает самооценку, заставляет его чувствовать себя так, будто он увяз на одном месте и не может найти выхода из положения. Один из больших плюсов энергетической психологии — это то, что вам не нужно понимать, откуда у вас появилась проблема, для того чтобы ее разрешить. Техники, описанные в этой книге, позволят вам «обзавестись» навыками, необходимыми для того, чтобы избавиться от психических расстройств путем стимулирования точек акупунктуры. С помощью энергетической психологии мы проведем вас через пошаговый процесс освобождения от проблемы, не требующий, чтобы вы подробно анализировали и обсуждали каждый эпизод своей жизни.

Страхи и фобии: ситуационное исследование

Страхи и фобии, от которых можно избавиться при помощи биоэнергетической медицины, бывают как простыми, так и сложными. Возьмем в качестве примера Билла, учителя, страдающего боязнью высоты. Он довольно успешен и чувствует себя уверенно в большинстве аспектов жизни, однако в нем живет страх, с которым он не может совладать. Кажется, что этот страх преследует его с рождения. Еще в детстве Билл осознал свою проблему, потому что никогда не мог вместе с другими детьми забраться на дерево, не испытывая тревоги. Став подростком, он чувствовал себя неловко, когда боялся подняться по веревочной лестнице. Он понятия не имел, откуда у него взялся этот страх, и просто научился подстраиваться под него, держась в стороне от нервирующих ситуаций. Став взрослым, Билл также неоднократно оказывался в неловком положении. Например, однажды он попал на вечеринку в квартиру, находящуюся на 18-м этаже, и обнаружил, что люди, с которыми ему хотелось пообщаться, вышли на балкон. Он выпил для храбрости и последовал за ними, но вскоре страх буквально парализовал его. Билл принялся искать, на что бы присесть подальше от перил, но

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

случайно бросил взгляд поверх них и оказался полностью во власти ужаса. В его голове даже мелькнула мысль, не прыгнуть ли вниз. В конце концов, страх и сопутствующие ему неприятные ощущения загнали Билла в комнату.

Несмотря на то, что боязнь высоты казалась Биллу непреодолимой проблемой, которую следует просто принять как данность, энергетическая психология помогла ему от нее избавиться. Представьте, что, прежде чем пойти на вечеринку, Билл думает о своей боязни высоты и одновременно кончиками двух пальцев по очереди несколько раз надавливает на точки, расположенные на брови, под мышкой и под глазом. Придя в гости, он выходит на балкон и обнаруживает, что, хоть ему и не совсем комфортно, он может оставаться здесь, общаться с друзьями и вполне весело проводить время. Немного позже тем же вечером Билл чувствует, что его страх готов вернуться. Тогда он использует другую технику энергетической психологии: думая о своей фобии, он незаметно стимулирует точки на руке, под глазом, под мышкой и под ключицей. Когда Билл вновь выходит на балкон, он понимает, что может подойти к перилам и даже посмотреть на людей, прогуливающихся по улице далеко внизу. Ситуация, которая прежде доводила его почти до паралича, теперь перестала оказывать на него влияние. Билл до сих пор не знает, откуда у него взялась боязнь высоты. Да и нужно ли ему это? Он научился тому, что намного важнее, — управлять страхом. Со временем Билл сможет окончательно избавиться от своего расстройства.

Это и есть мир энергетической психологии. И хотя необходимость стимулировать акупунктурные точки на лице или на руках может вызывать у вас некоторое недоумение, она откроет перед вами дверь, ведущую в те изменения, которые раньше казались вам недостижимыми.

Энергетический уровень организма связан абсолютно со всеми аспектами жизни, включая личные отношения. К сегодняшнему дню написано и опубликовано бесчисленное множество бестселлеров, в которых рассказывается о том, как следует разрешать проблемы взаимоотношений, но несмотря на это число разводов в Соединенных Штатах продолжает оставаться крайне высоким. Что же происходит? Люди упорно выбирают не тех партнеров? Или попросту пренебрегают отношениями, которые имеют все шансы на успех? Существует немало путей, ведущих к тому, что принято называть проблемами личных взаимоотношений, в том числе неприятие в качестве потенциальных партнеров достойных нас людей и увлечение теми, кто по тем или иным причинам нам не подходит.

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Примером для нас станет Энн. Эта женщина хочет всегда держать в руках бразды правления, так как не доверяет представителям сильного пола. Она предпочитает встречаться с мужчинами, нуждающимися в опеке, как малые дети, и готовыми зависеть от нее. В отношениях с ними ответственность полностью лежит на ее плечах, она принимает большую часть всех решений. Увы, ее романы никогда не бывают долгими. Дело в том, что Энн, хотя и «управляет ситуацией», заодно тащит на себе и всю тяжелую работу, из-за чего постоянно расстраивается и время от времени делается раздраженной. Она уже подумывает о том, чтобы махнуть рукой на мужчин, поскольку у нее создалось впечатление, что все, с кем она встречалась, похожи, как родные братья. Энн на самом деле хочет измениться. Она мечтает найти мужчину, которому смогла бы доверять и который разделил бы с ней весь груз ответственности и сам позаботился о ней. К сожалению, у Энн налицо энергетический дисбаланс, мешающий ей найти подходящего партнера. Из следующих глав вы узнаете об этой проблеме больше, а также мы расскажем о том, как следует подходить к ее решению.

Если вы задумаетесь хотя бы на минуту, вы наверняка сможете назвать жизненно важную ситуацию, в которой ваше поведение демонстрировало (или демонстрирует) признаки самосаботажа.

Как возникает энергетический дисбаланс?

Надо признать, что вы можете быть непричастным к возникновению своих проблем напрямую. Однако каждый человек в ответе за то, чтобы находить эффективные решения и справляться с трудностями, возникающими в его жизни. Допустим, у вас есть застарелая проблема. А обладаете ли вы знаниями, навыками и способностями, чтобы справиться с ней? Или же это (ваша проблема) — настоящий энергетический дисбаланс? Если вам, казалось бы, хватает и знаний, и навыков, и способностей для достижения успеха, но ничто из этого не помогает избавиться от проблемы, скорее всего, причинами неудач являются энергетический дисбаланс и психологическое реверсирование, которые не позволяют вам принимать правильные решения.

Миллионы людей всю жизнь борются с лишним весом, неурядицами во взаимоотношениях, депрессией и/или различного рода зависимостями. Наше общество кажется хронически обеспокоенным различными насущными проблемами. Создается впечатление, будто многие из нас уже

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

смирились с тем, что они не в состоянии справиться с трудностями или понять, каким образом добиться изменений. Некоторые специалисты и авторы книг о самосовершенствовании предполагают, что проблемы создает нехватка знаний и/или навыков. Но когда человек пытается помочь себе, изобретая и осваивая все новые способы преодоления жизненных препятствий, он зачастую обнаруживает, что все эти приемы не срабатывают. Это — отличительный признак ситуаций, связанных с энергетическим дисбалансом: теоретически вы знаете, как справиться с проблемой, но по какой-то причине не можете заставить себя сделать все необходимое.

Анализируя убеждения и установки, которыми делятся с нами пациенты, слова «не могу» мы считаем ключевыми: они свидетельствуют, что проблемы держатся отнюдь не на недостатке знаний и навыков. С нашей точки зрения, дисбаланс энергетической системы лишает человека способности достигать определенных целей и/или продолжать идти по жизни вперед, после того как он пережил некое травматическое событие. Когда баланс системы меридианов восстановлен, человек может при минимальных усилиях развить в себе мотивацию и концентрацию, требующиеся для достижения поставленных целей.

Если вам трудно принять идеи, которые обосновывают эффективность энергетической психологии, вспомните о том, что новые подходы чаще всего воспринимаются скептически. Не так давно, например, хиропрактика рассматривалась как сомнительная альтернатива медицине. Однако, согласно свежей статистике, теперь в течение года к услугам хиропрактиков прибегает свыше пятнадцати миллионов человек; это одна из наиболее быстро распространяющихся профессий, и ее услуги входят в большинство планов страхования («Burton Golden Group», 1993).

Китайцы верят в то, что все вещи есть энергия ци. Если жизнь есть движение, то ци — это движущая сила всего сущего. Способность уменьшать или увеличивать запас этой энергии лежит в основе исцеления.

Как уровень энергетического потенциала влияет на вашу жизнь

Ваша личность — это сложная и постоянно изменяющаяся сущность, которая представляет собой то, кем является человек, в совокупности с тем, как он решает свои проблемы. В разных ситуациях вы переживаете определенные эмоции, одни из которых являются конструктивными, а

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

другие — деструктивными. Например, задумывались ли вы когда-нибудь о тех владельцах автомобилей, кто кричит на других водителей во время движения? Эти же самые люди могут ходить на работу и решать сложные вопросы при помощи простого общения, понимания и доверия. Удивительно, насколько сильно может отличаться поведение человека в зависимости от наличия той или иной проблемы. Многое при этом зависит от состояния его энергетической системы.

Когда вы попадаете в ситуацию, при которой система меридианов находится в состоянии дисбаланса, уровень вашей энергии слишком низок для того, чтобы справиться с проблемой. В такие моменты, находясь, к примеру, на дороге, люди становятся агрессивными, они раздражены, нетерпеливы и полны ненависти. Более того, их поведение за рулем приводит к саморазрушению и причинению вреда окружающим. Иногда они даже могут попытаться наброситься на других водителей. Создается впечатление, будто враждебный настрой таких людей подпитывает убеждение, что они должны ехать именно так, как им хочется, без каких-либо помех на своем пути. Когда другие владельцы автомобилей препятствуют их движению, агрессия вырывается наружу. Что не менее странно, так это то, что подобное поведение, скорее всего, не соответствует общему мировосприятию человека. И как только он выходит из машины, от злости не остается и следа, а поведение вновь становится спокойным и разумным. Суть этих рассуждений в том, что все мы в различных ситуациях ведем себя по-разному в зависимости от состояния нашей энергетической системы.

Структура сознания

Для того чтобы вы лучше поняли эту идею, мы решили использовать схему структуры сознания, разработанную Дэвидом Хоукинсом в 1985 году. Данная система представляет собой теорию, которую не следует путать с работами Каллахана и Каллахана (1996) или Галло (1998), основанными на масштабном клиническом опыте. И, тем не менее, она будет полезным руководством к пониманию энергетической психологии. Данная схема определяет эмоции и связанные с ними модели поведения, которые напрямую зависят от состояния энергетической системы.

Если человек переживает опыт, который существенно снижает уровень энергии, его эмоции и/или модель поведения будут обусловлены низкой энергетикой — например, он может испытывать чувство стыда или

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

вины. Это сбивает с толку, ведь вы можете возразить, что негативный опыт заставит любого человека чувствовать себя плохо, и, в зависимости от обстоятельств, он может испытывать стыд. Тем не менее, понятным является то, что энергетический дисбаланс возникает тогда, когда вы не в состоянии измениться, в определенных областях вашей жизни не происходит никакого движения, и вы постоянно переживаете негативные эмоции.

Кроме того, при разных обстоятельствах человек может действовать в соответствии с различными уровнями энергии. Именно поэтому в одной ситуации люди могут вести себя раздраженно, а в другой — проявлять терпение и внутреннюю силу. Хоукинс считает, что мало кто из нас достигает высших уровней сознания и эмоций, таких как воодушевление. Наоборот, большинство людей действуют на уровне гордости и злобы. Однако данную схему не следует использовать для того, чтобы выносить суждения. Ее, скорее всего, нужно применять в качестве руководства для определения вашего уровня энергии по отношению к конкретной проблеме. Она также поможет вам понять, на какие аспекты стоит обратить внимание, если вы хотите подняться на более высокий уровень.

Ниже вы найдете краткие характеристики для каждой из ступеней энергетической концентрации, определенных Хоукинсом. Ваша задача — выявить самый низкий уровень энергии, на который вы опираетесь, когда пытаетесь решить ту или иную проблему. Помните о том, что, даже если вы начинаете с более высокой ступени, для вас очень важно определить самый низкий уровень энергии, на котором вы действуете в данных обстоятельствах. К примеру, ваше поведение в какой-то конкретной ситуации может начинаться со спокойного состояния (нейтральный уровень), при котором вы хотите побудить других людей разрешить вопрос. Но если, в конце концов, вы разочаровываетесь и обвиняете в проблеме окружающих, это значит, что ваши действия обусловлены уровнем чувства вины. Данная схема будет использована в следующих главах, чтобы помочь вам установить, какие именно эмоции вам необходимо корректировать, чтобы разрешить проблему.

Читая о каждом из уровней энергии, представленных ниже, держите в голове следующие два вопроса.

1. Можете ли вы определить проблему, которую хотели бы разрешить?

2. Каков уровень вашей энергии, когда вы сталкиваетесь с данной проблемой?

Низшие энергетические эмоциональные уровни

Апатия, печаль, стыд и чувство вины представляют четыре самых

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

низких энергетических уровня. Важно помнить о том, что если ваша энергия работает на данных ступенях, это, как правило, свидетельствует о существовании множества проблем, вызывающих дисбаланс системы меридианов. В данном случае для восстановления баланса потребуется много времени и большее количество сеансов.

Чувство стыда: травмирующий жизненный опыт, полученный в раннем возрасте, например сексуальное изнасилование или смерть родителей, может привести к чувству стыда. К сожалению, в нашем критически настроенном обществе физическое несовершенство, нетрадиционная сексуальная ориентация или просто необычное поведение могут стать причиной ненависти к себе. Ситуации, в которых это чувство играет сколько-нибудь значимую роль, создают множество проблем для формирования адекватной самооценки. Вот почему стыд чаще всего образует психологическое реверсирование. Эта эмоция принадлежит самому деструктивному уровню энергии и наиболее часто приводит к различным проявлениям самосаботажа.

Чувство вины: люди, чья энергия снижается до уровня данной эмоции, склонны иметь тяжелый нрав и/или становиться манипуляторами. Человек такого плана всегда ведет себя так, словно он жертва, а обвинение других становится его главным оружием. Люди, неосознанно испытывающие чувство вины за создание травматической ситуации, склонны страдать психосоматическими заболеваниями.

Апатия: это состояние беспомощности, при котором человеку приходится заимствовать энергию извне, а именно — у тех, кто его опекает. Людей, пребывающих на данном энергетическом уровне, окружающие часто воспринимают как обузу, поскольку они постоянно нуждаются в поддержке и могут бесконечно обсуждать свои проблемы.

Печаль: часто испытываемая в периоды уныния и лишений печаль — это чувство, которое временами переживает каждый человек. Однако в жизни людей, пребывающих в печали подолгу или даже постоянно, нет ничего, кроме горя и депрессии. Данная эмоция, помимо прочего, является еще и энергетическим уровнем закоренелых неудачников и хронических игроков, воспринимающих поражения как часть своего образа жизни.

Срединные энергетические эмоциональные уровни

Следующие четыре ступени — это страх, желание, гнев и гордость. Люди, действующие на данных уровнях, могут жить благополучной жизнью, ведь концентрация энергии здесь гораздо выше, и их поведение обычно вполне разумно. Но, тем не менее, эти ступени имеют собственные препоны.

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Страх: как вы наверняка знаете, страх может являться здоровой эмоцией, так как он защищает нас от опасности. Однако если данное чувство превращается в мироощущение или постоянное психическое состояние, оно может привести к подозрительности, хроническому стрессу или боязни успеха. Кроме того, страх ограничивает развитие личности, так как много энергии расходуется на борьбу с фобиями.

Желание: жажда денег или власти руководит жизнью многих людей и стимулирует развитие экономики. Желание также является энергетическим уровнем пристрастий, при котором тяга к чему-либо становится важнее, чем результат. К сожалению, когда одно желание удовлетворяется, на его место очень быстро приходит другое.

Гнев: энергия на этом уровне бывает либо конструктивной, либо деструктивной. Злость может подталкивать людей как к разрешению проблемной ситуации, так и к ее игнорированию. Но чаще всего гнев выражает себя через недовольство или мстительность. Люди, испытывающие злость, обычно бывают раздражительны и вспыльчивы, они легко впадают в ярость и не подпускают к себе окружающих.

Гордость: достигнув уровня гордости, человек, как правило, чувствует себя хорошо, так как он достиг в своей жизни определенного успеха. Однако если источником данной эмоции являются исключительно внешние обстоятельства, искусственно раздутое эго может оказаться очень восприимчивым к критике. Кроме того, если на этой ступени происходит утрата статуса, данный энергетический уровень может легко перейти в стыд. Это не то, что мы называем «здоровой гордостью», которая по значению больше соответствует описанию позиции нейтралитета, представленному ниже.

Высшие энергетические эмоциональные уровни

Последняя группа эмоциональных уровней является своего рода переходной точкой, в которой скорее энергия, нежели сила, используется для принятия решений и изменения жизни. На данной ступени приходит понимание, что расширение круга ваших возможностей и полномочий других есть истинный ключ к успеху. Этот уровень включает в себя храбрость, нейтралитет, энтузиазм и принятие.

Храбрость: именно на данной ступени мир начинает казаться увлекательным, интересным и дающим стимул. На более низких уровнях люди видят его безнадежным, серым, пугающим или не стоящим усилий. С храбрости начинается движение к раскрепощению и приобретению способности управлять жизненными возможностями. Благодаря ей мы можем посмотреть в лицо страху, принять недостатки своего характера и

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

развиваться, несмотря на них.

Нейтралитет: на этой ступени мир представляется как неоднозначное и постоянно меняющееся место, где не существует простых ответов или твердых позиций. Мир больше не воспринимается как «однозначно белый» или «однозначно черный». Позиция нейтралитета подразумевает, что если у вас не получается чего-то добиться, вы не разочаровываетесь и не воспринимаете это как поражение. Ход ваших мыслей будет скорее таким: «Если не получилось сделать это, обязательно повезет в чем-то другом. Жизнь состоит из взлетов и падений, главное — не вешать нос». Люди данного уровня не конфликтны, и с ними легко общаться.

Энтузиазм: человек, достигший ступени энтузиазма, искренне дружелюбен, а общественный и экономический успех является частью его жизни. Такие люди обладают способностью преодолевать внутреннее сопротивление и всегда открыты для получения новых знаний. Отказавшись от гордости, они не стесняются своих недостатков и охотно учатся у других.

Принятие: несмотря на то, что существуют и более высокие уровни энергии, принятие — это именно та ступень, где, согласно Хоукинсу, человеку дано осознать, что источник счастья находится внутри него самого. Любовь не является некой субстанцией, которую можно «подарить» или «отнять»; она всегда исходит изнутри. Далеко идущие планы получают преимущество над мимолетными желаниями. Получают развитие самодисциплина и стремление к мастерству.

Подведение итогов главы

Целью этой главы было познакомить вас с развитием энергетической психологии и показать вам несколько примеров того, каким образом ваша энергия может влиять на ваше же поведение. Как вы могли заметить, мы убеждены в том, что причина большинства психологических расстройств — энергетический дисбаланс. Поэтому универсальным ключом к разрешению проблем является стремление уравновесить жизненную силу. Именно ее дисбаланс объясняет, почему нам так сложно бывает справиться с жизненными трудностями. Изучив и начав выполнять упражнения биоэнергетической медицины, описанные в последующих главах, вы сможете справиться с ними быстро и эффективно. И, наконец, помните о том, что освобождение от негативных эмоций — это путь к физическому

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

здоровью.

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Глава 2. Энергетические каналы

> *Тот факт, что мы не можем обнаружить, ощутить и измерить те силы, которым китайские доктора уделяют много внимания при лечении болезней, еще не значит, что они не существуют.*
>
> *Энрю Вейл, доктор медицины*

Существует много способов привести организм к энергетическому балансу и тем самым избавиться от эмоционального напряжения. В своей книге мы вполне сознательно сосредоточили внимание на простом «портативном» методе, который может быть использован любым человеком практически в любом месте и в любое время. В большинстве случаев повторение упражнений, основанных на принципах биоэнергетической медицины, от одного до трех раз в день позволяет полностью избавиться от проблемы.

Биологически активные точки

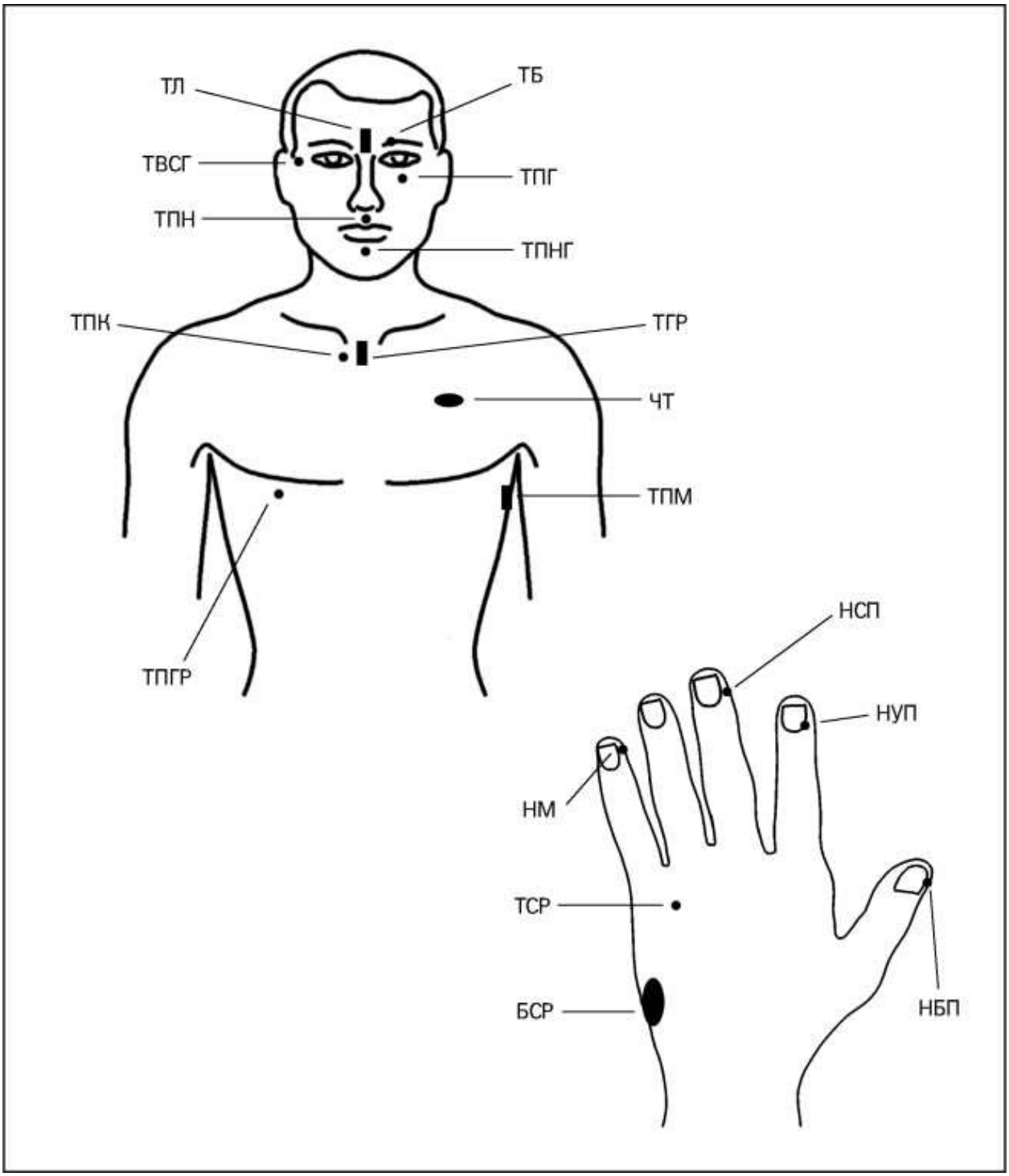
В организме каждого человека существует 12 основных энергетических каналов. Они проходят от макушки головы через пальцы рук вниз — к пальцам ног. Данные каналы или меридианы проводят через наше тело жизненную энергию. Точки акупунктуры, или биологически активные точки, — это особые зоны на поверхности кожи, многие из которых обнаруживают более слабое по сравнению с окружающими их участками кожного покрова электрическое сопротивление. Это те точки, которые вы будете стимулировать, выполняя энергетические упражнения, описываемые в данной книге. Считается, что через эти зоны в организм попадает тонкая энергия из окружающей среды. Меридианы связывают точки акупунктуры друг с другом.

Чтобы облегчить вам доступ к биологически активным зонам, мы сосредоточим внимание на каналах, расположенных на лице, руках и в верхней части туловища. Начиная с точек акупунктуры головы, мы опишем расположение каждого меридиана и те эмоции и/или проблемы, которые можно корректировать или разрешать, стимулируя его зоны. Кроме того, в этой главе, а также в главе 6, мы расскажем о биологически

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

активных точках, используемых для лечения психологического реверсирования. А также представим вам два дополнительных приема, часто используемых в сочетании с основными упражнениями.

В приемах, которые описаны в данной книге, задействованы 17 точек акупунктуры (рис. 1).



Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Рис. 1. Точки акупунктуры, используемые в энергетической психологии

Точка брови

Данная точка акупунктуры (ТБ) расположена в начале каждой брови, рядом с переносицей. Эта зона часто используется при лечении психологических травм, состояний уныния и беспокойства.

Точка внешней стороны глаза

Биологически активная точка внешней стороны глаза (ТВСГ) расположена на скуловой кости, с внешней стороны глазницы — сразу же под тем местом, где заканчивается бровь. Стимулирование данной зоны часто используется для ослабления приступов ярости.

Точка под глазом

Биологически активная точка под глазом (ТПГ) расположена на скуловой кости под каждым глазом, прямо под зрачком, если взгляд направлен вперед. Эта зона часто используется при избавлении от тревоги, нервозности, различных фобий и страстных желаний.

Точка под носом

Данная точка акупунктуры (ТПН) расположена под носом прямо на межверхнечелюстном шве над верхней губой. Она используется во время лечения многих расстройств и особенно помогает при чрезмерной застенчивости. Кроме того, ее стимулируют во время проявления так называемого глубокого психологического реверсирования.

Точка под нижней губой

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Эта биологически активная точка (ТПНГ) располагается в углублении между нижней губой и подбородком. Она используется при разрешении многих проблем и особенно помогает во время избавления от чувства стыда. Кроме того, ее стимулируют при лечении некоторых типов психологического реверсирования.

Точка под ключицей

Данная точка акупунктуры (ТПК) располагается под каждой ключицей рядом с грудиной или грудной костью. Вы легко найдете ее, если положите палец во впадинку, расположенную под кадыком, далее передвинете палец на пару сантиметров вниз, а затем на пару сантиметров влево или вправо. Впадинка, которую вы почувствуете, и есть ТПК. Ее используют при лечении многих расстройств. Особое значение она имеет во время избавления от беспокойства и чувства небезопасности.

Точка под мышкой

Эта биологически активная точка (ТПМ) расположена сбоку туловища, примерно на пятнадцать сантиметров ниже каждой подмышки. Мужчины смогут определить местоположение данной точки, если, подняв одну руку, положат другую на сосок и переместят ее прямо под поднятую. Женщины найдут ТПМ, если проведут прямую линию из-под мышки к нижней полоске бюстгальтера сбоку туловища. Эта точка акупунктуры часто используется при избавлении от беспокойства, нервозности и страстных желаний. Иногда ее стимулируют во время разрешения проблем, связанных с самооценкой.

Точка под грудью

Данная точка акупунктуры (ТПГР) располагается под каждой грудью, приблизительно в том месте, где заканчивается грудная клетка. Стимулирование ТПГР часто помогает при лечении людей, которые чувствуют себя несчастными.

Ноготь среднего пальца

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Ноготь среднего пальца

Данная точка акупунктуры (НСП) расположена на ногтях средних пальцев обеих рук, с той стороны, которая ближе к указательному пальцу Она помогает избавиться от ревности и пагубных пристрастий.

Ноготь указательного пальца

Эта биологически активная точка (НУП) расположена на обоих указательных пальцах, с той стороны ногтя, которая находится ближе к большому пальцу. Она помогает в облегчении чувства вины.

Ноготь мизинца

Эта биологически активная точка (НМ) расположена на внутренней стороне каждого мизинца, в том месте, где ноготь соединяется с кутикулой. Ее легко можно найти, если вытянуть мизинец и потрогать ту сторону его ногтя, которая расположена ближе к безымянному пальцу. Воздействие на точку НМ очень помогает при приступах гнева.

Ноготь большого пальца

Данная точка акупунктуры (НБП) расположена на обоих больших пальцах с той стороны ногтя, которая находится ближе к телу. НБП помогает справиться с нетерпимостью и высокомерием.

Тыльная сторона руки

Эта точка акупунктуры (ТСР) расположена с тыльной стороны каждой руки между костяшками мизинца и безымянного пальца, если двигаться в направлении запястья. Стимулирование данной зоны помогает при лечении таких состояний, как физическая боль, депрессия и одиночество. ТСР также используется в двух дополнительных упражнениях, описываемых далее в этой главе, — стимуляция мозга (СМ) и закатывание глаз (ЗГ).

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Боковая сторона руки

Данная биологически активная точка (БСР) расположена с той стороны каждой руки, где находится мизинец. Вы легко найдете ее, если посмотрите на свою ладонь и определите то место, где главная линия сгиба ладони пересекает край кисти, ближний к мизинцу. Зона БСР помогает при лечении грусти и устранении нескольких типов психологического реверсирования.

Точка лба

Эта точка акупунктуры (ТЛ) расположена над и между бровями. Ее легко найти, если положить палец между бровями и сдвинуть его вверх примерно на два сантиметра. Данная зона используется при лечении широкого спектра проблем, включая травмы, ощущение беспокойства, пристрастия и депрессии.

Точка груди

Эта биологически активная точка (ТГР) расположена на груди, между и немного ниже ТПК. Ее стимулирование способствует улучшению работы иммунной системы и помогает при многих других проблемах.

Чувствительная точка

На левой стороне вашей груди, немного вниз от середины ключицы, располагается крайне чувствительная точка. На самом деле, прикосновение к ней иногда может быть даже болезненным. Место ее расположения представляет собой зону нейролимфатического рефлекса. Но мы для простоты будем называть эту область чувствительной точкой (ЧТ). Она не является точкой акупунктуры, хотя и влияет на состояние энергетической системы. ЧТ используется при лечении определенных типов психологического реверсирования. Стимулировать данную зону следует не постукиванием, а быстрым растиранием кончиками пальцев. Определив местоположение ЧТ, надавите на нее кончиками ваших пальцев и в течение

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

нескольких секунд быстро потрите ее по направлению часовой стрелки. Мы будем определять местоположение этой области на каждом рисунке, сопровождающем упражнение, однако у каждого человека ее расположение может немного отличаться. Данная точка помогает при лечении мощного психологического реверсирования.

Сводная таблица по точкам акупунктуры

Биологически активные точки	**Перечень расстройств**
Точка брови (ТБ)	Психологические травмы, уныние, беспокойство
Точка внешней стороны глаза (ТВСГ)	Ярость
Точка под глазом (ТПГ)	Тревога, нервозность, фобии, страстные желания
Точка под носом (ТПН)	Застенчивость, глубокое психологическое реверсирование
Точка под нижней губой (ТПНГ)	Чувство стыда
Точка под ключицей (ТПК)	Тревога, чувство небезопасности
Точка под мышкой (ТПМ)	Тревога, нервозность, страстные желания, проблема самооценки
Точка под грудью (ТПГР)	Несчастье
Ноготь мизинца (НМ)	Гнев
Ноготь среднего пальца (НСП)	Ревность, пагубные пристрастия
Ноготь указательного пальца (НУП)	Чувство вины
Ноготь большого пальца (НБП)	Нетерпимость, высокомерие
Тыльная сторона руки (ТСР)	Депрессия, одиночество, физическая боль
Боковая сторона руки (БСР)	Грусть, психологическое реверсирование

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

(ВСР)

Точка лба (ТЛ)	Травмы, тревога, пристрастия, депрессия
Точка груди (ТГР)	Плохая работа иммунной системы
Чувствительная точка (ЧТ)	Психологическое реверсирование

Определение местоположения и стимуляция точек акупунктуры

Выполнив приведенные ниже упражнения, вы лучше запомните месторасположение биологически активных точек и научитесь уравновешивать жизненную энергию вашего организма.

Шаг первый

Подумайте о чем-то, что вызывает внутри вашей души эмоциональный дискомфорт. В данный момент не нужно сосредоточиваться на сложных проблемах. Может быть, вы представите какую-то давно произошедшую ссору, воспоминание о которой до сих пор немного вас раздражает.

Шаг второй

Теперь оцените степень дискомфорта, который вы ощущаете, думая о данной ситуации. Это будет уровень стресса, испытываемый вами прямо сейчас. Он может отличаться от того, который вы переживали, когда последний раз сталкивались с травмирующим событием. Определите степень дискомфорта по 10-балльной шкале.

Ноль: данная проблема совершенно вас не беспокоит, вы полностью расслаблены.

Два: проблема доставляет вам небольшой дискомфорт, но вы сохраняете спокойствие.

Четыре: вы можете справиться со стрессом, хотя и испытываете ощутимый дискомфорт.

Шесть: вам очень дискомфортно.

Восемь: у вас действительно сильный стресс.

Десять: уровень стресса максимальный.

Шаг третий

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Используя рис. 2, соблюдайте последовательность, представленную ниже. Начав с номера один, определите местоположение каждой биологически активной точки, пять раз легонько ударяя по ней кончиками двух пальцев.

1. Точка брови (ТБ).
2. Точка внешней стороны глаза (ТВСГ).
3. Точка под глазом (ТПГ).
4. Точка под носом (ТПН).
5. Точка под нижней губой (ТПНГ).
6. Точка под ключицей (ТПК).
7. Точка под мышкой (ТПМ).
8. Точка под грудью (ТПГР).
9. Ноготь мизинца (НМ).
10. Ноготь среднего пальца (НСП).
11. Ноготь указательного пальца (НУП).
12. Ноготь большого пальца (НБП).
13. Точка тыльной стороны руки (ТСР).
14. Точка боковой стороны руки (БСР).
15. Точка лба (ТЛ).
16. Точка груди (ТГР).
17. Чувствительная точка (ЧТ).

Последнюю точку нужно стимулировать не постукиванием, а растиранием.

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

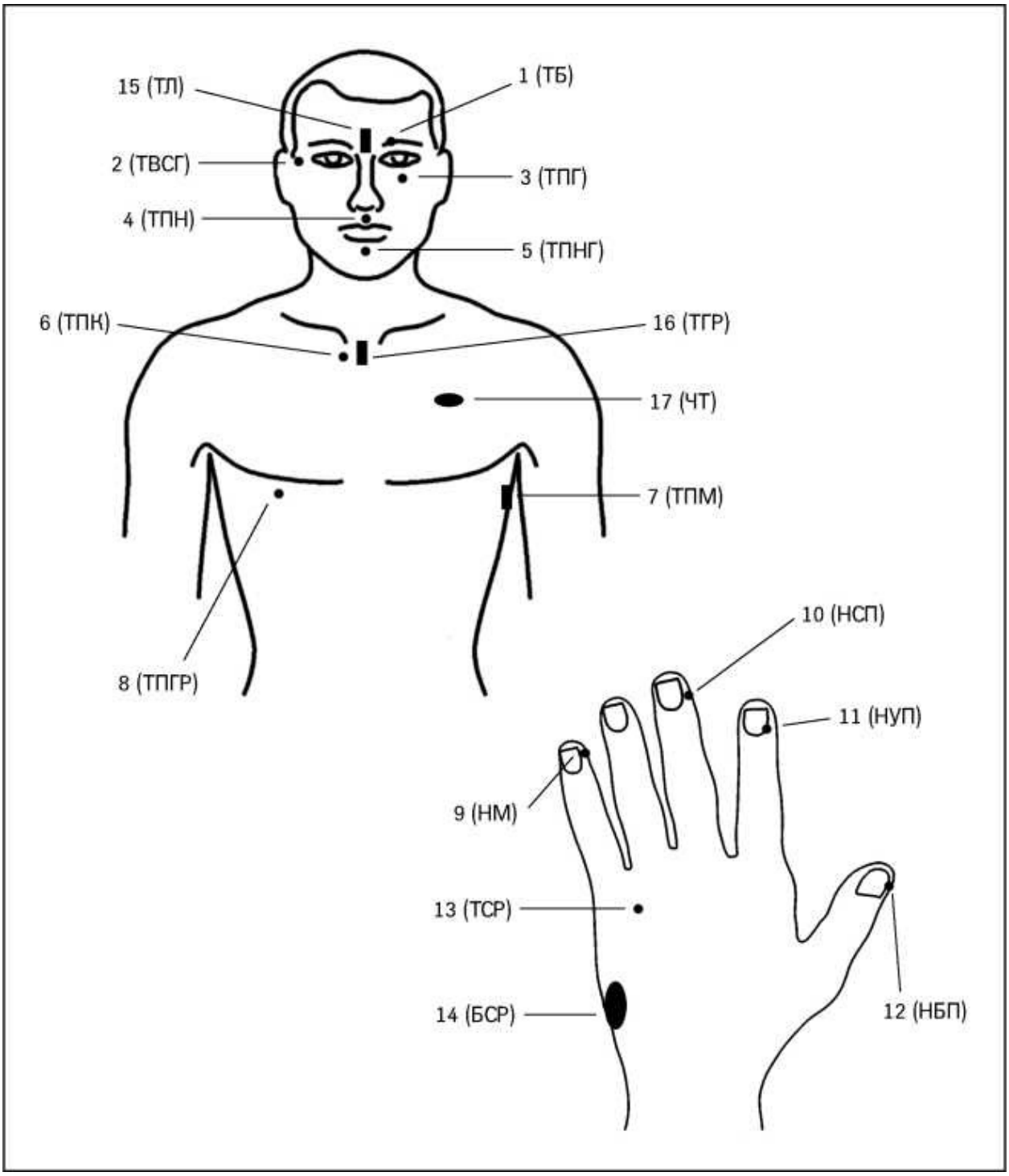


Рис. 2. Последовательность воздействия на точки акупунктуры

Шаг четвертый

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Теперь вновь подумайте о проблеме или ситуации, которая вначале причиняла вам эмоциональный дискомфорт, и еще раз оцените его уровень по 10-балльной шкале. Не стал ли он меньше после того, как вы проделали упражнение? Обычно это именно так. Если же дискомфорт еще присутствует, возможно, вам понадобится повторить упражнение от одного до трех раз. В том случае, если вы вовсе не заметили никаких изменений, тому может быть несколько причин (например, психологическое реверсирование), которые будут рассмотрены в этой главе далее.

Как правило, после выполнения описанного выше упражнения очень трудно сконцентрироваться на проблеме, которая до этого причиняла вам дискомфорт. Зачастую создается впечатление, что травмирующая ситуация — это всего лишь некий «туманный образ» в вашей голове. Однако если вы постараетесь и ясно представите себе проблему, то, скорее всего, обнаружите, что она вас уже не беспокоит. В большинстве случаев это отсутствие стресса распространится и на будущее. Многие люди внезапно осознают, что до выполнения этого простого упражнения травма беспокоила их почти всегда, а теперь она совершенно им не мешает.

Большинство людей говорит о том, что после воздействия на указанные 17 биологически активных точек они стали чувствовать себя спокойно и расслабленно или даже возбужденно и взволнованно. Данная последовательность стимуляции является методом, который вы можете использовать для достижения расслабления, когда бы оно вам ни понадобилась. То есть в момент ощущения напряжения, вне зависимости от причины его возникновения, вы должны оценить его по 10-балльной шкале и продолжать стимулировать все выше перечисленные точки в предложенной последовательности, пока стресс полностью не исчезнет. В большинстве случаев облегчение сохраняется долгое время. Несмотря на то, что стимуляция всех 17 точек акупунктуры зачастую является эффективным средством исцеления многих расстройств, сам процесс может стать немного утомительным. Во второй части книги (главы 6-14) мы научим вас выполнять конкретные упражнения, специально разработанные для лечения определенных заболеваний.

Психологическое реверсирование

Как уже говорилось ранее, психологическое реверсирование — это нарушение в энергетической системе вашего организма, саботирующее

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

ваши попытки добиться того, чего вы на самом деле желаете. Хотя время от времени данное явление происходит с каждым из нас, мы не всегда знаем, почему это происходит. К сожалению, там, где присутствует психологическое реверсирование, методики энергетической психологии малоэффективны. На самом деле, когда человек находится в этом состоянии, ему, скорее всего, не поможет ни одна терапия. Вот почему крайне важной является борьба с внутренними блоками. Более подробно психологическое реверсирование, а также специальные упражнения для его устранения рассматриваются далее в главе 6.

Дополнительные методы лечения

Упражнения акупрессуры (постукивание по биологически активным точкам) часто сами по себе являются вполне достаточными для того, чтобы избавиться от какой-либо проблемы. Тем не менее, ниже представлены три дополнительных приема, которые могут стать альтернативой воздействию на точки акупунктуры. Стимуляция мозга (СМ) и закатывание глаз (ЗГ) сопутствуют каждому упражнению, представленному в этой книге.

Стимуляция мозга

Стимуляция мозга — это прием, который часто используется в сочетании с воздействием на точки акупунктуры. Цель — активизировать различные зоны центрального органа нервной системы так, чтобы биоэнергетическое лечение определенной проблемы стало более эффективным. Например, каждое из действий, таких как вращение глазами в различных направлениях, напевание мелодии и ведение счета, стимулирует различные области и функции головного мозга.

Выполняя упражнение на стимуляцию данного органа, вы постукиваете по зоне ТСР (расположенной на тыльной стороне каждой руки между костяшками мизинца и безымянного пальца) и одновременно:

- вращаете глазами по часовой стрелке на 360 градусов;
- вращаете глазами против часовой стрелки на 360 градусов;
- напеваете какую-нибудь мелодию;
- считаете до пяти;
- снова напеваете мелодию.

Добиться оздоровительного эффекта в большинстве случаев можно и

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

не выполняя стимуляцию мозга. Тем не менее, мы решили, что будет не лишним включить ее во все упражнения, представленные в этой книге. Хотя вы сами можете решить, необходим вам данный прием или нет, его выполнение займет у вас не больше минуты, и оно точно не повредит. Попробуйте выполнить его прямо сейчас.

Закатывание глаз

Другим упражнением, к которому мы будем прибегать на протяжении всей книги, является закатывание глаз (ЗГ). Цель данного приема — закрепить результаты последовательного воздействия на точки и устранить любые признаки стресса. Закатывание глаз, как и стимуляция мозга, сопровождается оказанием воздействия на зону ТСР. Постукивая по этой точке, медленно переведите взгляд с пола на потолок, не двигая головой. Как и в случае со стимуляцией мозга, выполнение закатывания глаз не всегда является обязательным, но мы все же включаем его в список упражнений. Оно займет у вас всего лишь несколько секунд и наверняка принесет облегчение. Этот прием является эффективным и быстрым помощником во время стрессовых ситуаций. Попробуйте выполнить его прямо сейчас.

Неврологическая дезорганизация

Иногда упражнения акупрессуры не способны справиться с разрешением психологических проблем ввиду присутствия сильного энергетического расстройства, называемого неврологической дезорганизацией. При таком состоянии баланс вашей системы меридианов нарушен достаточно сильно, и последовательное воздействие на точки акупунктуры либо не помогает вовсе, либо помогает, но слишком медленно.

У некоторых людей степень неврологической дезорганизации достигает хронического уровня и требует интенсивного лечения. Однако в большинстве случаев данное расстройство связано с конкретными проблемами, от которых человек пытается избавиться. Оно также может случаться и по другим причинам — например, вследствие высокого уровня стресса, контакта с вредными веществами, к которым вы чувствительны, будь то химические препараты или продукты питания, а также из-за

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

неправильно выполненных физических упражнений. Иногда неврологическая дезорганизация может быть вызвана бегом в неудобной обуви или по крайне неровной поверхности.

Указаниями на то, что в вашей энергетической системе присутствует данное расстройство, могут стать ощущение физической неловкости, нарушение координации движений и частичная пространственная дезориентация. Кроме того, у некоторых людей возникает путаница слов-антонимов: например, вы можете сказать «невозможно», подразумевая «возможно», или «горячий» вместо «холодный». Как уже отмечалось, еще одним признаком неврологической дезорганизации является то, что при выполнении упражнений акупрессуры результат проявляется с опозданием или вовсе отсутствует.

Избавиться от такого расстройства можно многими способами, некоторые из которых довольно сложны. Один из самых простых заключается в корректировке биополя. После выполнения этого приема

в течение двух минут вы можете повторить уже рассмотренные нами упражнения и определить, действительно ли неврологическая дезорганизация влияла на их эффективность. Возможно, у вас сформируется привычка выполнять данный прием перед каждым сеансом акупрессуры.

Метод коррекции биополя:

• Устройтесь поудобнее в кресле.

• Скрестите голени — левая нога должна находиться поверх правой.

• Вытяните руки перед собой, ладони должны «смотреть» друг на друга, затем поверните их таким образом, чтобы большие пальцы были направлены вниз.

• Положите правую руку на левую, сожмите пальцы в замок.

• Согните руки в локтях так, чтобы сцепленные в замок кисти упирались в грудь.

• Не меняя положения тела, поднимите язык к верхней стенке полости рта, его кончик должен оказаться чуть позади переднего нёба.

• В этом положении закройте глаза и глубоко дышите в течение двух минут.

Альтернатива акупрессуре

Хотя мы считаем, что акупрессура является самым эффективным способом стимуляции биологически активных точек, существует и

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

альтернатива. Бывают моменты, когда вам необходимо поработать над проблемой, но вы находитесь в офисе или в общественном месте, и вам физически неудобно оказывать воздействие на чувствительные зоны кожного покрова. В качестве альтернативы вы можете сделать следующие действия: подумайте о той проблеме или эмоциональном стрессе, который необходимо преодолеть, а затем дотроньтесь до необходимых биологически активных точек, слегка надавливая на них. В то же самое время сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на несколько секунд, после чего выдохните. Этот метод также эффективен при лечении энергетического реверсирования. В данном случае, прикасаясь к точкам акупрессуры, думайте про себя: «Я принимаю себя таким, какой я есть, несмотря на… (озвучьте свою проблему)». Обратите внимание на то, что мы рекомендуем использовать этот метод не вместо акупрессуры, а лишь в качестве временной альтернативы в ситуациях, когда вам может быть неудобно выполнить полноценное упражнение.

Подведение итогов главы

В данной главе мы представили вам обзор биологически активных точек, используемых при энергетической стимуляции. Кроме того, мы описали комплексное упражнение, которое поможет вам снять стресс и лучше запомнить расположение всех точек акупунктуры. Вы узнали, что такое психологическое реверсирование, а также изучили некоторые методики, к которым мы будем обращаться во всех главах книги, включая стимуляцию мозга, закатывание глаз, борьбу с неврологической дезорганизацией и коррекцию биополя. Для оказания воздействия на биологически активные точки в моменты, когда вы находитесь в общественном месте и стесняетесь выполнять упражнение, вы можете использовать альтернативную методику под названием «Прикосновение и дыхание» (Touch and Breathe) (Дипольд, 1999). Перед тем как начать более подробный разговор о применении биоэнергетических приемов для лечения широкого спектра проблем, в следующей главе мы хотели бы рассказать вам о феномене энергетических токсинов.

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Глава 3. Энергетические токсины

При накоплении токсинов в вашем организме скорость старения увеличивается… Избавление от вредных веществ направит ваши биологические часы в сторону молодости.

Диплк ЧопРА, доктор медицины

Дипак Чопра (1993) полагает, что биологическая система человека постоянно «подслушивает» его мысли. Он уверен в том, что наше мнение о себе может влиять на состояние иммунной системы и делать нас более уязвимыми для различных заболеваний. Ощущение безнадежности, говорит Чопра, может увеличить риск сердечного приступа или поражения раком, в то время как радость и полноценная самореализация продлевают нам жизнь. Эндрю Вейл (1995) поддерживает эту теорию. Он побуждает людей избегать чувства гнева и прощать тех, кто его вызывает. Кроме того, Вейл считает, что исцеление зависит от эффективности работы энергетической системы нашего организма и что токсины, содержащиеся в воде, воздухе и пище, могут вызывать эмоциональные и физические проблемы.

Если система меридианов находится в равновесии, ваше самочувствие прекрасно, вы способны достигать поставленных целей и поддерживать здоровые отношения с окружающими. С другой стороны, если баланс энергетической системы нарушен, это негативно сказывается на всех сферах вашей жизнедеятельности. Очень важно поддерживать жизненную силу в уравновешенном состоянии. Несмотря на то, что болезненные эмоциональные или физические переживания являются одними из наиболее очевидных причин энергетического нарушения, существует еще один источник дисбаланса — это пища.

Интересно отметить, что продукты, которые вы находите наиболее соблазнительными, могут подрывать энергетическую систему настолько сильно, что ваше поведение приобретает признаки самосаботажа. То есть пища, которая вам очень нравится, может воздействовать на внутренний мыслительный процесс и заставлять вас делать противоестественный эмоциональный выбор (данная проблема будет рассмотрена более подробно в главе 6). Говоря кратко, определенные продукты питания и

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

напитки могут подталкивать вас к самосаботажу.

Одна из задач этой главы — помочь вам определить некоторые токсины, присутствующие в окружающей среде, которые могут препятствовать достижению целей, негативно влиять на ваши эмоции и взаимоотношения. Также мы хотим подсказать, каким образом от них защищаться. В данной главе будут описаны средства, необходимые для стабилизации энергетической системы вашего организма всякий раз, когда она утрачивает баланс.

Система меридианов может выйти из равновесия по многим причинам. Одна из главных — это болезненные переживания или травмы. В таких случаях работа по восстановлению баланса включает в себя простое сосредоточение на прошедших событиях и связанных с ними факторах при одновременной стимуляции соответствующих биологически активных точек. Во время использования данного метода негативные эмоции, вызываемые воспоминаниями, полностью устраняются, так что стресс больше никогда не возвращается. В энергетической психологии это называется исцелением.

Другой причиной энергетического дисбаланса является наследственность. Например, некоторые люди подвержены постоянному беспокойству или депрессии. Очень часто такая склонность наблюдается у нескольких членов одной семьи, и это невозможно рассматривать в качестве следствия негативного опыта, полученного в детстве. Скорее всего, предрасположенность к дисбалансу системы меридианов передается по наследству. При этом можно предположить, что существуют два вида наследования: генетическое, связанное с генами и хромосомами, и энергетическое, связанное с нарушением движения жизненной силы по каналам. Точно так же, как внутри хромосом существуют гены, система меридианов может содержать носители наследственной энергетической информации.

Примечание: даже в тех случаях, когда причиной энергетического нарушения является наследственность, оно с высокой долей вероятности может быть вылечено при помощи методов, описанных в данной книге.

Воздействие токсичных веществ

Еще одной причиной дисбаланса системы меридианов являются энергетические токсины. К ним относятся те вещества, которые могут воздействовать на уровень концентрации жизненной силы. Токсинами

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

могут быть определенные продукты, напитки, духи или чистящие средства. Подверженность электромагнитному загрязнению, например от высоковольтных проводов и положительно заряженных ионов электромагнитных полей, также может негативно воздействовать на энергетическую систему организма.

Как вы знаете, все мы уникальны. Что влияет на одного человека, не обязательно будет оказывать воздействие на другого. Как говорится в старой пословице: что полезно одному — иному вредно. Именно поэтому очень важно обращать внимание на то, как воздействуют на вас те продукты питания и напитки, которые вы употребляете. Обычно симптомы беспокойства, нервозности или усталости проявляются в течение часа после контакта с энергетическими токсинами. Особенно вредные вещества, такие как никотин и алкоголь, вызывают нарушение движения жизненной силы в самые короткие сроки.

Говоря об энергетических токсинах, следует отметить три важных момента. Во-первых, проблемы, успешно разрешенные с помощью энергетической психологии, могут появиться вновь после контакта с вредными веществами, таким образом сводя на нет все результаты лечения. Во-вторых, токсины могут с самого начала ухудшить эффективность биоэнергетических методик, а вы можете ошибочно решить, что этот подход не срабатывает в вашем случае. И, наконец, в-третьих, вредные вещества могут сами по себе вызывать проблемы, будь то беспокойство, депрессия или любые другие негативные эмоции. Несмотря на то, что абстрактные понятия иногда бывают труднодоступны для понимания, представленное ниже ситуационное исследование показывает, как токсины могут воздействовать на вашу энергетическую систему.

Сара: ситуационное исследование

У Сары был панический страх вождения машины на скоростных автострадах, начавшийся после того, как она попала в аварию. С тех пор у девушки во время интенсивного движения на дорогах случались приступы паники. Каждый раз ей приходилось съезжать на обочину и останавливаться. Сара решила попробовать биоэнергетические методы лечения, так как ее страх превратился в проблему, не дающую ей ездить даже на небольшие расстояния, а также выполнять служебные и семейные обязанности.

После того как Сара попробовала техники энергетической психологии,

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

она смогла представить себя едущей по скоростной автостраде без каких-либо ощущений беспокойства. Однако когда девушка на самом деле попыталась проехаться по дороге с интенсивным движением, беспокойство и приступы паники вернулись. Всякий раз после упражнений Сара чувствовала себя намного лучше, но по прошествии некоторого времени симптомы вновь возвращались. Стало совершенно ясно, что исцелению девушки препятствовал какой-то посторонний фактор, так как обычно энергетические упражнения очень хорошо помогают при лечении фобий, состояния беспокойства и приступов паники. Мы поговорили с Сарой о ее предпочтениях в еде. Одним из ее самых любимых блюд была кукуруза, кроме того, она пила очень много чая особого сорта.

Мы установили, что кукуруза и чай каким-то образом воздействовали на энергетическую систему пациентки, и посоветовали ей убрать эти продукты из своего рациона на некоторое время — до тех пор, пока количество накопленных энергетических токсинов не сократится в достаточной мере. Примерно три неделя спустя упражнения акупрессуры дали результаты, которых мы ждали: больше никакого беспокойства и паники во время вождения. Теперь Сара может себе позволить время от времени есть кукурузу и пить любимый чай, не нарушая энергетический баланс своего организма.

Является ли токсичность проблемой для вас?

Существует множество симптомов, являющихся результатом влияния токсинов. Однако вам нужно сосредоточивать внимание только на тех из них, которые являются хроническими. Они могут включать в себя постоянное чихание, насморк, головные боли, частые смены настроения, бессонницу, запах изо рта, угревую сыпь на коже, заложенные пазухи носа, усталость, беспокойство, а также различные виды болей. Если какой-то из этих симптомов вы испытывали в течение месяца или более длительного срока, возможно, стоит задуматься о том, что какой-то продукт или вещество, потребляемые вами, является токсином, негативно воздействующим на энергетическую систему вашего организма.

Определение энергетических токсинов и аллергенов

Несмотря на то, что каждый человек уникален, существует ряд

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

веществ, чье негативное воздействие на систему меридианов неизбежно. Ниже представлен список, включающий некоторые из них. Важно понимать: не все перечисленные вещества будут оказывать на вас отрицательное влияние.

Рафинированный сахар; заменитель сахара; алкоголь; мука; кукуруза; никотин; бобовые; томаты; баклажаны; кофе; чай;

кофеин; рис; горох; перец; яйца; креветки; зелень;

искусственное волокно; косметика; чистящие средства; пестициды; плесень;

бензиновые испарения; формальдегиды; парфюмерия; пыль;

средства после бритья; средства гигиены.

Если у вас есть подозрения, что какое-то вещество является для вашего организма энергетическим токсином, самое простое, что вы можете сделать, — это полностью от него отказаться. Как мы уже говорили, существуют определенные симптомы, которые проявляются вскоре после того, как вы употребили энергетически токсичный продукт. Наиболее удобный способ выявления таких веществ — делать мысленные замечания (а еще лучше — письменные) после приема пищи. Вы сможете определить эти продукты, наблюдая за тем, какие эмоциональные или физические эффекты они производят. Употребив продукт или напиток, возможно, являющийся токсичным, вам стоит задать себе следующие вопросы.

• Какие ощущения вызвал у меня этот продукт?

• Придал ли он мне энергии или же, наоборот, истощил?

• Заметил(а) ли я какие-то дополнительные симптомы, указывающие на то, что эта еда не подходит мне?

• Не участился ли мой пульс в течение часа после приема продукта? Если ответ положительный, тогда один или несколько продуктов, которые вы употребили, являются для вас аллергенами или энергетическими токсинами.

Несмотря на то, что очень часто токсичными веществами становятся именно те, к которым вы имеете пристрастие. Следует отметить, что такой выбор может объясняться физиологическими причинами — например, низким уровнем сахара в крови, потребностью в минералах, таких как железо или натрий, нестабильностью гормонального уровня и многим другим. Однако если не принимать в расчет вышеуказанные причины, обожаемые вами блюда и напитки часто являются теми продуктами, которые могут очень быстро вывести вашу энергетическую систему из равновесия. Вы также можете обнаружить, что налегаете на определенную пищу тогда, когда игнорируете свои жизненные цели. Попросту говоря,

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

любимые продукты ослабляют вас и ваш организм.

Устранение энергетических токсинов и аллергенов

Мы не хотим заставить вас отказаться от любимых лакомств, наше единственное желание заключается в том, чтобы вы отдавали себе отчет в их воздействии. Человек сам решает, что для него лучше — уменьшить их потребление или же полностью убрать из своего рациона. Однако для большинства людей потребление токсинов становится образом жизни. К счастью, в нашем организме есть высокопроизводительная система, производящая детоксикацию.

Печень — это один из самых усердно работающих органов человеческого тела, но он не откажется от небольшой поддержки. Мы хотим порекомендовать вам, если у вас нет особых проблем со здоровьем (а если вы сомневаетесь, проконсультируйтесь с вашим терапевтом), заняться детоксикацией организма. В большинстве аптек можно приобрести специальные таблетки и порошки, содержащие волокна и травы, которые способствуют выведению токсинов. Вам не придется садиться на жесткую диету. Если же вы не хотите использовать никакие добавки, тогда следует увеличить потребление воды и фруктов, а также сократить количество потребляемого мяса. В библиотеках и книжных магазинах вы найдете множество книг, посвященных данной теме.

Пищевые продукты и другие вещества, вызывающие аллергические реакции, являются энергетическими токсинами для аллергика. Однако сам по себе токсин может не быть причиной повышенной чувствительности тела. То есть в то время как аллерген приравнивается к энергетическому токсину, тот, в свою очередь, не всегда приравнивается к аллергену. Последний мешает полноценной работе вашей иммунной системы, заставляя организм реагировать так, как если бы любое вещество являлось опасным вирусом. Энергетический токсин, с другой стороны, выводит из равновесия систему меридианов. Тем не менее, в большинстве случаев и аллергены, и токсины являются причинами серьезных расстройств. По мере того как количество вредного вещества в организме увеличивается, оно приближается к точке, когда аллергия, или энергетическая токсичность, выходит на поверхность. Именно поэтому отторжение некоторых продуктов у многих людей развивается в более позднем возрасте. Данная концепция известна под названием «эффект полной чаши», согласно Дорису Раппу (1991), врачу-профпатологу,

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

обнаружившему связь между аллергиями и такими состояниями, как депрессия, синдром дефицита внимания и гиперактивность. Представьте, что ваше тело — это чаша. Аллергия не проявляется до тех пор, пока чаша (ваш организм) не начнет переполняться вредным веществом. Если вы, например, время от времени едите кукурузу, это не создает проблем. В случае, когда человек регулярно употребляет данный продукт в большом количестве, чаша постепенно переполняется, и его организм начинает отторгать данный продукт.

Один простой метод детоксикации вашей системы предлагает Эндрю Вейл (1995). Он считает, что эффекта можно добиться, выпивая каждый день большое количество воды, принимая витамины С и Е, а также селен.

Подведение итогов главы

Основной задачей этой главы было рассказать вам о том, что токсины могут оказывать влияние на эффективность методик энергетической психологии, описываемых в данной книге. Это не означает, что вам нужно срочно проводить детоксикацию своего организма. Однако если у вас имеются какие-то из указанных симптомов токсичности, на вашем месте разумно было бы обратиться за советом к специалисту. Также помните о том, что вам необходимо знать, какие продукты и напитки ослабляют ваш организм, и стараться их избегать. Если вы будете продолжать постоянно употреблять вещества, являющиеся для вас токсичными, они могут негативно повлиять на состояние энергетической системы.

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Глава 4. Убеждения, препятствующие вашему развитию

Верьте в себя! Верьте в свои способности! Если у вас не будет хотя бы скромной веры в собственные силы, вы не сможете стать успешным и счастливым человеком.

Норман Винсент Пил

Вышеприведенная цитата взята из бестселлера Нормана Винсента Пила «Сила позитивного мышления» (1996), написанного более 35 лет назад. Пил был одним из первых авторов, начавших говорить людям о том, что убеждения могут влиять на их жизнь. Его книга была наполнена такими утверждениями, как: «Мы должны ожидать успеха, если хотим его добиться». Он побуждал своих читателей внимательней относиться к жизни и верить в свою способность изменить ее к лучшему.

Идеи Пила были шагом в сторону от более распространенных, традиционных мнений того времени, которые сводились к тому, что только упорная работа может изменить жизнь человека к лучшему и что уверенность придет к вам тогда, когда ваши заслуги будут признаны и вознаграждены окружающими. Вместо этого Пил говорил следующее: в первую очередь необходимо поверить в себя, и тогда эта вера подготовит почву для успеха вашей работы. Хотя в изречении Пила несомненно есть зерно истины, проблема заключается в том, что очень трудно, как бы замечательно это ни звучало, поверить в себя, когда важные стороны вашей жизни развиваются не совсем удачно или не так, как вы планируете.

Что такое убеждение?

Убеждениям не нужно быть истинными или основанными на фактах. Они являются всего лишь частью нашего восприятия. Удивительно, но притом, что убеждения могут иметь чрезвычайно сложный характер, они работают так же четко, как скальпель хирурга, определяя ваше поведение в любой ситуации. Возьмем, к примеру, внешность. Когда вы встречаете человека, ваше отношение к нему будет зависеть от его внешнего вида. Наверное, у каждого из нас в жизни были случаи, когда к двум людям,

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

ведшим себя в какой-то ситуации абсолютно одинаково, мы относились по-разному.

Каждое действие, в котором вы принимаете участие, сопровождается определенным убеждением, сознательным или неосознанным, позитивным или негативным. Оно может быть глобальным («За что бы я ни взялся, у меня ничего не получится»), сфокусированным («Я могу припарковать машину в тесном пространстве») или субъективным («Он всегда ведет себя, как болван»). Подобные мысленные утверждения затрагивают все стороны вашей жизни.

В первую очередь, убеждения прививают нам родители с целью оградить от опасности. Пожалуй, каждый может вспомнить, как ему повторяли: «Не разговаривай с незнакомцами». Тот, кому вы доверяли, сообщал, что разговаривать с незнакомыми людьми или садиться к ним в машину опасно. Скорее всего, вам также рассказывали истории о том, что случалось с теми, кто осмеливался заговорить с незнакомцами: их похищали, и больше этих детей никто не видел. Такие примеры вселяли в вас убеждение, что незнакомые люди, предлагающие какой-то подарок, опасны. Вероятно, вас не раз предостерегали, произнося: «Не бери у незнакомцев конфеты». В итоге вы не доверяли незнакомым людям и всегда слушались советов родителей в отношении того, кому можно верить, а кому нельзя. Став старше, вы научились смягчать эти убеждения и на основе своего собственного опыта и одобрения со стороны взрослых расширили круг знакомых. Сейчас мы рассмотрели пример сложного мысленного утверждения, касающегося человеческого поведения, которое влияет на вас на протяжении всей жизни. И доказательством этого может быть то, что вы, будучи взрослым, считаете, что если незнакомец хочет сделать подарок, значит, он обязательно ждет чего-то взамен. Однако сейчас вам необходимо научиться определять, в каких ситуациях будет безопасно поговорить или принять подарок от человека, которого вы не знаете.

Социальные изменения и ваши убеждения

Радикальные социальные перемены могут затронуть ваши убеждения. К примеру, события, произошедшие в 1960-х годах прошлого века, изменили мысленные установки людей многих поколений. Эмоциональные травмы, связанные с убийствами Джона Ф. Кеннеди, Роберта Кеннеди и Мартина Лютера Кинга-младшего, повлияли на убеждения общества

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Соединенных Штатов, породив ощущение национальной скорби, которое ощутимо до сих пор, более 40 лет спустя. В утверждениях современного социума можно услышать отголоски и многих других событий 1960-х годов: в то время феминистское движение боролось за равные права для женщин на рабочих местах, что порождало взаимную неприязнь и отчуждение полов. Впервые марихуана стала соперничать с алкоголем как вещество, изменяющее сознание. В университетских городках воцарилась «свободная любовь», что повлияло на степень приемлемого сексуального поведения и оставило многих в недоумении по поводу того, где же находятся границы нравственности. Война во Вьетнаме разделила молодое и старшее поколения, так как сотни тысяч солдат и их семей были покалечены в войне, не имеющей никакой очевидной благородной причины. События 1960-х годов совпали с внезапно увеличившимся количеством разводов — тенденцией, которая продолжается по сегодняшний день. Тогда же огромной властью над людьми овладело телевидение. Члены семей стали проявлять безразличие друг к другу, а родители перестали интересоваться, какие убеждения руководят поведением их детей.

Эмоциональные травмы, затрагивающие наше общество, могут приводить к значительным энергетическим дисбалансам. Особенно это касается ситуаций, когда какие-то события раскалывают страну на части и наносят удар по индивидуальным убеждениям, что мешает адекватному принятию себя. Возможно, это одна из причин того, почему во времена изобилия людям тяжело достигнуть счастья и почему как нация мы стали более озлобленными и менее почтительными к окружающим.

Двигаясь по пути энергетического исцеления

Говорят, что если бы человек мог определить и записать на бумагу все свои убеждения, он увидел бы перед глазами развитие своей собственной жизни.

Современная психология придерживается следующей точки зрения: убеждения человека сдерживают его развитие и мешают добиваться поставленных целей. Многие популярные книги по самопомощи призывают вас поверить в себя. И когда авторы пишут хорошо, вы даже можете испытать эмоциональное очищение, читая о собственных проблемах и о том, как вы можете их преодолеть. Очень волнительно верить в то, они могут быть разрешены. Пока вы доверяете книге, она

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

помогает вам двигаться в положительном направлении, а ее чтение доставляет вам истинное удовольствие. Но меняетесь ли вы на самом деле? Какое-то время человек может ощущать прилив новой энергии, но в большинстве случаев его старые привычки, мысли, чувства и поведение, в конце концов, возвращаются.

Книга может быть увлекательной, но она не способна сделать за вас ту работу, которая должна быть выполнена для того, чтобы ваша жизнь изменилась, или процесс трансформации стал более интересным. Это требует времени и определенных усилий. В большинстве своем книги по самопомощи дают определенное знание и помогают развить навыки, необходимые для преобразования той или иной сферы жизни. Если вы сможете следовать рекомендациям, скорее всего, у вас все получится. И, тем не менее, слишком много людей сдается и не следует советам этих светских библий нашего времени. Причина того, что большинство из нас не может выполнить эти рекомендации, заключается в присутствии энергетического дисбаланса. Именно он должен быть устранен в первую очередь, чтобы наши попытки стали успешными.

Альтернативные методы изменения убеждений

Многие терапевтические методы, предназначенные для того, чтобы помочь пациентам справиться с их проблемами, являются эффективными. На самом деле, мы считаем, что положительному изменению вашей энергии могут способствовать и другие техники. И все же биоэнергетическая медицина — это один из наиболее действенных подходов. Во время терапии общения вы находитесь рядом с человеком, который заботится о вас и пытается вывести из трудной ситуации. В сущности, этот человек помогает вам отказаться от плохих привычек, которые могут снова и снова возвращать вас к первоначальной проблеме. Хороший терапевт всегда оказывает необходимую поддержку и дает вам много положительной энергии. Цель терапии общения — это постепенная замена отрицательной энергии, окружающей вашу проблему, энергией положительной. Кроме того, во время разговора вы сосредоточиваетесь на самой сути своих трудностей. Очень часто переосмысление проблемы и взгляд на нее с другой стороны помогают энергетической системе человека достичь баланса. Однако этот процесс занимает гораздо больше времени, чем энергетическая психология, и требует больших усилий.

Ниже вы найдете описание нескольких методов, которые научат вас

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

лучше справляться с жизненными трудностями. Эти подходы могут быть очень эффективными, особенно если использовать их в сочетании с энергетической психологией. Главная их цель — освободить человека от убеждений, порождающих поведение с признаками самосаботажа. Очень часто люди обнаруживают, что ничего не могут с ним поделать. Причиной этого обычно является энергетический дисбаланс, лежащий в корне проблемы и определяемый присутствием разрушающих убеждений и принципов поведения.

Энергетический дисбаланс также мешает людям попробовать новые техники или даже уделить время на их изучение. Именно поэтому многие подходы, основанные на самопомощи, терпят неудачу. Психологическое реверсирование не дает человеку возможности воспользоваться этими техниками. Научившись устранять энергетический дисбаланс, вы сможете использовать традиционные терапевтические методы, чтобы избавиться от пагубных пристрастий.

Когда вы начнете работать со своими проблемами и/или пытаться справиться со своими привычками, которые могут создавать нарушения в системе меридианов, мы советуем вам использовать техники, описанные в следующих разделах: когнитивную терапию, визуализацию, оценку поведения и убеждений, а также освобождение от собственных вымыслов. Несмотря на то, что энергетические упражнения могут устранить вашу проблему, дисбаланс может вернуться, если вы не избавитесь от пагубных пристрастий.

Когнитивная терапия

На сегодняшний день когнитивная терапия является одной из самых популярных методик — особенно в книгах по психологической самопомощи, — которая может помочь вам изменить убеждения. Если говорить простым языком, данный подход утверждает, что ваши мысли влияют на чувства и принципы поведения. Эта техника следует той логике, что ум управляет нашими эмоциями и поступками. В когнитивной терапии помимо стимула (события) и отклика (вашей реакции на это событие) добавляется третий промежуточный компонент — внутренняя обработка или внутренний диалог (ваша интерпретация этого события). Согласно когнитивному методу он образует разрушающее мысленное утверждение и последующий принцип поведения, который не дает вам отыскать верное решение своей проблемы. Терапевтический подход заключается в

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

определении и изменении внутреннего диалога. Данная техника, как и многие другие, гораздо более сложна в осуществлении, чем энергетическая психология. Однако когда ваша энергия будет сбалансирована, вы сможете обнаружить, что эту терапию достаточно легко использовать для изменения своих старых привычек.

К примеру, давайте предположим, что на большую часть проблем ваш начальник реагирует гневом и криком, а ваше положение в его компании делает вас первой мишенью для его срывов. Когда он ведет себя подобным образом, вы уходите в себя и чувствуете подавленность. Когнитивный терапевт, такой как Альберт Эллис (1995), захочет узнать, что вы думаете об этой ситуации. Скорее всего, вы ответите что-то вроде: «Моему боссу не следует (или он не должен) кричать на меня из-за каждой проблемы». Эллис уверен, что блокирует вашу способность к внутренней трансформации не столько ситуация, сколько ваши иррациональные убеждения. Иными словами, это когда вы говорите себе, что ситуация не должна происходить, в то время как на самом деле она происходит. Например, когда вы думаете, что ваш начальник не должен кричать на вас, он продолжает повышать голос. Эллис объясняет: человек попадается в ловушку мыслей типа «должен» или «следует», а это приводит к негативным чувствам, таким как тревожность или депрессия, которые, в свою очередь, не дают найти эффективное решение проблемы.

С точки зрения Альберта Эллиса, первым шагом к разрешению проблемы должно быть определение и опровержение своего иррационального убеждения. Вместо того чтобы говорить: «Мой босс не должен кричать на меня», вы рационально перестраиваете мысленное утверждение и произносите: «Для меня было бы лучше, если бы мой начальник не повышал на меня голос. Но если он и кричит, так это его проблема, и на мне она не отражается». Эллис уверен в том, что как только человек расстается с иррациональным убеждением, он становится способным принять правильное решение.

Суть работы когнитивного терапевта — убрать блок, то есть иррациональную мысленную установку, которая не позволяет вам измениться. В целом когнитивный подход сосредоточивается на идее, что проблемы создаются и сохраняются вследствие неправильного интерпретирования человеком какой-либо ситуации. Изменив свои убеждения, вы сможете увидеть жизнь в более радужном свете, а значит — стать более счастливыми. Очень важно осознать те внутренние утверждения, которые загоняют вас в угол, и понять, что можно свести на нет их воздействие, если поменять отношение к ситуации.

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Визуализация

Другим способом исследовать и изменить свои убеждения является визуализация. Если вы не можете четко представить себе ситуацию, например выполнение конкретной задачи или продвижение по службе, очень мала вероятность того, что это произойдет в действительности. И наоборот, если вы визуализируете какое-то событие в негативном ключе, это свидетельствует о наличии внутренних само-саботирующих убеждений и чувств.

Одно из самых интересных исследований в области визуализации было представлено в 1986 году на конференции, посвященной Эриксоновскому гипнозу и психотерапии. Взяв интервью у профессиональных теннисистов, шведский психолог Ларс-Эрик Унесталь (1988) исследовал видеозаписи их соревнований, чтобы определить, какие стратегии они использовали в течение игры. Во время интервью он попросил их закрыть глаза и описать, что они делали для хорошей подачи. Каждый из них описал положение своей руки и всего тела, а также то, как он подбрасывал мяч в воздух. Когда видеозаписи были просмотрены, психолог вновь встретился с теннисистами и сообщил им, что большинство подач они сделали так, как описывали. И, несмотря на то, что иногда спортсмены принимали не то положение, о котором думали, мяч, тем не менее, отправлялся в тот угол, куда они целились. Создавалось впечатление, будто их тела естественным образом компенсировали изменения стиля подачи.

В ходе данного исследования Ларс-Эрик Унесталь выяснил следующее: прежде чем ударить по мячу, теннисисты мысленно представляли себе (визуализировали), куда он полетит. Он также обнаружил, что игроки среднего уровня были менее уверены в себе и часто представляли, как мяч попадает в сетку или уходит за линию. Дело в том, что профессиональные спортсмены верили в то, что они могут ударить по мячу так, чтобы он пролетел над сеткой, поэтому им было легко визуализировать хорошую подачу. Игроки менее успешные не были уверены в своей способности подать мяч, поэтому между их разумом и телом не было гармонии.

Это, конечно, не означает, что если вы можете представить, как мяч проходит над сеткой и летит точно в угол, вы достигнете уровня профессионального теннисиста. Все мы ограничены определенными природными способностями, и речь здесь идет о достижении

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

максимальной результативности. Чтобы делать лучшее из того, на что вы способны, необходимо верить в реализацию своей цели. Если человек будет ставить перед собой реальные задачи и точно их визуализировать, он значительно увеличит свои шансы на успех.

В визуализации нет ничего сложного, однако она требует некоторых усилий — вы должны представить себя достигающим конкретной цели. Это не означает, что человек просто должен думать о ситуации как таковой или ее конечном результате, например о забивании мяча во время соревнования. Вместо этого ему следует визуализировать все компоненты, необходимые для успеха. Профессиональные игроки в гольф, к примеру, перед игрой могут прохаживаться по полю и мысленно представлять каждый свой удар. Визуализация — это средство, которое может помочь вам определить проблему и/или измениться в лучшую сторону после проработки своих иррациональных убеждений. Если ваш успех блокируется чувством тревоги, комбинирование методов релаксации и визуализации может помочь вам улучшить свои навыки и более легко преодолевать препятствия.

Оценка убеждений и принципов поведения

В 1980-х годах Стив де Шейзер (1988) написал несколько книг о терапевтических нововведениях, исследовавших довольно интересный подход к рассмотрению жизненных трудностей. Он хотел знать, как люди «получают» свои проблемы, и пытался определить, вследствие каких убеждений и/или принципов поведения их трудности не могут быть преодолены. Стив де Шейзер считал, что человек часто не отдает себе отчет в определенных мысленных утверждениях или действиях, которые создают препятствия, и вместо этого концентрируется непосредственно на самой проблеме.

Например, если вы хотите сбросить вес, ваша проблема — это лишний вес. Решение, которое вы принимаете, — диета и упражнения. Вопрос, который задал бы Стив де Шейзер, звучал бы следующим образом: «Какие убеждения или принципы поведения не дают вам сбросить вес?» Чем лучше вы понимаете, какие мысленные утверждения или действия образуют вашу проблему, тем легче вам будет с помощью энергетической психологии от нее избавиться.

Обучающий подход

Одна из методик, помогающих понять, как вы создаете или

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

накапливаете свои проблемы, заключается в обучающем подходе. Пусть это покажется вам странным, но все же представьте, что кто-то хочет иметь вашу проблему и не знает, как ее «получить». Используя в качестве примера свой жизненный опыт, вы должны научить этого человека воссоздавать ее. В нормальной ситуации, когда вы делитесь со знакомыми своими трудностями, они выслушивают вас, после чего дают советы, как эту проблему можно разрешить. В данной же ситуации, когда вы рассказываете о своих трудностях во всех подробностях, представьте, что ваш друг говорит вам: «Ух ты! Какая классная проблема! Вот бы мне такую. Как ты ее „получил"?» К примеру, если вы страдаете избыточным весом, вообразите, как разговариваете с одним из тех худых людей, кто вечно жалуется на то, что не может набрать и килограмма, хотя очень много ест. Вы отвечаете: «А не хотите попробовать мой подход?» После этого излагаете подробную методику, которую используете сами, чтобы набрать вес. И не забудьте включить в нее все негативные убеждения, которые вы применяете для снижения самооценки, а также принципы поведения, используемые для того, чтобы создавать ситуации, являющиеся причиной переедания или потребления высококалорийной пищи. Когда подобный перечень методик будет составлен, вы ясно осознаете подход, который используете для создания проблем.

Выявление исключительных ситуаций

Другой методикой, разработанной Стивом де Шейзером, является определение исключительных ситуаций для вашей проблемы. Главная задача — определить такие условия, когда ваши трудности не имеют места быть. Если вы сами способствуете созданию проблемы или поддерживаете ее существование, должны быть периоды, когда ваше поведение направлено против нее. Например, если вы едите слишком много жирной пищи, определите, когда вам легче всего удается соблюдать диету. Кто находится в этот момент рядом с вами и чем вы занимаетесь? Иногда исключительные ситуации довольно сложно распознать, но они существуют. Как только вы выявите эти условия, вам нужно будет стараться придерживаться именно их. Чтобы добиться успеха обучающего подхода и определения исключительных ситуаций, не нужно лениться делать подробные заметки.

Освобождение от собственных вымыслов

Кэролайн Мисс (1997) исследует личные мысленные установки людей, за которые они цепляются, например: «Моя жизнь определяется травмой». Она считает, что, пережив травматическое событие, люди склонны смотреть на свою жизнь через призму его последствий. Думая о

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

негативных ситуациях в течение долгого времени после того, как они произошли, человек сильно ослабляет свою жизненную энергию. Интересно отметить следующий факт: Кэролайн Мисс полагает, что дорого может обойтись привязанность как к плохому прошлому, так и к хорошему. Примером тому служит лучший футболист старших классов, который до сих пор живет тем временем и не принимает того, что ему уже 50 лет, и что он страдает избыточным весом и все свободное время проводит лежа на диване перед телевизором.

С точки зрения Кэролайн Мисс, принятие себя таким, какой вы есть на самом деле, является одним из ключей к поддержанию вашей энергии в сбалансированном состоянии. На какой бы стадии жизни ни находился человек, он должен сознательно принимать ее и полноценно проживать каждый день. Это не означает, что лучший футболист старших классов должен все свое время проводить лежа на диване; он мог бы до сих пор тренироваться и участвовать в состязаниях. Ему просто необходимо освободиться от представления, что ему 18 лет, и что он звезда футбола. Как только вы сознательно примите жизнь, какой она является в данный момент, то перестанете растрачивать свою энергию попусту и откроете множество способов любить себя таким, какой вы есть.

Подведение итогов главы

В этой главе мы рассмотрели, какую роль играют убеждения в создании проблем. Они делятся на две группы: саботирующие — как результат энергетического реверсирования, и отвечающие за дурные

привычки. Несмотря на то, что пагубные пристрастия развиваются у человека, скорее всего, вследствие энергетического дисбаланса, вы можете использовать рекомендации, предложенные в этой главе, для дальнейшего разрешения жизненных трудностей.

В энергетической психологии вы часто можете работать над проблемой и без понимания ее причины. Однако чем лучше вы будете понимать те убеждения или принципы поведения, которые создают вам трудности, тем более вооружены вы будете для того, чтобы направить целительную энергию на вызвавшие их ситуации, и тем меньше вероятность возвращения энергетического дисбаланса. Это в особенности касается комплексных проблем, таких как алкоголизм, когда в корне расстройства находятся многочисленные убеждения и принципы поведения.

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

В сочетании с энергетической психологией вы можете использовать следующие методики самопомощи.

1. Исследование внутреннего диалога и опровержение иррациональных убеждений.

2. Использование визуализации для того, чтобы узнать, каковы ваши внутренние убеждения относительно той или иной ситуации.

3. Определение способа «получения» проблемы посредством принципов поведения и убеждений.

4. Принятие себя таким, какой вы есть в данный момент своей жизни.

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Глава 5. Выявление проблем, которые вы хотите разрешить

Чувство небезопасности — это ожидание чего-то дурного. Что вы предпринимаете в отношении того, что вас беспокоит?

Мерль Шейн

Для того чтобы эффективно использовать энергетическую психологию, вы должны иметь ясную и четкую позицию в отношении каждой проблемы, от которой хотите избавиться. Несмотря на то, что жизнь может казаться вам настоящим бедламом, это ощущение слишком абстрактно, чтобы направлять на него методики биоэнергетической медицины. Не беспокойтесь по поводу того, что ваши проблемы должны решаться в определенной последовательности. Очень часто в процессе работы над одним вопросом раскрывается другой, который также влияет на сложившуюся ситуацию.

Выявляя проблему за проблемой и работая над ними, вы увидите, как начнут меняться жизнь и ваш взгляд на трудности в лучшую сторону. Следует помнить о том, что есть проблемы как простые, например боязнь насекомых, так и более сложные, к примеру пагубные пристрастия.

Изучив, как работает энергетическая психология, вы сможете справиться с жизненными трудностями быстро и эффективно.

Создание личной анкеты

Цель создания личной анкеты — определить каждую ситуацию, принципы поведения или убеждения, которые, по вашему мнению, приводят к различным жизненным трудностям. Кроме того, это предоставляет хорошую возможность выявить те или иные хронические проблемы, которые у вас могут быть. Личная анкета — это не полный список всех нарушений, затрагивающих вашу жизнь. По нашему опыту, в первую очередь следует заниматься теми трудностями, которые первыми приходят вам на ум. Затем, после того как вы эти проблемы успешно разрешите, можно повторить процесс. Заполняя анкету, вы можете обнаружить те нарушения, в которых сознательно отчет себе могли и не

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

отдавать.

Просмотрите список проблемных областей, представленных ниже, и запишите все, что, по вашему мнению, нуждается в вашем внимании. Не полагайтесь на свою память. Иногда важные проблемы могут быть трудноуловимы — они могут всплывать в вашем сознании, а потом быстро забываться. Однако то влияние, которое они оказывают на ваше поведение, может оставаться активным и существенным.

1. ***Детские воспоминания.*** Можете ли вы выделить какие-то воспоминания о событиях детства, которые могли бы создавать проблемы в вашей жизни? Если таковые имеются, но вы не уверены, воздействуют ли они на вашу сегодняшнюю жизнь, все равно запишите их на бумагу и проработайте. Как мы уже отмечали, вам не нужно сразу же детализировать ситуации. Воспоминания дадут о себе знать, когда вы будете готовы поработать над ними.

2. ***Родственные убеждения.*** Можете ли вы определить какие-то свои убеждения, которые появились в результате ваших детских воспоминаний?

3. ***Страхи.*** Можете ли вы связать любые из своих страхов с какими-то жизненными проблемами? Помните о том, что страхи могут быть простыми, например боязнь насекомых или публичных выступлений, и сложными, к примеру страх быть запуганным, боязнь отношений и/или участия в спортивных соревнованиях. В вашем списке должен быть, по крайней мере, один страх, так как все люди чего-то боятся.

4. ***Управление эмоциями.*** Можете ли вы определить какие-то неприятные, но привычные для вас эмоции, которые вы испытываете периодически? К примеру, часто ли вы оказываетесь в ситуациях, в которых сильно раздражаетесь или чувствуете себя одиноко? Среди других эмоций, на которые также следует обратить внимание, — смущение, стыд, неприятие, разочарование и чувство вины.

5. ***Болезненные воспоминания.*** Есть ли, помимо болезненных воспоминаний о событиях детства, другие, которые вы испытали, будучи взрослым? Определите те из них, которые, по вашему мнению, негативно влияют на ваше сегодняшнее поведение или убеждения.

6. ***Депрессия.*** Данное состояние, как правило, является кульминацией многих неразрешенных проблем. Избавиться от нее вам может помочь энергетическая психология. Однако, чтобы предотвратить постоянное возвращение депрессий, очень важно определить и проработать те проблемы, которые лежат в ее основе.

7. ***Питание.*** Неспособность контролировать количество потребляемой пищи очень часто бывает связана с неразрешенными эмоциональными

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

проблемами. Какие убеждения или принципы поведения не дают вам достигнуть своих целей в плане питания или контроля веса?

8. ***Пагубные пристрастия.*** Курение, алкоголь, наркотики и азартные игры — это самые распространенные пагубные пристрастия. Вы можете использовать методики, предлагаемые в данной книге, чтобы проработать эти или какие-то другие зависимости, например чрезмерное увлечение сексом. Для достижения долговременного успеха очень важно определить, чего вам не хватает в жизни, так как пристрастия порой заполняют душевную пустоту.

9. ***Отношения.*** Это, пожалуй, самая сложная проблема, которую мы рассматриваем в данной книге, так как источником непонимания между людьми могут быть любые из вышеперечисленных областей. Здесь ваша задача — определить текущую ситуацию в ваших отношениях: то, какими бы вы хотели их видеть на самом деле, а также какого рода проблемы, связанные с ними, беспокоят вас сейчас.

10. ***Общие проблемы и тенденции.*** Определите все тенденции или повторяющиеся ситуации, которые могут направить вас или помочь определить, каким проблемам вы должны уделить внимание.

Использование энергетической психологии для разрешения конкретных проблем

После просмотра вышеперечисленных проблемных областей вам необходимо создать, обязательно в письменном виде, список трудностей, с которыми вы хотите справиться, а также набросать заметки о том, как эти проблемы влияют на вашу жизнь.

Обзор упражнений

В следующих главах вы найдете специальные упражнения, используемые для проблем различного рода. В целом этот процесс очень прост. Каждая последовательность действий включает в себя следующие шаги.

1. Выявите проблему — например, в вашем случае это боязнь насекомых или раздражительность. Теперь по шкале от 0 до 10 баллов определите уровень дискомфорта, который причиняет вам данное расстройство, где 0 баллов указывает на отсутствие дискомфорта, а 10

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

баллов — на его максимальный уровень.

2. Выделите и проработайте возможные убеждения с признаками самосаботажа (то есть реверсирование).

3. Определите необходимое упражнение и простимулируйте соответствующие биологически активные точки, используя рассмотренные нами схемы. Все, что от вас требуется, — это смотреть на рисунок и воздействовать на пронумерованные точки акупунктуры в указанной последовательности.

4. Снова оцените уровень вашего дискомфорта по шкале от 0 до 10 баллов (эта цифра должна просто прийти вам в голову). Если она не уменьшилась, повторите второй и третий шаги.

5. Теперь выполните прием стимуляции мозга. Он будет приводиться при каждом упражнении.

6. Повторите упражнение на последовательное воздействие.

7. Еще раз оцените уровень своего дискомфорта по 10-балльной шкале. Если он составляет от 0 до 2 баллов, переходите к девятому шагу. Иногда, чтобы почувствовать облегчение, упражнение необходимо повторить несколько раз.

8. Когда чувство дискомфорта начинает постепенно уменьшаться, продолжайте выполнять упражнение на последовательное воздействие до тех пор, пока оно не исчезнет вовсе. Если лечение застопоривается в какой-либо точке, это указывает на появление миниреверсирования. Его необходимо проработать стимуляцией точки БСР (боковой стороны руки) и одновременным проговариванием в течение трех раз следующей фразы: «Я в полной мере принимаю себя таким, какой я есть, несмотря на то, что эта проблема еще немного меня беспокоит».

9. Когда уровень вашего дискомфорта будет составлять от 0 до 2 баллов, попробуйте прием закатывания глаз. Описание этой техники также будет приводиться в каждом упражнении.

Перечисленные выше шаги — это в целом все, что вам нужно будет делать для решения большинства проблем. Опять же напомним: для полного устранения нарушений вам, возможно, потребуется повторить упражнение на последовательное воздействие 2–3 раза. Когда вы уже будете знать, что делать, выполнение процедуры не займет у вас больше пяти минут.

Подведение итогов главы

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

На данный момент у вас должна быть подготовлена анкета с перечнем проблем, а также сформировано некоторое понятие о том, какую роль эти трудности играют в создании определенных жизненных ситуаций. Когда вы начнете энергетическую работу, в вашей сознательной памяти появятся дополнительные неразрешенные проблемы, воздействующие на вашу жизнь. Со временем вы сможете устранить влияние данных нарушений, а затем заниматься лишь текущими вопросами. Мы должны особо отметить — не пренебрегайте созданием личной анкеты. Проблемы воздействуют на вас самыми разнообразными способами и затрагивают все стороны жизни. Несмотря на то, что во многих случаях специальные упражнения помогут вам справиться с трудностями, создание личной анкеты и проработка всех нарушений — это лучший способ достичь успеха.

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Часть II
ВЫПОЛНЕНИЕ БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗРЕШЕНИЯ КОНКРЕТНЫХ ПРОБЛЕМ

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Глава 6. Понимание психологического реверсирования и самосаботажа

Чтобы что-то изменить, надо прежде это принять. Осуждение не освобождает, оно ограничивает.

Карл Юнг

С данной главы мы начинаем рассматривать определенные проблемы и предлагать соответствующие им упражнения на последовательное стимулирование точек акупунктуры. Первым шагом в применении энергетической психологии является устранение психологического реверсирования. Самое простое объяснение данного явления звучит следующим образом: ваша энергетическая система способствует появлению мыслей и принципов поведения, противоположных тем, которые были бы разумны в какой-то конкретной жизненной ситуации. К примеру, когда вас спрашивают, хотите ли вы быть счастливы, самой ожидаемой реакцией является согласие. И, тем не менее, опыт показывает, что люди, страдающие от психологического реверсирования, на подсознательном уровне выбирают отрицательный ответ. Между их внутренними убеждениями и тем, чего они пытаются достичь, существует противоречие. Например, возможно, вы не верите в то, что заслуживаете счастья, или стыдитесь какого-то своего поступка.

Когда человек находится в состоянии психологического реверсирования, его поведению в определенных ситуациях характерно проявление самосаботажа. К примеру, кто-то пытается разрешить проблему с супругом и в процессе выяснения отношений начинает вести себя грубо. Или, если психологически реверсированный человек подает заявление о приеме на работу, для которой его кандидатура идеально подходит, он может растеряться во время собеседования.

Несмотря на то, что пока еще не совсем понятно, что происходит на физическом уровне, когда ваша энергия реверсирована, ясно одно: при проявлении саботирующих убеждений или принципов поведения вы ведете себя буквально противоположно тому, чего сознательно пытаетесь достичь. Например, подобные мысленные утверждения могут быть главной причиной разрыва отношений, в которых женщины подвергаются

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

насилию, а также объяснением, почему их партнеры изначально проявляют к ним такое отношение. Если бы внутренние убеждения женщины, подвергшейся надругательству, были бы проработаны ею при помощи техник, которые представлены в данной книге, она бы поняла, что ей нужно прекратить отношения, а ее партнер осознал бы, что он злится на самого себя. (Вопрос взаимоотношений более подробно рассматривается в главе 14.)

Энергетическое реверсирование не дает вам сделать верный выбор даже тогда, когда вы обладаете знанием, или же мешает принять решение при наличии способности сделать это. Здесь заключается самая суть энергетической психологии. Именно реверсирование энергетической системы мешает вам достичь своих целей, а ее дисбаланс создает ложные понятия и ослабляет волю. Проработав данные нарушения, вы сразу же почувствуете разницу. В теории, при устранении психологического реверсирования вы соединяете разум (убеждения) и тело (энергию), заполняя положительной энергией проблемные области вашей жизни. Устранив его, вы перестанете принимать неправильные решения и начнете свой путь к полноценной реализации.

Энергетическое реверсирование не дает вам сделать верный выбор даже тогда, когда вы обладаете знанием, или же мешает принять решение при наличии способности сделать это.

Шесть типов самосаботажа

На протяжении всей книги мы будем делать акцент на выявлении и проработке психологического реверсирования. Начнем с того, что существует шесть основных типов данного явления. Они лежат в основе всех саботирующих убеждений и принципов поведения. Когда энергетическое лечение не срабатывает, очень часто виновно в этом психологическое реверсирование, его-то и нужно проработать в первую очередь. Ниже вашему вниманию представлено краткое описание этих шести типов проявления самосаботажа. Познакомившись с ними, вы сможете определить, страдает ли ваша психика от реверсирования в отношении определенных проблем. Возможно, кто-то из вас обнаружит, что признаки самосаботажа связаны не с тем нарушением, которое предполагалось. Биоэнергетические упражнения не будут действовать до тех пор, пока не будет устранено реверсирование.

Мышечное расслабление

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Мощное реверсирование

Мощное реверсирование затрагивает основные стороны вашей жизни, в особенности те области, в которых у вас никогда ничего не получается. Люди, страдающие нарушением данного типа, ведут себя так, будто хотят прожить несчастную жизнь. Несмотря на то, что на сознательном уровне они верят в свое стремление к счастью, своеобразное поведение уводит их в противоположную сторону от достижения разумных целей. Очень часто люди с мощным реверсированием отвергают или отказываются от потенциально хороших возможностей. К сожалению, они не видят их плюсов и вместо этого обращают внимание лишь на негативные аспекты. Такой человек не способен определять ситуации или людей, которые являются для него полезными, а в худших случаях он активно притягивает плохие события. Люди с постоянными проблемами в отношениях, страдающие от хронических депрессий и пагубных пристрастий, как правило, имеют мощное реверсирование.

Глубинное реверсирование

Глубинным реверсированием страдают люди, которые хотят измениться, однако считают, что их проблема чересчур серьезна или уже слишком сильно закрепилась в их жизни, чтобы они смогли с ней бороться. При данном типе нарушения человек искренне хочет проработать и устранить его, но, тем не менее, на бессознательном уровне придерживается следующего убеждения: «Мне никаким образом не удастся преодолеть эту проблему». Обычно недостаток уверенности и неспособность представлять себе свою жизнь (визуализировать ее) без данного нарушения способствует его закреплению в жизни.

Частное реверсирование

Частное реверсирование, как правило, ограничивается определенными состояниями, такими как боязнь высоты или страх перед публичными выступлениями. В таких случаях отсутствует необходимость рассмотрения других проблем — вам нужно проработать лишь определенное нарушение (например, боязнь высоты), от которого вы хотите избавиться. При частном реверсировании самое главное — определить, готовы ли вы

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

устранить данную проблему прямо сейчас. Несмотря на присутствие желания избавиться от этого нарушения, вы можете быть заблокированы на расставание с ним в настоящий момент. Кроме того, у вас может стоять блок и на готовность к устранению этой проблемы вообще.

Оценочное реверсирование

Четвертый тип — это оценочное реверсирование, которое связано с частными проблемами и убеждениями. Оно сосредоточивается на следующих вопросах: верите ли вы в то, что заслуживаете избавиться от определенной проблемы; позволите ли вы себе устранить конкретное нарушение? К примеру, люди, страдающие от сильного чувства вины, могут хотеть от него избавиться и в то же время на бессознательном уровне считать, что они заслуживают чувствовать себя виноватыми. В таких случаях, чтобы последующее лечение могло быть эффективным, в первую очередь необходимо проработать то, что они считают для себя заслуженным.

Мини-реверсирование

Мини-реверсирование может иметь место после того, как в процессе исцеления был достигнут некоторый успех. В таких случаях, вы сначала ощущаете заметное улучшение в преодолении проблемы, однако затем, в определенный момент, успешное продвижение вперед прерывается. Часть нарушения остается, а упражнения на последовательное стимулирование точек акупунктуры перестают помогать. Чаще всего вы просто не готовы полностью отпустить свою проблему. Мини-реверсирование может проявляться в форме частного, глубинного или оценочного. В таких ситуациях вам необходимо определить, какой именно тип не дает вам полностью устранить нарушение.

Повторяющееся реверсирование

Когда, работая над проблемой, вы начинаете ощущать значительное улучшение, а затем вдруг снова испытываете прежний уровень дискомфорта, это зачастую указывает на повторяющееся реверсирование.

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Данное явление указывает не на остановку успешного продвижения вперед, как в случае с мини-реверсированием, а скорее на возвращение расстройства. Очень важно распознать повторяющееся реверсирование и не допустить ошибки, решив, что лечение не эффективно. При подобном нарушении от вас потребуется терпение, так как придется заново повторять упражнения на последовательное стимулирование точек акупунктуры. Вам также будет нужно пересмотреть возможность существования каждого типа реверсирования и проработать те, которые, по вашему мнению, могут блокировать путь к успеху.

Когда вы научитесь разбираться в рассмотренных нами видах этого нарушения, вы сможете определить, каким образом происходит саботаж различных ситуаций в вашей жизни. Отношения разума и тела вполне конкретны. Поэтому, чем вы будете внимательнее, тем лучше окажутся ваши результаты. В целом повторные сеансы лечения психологического реверсирования требуются при наличии пагубных пристрастий, для очень амбициозных людей или в случаях, когда проблема привела к очень низкому уровню энергии. Если ваше нарушение включает в себя чувство стыда, вины, апатию или печаль, скорее всего, степень концентрации энергии в данной области является пониженной. Поэтому от вас потребуется терпение. Вы должны быть готовы работать над проблемой каждый день в течение нескольких недель. И все же положительные изменения вы будете ощущать и во время самого процесса лечения.

Лечение психологического реверсирования

Как мы уже говорили, прежде чем начать выполнять упражнения на последовательное стимулирование точек акупунктуры, представленные в следующих главах, вам нужно определить, есть ли у вас психологическое реверсирование, так как его наличие будет препятствовать успешному устранению проблемы. Когда вы реверсированы, вашим первым шагом должно быть принятие самих себя и того факта, что у вас присутствует нарушение. Это вовсе не говорит об отсутствии способности измениться. Просто, чтобы сделать это, вам, в первую очередь, необходимо принять себя со всеми своими недостатками.

Приведенные ниже вопросы предназначены для того, чтобы вы смогли определить, какие типы реверсирования воздействуют на вас. Многие из них обращены к вашему бессознательному, поэтому отвечать нужно без колебаний. Скорее всего, первый выбранный вами ответ и будет самым

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

точным. Цель выполнения данного анализа — помочь человеку понять, какие убеждения мешают ему достигнуть своих целей. Если в определенной области у вас присутствует энергетическое реверсирование, оно будет блокировать лечение. Очень важно, чтобы данные убеждения вы прорабатывали вместе с проблемами, от которых хотите избавиться. Вы можете обнаружить, что у вас есть различные мысленные установки, которые связаны с разными расстройствами.

Проведя такой анализ для конкретного нарушения, начинайте использовать приемы для устранения реверсирования, которое саботирует вашу жизнь. После этого незамедлительно определите и выполните упражнение на последовательное стимулирование точек акупунктуры для конкретной проблемы. Если вы будете ждать — даже 5-10 минут — прежде чем приступить к его выполнению, реверсирование может вернуться и заблокировать лечение. При своевременном восстановлении энергетического баланса возвращение расстройства станет маловероятным. Если же после того, как вы проработали нарушение, происходит задержка по времени, просто сделайте это еще раз, прежде чем использовать соответствующее упражнение на последовательное стимулирование точек.

После проработки реверсирования необходимо незамедлительно приступать к выполнению упражнения на последовательное стимулирование точек акупунктуры для лечения угнетающей вас проблемы.

Выявление мощного реверсирования

А. Подумайте, в общем, о вашей жизни за последний год. Кажется ли вам, что вы были:

_ несчастны;

_ счастливы;

_ не уверены.

Б. Считаете ли вы, что в двух или более основных областях вашей жизни в данный момент все складывается плохо (например, на работе или в отношениях)?

В. Страдали ли вы хронической депрессией?

Г. Имеете ли вы пагубное пристрастие или «предрасположенность» к вредным привычкам?

Д. Являются ли для вас чувство стыда, вины, апатия или печаль большими проблемами?

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Если вы ответили «да» хотя бы на один из вопросов, это может указывать на присутствие мощного реверсирования, когда многие стороны вашей жизни являются по этой причине неполноценными. И присутствие его будет тем более определенно, если проблемы являются хроническими и затрагивают несколько аспектов жизнедеятельности.

Лечение

Отыщите чувствительную точку (ЧТ) на левой стороне вашей груди (рис. 3). Начните ее массировать, проговаривая при этом трижды, про себя или вслух, следующую фразу: «Я полностью принимаю себя со всеми проблемами и ограничениями». Даже если вы не верите в это на настоящий момент, все равно повторяйте. На самом деле, чем труднее принять данное утверждение, тем важнее для вас выполнение этого приема. Вы должны повторять его ежедневно и каждый раз перед выполнением упражнений, представленных в следующих главах.

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

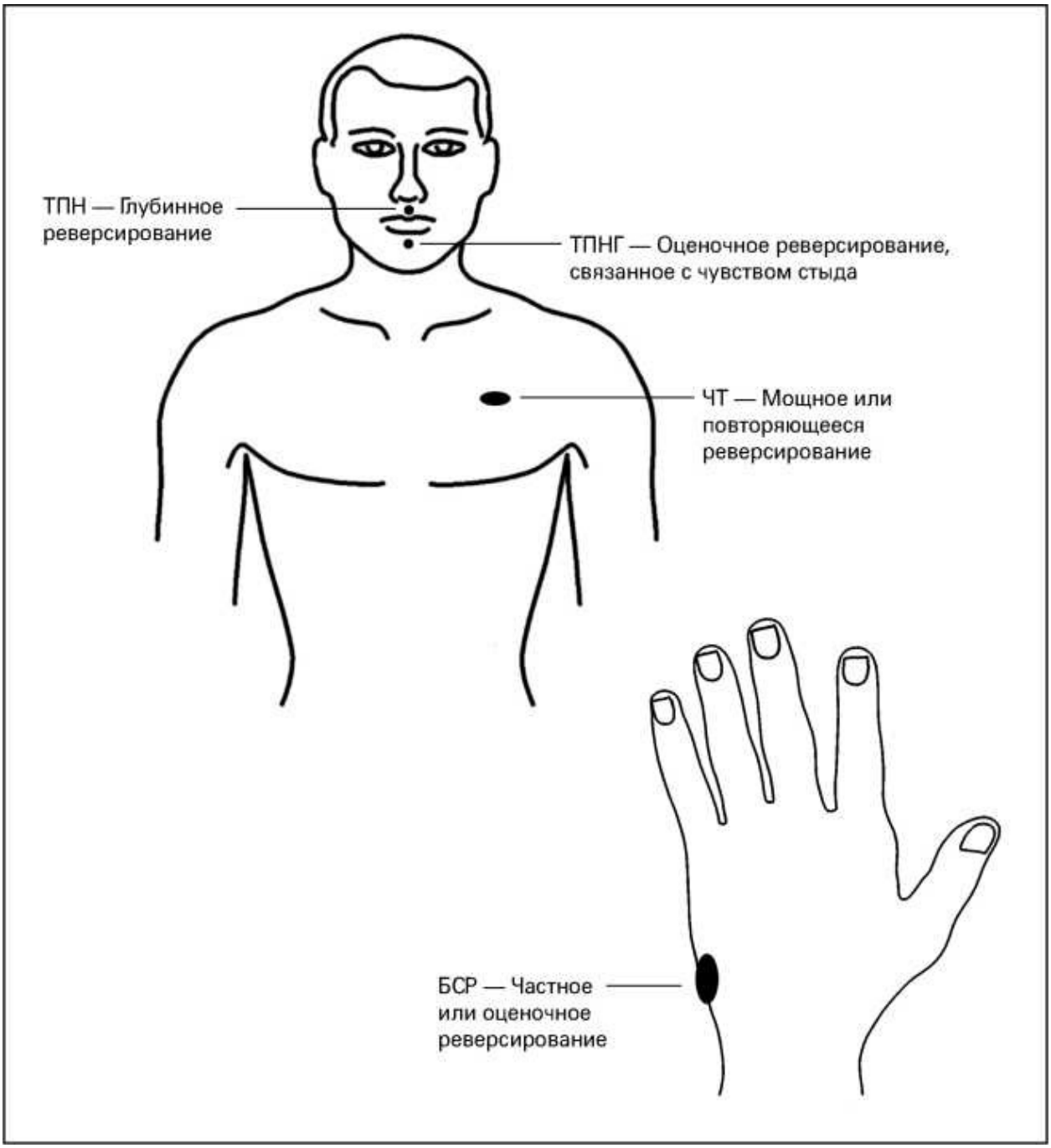


Рис. 3. Точки акупунктуры для воздействия на различные типы реверсирования

После устранения мощного реверсирования вы должны оказать воздействие и на остальные типы. Прежде чем ваша энергия станет положительно заряженной, вам придется проработать мощное реверсирование не один и не два раза. Однако после каждого сеанса вы будете ощущать небольшие изменения и чувствовать, как вам постепенно

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

становится лучше. Необходимо помнить о том, что мощное реверсирование имеет тенденцию возвращаться. Более того, его необходимо прорабатывать ежедневно, прежде чем быть уверенным в том, что данное нарушение устранено.

Выявление глубинного реверсирования

Какое из нижеприведенных утверждений лучше всего определяет ваше убеждение относительно проблемы, которую вы хотите устранить?

_ Я преодолею эту проблему.

_ Эта проблема останется со мной.

Если вы выбрали второй вариант, возможно присутствие глубинного реверсирования. Это означает, что на подсознательном уровне вы можете не верить в то, что способны преодолеть данную проблему. Чтобы изменить это убеждение, вы должны поднять свою самооценку.

Лечение

Думая о ситуации, в которой проявляется ваша проблема, стимулируйте точку над верхней губой, прямо под носом (ТПН), при этом произнесите три раза следующую фразу: «Я принимаю себя таким, какой я есть, даже если никогда не избавлюсь от этой проблемы».

Выявление частного реверсирования

Какое из нижеприведенных утверждений лучше всего определяет ваше убеждение относительно проблемы, которую вы хотите устранить?

_ Я готов устранить эту проблему.

_ Я не готов устранить эту проблему.

Иногда бывает так, что человека одновременно беспокоят сразу несколько трудностей. В некоторых случаях он может быть не готов преодолеть какую-то из них. Если вы выбрали второй вариант ответа, возможно, вам следует составить список своих проблем, расставляя их в том порядке, в котором, на ваш взгляд, было бы лучше всего их решать. Не обязательно начинать с той, которая больше всего вас раздражает. То есть, возможно, будет проще и легче начать прорабатывать менее болезненные вопросы.

Лечение

Подумайте о проблеме или ситуации, в которых проявляется данное

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

нарушение, а затем простимулируйте БСР, проговаривая в течение трех раз, про себя или вслух, следующую фразу: «Я принимаю себя таким, какой я есть, несмотря на наличие этой проблемы».

Выявление оценочного реверсирования

Выберите, какие из нижеследующих утверждений лучше всего определяют ваши убеждения относительно проблемы, от которой вы хотите избавиться.

1.
_ Я заслуживаю преодолеть данную проблему.
_ Я не заслуживаю преодолеть данную проблему.
2.
_ Мне кажется, что в устранении этой проблемы нет ничего опасного.
_ Мне кажется, что устранение этой проблемы может быть опасным.
3.
_ Мне страшно пытаться разрешить эту проблему.
_ Мне не страшно попытаться разрешить эту проблему.
4.
_ Если я разрешу эту проблему, я буду чувствовать себя обделенным.
_ Если я разрешу эту проблему, я не буду чувствовать себя обделенным.
5.
_ Я позволю себе избавиться от этой проблемы.
_ Я не позволю себе избавиться от этой проблемы.
6.
_Я сделаю все необходимое для преодоления этой проблемы.
_Я не сделаю все необходимое для преодоления этой проблемы.

Лечение

Из вышеперечисленных вопросов, касающихся убеждений, выберете тот, который наиболее точно определяет вашу проблему, и подберите ему пару (по номеру) из списка утверждений, представленного ниже. Думая о трудностях или ситуации, в которой они проявляются, стимулируйте БСР и проговаривайте про себя в течение трех раз: «Я принимаю себя, даже если…»

1. Я заслуживаю иметь эту проблему.
2. Преодоление этой проблемы может быть опасным.

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

3. Мне страшно пытаться разрешить эту проблему.
4. Я буду чувствовать себя обделенным, преодолев эту проблему.
5. Я не позволю себе избавиться от этой проблемы.
6. Я не буду делать все необходимое для преодоления этой проблемы.

Пример лечения психологического реверсирования

Представьте, что в личной жизни вас слишком часто отвергали, и теперь вы испытываете разочарование или раздражение по поводу сложившейся ситуации в рамках социума. Ответив на вопросы, касающиеся убеждений относительно реверсирования, вы выясните следующее: вы не только испытываете неприятие самого себя, но еще и верите в то, что данная проблема останется с вами навсегда (глубинное реверсирование). Вы объясняете это так: вам совершенно непонятно, почему это происходит и как можно устранить данную трудность. Отсутствие осознания того, что вы делаете не так или как избавиться от своей проблемы, является признаком психологического реверсирования.

Чтобы проработать глубинное реверсирование, простимулируйте ТПН и повторите про себя трижды: «Я принимаю себя таким, какой я есть, даже если никогда не избавлюсь от этой проблемы». Вы также можете персонализировать утверждение: «Я принимаю себя, даже если меня никогда не перестанут отталкивать другие».

Это может показаться странным лечением, однако для того, чтобы вы смогли добиться перемен в жизни, вам, в первую очередь, необходимо принять свою ситуацию, то есть тот факт, что вас отвергают. После проработки реверсирования вы будете готовы к выполнению специальных упражнений на последовательное стимулирование точек, предназначенных для лечения неприятия, и устранению энергетического дисбаланса, вызывающего проблему. Если же вы по-прежнему будете испытывать раздражение в отношении ситуаций прошлого, вам нужно будет выполнить упражнение на последовательное воздействие для устранения гнева.

Несмотря на то, что вы быстро почувствуете уверенность в себе и вас перестанет тянуть к людям, которые могут отвергнуть, возможно, потребуется повторное лечение, чтобы добиться долговременного и стабильного результата. Вы также сможете лучше справляться с неприятием себя, сосредоточиваться на общении с доброжелательными людьми и благоприятных ситуациях.

После того, как вы выявите у себя те или иные типы реверсирования и

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

проработаете их, вы также сможете определить и другие убеждения, которые мешают вам измениться. Тогда снова определите тип реверсирования и проработайте его.

Подведение итогов главы

Вы не сможете справиться с трудностями, если не будете готовы принять тот факт, что в какой-то мере создаете их своими руками. Проблема может появиться в жизни и без вашего участия, однако внутренний отклик на нее — это ключ к способности устранить нарушение. Суть психологического реверсирования заключается в том, что если уровень концентрации энергии становится очень низким вследствие травматических событий прошлого, ваша жизненная сила относительно определенной ситуации может стать отрицательной. Когда это происходит, ваш взгляд на это или какое-либо другое событие, а также понимание того, как с ним справиться, может стать искаженным. Если человек реверсирован, он будет активно саботировать цель, которую сознательно стремится достичь. Однако его поведение и убеждения в это время будут казаться ему вполне уместными. Именно поэтому очень важно проработать любые возможные типы реверсирования до того, как приступить к применению энергетического лечения.

Если биоэнергетическая медицина оказывается неэффективна, виновато в этом, как правило, именно реверсирование. В этой главе мы рассмотрели его основные типы и соответствующие им упражнения. Научившись прорабатывать данное нарушение, вы будете готовы ознакомиться с главами о лечении конкретных проблем и использовать приемы стимулирования точек акупунктуры. Помните о том, что, если вы реверсированы, упражнения для определенных нарушений будут неэффективны. Поэтому прорабатывайте реверсирование каждый раз перед последовательной стимуляцией биологически активных зон.

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Глава 7. Каждый человек чего-то боится

На самом деле существуют два страха. Это первоначальная травма из давнего прошлого, а также боязнь отказаться от защиты и смело встретить свою боль, поэтому наш страх становится тем барьером, который мы сами же и создаем.

Мерль Шейн

«Не бойся» («No Fear») и «Просто сделай это!» («Just Do It!») — два наиболее популярных слогана, являющихся примером общепринятой культурной идеи о том, что вы не должны думать о себе как о человеке, который чего-то боится. Посыл этих фраз заключается в следующем: вы должны быть способны справиться с проблемой, суметь побороть страх, выйти из трудного положения и добиться своего. И, тем не менее, мы знаем, что бесстрашие в какой-то одной области жизни вовсе не свидетельствует об отсутствии фобий в остальных ее сферах.

К примеру, пожарный добровольно войдет в полыхающее огнем здание ради спасения другого человека, что не может не вызывать восхищения. Однако тот же самый пожарный может бояться перелетов.

Многие ситуации, связанные, например, с перелетом на воздушном транспорте, могут спровоцировать серьезную панику у людей, не имеющих никаких страхов в большинстве областей своей жизни. Такова природа фобий — то, что вызывает боязнь у одного человека, не имеет никакого воздействия на другого. Страхи мало связаны со слабостью или недостатком храбрости. На самом деле, их обусловливает энергетический дисбаланс. Когда эти нарушения будут проработаны, вы сможете лучше справляться с той или иной фобией, присутствующей в вашей жизни.

Самая простая методика управления страхами — это избегание ситуаций, которые их вызывают, и принятие боязни как части собственной сущности. К сожалению, фобии преодолеть нелегко, а причина их существования мало объясняется логикой. В результате люди часто стыдятся того, что не могут устранить свои страхи, особенно если они не являются социально приемлемыми. По правде говоря, многие из нас не в состоянии научиться справляться с фобиями без некоторой терапевтической помощи.

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

В этой главе мы поможем вам преодолеть данное нарушение при помощи энергетической психологии; к тому же рассмотрим такие распространенные страхи, как боязнь насекомых или перелетов на воздушном транспорте, а также те, что влияют на вашу способность добиваться успеха в спорте, на работе и других жизненных ситуациях.

Как возникают страхи?

Одни страхи могут возникнуть по причине какого-то травматического события, другие появляются постепенно, третьи же становятся частью наших естественных механизмов защиты. Вы даже можете проследить возникновение страха — например, боязни монстров, якобы живущих в шкафу. Когда вы находитесь в темноте, ваша способность распознавать звуки и формы, создаваемые окружающими объектами или игрой теней, снижается, что увеличивает чувство страха, так как ваше зрение становится неспособным определить, находитесь ли вы в безопасности. Неудивительно ли, что дети, никогда не видевшие монстров (неважно, сколько раз вы будете проверять шкаф), верят в существование чего-то опасного? Большинство людей страдают боязнью всего неизвестного — это защитный механизм, предназначенный для того, чтобы оберегать нас от опасности.

Страхи могут развиваться на основе единственного травматического события. К примеру, если человек попал в автомобильную катастрофу, у него может появиться боязнь вождения. Данный тип фобии легко объясним: после серьезной аварии нахождение в подобных условиях будет по понятным причинам воссоздавать чувства, испытанные во время первоначальной ситуации.

Другие страхи могут приобретаться в течение жизни и, как правило, являться отражением социальных убеждений. Например, многие боятся быть похищенными инопланетянами. В таких случаях очень часто устранить фобию помогают достоверная информация и опыт. Однако люди иногда стыдятся искать помощи у окружающих, которая могла бы поспособствовать устранению их страха.

Теория о фобиях, связанная с жизненной энергией человека, заключается в том, что страхи могут передаваться по наследству. Это не так уж сложно понять, если представить себе, как ваш прапрадедушка пережил травмирующее событие, которое было передано вам в качестве фобии. К примеру, если он упал с дерева и с тех пор избегал высоких мест,

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

начало вашей проблеме мог положить именно тот случай. Теперь, несколько поколений спустя, вы страдаете боязнью высоты без какой-либо видимой причины.

Уильям Макдугалл (1938) провел один из самых долгих экспериментов в истории психологии. Он длился более пятнадцати лет и убедительно указывал на то, что у животных страхи могут развиваться именно таким образом. Так почему то же самое не может происходить с людьми? Независимо от того, верите вы в передачу тонких энергий или нет, необходимо помнить о том, что установить истинную причину той или иной фобии зачастую просто невозможно. Какую бы теорию вы ни пытались применить, в ней обнаружится много слабых мест. Что является справедливым для одного человека, не всегда кажется таковым для другого.

Задумывались ли вы о том, почему у вас есть страхи? В некоторых случаях они мешают людям достигнуть важных для их жизни целей. К примеру, боязнь успеха может быть отражением страха перед определенной ответственностью. То есть при достижении высокого уровня дохода или назначении на соответствующую должность человек считает, что он будет обязан принять на себя больше ответственности. Когда мы стремимся избежать такого рода успеха, наш страх становится движущей силой для поведения с признаками самосаботажа.

Несмотря на то, что происхождение фобий может быть довольно запутанным, хорошая новость заключается в том, что с энергетической психологией вам не нужно понимать причину нарушения для того, чтобы успешно с ним справиться. Если вы будете лечить ваши страхи один за другим, то в конце концов доберетесь до корня проблемы и в конечном итоге сможете избавиться и от него. Энергетическая психология не требует от вас анализа всей жизни. Это простой механический процесс, который сможет помочь вам, как только вы определите свои фобии.

Выявление ваших страхов

В целом выявление страхов и их преодоление — это процесс, продолжающийся всю жизнь. Когда вы справитесь с одной из фобий, ваш рост и развитие неизбежно приведут вас к другим.

Существует несколько способов определения страхов, блокирующих полноценную жизнедеятельность. Сьюзан Джефферс (1987) подразделяет страхи на три уровня.

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

1. Первый уровень включает боязнь того, что с вами происходит — например, процесс старения или смерть, — а также что требует от вас определенных действий, например выполнение тестов.

2. Страхи второго уровня связаны с вашим ощущением самих себя, они могут проявляться как боязнь общения с людьми, наводящими на вас ужас.

3. Третий уровень включает в себя то, что лежит в основе всех страхов: убежденность в неспособности справиться со своими жизненными ситуациями.

Согласно Джефферс, третий уровень является источником всех фобий. Для их исследования она использует фразу: «Я могу справиться…» К примеру, если кто-то идет на собеседование по поводу работы и боится не получить интересующую его должность, это интерпретируется следующим образом: «Я не смогу справиться с тем, что меня не возьмут на работу». Джефферс считает, что ваши ощущения страха создает боязнь не совладать с конкретной жизненной ситуацией. Мы в определенной степени согласны с данным мнением, однако полагаем, что фобии, прежде всего, вызываются глубинными энергетическими нарушениями. Цель данной главы — помочь вам научиться устранять беспокойство и ощущения, связанные с вашими страхами.

С точки зрения энергетической психологии люди, страдающие фобиями первого и второго уровней, могут иметь оценочное или частное реверсирование, в то время как третий уровень чаще всего указывает на его мощное проявление. Прежде чем приступить к выполнению энергетических приемов, вы должны проработать реверсирование, лежащее в основе данных уровней страхов. Иначе, как уже говорилось ранее, упражнения на последовательную стимуляцию точек акупунктуры будут неэффективны.

Вы должны определить и записать все фобии, влияющие на вашу жизнь, и дополнить список краткими примерами ситуаций. Это может звучать так же просто, как фраза: «Я стесняюсь того, что не могу (сделать что-либо)». Или же это будет какой-то конкретный страх, мешающий вам добиться важной жизненной цели. Если фобия является комплексной, вы должны определить и записать все аспекты, влияющие на ее присутствие. Например, боязнь старости, смерти, утраченных возможностей или того, что определенные желанные события уже не произойдут в вашей жизни. В случае комплексных страхов, чтобы испытать облегчение, вам, возможно, придется проработать каждую проблему отдельно.

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Четыре группы фобий и страхов

Все наши страхи подразделяются на четыре группы, и каждая из них рассматривается отдельно от других. Это не означает, что они принципиально отличаются друг от друга. Тем не менее, чтобы добиться результатов с помощью энергетического лечения, очень важно быть максимально конкретным. Четыре группы фобий включают в себя следующее.

1. Основные страхи, например боязнь насекомых, животных, лифтов, высоты, перелетов на воздушном транспорте.
2. Обусловленные страхи, например боязнь выполнения тестов, публичных выступлений, знакомства с новыми людьми.
3. Вселяющие страх ситуации.
4. Приступы паники.

Раздел с упражнениями также разделен на четыре части. Несмотря на то, что они частично совпадают, вашему вниманию будут представлены приемы воздействия на большинство фобий, с которыми сталкиваются люди. Если мучающего вас конкретного страха в списке нет, определите группу, куда он вписывается лучше всего, а затем выполняйте соответствующее упражнение на последовательную стимуляцию точек акупунктуры. Очень важно отметить, что энергетическая психология сможет избавить вас только от нереалистичных страхов. Ведь боязнь является здоровой реакцией, когда вы находитесь в опасной или по-настоящему угрожающей вашей жизни ситуации.

Основные фобии и страхи

Первая группа страхов включает в себя боязнь насекомых, животных, высоты, лифтов и/или перелетов на воздушном транспорте. Лечение для любого из них одно и то же. Мы кратко представим каждую ситуацию, а затем предложим соответствующий прием.

Боязнь насекомых

Очень досадно, когда в теплый солнечный день вы обнаруживаете в своем доме насекомое, или, что еще хуже, оно находит вас само. Если человек страдает аллергией, например на пчел, его боязнь естественна и в

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

известной мере объяснима. И все-таки мы считаем, что для вас важно не поддаваться панике, так как она лишь увеличит шансы получить укус. Тем не менее, если ваш страх распространяется на всех насекомых, даже на тех, которые не могут причинить вам никакого вреда, он является иррациональным.

Боязнь животных

Этот страх очень похож на боязнь насекомых, особенно в том, что он является иррациональным. Переживать из-за большой громко лающей собаки, которая может настигнуть вас физически, естественно, однако паника вам не поможет и, скорее всего, еще больше ухудшит ваше положение. Поэтому вы, в первую очередь, должны оценить ситуацию. Может ли животное, которого вы боитесь, причинить вам вред? Возможно ли такое вообще? Помните о том, что энергетическая психология может избавить вас лишь от нереалистичных страхов. То есть большие громко лающие собаки все-таки будут представлять повод для беспокойства. Хорошая новость заключается в том, что вы можете избавиться от иррациональных страхов в отношении животных, которые не являются опасными, например мышей и кошек.

Боязнь высоты

Боязнь высоты является довольно распространенным расстройством, с которым большинство людей справляется, избегая ситуаций, его провоцирующих. Более того, иногда некоторым настолько хорошо удается отпустить этот страх, что у них могут возникнуть проблемы с выведением данного чувства на поверхность. В таком случае от вас может потребоваться создать безопасную ситуацию, которая бы спровоцировала эту фобию так, чтобы вы смогли ее проработать. Когда человек боится высоты, он обычно, выходя на балкон и приближаясь к перилам, начинает испытывать ощущения, которые (для него) означают потерю контроля над собой. Одной из причин данного явления может быть то, что линии здания, с которого он смотрит вниз, при приближении к земле стремятся сойтись в одной точке. Именно эти сходящиеся прямые перспективы могут вызывать беспокойство. Кроме того, в то же самое время человека могут одолевать навязчивые и пугающие мысли о падении или прыжке.

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Цель проработки страха высоты — устранить негативное чувство, связанное с данным ощущением. Когда вы это сделаете, плохие мысли, скорее всего, вас уже посещать не будут. Можно использовать ту же последовательность, которая предлагается для устранения всех фобий. Однако при этом вы будете лечить не только боязнь высоты, но также и испытываемое вами беспокойство, связанное с возможностью прыжка, падения или потери контроля. Если вы подумаете о каждом из перечисленных ощущений и оцените их, то сможете определить, какое из них нуждается в проработке.

Результаты у каждого человека будут разные. Для некоторых требуется постоянное лечение, так как их визуальный раздражитель, вызывающий боязнь высоты, является очень сильным. В любом случае, этот прием, занимающий не больше минуты, принесет облегчение. Если вы знаете, что вам предстоит побывать в месте, расположенном на большой высоте, не забудьте выполнить упражнение заранее. И, как всегда, в первую очередь проработайте реверсирование.

Боязнь лифтов

Вы должны четко определить свой страх перед лифтами. Боитесь ли вы оказаться в неконтролируемой обстановке? Или же это боязнь закрытого пространства (клаустрофобия)? Основывается ли ваш страх на ощущении, которое вы испытываете, поднимаясь или опускаясь на лифте? Вероятно, вы представляете, что произойдет что-то плохое, например возможность застрять между этажами и оказаться в ловушке. Чем лучше вы определите мысли и убеждения, связанные с вашей фобией, тем быстрее вы сможете ее побороть, выполняя энергетические упражнения.

Боязнь перелетов на воздушном транспорте

Данное нарушение очень похоже на страх перед лифтами, однако здесь в действие вступают еще несколько факторов. Вы должны проработать каждую возможную причину фобии, например боязнь взлета, приземления, неконтролируемой обстановки, воздушной турбулентности, замкнутого пространства или возникновение мыслей о катастрофе. Несмотря на то, что большинство из вас думает, будто бы страх перелетов подобен боязни высоты, эти виды фобий сильно отличаются друг от друга.

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Многие люди, страдающие от страха высоты, очень удивляются, когда обнаруживают, что не испытывают никакого беспокойства, глядя вниз из иллюминатора самолета. Это происходит оттого, что в данном случае они не видят сходящихся линий перспективы (что является основной причиной этого расстройства).

Упражнение на последовательное стимулирование точек акупунктуры для лечения основных страхов

1. Подумайте о ситуации, которая вас пугает. Она должна быть конкретизирована. Например, пчела в вашей спальне, нахождение в закрытом пространстве или автомобиле. Постарайтесь быть максимально точными. Гораздо эффективнее лечить страх перед немецкими овчарками, нежели боязнь собак вообще. Оцените уровень стресса по шкале от 0 до 10 баллов, где 10 баллов указывают на его максимальную степень, а 0 — на его отсутствие.
2. Проработайте возможность реверсирования, стимулируя постукиванием зону БСР или растирая ЧТ, при этом трижды повторите: «Я принимаю себя таким, какой я есть, несмотря на то, что боюсь… (назовите ваш страх)». Можно воздействовать на те же области, озвучивая следующую установку: «Я принимаю себя со всеми своими проблемами и ограничениями».
3. Посмотрите на табл. 1 и рис. 4, чтобы определить расположение биологически активных точек: ТПГ, ТПМ и ТПК. Думая о предмете вашего страха (при этом не слишком усердствуйте, чтобы не испытывать сильного дискомфорта во время процесса), пять раз легким постукиванием надавите на каждую из этих зон в следующем порядке: 1, 2, 3. Постукивание не должно вызывать боли, но быть при этом ощутимым.

Табл. 1. Последовательность биологически активных точек при лечении основных фобий и страхов

Точки акупунктуры		Расположение
Точка под глазом (ТПГ)	1	Под центром глаза на скуловой кости
Точка под мышкой (ТПМ)	2	На 15 сантиметров ниже подмышки

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

(ТПГ)		
Точка под ключицей (ТПК)	3	На 2 сантиметра ниже ключицы, возле линии гортани

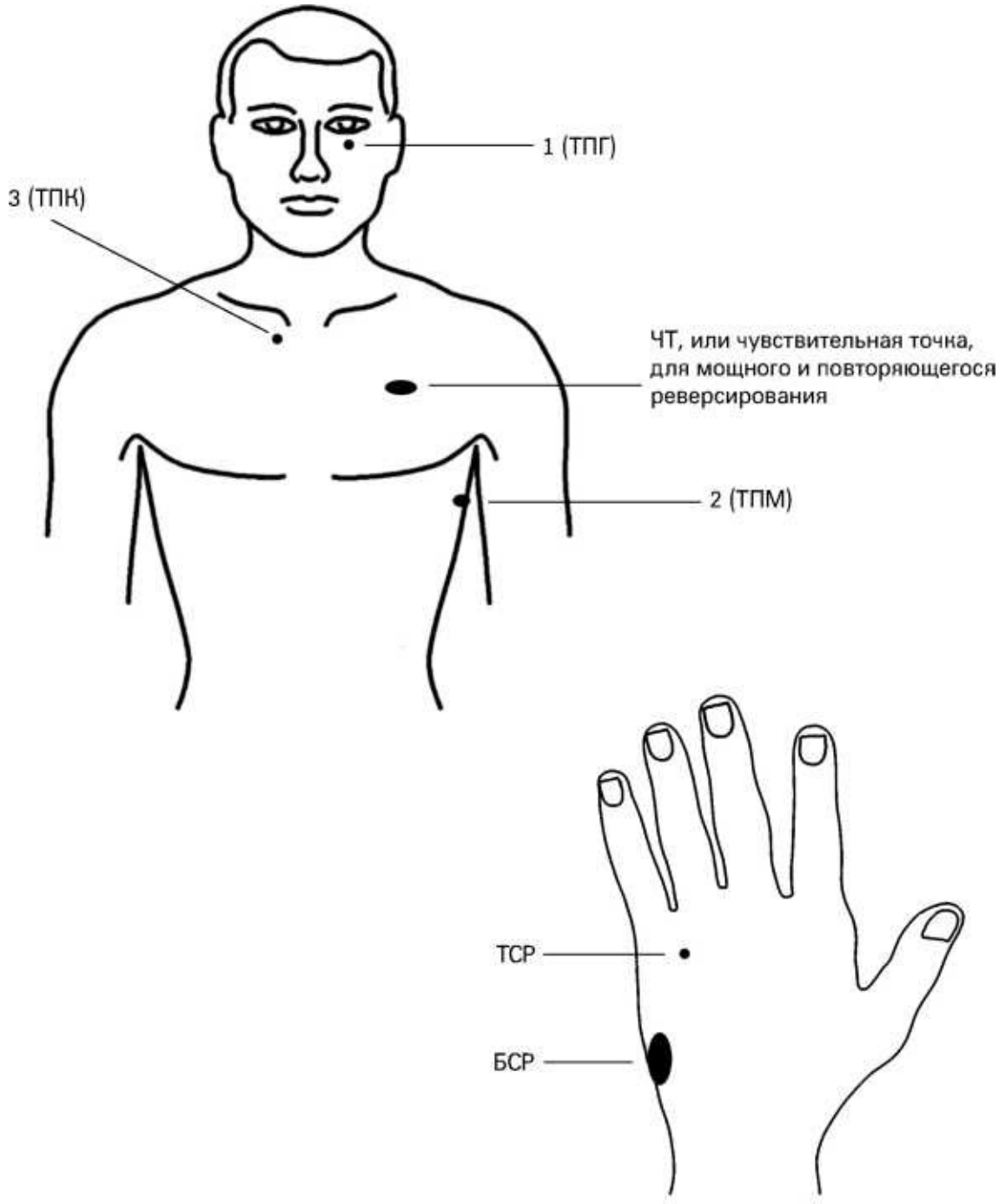


Рис. 4. Боязнь насекомых, животных, высоты, лифтов и перелетов на воздушном транспорте

4. Снова оцените уровень дискомфорта по шкале от 0 до 10 баллов

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

(эта цифра должна просто прийти вам в голову). Если снижения не произошло, вернитесь ко второму шагу и вновь повторите упражнение на последовательное стимулирование. В том случае, когда после трех попыток улучшения нет, велика вероятность, что данный прием не подходит для этой ситуации, или же, возможно, у вас есть другое саботирующее убеждение (то есть реверсирование), которое должно быть проработано (см. восьмой шаг).

5. Далее проделайте упражнение на стимуляцию мозга (СМ), воздействуя при этом на ТСР и вращая глазами по часовой стрелке, далее — против часовой. После вращения глазами напевайте мотив на счет пять.

6. Повторите последовательное стимулирование: 1, 2, 3.

7. Снова оцените уровень дискомфорта по шкале от 0 до 10 баллов. Теперь он должен быть ниже. Если его степень составляет от 0 до 2 баллов, переходите к девятому шагу. Иногда вам потребуется проделать упражнение несколько раз, представляя свой страх или даже находясь непосредственно в такой ситуации, чтобы почувствовать полное освобождение от стресса.

8. При условии, что уровень вашего страха будет уменьшаться, продолжайте выполнять это упражнение до тех пор, пока беспокойство не станет слабым или не исчезнет вовсе. Если процесс улучшения приостанавливается в какой-то точке, это указывает на появление миниреверсирования. Его необходимо проработать стимулированием зоны БСР и одновременным проговариванием фразы: «Я принимаю себя несмотря на то, что данная проблема у меня все еще есть».

9. Когда степень дискомфорта снизится до 0–2 баллов, вы можете использовать прием на закатывание глаз (ЗГ), чтобы еще больше уменьшить уровень стресса и закрепить эффект от лечения. Для выполнения этого упражнения стимулируйте область ТСР, держа голову прямо и медленно перемещая взгляд с пола на потолок.

Хотя наш опыт показал, что одно данное упражнение срабатывает для большинства расстройств, основанных на страхах, мы также обнаружили проблемы, которые необходимо прорабатывать несколько раз на протяжении двух-трех недель, прежде чем они будут полностью устранены. Кроме того, желательно использовать этот прием всякий раз, когда вы знаете, что столкнетесь с предметом вашей фобии или ситуацией, ее вызывающей. Запомнив принцип выполнения последовательного стимулирования, вы сможете применять его даже при возвращении страха.

Вашим первым шагом всегда должна быть попытка проработать саму фобию. Если же после нескольких попыток воздействие на точки

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

акупунктуры не приносит желаемых результатов, мы рекомендуем вам исследовать свои убеждения: что вы говорите сами себе о своем страхе? Считаете ли вы, что можете получить травму? Представляете ли вы себе самое худшее, что может произойти с вами в ситуации, связанной с вашей фобией? Осознание собственных мысленных установок поможет вам избавиться от привычек, способствующих сохранению проблемы. Тем не менее, вам будет намного проще изменить свои убеждения после выполнения энергетических упражнений для проработки самых очевидных проявлений страха.

Проверка эффективности упражнения

Очень важно установить степень эффективности упражнения. Для большинства ситуаций это легко можно сделать с кем-то из родственников или друзей. После того, как вы проработаете страх, создайте вокруг себя условия, в которых вам было бы удобнее всего проверить используемый прием. Если, к примеру, человек страдает боязнью лифта, он может сесть в него вместе с другом и проехаться вверх или вниз на один этаж. Исключением для данной методики являются самолеты. В этом случае вы можете испытать эффективность данной техники, используя ее для другого страха. Или же вам следует отправиться в аэропорт и подумать о полете, наблюдая за тем, как взлетают и приземляются самолеты. Когда вы увидите положительные результаты энергетических упражнений, ваша уверенность возрастет, и вы осознаете, что существует техника, которая может помочь в ситуациях, вызывающих крайне сильное беспокойство, например во время перелетов на воздушном транспорте. Важно отметить, что при фобиях очень часто происходит реверсирование, особенно в случае страхов, которые человек испытывает нерегулярно. Поэтому перед каждым сеансом необходимо выявлять его наличие или отсутствие.

Лечение для особых случаев

Существуют особые страхи, которые могут потребовать более интенсивной проработки. К ним относятся клаустрофобия, боязнь пауков, а также беспокойство, связанное с воздушной турбулентностью. Прежде чем вы почувствуете полное освобождение от дискомфорта, вам, возможно, придется выполнить следующее упражнение на последовательное

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

стимулирование точек в течение трех раз. Используйте те же зоны воздействия, что представлены на рис. 4, однако стимулировать их необходимо в иной последовательности (табл. 2).

Табл. 2. Последовательность биологически активных точек для лечения особых фобий и страхов

Точки акупунктуры		Расположение
Точка под глазом (ТПГ)	1	Под центром глаза на скуловой кости
Точка под ключицей (ТПК)	2	На 2 сантиметра ниже ключицы, возле линии гортани
Точка под мышкой (ТПМ)	3	На 15 сантиметров ниже подмышки
Точка под ключицей (ТПК)	4	На 2 сантиметра ниже ключицы, возле линии гортани
Точка под глазом (ТПГ)	5	Под центром глаза на скуловой кости

Обусловленные фобии и страхи

Вторая группа фобий включает в себя страх перед выполнением тестов, публичными выступлениями и знакомством с новыми людьми. Все они связаны с боязнью того, как мы будем оценены окружающими.

Страх перед выполнением тестов

Тесты являются реальным и мощным средством, которое может иметь сильное влияние на вашу жизнь. Кроме того, проведение тестов — это широкая коммерческая деятельность. Каждый год миллионы студентов сдают разного рода вступительные экзамены в университеты и аспирантуру. Многим приходится проходить подобные испытания для получения специальных лицензий, сертификатов и, в некоторых случаях, для устройства на работу. К сожалению, если вы будете жаловаться на то, что тесты являются «нечестным» способом проверки знаний, это вам не поможет. В какой-то момент они могут кардинально изменить вашу жизнь.

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Не позволяйте беспокойству помешать вам показать лучшее, на что вы способны.

В первую очередь, определите, какие из этих утверждений применимы к вам.

1. Вы знаете материал, но во время экзамена впадаете в ступор.
2. Вы не знаете материал и впадаете в ступор во время экзамена.

Первое утверждение указывает на явное присутствие страха. В данной ситуации вы знаете материал, возможно, посещали подготовительные курсы, кроме того, занимались самостоятельно. У вас есть доказательство того, что вы обладаете знаниями, но во время экзамена создается ощущение, что из вашей головы все улетучивается. То есть вы вроде бы отвечаете на простые вопросы, но не можете сосредоточиться и справиться с заданиями среднего и высокого уровней сложности. Это значит, что беспокойство не дает вам выполнить тесты, используя знания по максимуму, поэтому необходимо проработать данное нарушение.

Если страх вызван тем, что вы не знаете материал и не готовы к экзамену, вам нужно определить, какие жизненные обстоятельства и/ или убеждения побуждают вас вести себя подобным образом. Существует несколько возможных причин такого поведения, и вы должны рассмотреть каждую из них, прежде чем сможете определить, какая именно создает нарушение. Испытывать некоторую тревогу во время теста, к которому вы не готовы, вполне естественно.

Наш опыт показывает, что вызывать страх в вышеперечисленных ситуациях могут несколько проблем. В первом случае это может быть фобия в чистом виде, так как вы знаете материал, но начинаете паниковать во время экзамена. В другой же ситуации, возможно, по отношению к успеху проявились признаки самосаботажа: вы не подготовились к испытаниям, не проявили терпение или испугались положительного результата. Если вам сложно заниматься в течение длительных периодов времени, для вас, прежде чем начать прорабатывать свой страх, может быть полезным выполнить следующее упражнение на последовательное стимулирование точек акупунктуры.

Работа над недостатком терпения при подготовке к экзаменам

Представьте, что вам предстоит заниматься в течение двух часов. Простимулируйте точку под вашим носом и три раза проговорите: «Я принимаю себя несмотря на то, что никогда не мог заниматься более двух часов подряд». Затем окажите воздействие на область БСР или же потрите ЧТ и три раза повторите: «Я принимаю себя несмотря на то, что во время занятий я становлюсь нетерпеливым и бросаю подготовку». После этого

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

пять раз простимулируйте постукиванием ТБ. Если это упражнение не сильно уменьшает вашу нетерпеливость, используйте прием для лечения недостатка терпения и разочарования, приведенный в главе 12. Наконец, выполните упражнение для проработки боязни тестов.

Устранение страха перед выполнением тестов

1. Выберите из представленных ниже примеров тот, который наилучшим образом описывает вашу ситуацию.

А. Во время экзамена вы так сильно переживаете, что не можете полностью проявить свои возможности.

Б. Вы предчувствуете, что на каком-то уровне провалитесь или не простите себе, если наберете меньше определенного количества баллов. К примеру, вы можете думать: «Если я не наберу 1100 баллов, значит, я неудачник».

Теперь подумайте о ситуации, вызывающей чувство беспокойства, и оцените степень дискомфорта по шкале от 0 до 10 баллов, где 10 баллов указывают на его максимальный уровень, а 0 — на его отсутствие.

2. Проработайте возможность реверсирования, стимулируя зону БСР или растирая ЧТ, при этом повторите трижды следующую фразу: «Я принимаю себя, пусть даже впадаю в ступор во время экзамена». Или: «Я принимаю себя, несмотря на приступы паники». Вы также можете использовать утверждение: «Я принимаю себя со всеми своими проблемами и ограничениями».

3. Теперь посмотрите на табл. 3 и рис. 5, чтобы определить расположение ТПГ, ТПМ и ТПК. Думая о приступе паники (при этом не слишком усердствуйте, чтобы не испытывать сильного дискомфорта во время процесса), пять раз легким постукиванием надавите на каждую из этих зон. Воздействуйте на них в следующем порядке: 1, 2, 3. Постукивание не должно вызывать боли, но быть при этом ощутимым.

Табл. 3. Последовательность биологически активных точек для лечения страха перед выполнением тестов

Точки акупунктуры	Расположение
Точка под глазом (ТПГ)	1 Под центром глаза на скуловой кости
Точка под мышкой (ТПМ)	2 На 15 сантиметров ниже подмышки
Точка под ключицей	На 2 сантиметра ниже ключицы, возле линии

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Точка под ключицей (ТПК)	3	На 2 сантиметра ниже ключицы, возле линии гортани

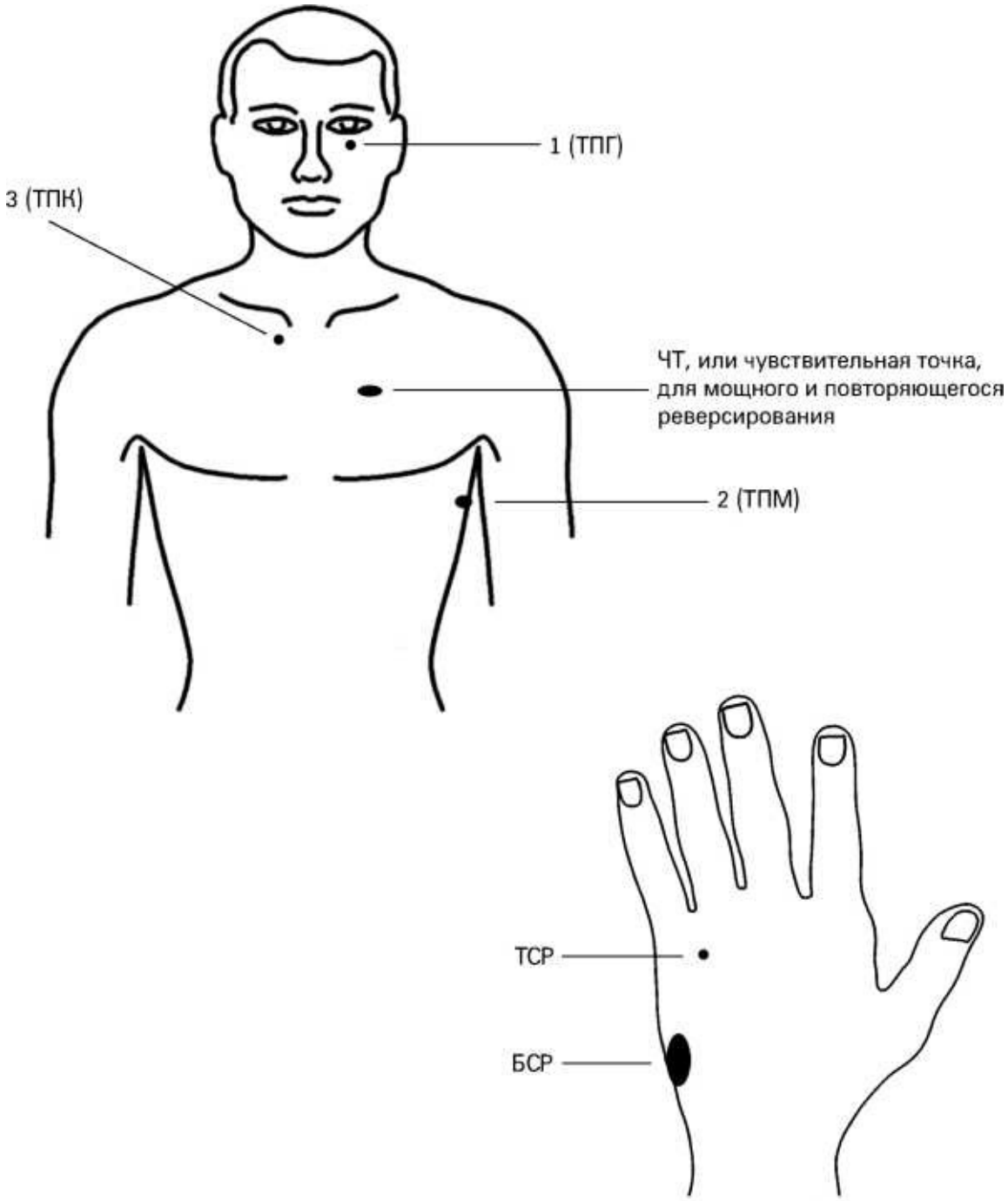


Рис. 5. Страх перед тестами, публичными выступлениями и знакомством с новыми людьми

4. Снова оцените степень дискомфорта по шкале от 0 до 10 баллов (эта цифра должна просто прийти вам в голову). Если она не стала меньше,

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

вернитесь ко второму шагу и вновь повторите упражнение на последовательное стимулирование. В том случае, когда после трех попыток улучшения нет, велика вероятность, что данный прием не подходит для этой ситуации, или же у вас есть другое саботирующее убеждение (то есть реверсирование), которое должно быть проработано (см. восьмой шаг).

5. Далее выполните упражнение на стимуляцию мозга (СМ), оказывая воздействие на зону ТСР и вращая глазами по часовой стрелке, затем — против часовой. После вращения глазами напевайте мотив на счет пять.

6. Повторите последовательное стимулирование: 1, 2, 3.

7. Снова оцените уровень дискомфорта по шкале от 0 до 10 баллов. Теперь он должен быть ниже. Если его степень составляет от 0 до 2 баллов, переходите к девятому шагу. Иногда вам потребуется проделать упражнение несколько раз, представляя свой страх или даже находясь непосредственно в такой ситуации, чтобы почувствовать полное освобождение от стресса.

8. При условии, что уровень дискомфорта будет уменьшаться, продолжайте выполнять упражнение на последовательное стимулирование до тех пор, пока ваша паника не будет сведена к минимуму. Если процесс улучшения приостанавливается, это указывает на появление миниреверсирования. Его необходимо проработать стимулированием области БСР и одновременным трехкратным проговариванием следующей фразы: «Я принимаю себя, несмотря на присутствие паники». После этого повторите упражнение на последовательное стимулирование точек акупунктуры.

9. Когда степень вашего дискомфорта снизится до 0–2 баллов, вы можете использовать прием на закатывание глаз (ЗГ), чтобы еще больше снизить уровень беспокойства и закрепить эффект от лечения. Для выполнения этого упражнения стимулируйте зону ТСР, при этом держите голову прямо и перемещайте взгляд с пола на потолок.

Публичные выступления и знакомства с новыми людьми

Несмотря на то, что мы не рассматривали непосредственно страх перед публичными выступлениями и знакомством с новыми людьми, принципы и упражнения для лечения данных нарушений полностью соответствует тем, что используются при устранении беспокойства. Мы вкратце рассмотрим эти проблемы ниже, а вам необходимо помнить о том,

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

что боязнь успеха является реверсированием, которое должно прорабатываться, так как оно может быть причиной поведения с признаками самосаботажа.

Публичные выступления

Во время выступления перед публикой человек берет на себя риск и позволяет аудитории оценивать его. Возможно, у вас имеется неудачный опыт в этой сфере — например, когда-то вы впали в ступор перед публикой или почувствовали, что все мысли вылетели из головы. Вы можете опасаться повторения данной ситуации или переживать, что ваша речь не понравится аудитории. Прежде чем выполнить упражнение на последовательное стимулирование точек акупунктуры, выявите и проработайте каждое саботирующее убеждение. Например, простимулируйте зону БСР, проговаривая при этом трижды следующую фразу: «Я принимаю себя, несмотря на страх того, что моя речь не понравится публике». Затем представьте свое выступление перед аудиторией и оцените уровень беспокойства. После этого выполните упражнение на последовательную стимуляцию для лечения страха перед экзаменами, заменяя утверждения о боязни тестов на мысленные установки, касающиеся вашего публичного выступления.

Знакомства с новыми людьми

Когда вы знакомитесь с новым человеком, вас оценивают. Вы должны решить для себя, чего вы хотите от подобных встреч. Желаете ли вы понравиться этому человеку или хотите, чтобы вам оказали какую-то услугу? И хотя свидание — это не то же, что деловая встреча, возникающие чувства порой очень похожи. Опять же, в первую очередь вы должны выявить любые возможные саботирующие убеждения, такие как: «Я недостаточно хороша» или: «У меня никогда не получится». После проработки реверсирования выполните упражнение для лечения страха перед выполнением тестов. Если уровень дискомфорта не снижается, это может объясняться тем, что вы испытываете робость, когда знакомитесь с новыми людьми в определенной обстановке. В этом случае используйте упражнение для устранения чувства неловкости, описанное далее.

Ситуации, заставляющие вас чувствовать себя неловко

Одни из самых невыносимых в жизни ситуаций — это те, когда вы не можете быть верны сами себе из-за того, что чувствуете себя неловко. Робость может быть вызвана различными обстоятельствами, но, в общем и

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

целом, суть проблемы одна: человеку кажется, что ему могут причинить вред. Очень легко почувствовать неловкость или досаду, когда вам кажется, что вы не были верны сами себе. Скорее всего, эти чувства вызывают в вас давние неразрешенные травмы эмоционального уровня. В большинстве своем они появляются, когда человек беззащитен или ему кажется, что он уязвим. Впоследствии, даже если вы выработали определенные навыки и/или нашли в себе силы справляться с похожими ситуациями, ваше поведение будет таким же, как в условиях, ставших причиной эмоциональной травмы. Очень важно помнить о том, что такие расстройства образуют энергетический дисбаланс, который не дает вам полностью проявить себя в подобных ситуациях. На самом деле, вы, скорее всего, можете справляться с чувством неловкости гораздо лучше, чем можете себе представить.

Кроме того, в процесс устранения робости может быть вовлечен не выявленный вами страх, повлиявший на ваше восприятие самих себя, что, в свою очередь, привело к образованию психологической блокировки. В этом случае вам нужно определить, какой именно страх или ситуация не дали вам достигнуть успеха. Необходимо проработать все связанные с этим проблемы, какие вы только можете выявить.

Упражнение для устранения чувства неловкости

Как обычно, во время выполнения биоэнергетических упражнений вы должны постараться быть максимально конкретными. Представьте, как попадаете в ситуацию, вызывающую проявление робости. То есть подумайте о том, из каких элементов складывается ваше чувство неловкости. Ниже приведено несколько примеров.

• Кто-то обладает над вами властью, эмоциональной или физической.

• Кто-то имеет возможность давать вам то, что необходимо.

• Вы даете кому-то власть над собой и ведете себя соответствующим образом.

• Кто-то проявляет агрессию и неуважение по отношению к вам.

• Вы уверены, что не можете стать успешным человеком.

1. Подумайте о ситуации, проявляющей в вас робость. В первую очередь спросите себя: «Как я воспринимаю условия, заставляющие чувствовать меня неловко? Реагирую ли я раздраженно; сижу тихо и делаю то, что мне говорят; или становлюсь активным участником того, что мне не нравится?» Можно рассмотреть много вариантов, но лечение будет одно и то же. Речь идет о вас и о том, как вы воспринимаете подобные условия.

Вы всегда будете сталкиваться с такими ситуациями, но, выявив свои страхи, а также связанные с ними убеждения, вам удастся устранить эти

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

препятствия на пути к более благополучной жизни.

Выберите конкретную проблему и оцените степень неловкости по шкале от 0 до 10 баллов, где 10 баллов указывают на максимальный уровень дискомфорта, а 0 — на его отсутствие.

2. Ниже представлены примеры ситуаций/убеждений, вызывающих проявление робости. Проработайте возможность реверсирования с помощью стимуляции зоны БСР или растирания ЧТ, одновременно повторяя при этом трижды одно из следующих утверждений.

А. «Я принимаю себя, пусть даже думаю, что люди, обладающие властью, превосходят меня».

Б. «Я принимаю себя, пусть даже не являюсь настоящим собой, когда пытаюсь достичь/добиться того, чего хочу».

В. «Я принимаю себя, даже если считаю, что пострадаю».

Г. «Я принимаю себя несмотря на то, что позволяю кому-то манипулировать мной».

Д. «Я принимаю себя, пусть даже я не способен преуспеть в… (назовите/опишите, в чем)».

Если вы можете определить другие ситуации/убеждения, связанные с проявлением робости, используйте и их. Проработайте возможность реверсирования с помощью стимулирования области БСР или растирания ЧТ, повторяя при этом трижды: «Я принимаю себя, пусть даже. (назовите причину неловкости)». Также можете использовать следующее утверждение: «Я принимаю себя со всеми своими проблемами и ограничениями».

3. Посмотрите на табл. 4 и рис. 6, чтобы определить расположение ТБ, ТПГ, ТПН, ТПК и НМ. Думая о ситуации, вызывающей проявление робости (при этом не слишком усердствуйте, чтобы не испытывать сильного дискомфорта во время процесса), пять раз легким постукиванием надавите на каждую из зон. Воздействуйте на них в следующем порядке: 1, 2, 3, 4, 5. Постукивание не должно вызывать боли, но быть при этом ощутимым.

Табл. 4. Последовательность биологически активных зон для устранения чувства неловкости

Зоны акупунктуры	Расположение
Точка брови (ТБ)	1 Начало брови возле переносицы

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Точка под глазом (ТПГ)	2	Под центром глаза на скуловой кости
Точка под носом (ТПН)	3	Над верхней губой под центром носа
Точка под ключицей (ТПК)	4	На 2 сантиметра ниже ключицы, возле линии гортани
Ноготь мизинца (НМ)	5	Сторона ногтя мизинца, расположенная ближе к безымянному пальцу

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

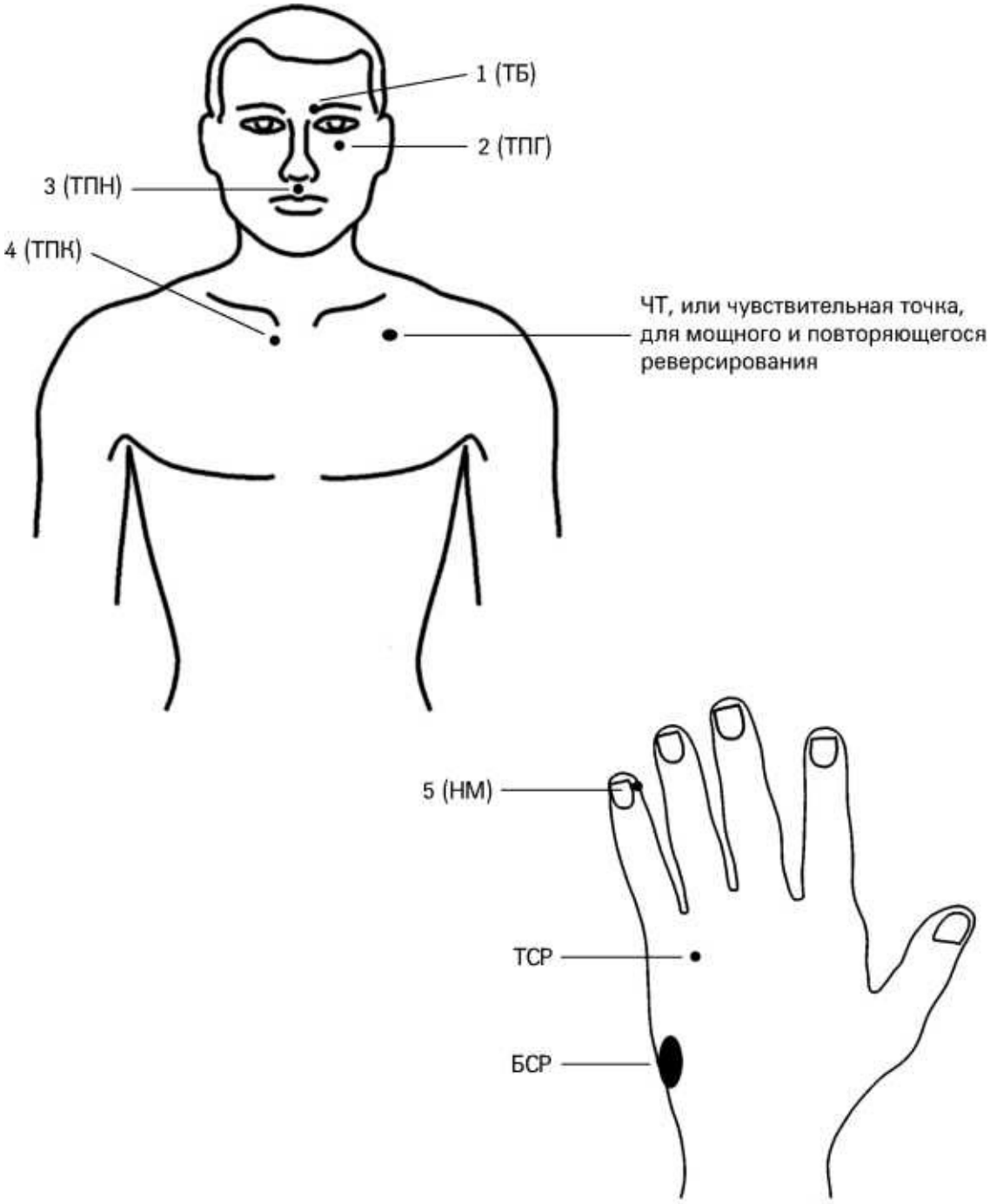


Рис. 6. Ситуации, вызывающие чувство неловкости

4. Снова оцените степень дискомфорта по шкале от 0 до 10 баллов (эта цифра должна просто прийти вам в голову). Если ее снижения не произошло, вернитесь ко второму шагу и вновь повторите упражнение на последовательное стимулирование. Если после трех попыток улучшения

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

нет, возможно, данный прием не подходит для этой ситуации, или же у вас есть другое саботирующее убеждение (то есть реверсирование), которое должно быть проработано (см. восьмой шаг).

5. Далее выполните упражнение на стимуляцию мозга (СМ), воздействуя на зону ТСР и вращая глазами по часовой стрелке, затем — против часовой. После вращения глазами напевайте мотив на счет пять.

6. Повторите последовательное стимулирование: 1, 2, 3, 4, 5.

7. Снова оцените степень дискомфорта по шкале от 0 до 10 баллов. Теперь он должен быть ниже. Если его уровень составляет от 0 до 2 баллов, переходите к девятому шагу. Иногда вам потребуется проделать упражнение несколько раз, представляя себя испытывающим неловкость или даже находясь непосредственно в ситуации, ее вызывающей, чтобы устранить проблему полностью.

8. При условии, что уровень дискомфорта будет уменьшаться, продолжайте выполнять упражнение на последовательное стимулирование до тех пор, пока ваше беспокойство не станет минимальным или не исчезнет вовсе. Если процесс улучшения приостанавливается, это указывает на появление миниреверсирования. Его необходимо проработать стимулированием области БСР при одновременном проговаривании в течение трех раз следующей фразы: «Я принимаю себя несмотря на то, что робость все еще присутствует во мне». Другой тип реверсирования, вызывающий неловкость, связан с чувством стыда. Если вы были унижены, вам необходимо проработать возможность реверсирования. Легким постукиванием окажите воздействие на ТПНГ, повторяя: «Я принимаю себя несмотря на то, что мне за себя стыдно».

9. Когда степень дискомфорта снизится до 0–2 баллов, вы можете использовать прием на закатывание глаз (ЗГ), чтобы еще больше снизить уровень беспокойства или закрепить эффект от лечения. Для выполнения этого упражнения стимулируйте зону ТСР, при этом держите голову прямо и перемещайте взгляд с пола на потолок.

Приступы паники

Одними из самых пугающих моментов в жизни человека являются приступы паники. Как и в случае большинства страхов и фобий, рационального объяснения, почему определенная ситуация вызывает данное нарушение или почему оно зачастую происходит «ни с того ни с сего», просто не существует. И, тем не менее, все это очень реально для

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

людей, страдающих от приступов паники и из-за них часто теряющих контроль над своими физическими функциями. То, что человек чувствует при этом, очень похоже на ощущения, которые отражают его беспомощность в случае угрозы. Признаков расстройства может быть множество, и они могут быть самыми разными, в зависимости от ситуации или типа приступа, который вы переживаете. Как правило, симптомы включают в себя затрудненное дыхание, учащенное сердцебиение, потерю ориентации в пространстве, быструю походку, боль в груди, ощущение потери контроля над собой, сильную тревогу, а также мысли о смерти или сумасшествии.

Данные признаки являются частью проявления инстинкта выживания, нацеленного на противостояние неминуемой опасности. Его также называют механизмом «борьбы или бегства». В моменты паники ваши надпочечные железы начинают активно вырабатывать адреналин, чтобы ускорить сердечный ритм и обеспечить этим поставку дополнительного количества кислорода и питательных веществ к тем частям организма, которые в этом больше всего нуждаются, например к рукам и ногам. Испытываемые вами во время такого приступа покалывающие ощущения указывают на то, что кровь отлила от поверхности тела для того, чтобы в случае физической травмы вы не пострадали от ее потери. Дискомфортные ощущения в желудке во время паники свидетельствуют о замедлении пищеварительного процесса. Это происходит с целью высвобождения энергии, которая затем направляется к вашим ногам, чтобы помочь бежать, к рукам, чтобы помочь совершить удар, и так далее. Также имеет место быть и множество других симптомов, связанных с вашим инстинктом самосохранения. Однако во время приступов паники эти механизмы выживания запускаются вследствие ошибки, так как угрожающая вам опасность сильно преувеличивается.

Паника возникает, скорее всего, из-за того, что вызываемые тревогой ощущения интерпретируются вами в катастрофическом ключе. Это ложное восприятие позволяет мыслям и чувствам выйти из-под контроля. К примеру, во время путешествия по горам будет вполне естественно испытывать немного странные ощущения, особенно на виражах, когда перед вами открывается панорамный вид. Также не будет особо странным, если вас при этом посетят пугающие мысли об аварии или падении с моста. Проблемы возникают, если вы воспринимаете эти идеи всерьез, не можете от них избавиться, и они овладевают вами. Когда вы чувствуете, что не можете управлять ситуацией, дверь для приступа паники открыта.

Ощущения, вызывающие панику, могут возникать на бессознательном

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

уровне. Иногда человека посещает какая-нибудь пугающая мысль, например о возможной утрате близкого человека, но она угасает прежде, чем он способен зафиксировать ее на уровне сознания. Однако механизмы выживания замечают эту мысль, воспринимают как реальную опасность и запускают в ход чувство беспокойства. Вы, в свою очередь, неправильно интерпретируете возникшую тревогу, воспринимая ее как знак угрозы. Это усиливает пугающие вас ощущения, что в итоге выливается в безумный и неуправляемый вихрь мыслей и заканчивается тем, что принято называть приступом паники.

Несмотря на то, что ощущение угрозы является проявлением паники, оно не всегда к ней приводит. Многие люди испытывают нечто подобное, но при этом не подвергаются данному нарушению. Все дело в энергетическом дисбалансе, позволяющем негативным мыслям запугать вас.

Лечение приступов паники

1. Подумайте о ситуации, спровоцировавшей панику. Это должно быть отдельное воспоминание, возможно, ваш первый или самый тяжелый панический приступ в жизни. К примеру, вспомните, как вы будто бы окаменели и не могли сдвинуться с места. Постарайтесь быть максимально точными. Ваша цель — сосредоточиться на конкретном событии. Однако не концентрируйтесь на нем слишком сильно, чтобы не вызвать реальную панику. Оцените степень дискомфорта, связанного с данной ситуацией, по шкале от 0 до 10 баллов, где 10 баллов указывают на его максимальный уровень, а 0 — на его отсутствие. (Данное упражнение можно использовать для устранения приступа паники непосредственно при его появлении.)

2. Проработайте возможность реверсирования, стимулируя область БСР или растирая ЧТ, при этом повторите трижды: «Я принимаю себя несмотря на то, что испытываю панику». Вы также можете использовать следующее утверждение: «Я принимаю себя со всеми своими проблемами и ограничениями».

3. Посмотрите на табл. 5 и рис. 7, чтобы определить расположение ТПГ, ТПМ, ТБ, ТПК и НМ. Думая о приступе паники (при этом не слишком усердствуйте, чтобы не испытывать сильного дискомфорта во время процесса), пять раз легким постукиванием надавите на каждую из зон. Воздействуйте на них в следующем порядке: 1, 2, 3, 4, 5. Постукивание не должно вызывать боли, но быть при этом ощутимым.

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

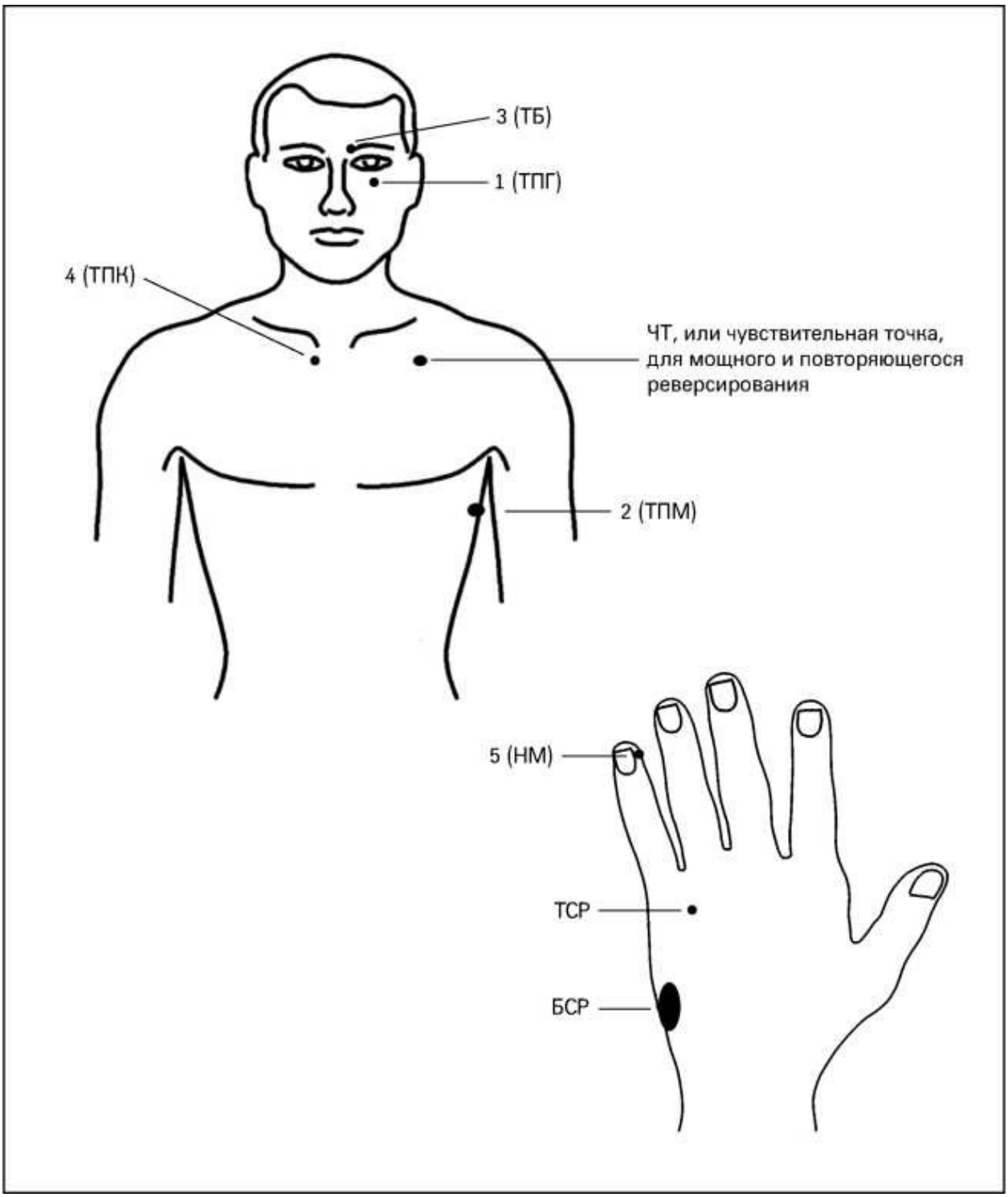


Рис. 7. Приступы паники

Табл. 5. Последовательность биологически активных зон для

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

устранения приступов паники

Зоны акупунктуры	Расположение
Точка под глазом (ТПГ)	1 Под центром глаза на скуловой кости
Точка под мышкой (ТПМ)	2 На 15 сантиметров ниже подмышки
Точка брови (ТБ)	3 Начало брови возле переносицы
Точка под ключицей (ТПК)	4 На 2 сантиметра ниже ключицы, возле линии гортани
Ноготь мизинца (НМ)	5 Сторона ногтя мизинца, расположенная ближе к безымянному пальцу

4. Снова оцените степень дискомфорта по шкале от 0 до 10 баллов (эта цифра должна просто прийти вам в голову). Если ее снижения не произошло, вернитесь ко второму шагу и вновь повторите упражнение на последовательное стимулирование.

В том случае, когда после трех попыток улучшения нет, возможно, данный прием не подходит для этой проблемы, или же у вас есть другое саботирующее убеждение (то есть реверсирование), которое должно быть проработано (см. восьмой шаг).

5. Далее выполните упражнение на стимуляцию мозга (СМ), воздействуя на зону ТСР и вращая при этом глазами по часовой стрелке, затем — против часовой. После вращения глазами напевайте мотив на счет пять.

6. Повторите последовательное стимулирование: 1, 2, 3, 4, 5.

7. Снова оцените степень дискомфорта по шкале от 0 до 10 баллов. Теперь он должен быть ниже. Если его уровень составляет от 0 до 2 баллов, переходите к девятому шагу. Иногда вам потребуется выполнить упражнение несколько раз, представляя свою проблему или даже находясь в ситуации, провоцирующей приступы паники, чтобы полностью избавиться от них.

8. При условии, что степень дискомфорта будет уменьшаться, продолжайте выполнять упражнение на последовательное стимулирование до тех пор, пока паника не будет сведена к минимуму или не исчезнет вовсе. Если процесс улучшения приостанавливается, это указывает на появление миниреверсирования. Его необходимо проработать

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

стимулированием области БСР при одновременном повторении следующей фразы: «Я принимаю себя несмотря на то, что все еще страдаю от данного нарушения». После этого повторите упражнение на последовательное стимулирование точек акупунктуры.

9. Когда степень дискомфорта снизится до 0–2 баллов, вы можете использовать прием на закатывание глаз (ЗГ), чтобы еще больше уменьшить уровень дискомфорта или закрепить эффект от лечения. Для выполнения этого упражнения, простимулируйте зону ТСР, при этом держите голову прямо и перемещайте взгляд с пола на потолок.

Если после трех попыток степень дискомфорта не снижается, стоит попробовать две вещи. Во-первых, ваши приступы паники могут быть основаны на травматическом переживании какого-то события из прошлого. В таком случае вы должны использовать упражнение для лечения травм, представленное в главе 10, прежде чем последовательное стимулирование точек акупунктуры для устранения приступов паники будет иметь для вас эффект. Во-вторых, для успешного лечения вашей проблемы может потребоваться воздействие на дополнительные биологически активные точки, представленные далее.

Альтернативное лечение приступов паники

Посмотрите на рис. 7, чтобы определить расположение ТПМ, ТПГ, ТБ, ТПК и НМ. Выполните описанные выше шаги, но используйте другую последовательность точек акупунктуры: 2, 1, 3, 4, 5.

Самолечение в общественных местах

В некоторых случаях, когда вы находитесь в присутствии других людей, выполнение энергетических упражнений может быть затруднительным. После успешного осуществления последовательного стимулирования биологически активных точек вы сможете использовать технику «Прикосновение и дыхание» (Touch and Breathe) (Дипольд, 1999), вкратце описанную в главе 2. Вместо постукивания достаточно просто прикасаться к точкам акупунктуры, прорабатывая таким образом реверсирование и устраняя страхи. Во время применения данной методики вы уже будете находиться в ситуации, вызывающей дискомфорт, поэтому оценивать его не нужно. Сделайте глубокий вдох, дотроньтесь до области БСР, выдохните и проговорите: «Я принимаю себя несмотря на то, что все еще страдаю от… (назовите свою проблему)». Проделайте то же самое, прикасаясь по очереди к ТПГ, ТПМ и ТПК. Повторяйте эту

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

последовательность, пока дискомфорт не исчезнет. Вы можете использовать эту технику со всеми упражнениями на стимулирование, представленными в данной книге. Однако не забывайте, что в первую очередь ваша проблема должна быть проработана при помощи постукивания.

Дополнительная литература по теме

Существует множество книг, в которых очень подробно говорится о том, откуда берутся наши страхи и фобии. И хотя, чтобы успешно лечить данные нарушения, вам не нужно понимать их первопричины, возможно, вы просто захотите узнать о страхах больше. Мы рекомендуем вам книгу Бека и Эмери «Страхи и фобии» (1985). Несмотря на то, что эта книга предназначена для практикующих врачей, она достаточно подробно объясняет суть данных нарушений. Другая книга предназначена для более широкой аудитории и называется «Действуй, испытывая страх!» (Джефферс, 1987).

Подведение итогов главы

В жизни существует много страхов, которые могут сдерживать наше развитие. Если вы все еще стыдитесь своих прошлых поступков и убеждений, настало время с ними разобраться и продолжить движение вперед. Присутствие фобий вовсе не значит, что вы в чем-то хуже других. Страхи, скорее, лишь указывают на то, что у вас есть энергетический дисбаланс, который в определенных ситуациях не дает вам полностью себя проявить. Очень важно, чтобы человек умел выявлять и прорабатывать свои страхи. Чем интенсивнее вы будете развиваться, тем больше новых фобий вам придется преодолевать. Однако теперь, когда вы ознакомились с упражнениями этой главы, у вас есть новое средство, которое поможет успешно справиться с этими препятствиями.

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Глава 8. Преодоление злости, гнева, чувства вины, стыда, смущения, ревности, одиночества и неприятия

> *Злость — это сильное душевное волнение, заставляющее людей почувствовать себя живыми, а также ответственными за свою жизнь. Поэтому мы часто ощущаем потребность проявить гнев спустя долгое время после того, как исчезла его причина. Это своего рода защита от беспомощности… и на какой-то период она дает нам почувствовать себя менее уязвимыми.*
>
> *Мерль Шейн*

В этой главе мы рассмотрим такие эмоции, как злоба, гнев, чувство вины, стыд, смущение, ревность, одиночество и неприятие, и для каждого из них предложим упражнения. Кроме того, вашему вниманию будет представлена уникальная методика, которую можно использовать для проработки практически любой проблемы. Предложенные приемы вы сможете использовать как отдельно, так и в сочетании с другими способами устранения нарушений.

Эффективность всех упражнений, описанных в данной книге, зависит только от того, насколько сильно ваше желание и готовность выполнять их систематически, чтобы добиться необходимых результатов. Если вы, ознакомившись с каким-либо из приемов, будете применять его бессистемно, то не добьетесь видимого эффекта. Успех упражнений полностью зависит от вашей преданности работе по устранению той или иной проблемы. В случае склонности к недобросовестному использованию приемов, скорее всего, имеется психологическое реверсирование (см. главу 6). Как всегда, мы рекомендуем вам проверять себя на наличие этого нарушения и устранять его, прежде чем приступать к выполнению упражнений на последовательное стимулирование точек акупунктуры.

Освобождение от чувства злости

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Вполне возможно, что злость является эмоцией, присущей для большинства людей в Америке. Недавно проведенное исследование установило, что злоба — одна из самых распространенных проблем, проявляющихся во время рабочего процесса («Wall Street Journal», 1999). Когда люди собираются с друзьями, они часто делятся друг с другом историями о тех ситуациях, которые расстроили их в этот день. Такие разговоры являются способом достичь облегчения через выплеск эмоций. Кроме того, они дают возможность отыскать в негативных событиях что-то смешное. Тем не менее, для некоторых людей чувство злости является хронической проблемой. Ситуации на работе и дома могут постоянно пробуждать в них данную эмоцию. Как правило, человек видит себя жертвой происходящих с ним событий, а его злоба — ответ на ощущение беспомощности. Однако это не означает, что любое проявление злости неоправданно; в нашей жизни, к несчастью, хватает ситуаций, вызывающих обоснованное чувство такого рода, например грубое или жестокое поведение людей.

Наилучшая стратегия управления данной эмоцией — принять и справиться с вызвавшим ее событием. Некоторые люди, однако, испытывая злобу, начинают неразумно себя вести, ввязываются в скандал и зачастую тем самым лишь усугубляют ситуацию. Чем больше времени человек тратит, раздражаясь по поводу ситуаций, на которые не может повлиять, тем больше он подкрепляет свою склонность к выплеску злости (даже если это работает против него).

Кэрол и Хелен: ситуационное исследование

Ниже вы прочтете о том, как биоэнергетическая медицина помогла разрешить семейную проблему, в которой главную роль играло чувство злости. Кэрол была настроена против своей свекрови Хелен, считая ее слишком эгоистичной и навязчивой, так как та постоянно делала замечания своему сыну Марку. Настоящая проблема заключалась в следующем: у мужа Кэрол было слабо развито чувство собственного «Я», и он, к тому же, много пил, особенно когда сталкивался с трудностями. В таком его поведении Кэрол большей частью винила Хелен. Помимо всего прочего, в первые годы супружеской жизни свекровь часто не приглашала невестку с детьми на семейные торжества. Одно упоминание о Хелен немедленно побуждало Кэрол занимать оборонительную позицию.

Негодование невестки по отношению к свекрови также создавало

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

проблемы между супругами и мешало Марку справиться с алкогольной зависимостью. По меньшей мере, это давало ему повод уходить из дома, чтобы напиться, так как они с Кэрол часто ссорились из-за его матери.

Простое обсуждение с женой причин, по которым ей необходимо было преодолеть свою злобу, не давало никаких результатов. Любые попытки поговорить об этом встречали сильнейшее сопротивление, что не удивительно. Поэтому Кэрол было предложено попробовать методики биоэнергетической медицины, которые, по крайней мере, помогли бы ей уменьшить тот эмоциональный стресс, который она испытывала в отношении свекрови. Она согласилась.

После выполнения довольно продолжительного (около 20 минут) энергетического упражнения для данной проблемы реакция Кэрол на мысли о Хелен кардинально изменилась. Трансформация происходила как бы слоями, накладывающимися друг на друга: изначально она испытывала злобу и неприятие; использовав несколько направленных на освобождение от данных эмоций приемов. Кэрол почувствовала, что уровень ее раздражения снизился; затем оно постепенно превратилось в печаль, и, в конце концов, пациентка почувствовала облегчение. После того, как сеанс энергетического лечения был завершен, Кэрол сказала: «Думаю, Хелен просто ничего не может с собой поделать. Не удивлюсь, если она страдает точно такой же проблемой». После этого невестка стала более комфортно чувствовать себя в обществе свекрови. Со временем их отношения наладились, и Хелен стала приглашать на праздники всю семью. Кэрол также научилась применять энергетические методики для разрешения проблем во взаимоотношениях с Марком.

Прощение

Многие люди, пережившие эмоциональные травмы или другие негативные события, по понятным причинам затаивают злобу на обстоятельства и людей, которые их спровоцировали. После того, как человек перенес оскорбление, был унижен или подвергся какого-то рода насилию, каждое сознательное или бессознательное воспоминание об этой ситуации вызывает у него психологическое расстройство. Злоба в данном случае является одной из основных эмоций. Она связана как с обвинением, так и с невозможностью простить людей, вовлеченных в травматическое событие, а иногда даже и самого себя.

Не принимать идею о прощении тех, кто причинил вам зло, является

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

вполне естественным. Для некоторых людей простить кого-то — это все равно что согласиться с отсутствием его вины в поступке, травмировавшем их. На самом же деле, прощение заключается вовсе не в этом. Когда вы перестаете обижаться, вы признаете, что действия человека являются неправильными — иначе прощение не имело бы никакого смысла. Вы не оправдываете поведение другого, ведь то, что оно является неверным, очевидно. К примеру, вы не стали бы оправдывать действия грабителя, насильника или того, кто с вами плохо обошелся. Однако можно достигнуть другого уровня понимания и простить обидчика. Когда мы прощаем, для нас существует четкое различие между человеком и поступком, который он совершил.

И, тем не менее, некоторые из вас будут возражать против прощения. Вы, к примеру, можете спросить: «Как простить человека за насилие или жестокость?» или: «Каким образом можно избавиться от злобы, когда она является обоснованной?» Идея прощения при таких обстоятельствах может заставить вас содрогнуться. Однако о нем можно думать и по-другому.

Известный комик Бадди Хэккет говорил, что он никогда не мог понять, зачем на кого-то злиться, ведь «пока вы испытываете гнев, ваши обидчики где-то веселятся». И кто при этом страдает? Уж точно не тот, кто нанес вам обиду. Ведь это вам достались эмоциональные последствия травматической ситуации, связанные с переживанием чувства злости.

Злоба препятствует вашему психологическому и физическому благополучию. Существуют доказательства того, что хроническая злость может привести к сердечно-сосудистым заболеваниям и таким последствиям, как инфаркт или инсульт (Джонсон, 1990). Поэтому, с какой бы стороны мы ни рассматривали данную проблему, лучше всего попытаться смягчить подобные эмоции. Добиться освобождения от злобы вам может помочь прощение.

Устранение чувства злости

Представленное ниже упражнение очень эффективно для подавления или устранения злобы. Согласно этому приему, воздействие происходит на главный меридиан энергетической системы, связанный

с данной эмоцией и способностью прощать. Когда вы злитесь, канал находится в состоянии дисбаланса. Восстановление правильного течения энергии по этому меридиану поможет вам отпустить обиду.

1. Подумайте о конкретном человеке (им можете быть и вы сами) или

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

отдельной ситуации, которые вызывают у вас чувство злости. Оцените степень дискомфорта по шкале от 0 до 10 баллов, где 10 баллов указывают на его максимальный уровень, а 0 — на его отсутствие.

2. Проработайте возможность реверсирования, стимулируя зону БСР или растирая ЧТ, при этом повторите трижды: «Я принимаю себя, пусть даже злюсь на/из-за… (назовите человека или событие)». Вы также можете использовать следующую мысленную установку: «Я принимаю себя со всеми своими проблемами и ограничениями».

3. Посмотрите на табл. 6 и рис. 8, чтобы определить расположение области НМ и ТПК. Думая о предмете своей злобы (при этом не слишком усердствуйте, чтобы не испытывать сильного дискомфорта во время процесса), несколько раз легким постукиванием надавите на зону НМ и трижды произнесите: «Я освобождаю себя от чувства злости». Другими вариантами утверждений, в зависимости от вашей ситуации, могут быть следующие: «Я прощаю. (назовите человека, место или обстоятельства)»; «Я знаю, что он/она ничего не мог/не могла с этим поделать»; «В моем сердце есть место прощению». Если вы злитесь на самих себя, попробуйте использовать такую установку: «Я прощаю себя; я делаю все, что в моих силах». После этого пять раз простимулируйте ТПК. Производите воздействие в следующей последовательности: 1, 2. Постукивание не должно вызывать боли, но быть при этом ощутимым.

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

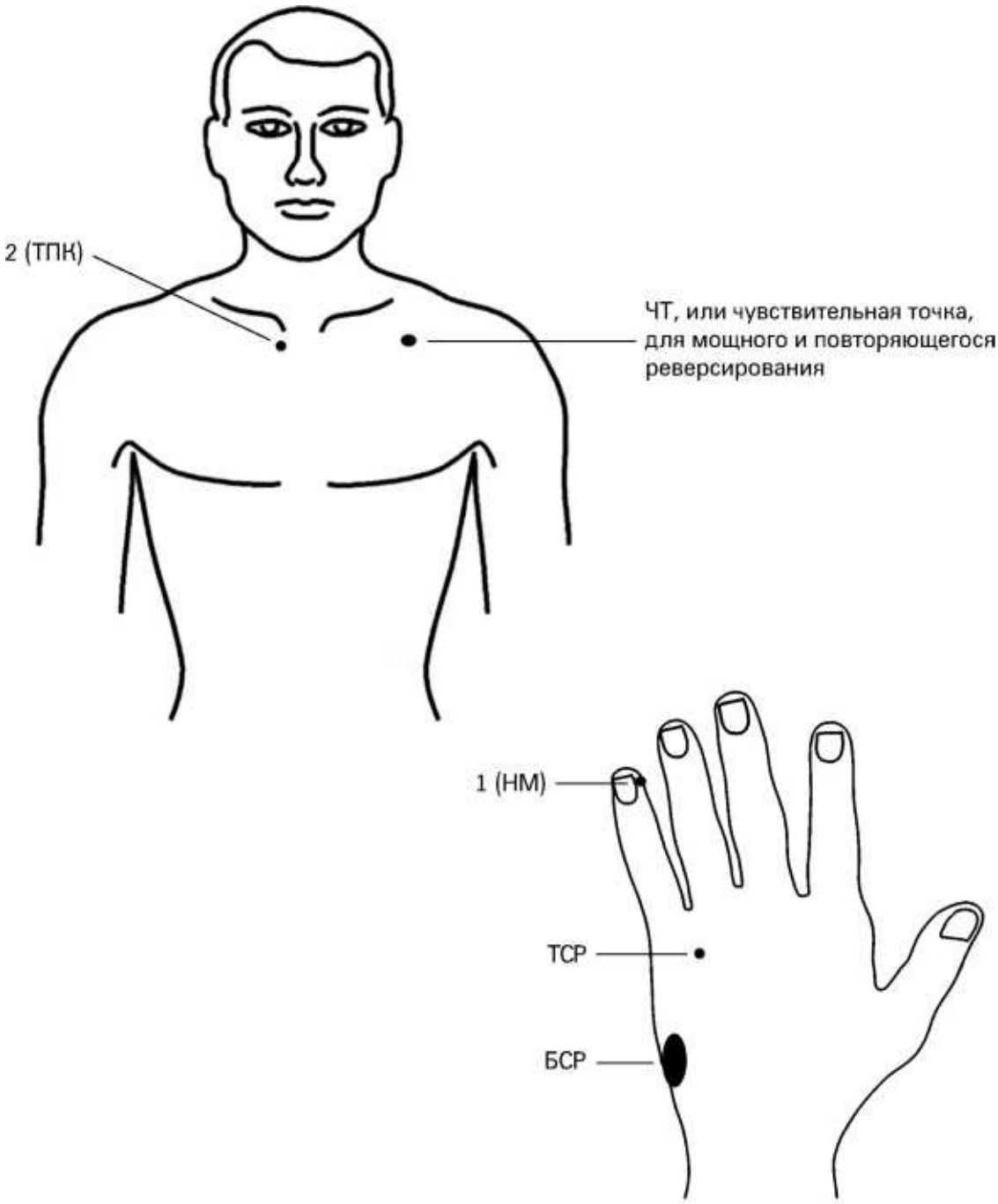


Рис. 8. Чувство злости и прощение

Табл. 6. Последовательность биологически активных зон для устранения чувства злости

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Зоны акупунктуры		Расположение
Ноготь мизинца (НМ)	1	Сторона ногтя мизинца, расположенная ближе к безымянному пальцу
Точка под ключицей (ТПК)	2	На 2 сантиметра ниже ключицы, возле линии гортани

4. Снова оцените степень вашего дискомфорта по шкале от 0 до 10 баллов (эта цифра должна просто прийти вам в голову). Если снижения не произошло, вернитесь ко второму шагу и вновь повторите упражнение на последовательное стимулирование. В случае, когда после трех попыток улучшения нет, велика вероятность, что данный прием не подходит для вашей ситуации, или же у вас есть другое саботирующее убеждение (то есть реверсирование), которое должно быть проработано (см. восьмой шаг). Вы также можете попробовать выполнить упражнение для устранения гнева, которое будет представлено ниже.

5. Далее используйте прием на стимуляцию мозга (СМ), воздействуя на ТСР и вращая при этом глазами по часовой стрелке, затем — против часовой. После вращения глазами напевайте мотив на счет пять.

6. Повторите последовательное стимулирование: 1, 2.

7. Снова оцените степень дискомфорта по шкале от 0 до 10 баллов. Теперь он должен быть ниже. Если его уровень составляет от 0 до 2 баллов, переходите к девятому шагу. Иногда вам потребуется выполнить упражнение несколько раз, представляя свое чувство злости или даже находясь непосредственно в ситуации, которая его вызывает, прежде чем сможете испытать полное освобождение от данного нарушения.

8. При условии, что степень дискомфорта будет уменьшаться, продолжайте выполнять последовательное стимулирование до тех пор, пока ваша злость не станет слабее или не исчезнет вовсе. Если процесс улучшения приостанавливается, это указывает на появление миниреверсирования. Его необходимо проработать с помощью стимулирования зоны БСР и проговаривания следующей фразы: «Я принимаю себя несмотря на то, что данная проблема у меня все еще есть».

9. Когда уровень дискомфорта снизится до 0–2 баллов, вы можете использовать прием на закатывание глаз (ЗГ), чтобы еще больше ослабить чувство злости или закрепить эффект от лечения. Для выполнения этого упражнения простимулируйте область ТСР, при этом держите голову прямо и перемещайте взгляд с пола на потолок.

Если спустя какое-то время ваша злоба вернется, повторите эти

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

упражнения. Со временем негативные эмоции в отношении к конкретному человеку или ситуации станут появляться у вас все реже и реже.

Тушим огонь гнева

Гнев — это еще более сильная, чем злость, эмоциональная реакция. С ним связан другой меридиан (не тот, что мы рассматривали в разделе выше), и сбалансировать его мы можем стимуляцией ТВСГ (см. рис. 9). Те, кто пережил травматическое событие, зачастую страдают хроническим проявлением ярости, направленным на саму ситуацию, а также на людей, которые в ней участвовали. Если гнев нацелен на событие, вам следует использовать прием для лечения комплексных травм (см. главу 10) и только после этого сосредоточиться на самой ярости, устраняя ее при помощи последовательного стимулирования зон акупунктуры, представленного ниже (см. табл. 7).

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

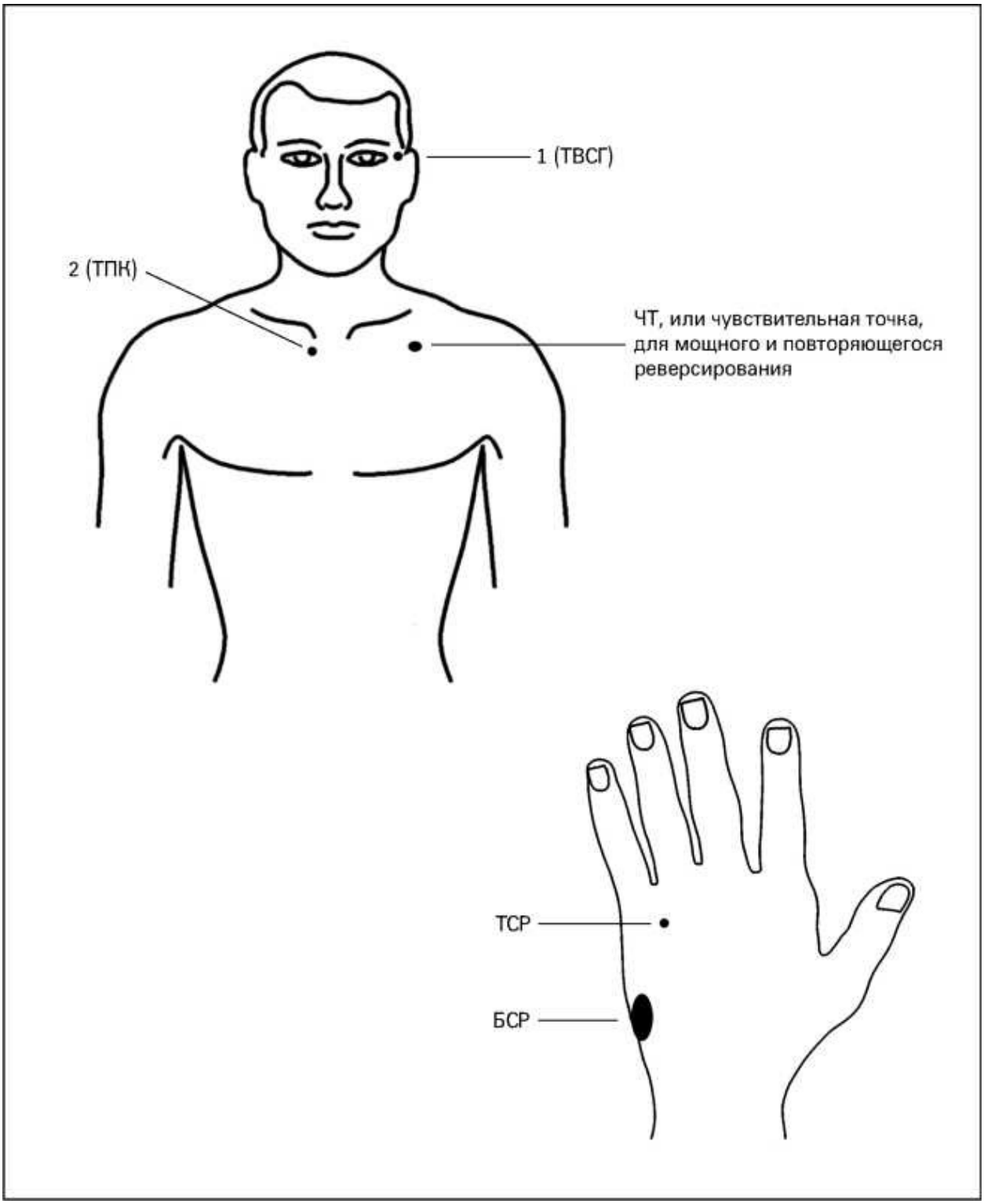


Рис. 9. Гнев

Табл. 7. Последовательность биологически активных точек для

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

устранения гнева

Точки акупунктуры		Расположение
Точка внешней стороны глаза (ТВСГ)	1	На скуловой кости ближе к виску
Точка под ключицей (ПК)	2	На 2 сантиметра ниже ключицы, возле линии гортани

Гнев можно испытывать при различных условиях, однако наиболее обсуждаемыми являются ситуации на дорогах. Сидя за рулем, люди ведут себя так, как будто дорога принадлежит им, а другие водители не соблюдают установленные ими правила движения. Однако правда заключается в том, что большинство владельцев автомобилей смутно отдают себе отчет в собственных действиях. Они подрезают друг друга или едут слишком медленно, даже не понимая этого. Часто получается так, что человек, испытывающий гнев, имеет ряд ожиданий в отношении вождения машины, и когда они не оправдываются, он начинает обвинять других водителей. Справедливо замечание о том, что некоторые люди ездят слишком медленно или не могут сориентироваться на дороге и на самом деле замедляют движение других автомобилей. Однако нужно сказать, что есть водители, которые слишком быстро теряют терпение и начинают сигналить впереди стоящим через долю секунду после того, как загорается зеленый свет. Виноваты и те, и другие, но настоящей проблемой является то, что выплеск ярости одних воспринимается как личное оскорбление другими. А это приводит к крайне опасным последствиям, например применению оружия. Один человек был осужден за убийство после того, как он пришел в бешенство из-за незначительного инцидента на дороге и ударил другого водителя монтировкой.

Помимо проработки гнева при помощи упражнения, представленного ниже, также можно использовать визуализацию. В следующий раз, когда вы начнете испытывать ярость, представьте, что человек, вызывающий эту негативную эмоциональную реакцию, является вашим родственником или другом. Благодаря этому гнев может не усилиться.

Для многих людей приступы ярости на дороге превратились в привычку, и едва они оказываются в определенной ситуации, у них сразу запускается одна и та же эмоциональная реакция. Если вы будете систематически выполнять упражнение для устранения гнева, вы сможете полностью от него избавиться. Как мы уже говорили раньше, самое

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

главное здесь — добросовестность. Данный прием может быть использован как для предотвращения приступа ярости в конкретных условиях, так и для его непосредственного ослабления.

Упражнение для устранения гнева

1. Подумайте о человеке или ситуации, которые вызывают у вас гнев. Это должен быть конкретный человек или определенное событие. Оцените степень дискомфорта по шкале от 0 до

10 баллов, где 10 баллов указывают на его максимальный уровень, а 0 — на его отсутствие.

2. Проработайте возможность реверсирования, стимулируя зону БСР или растирая ЧТ, при этом трижды повторите: «Я принимаю себя, пусть даже испытываю гнев из-за… (назовите человека или событие)». Также вы можете использовать следующее утверждение: «Я принимаю себя со всеми своими проблемами и ограничениями».

3. Посмотрите на табл. 7 и рис. 9, чтобы определить расположение ТВСГ и ТПК. Думая о причине приступа ярости (при этом не слишком усердствуйте, чтобы не испытывать сильного дискомфорта во время процесса), несколько раз легким постукиванием надавите на ТВСГ и трижды произнесите: «Я освобождаю себя от гнева». После этого пять раз простимулируйте ТПК (см. табл. 7). Воздействуйте на зоны акупунктуры в следующей последовательности: 1, 2. Постукивание не должно вызывать боли, но быть при этом ощутимым.

4. Снова оцените степень дискомфорта по шкале от 0 до 10 баллов (эта цифра должна просто прийти вам в голову). Если снижения не произошло, вернитесь ко второму шагу и вновь повторите упражнение на последовательное стимулирование. В случае, когда после трех попыток улучшения нет, велика вероятность того, что данный прием не подходит для вашей ситуации, или же у вас есть другое саботирующее убеждение (то есть реверсирование), которое должно быть проработано (см. восьмой шаг).

5. Далее выполните упражнение на стимуляцию мозга (СМ), воздействуя на зону ТСР и вращая при этом глазами по часовой стрелке, затем — против часовой. После вращения глазами напевайте мотив на счет пять.

6. Повторите последовательное стимулирование: 1, 2.

7. Снова оцените степень дискомфорта по шкале от 0 до 10 баллов.

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Теперь он должен быть ниже. Если его уровень составляет от 0 до 2 баллов, переходите к девятому шагу. Иногда вам потребуется выполнить упражнение несколько раз, думая о приступе ярости или даже находясь непосредственно в ситуации, которая его вызывает, прежде чем вы испытаете полное освобождение от стресса.

8. При условии, что степень дискомфорта будет уменьшаться, продолжайте выполнять упражнение на последовательное стимулирование до тех пор, пока гнев не станет слабее или не исчезнет вовсе. Если процесс улучшения приостанавливается, это указывает на появление миниреверсирования. Его необходимо проработать с помощью воздействия на область БСР при одновременном проговаривании следующей фразы: «Я принимаю себя несмотря на то, что данная проблема у меня все еще есть».

9. Когда уровень дискомфорта снизится до 0–2 баллов, вы можете выполнить упражнение на закатывание глаз (ЗГ), чтобы еще больше ослабить гнев или закрепить эффект от лечения. Для использования данного приема простимулируйте зону ТСР, при этом держите голову прямо и перемещайте взгляд с пола на потолок.

Если спустя какое-то время ярость вернется, выполните упражнение вновь. Со временем гнев в отношении конкретного человека или ситуации станет появляться у вас все реже и реже.

Преодоление чувства вины

Когда мы испытываем чувство вины, то при этом нарушаются наши моральные принципы. Совершив плохой поступок, человек чувствует себя виноватым. В связи с этим он должен обратить внимание на свое поведение и постараться изменить его к лучшему. Однако очень часто с чувством вины не все так просто. К примеру, иногда оно возникает, когда в этом нет никакой необходимости или смысла. Также существуют доказательства того, что некоторые лекарства, такие как регуляторы давления, могут вызывать чувство вины или стыда без какой-либо видимой на то причины. Поэтому, если упражнения, которые мы предлагаем вашему вниманию, не ослабляют подобные эмоциональные расстройства, и вы при этом принимаете назначенные лекарства, то стоит проконсультироваться с лечащим врачом.

Несмотря на то, что описанное ниже упражнение очень хорошо помогает в ослаблении чувства вины, оно не сделает вас

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

невосприимчивыми к данной психологической реакции. Некоторым людям никогда не бывает стыдно, и они пользуются этим в своих интересах. Многие из них являются социопатами или психопатами, которые заканчивают жизнь в тюрьме; они нарушают закон и права других людей, не испытывая никаких угрызений совести. И мы, конечно же, хотим предостеречь от этого наших читателей. Моральные принципы играют крайне важную роль, и общество должно способствовать развитию соответствующих ценностей в своих гражданах. Однако хроническое чувство вины — это уже совершенно другая проблема, которая не приносит никакой пользы. Когда вы уже извлекли урок из своего проступка, слишком сильные угрызения совести лишь навредят вашему психическому здоровью.

Устранение чувства вины

1. Подумайте о конкретном человеке или определенной ситуации, которые вызывают у вас чувство вины. Оцените степень дискомфорта по шкале от 0 до 10 баллов, где 10 баллов указывают на его максимальный уровень, а 0 — на его отсутствие.

2. Проработайте возможность реверсирования, стимулируя зону БСР или растирая ЧТ, при этом трижды повторите: «Я принимаю себя, пусть даже чувствую виноватым по отношению к. (назовите человека или событие)». Вы также можете использовать следующее утверждение: «Я принимаю себя со всеми своими проблемами и ограничениями».

3. Посмотрите на табл. 8 и рис. 10, чтобы определить расположение зоны НУП и ТПК. Думая о своем чувстве вины (при этом не слишком усердствуйте, чтобы не испытывать сильного дискомфорта во время процесса), несколько раз легким постукиванием надавите на область НУП и трижды произнесите: «Я освобождаю себя от чувства вины». Другими вариантами утверждений, в зависимости от вашей ситуации, могут быть следующие: «Я прощаю себя, потому что не сделал ничего дурного»; «В моем сердце есть место прощению»; «Я прощаю себя; я делаю все, что в моих силах». После этого пять раз простимулируйте ТПК. Воздействуйте на зоны акупунктуры в следующей последовательности: 1, 2. Постукивание не должно вызывать боли, но при этом быть ощутимым.

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

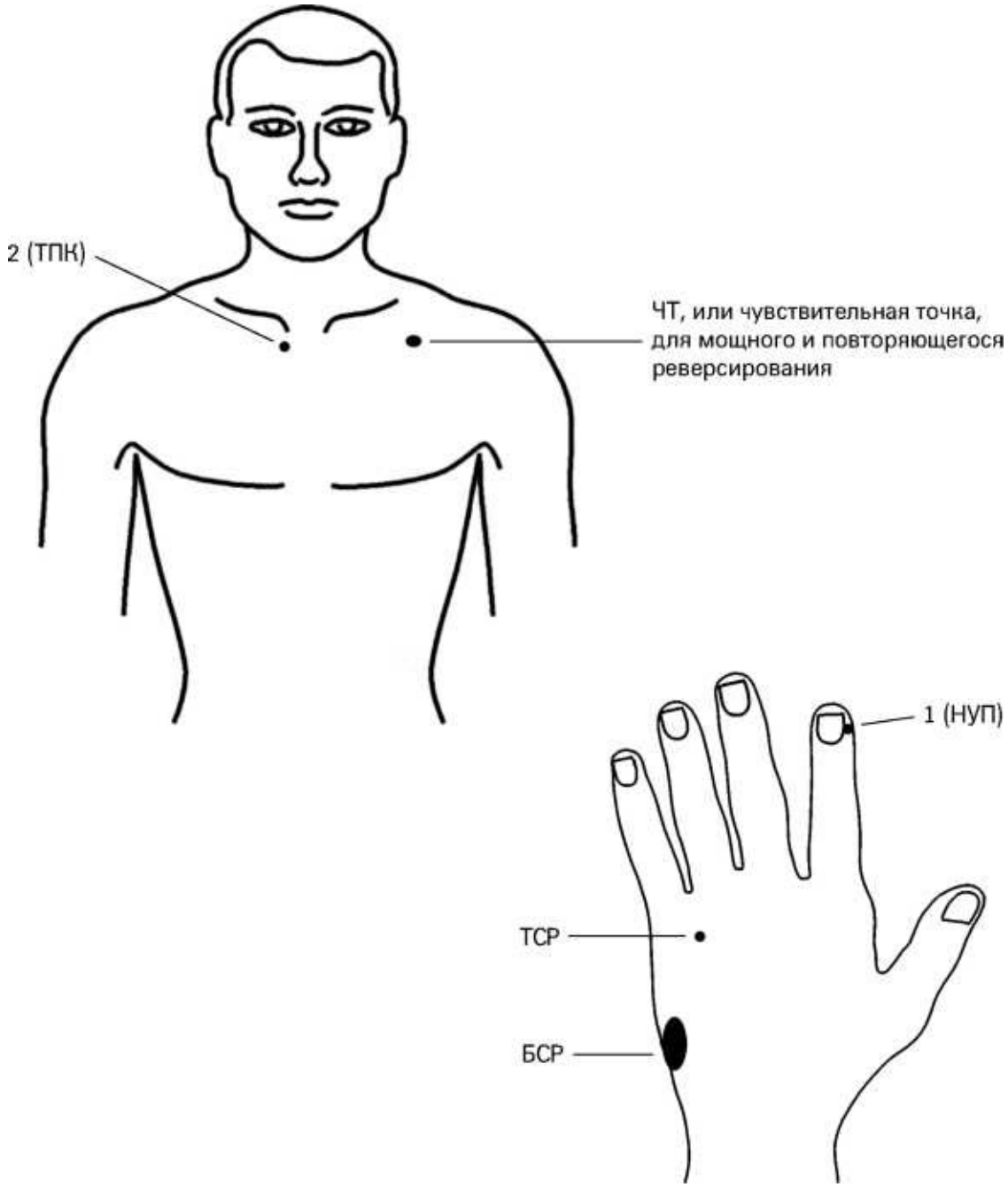


Рис. 10. Чувство вины

Табл. 8. Последовательность биологически активных зон для устранения чувства вины

Зоны акупунктуры	**Расположение**
Ноготь указательного	Сторона ногтя указательного пальца

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Ноготь указательного пальца (НУП) 1	Сторона ногтя указательного пальца, расположенная ближе к большому пальцу
Точка под ключицей (ТПК) 2	На 2 сантиметра ниже ключицы, возле линии гортани

4. Снова оцените степень дискомфорта по шкале от 0 до 10 баллов (эта цифра должна просто прийти вам в голову). Если снижения не произошло, вернитесь ко второму шагу и вновь повторите упражнение на последовательное воздействие. В том случае, когда после трех попыток улучшения нет, велика вероятность того, что данный прием не подходит для вашей ситуации, или же у вас есть другое саботирующее убеждение (то есть реверсирование), которое должно быть проработано (см. восьмой шаг).

5. Далее выполните упражнение на стимуляцию мозга (СМ), воздействуя на зону ТСР и вращая при этом глазами по часовой стрелке, затем — против часовой. После вращения глазами напевайте мотив на счет пять.

6. Повторите последовательное стимулирование: 1, 2.

7. Снова оцените степень дискомфорта по шкале от 0 до 10 баллов. Теперь он должен быть ниже. Если его уровень составляет от 0 до 2 баллов, переходите к девятому шагу. Иногда вам потребуется выполнить упражнение несколько раз, думая о своем чувстве вины или даже находясь непосредственно в ситуации, которая его вызывает, прежде чем вы испытаете полное освобождение от данного расстройства.

8. При условии, что степень дискомфорта будет уменьшаться, продолжайте выполнять последовательное воздействие до тех пор, пока чувство вины не станет более слабым или не исчезнет вовсе. Если процесс улучшения приостанавливается, это указывает на появление миниреверсирования. Его необходимо проработать стимулированием области БСР, при этом трижды проговаривая: «Я принимаю себя несмотря на то, что данная проблема у меня все еще есть».

9. Когда степень дискомфорта снизится до 0–2 баллов, вы можете выполнить упражнение на закатывание глаз (ЗГ), чтобы еще больше ослабить чувство вины или закрепить эффект от лечения. Для использования данного приема простимулируйте зону ТСР, при этом держите голову прямо и перемещайте взгляд с пола на потолок.

Если спустя какое-то время чувство вины вернется, повторите это упражнение. Со временем чувство вины в отношении конкретного человека или ситуации станет беспокоить вас все реже и реже.

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

От ревности к уверенности

Ревность сочетает в себе сразу несколько чувств: страх, обиду, злость и неуверенность в себе, а иногда она может достигать уровня гнева. Когда вы переживаете данную эмоцию, у вас создается впечатление, будто кто-то посягает на то, что по праву принадлежит вам. Хроническое чувство ревности часто связано с эмоциональной травмой. Ее

можно устранить при помощи упражнения для лечения комплексных травм (см. главу 10). Выполнив лечение, можно приступать к проработке остаточных последствий нарушения, используя прием на последовательное стимулирование зон акупунктуры, представленное ниже.

Устранение чувства ревности

1. Подумайте о конкретном человеке или определенной ситуации, из-за которых вы испытываете ревность. Оцените степень дискомфорта по шкале от 0 до 10 баллов, где 10 баллов указывают на его максимальный уровень, а 0 — на его отсутствие.

2. Проработайте возможность реверсирования, стимулируя зону БСР или растирая ЧТ, при этом трижды проговорите: «Я принимаю себя, пусть даже ревную… (назовите человека или событие)». Вы также можете использовать следующее утверждение: «Я принимаю себя со всеми своими проблемами и ограничениями».

3. Посмотрите на табл. 9 и рис. 11, чтобы определить расположение области НСП, ТПМ и ТПК. Думая о своем чувстве ревности (при этом не слишком усердствуйте, чтобы не испытывать сильного дискомфорта во время процесса), легким постукивание надавите на зону НСП и трижды произнесите следующую фразу: «Я освобождаю себя от ревности». После этого пять раз простимулируйте ТПМ и ТПК. Воздействуйте на зоны акупунктуры в следующей последовательности: 1, 2, 3. Постукивание не должно вызывать никаких болей, но быть при этом ощутимым.

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

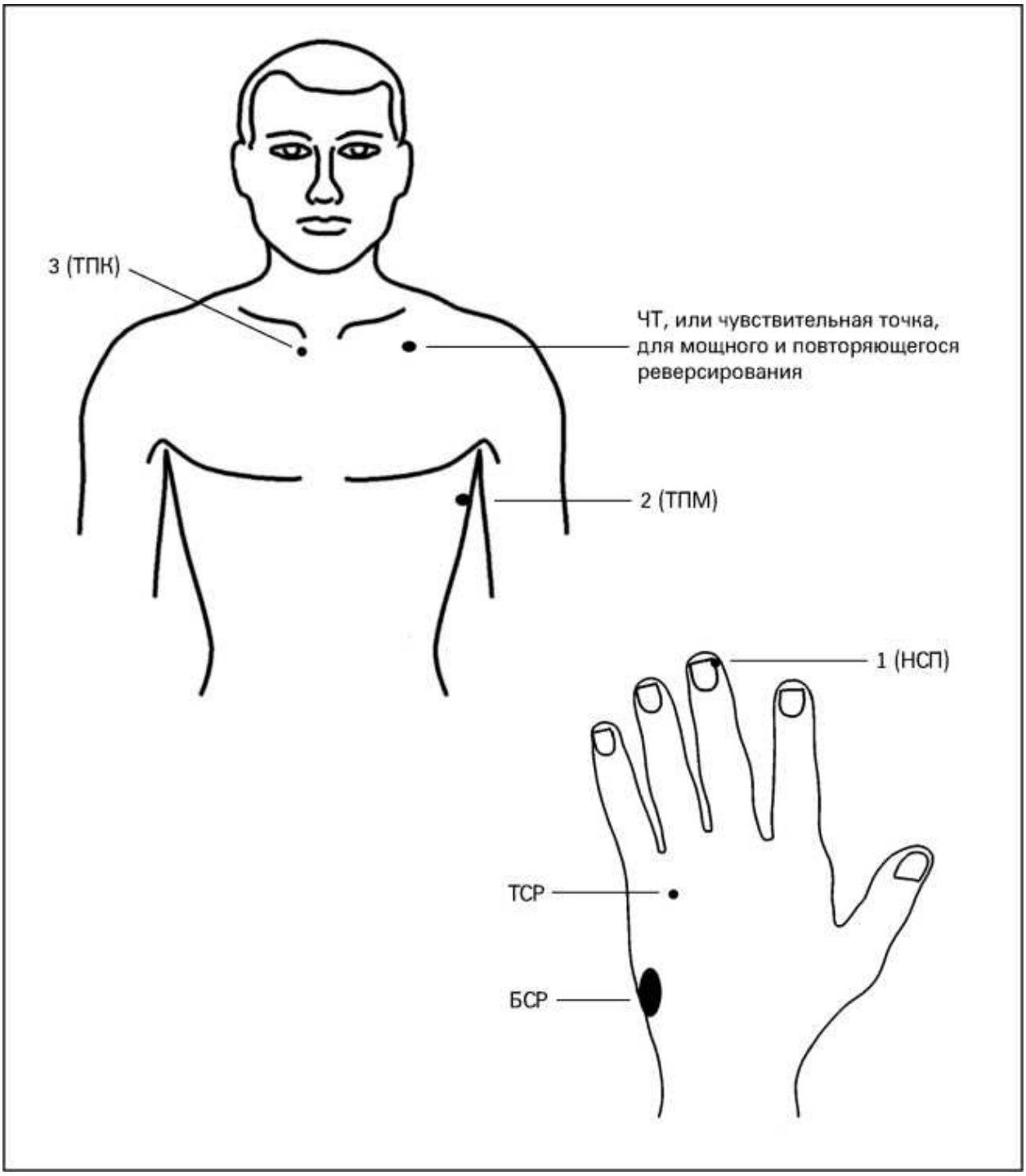


Рис. 11. Ревность

Табл. 9. Последовательность биологически активных зон для устранения ревности

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Зоны акупунктуры		Расположение
Ноготь среднего пальца (НСП)	1	Сторона ногтя среднего пальца, расположенная ближе к указательному пальцу
Точка под мышкой (ТПМ)	2	На 15 сантиметров ниже подмышки
Точка под ключицей (ТПК)	3	На 2 сантиметра ниже ключицы, возле линии гортани

4. Снова оцените степень дискомфорта по шкале от 0 до 10 баллов (эта цифра должна просто прийти вам в голову). Если снижения не произошло, вернитесь ко второму шагу и повторите упражнение на последовательное стимулирование. В том случае, когда после трех попыток улучшения нет, велика вероятность того, что данный прием не подходит для вашей ситуации, или же у вас есть другое саботирующее убеждение (то есть реверсирование), которое должно быть проработано (см. восьмой шаг).

5. Далее выполните упражнение на стимуляцию мозга (СМ), воздействуя на зону ТСР и вращая при этом глазами по часовой стрелке, затем — против часовой. После вращения глазами напевайте мотив на счет пять.

6. Повторите последовательное стимулирование: 1, 2, 3.

7. Снова оцените степень дискомфорта по шкале от 0 до 10 баллов. Теперь он должен быть ниже. Если его уровень составляет от 0 до 2 баллов, переходите к девятому шагу. Иногда вам потребуется выполнить упражнение несколько раз, думая о своем чувстве ревности или даже находясь непосредственно в ситуации, которая ее вызывает, прежде чем вы испытаете полное освобождение от стресса.

8. При условии, что степень дискомфорта будет уменьшаться, продолжайте выполнять упражнение на последовательное стимулирование до тех пор, пока ваша ревность не станет слабее или не исчезнет вовсе. Если процесс улучшения приостанавливается, это указывает на появление миниреверсирования. Его необходимо проработать стимулированием области БСР при одновременном проговаривании следующего утверждения: «Я принимаю себя несмотря на то, что данная проблема у меня все еще есть».

9. Когда степень дискомфорта снизится до 0–2 баллов, вы можете выполнить упражнение на закатывание глаз (ЗГ), чтобы еще больше ослабить чувство ревности или закрепить эффект от лечения. Для использования данного приема простимулируйте зону ТСР, при этом

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

держите голову прямо и перемещайте взгляд с пола потолок.

Если спустя какое-то время нарушение вернется к вам, повторите это упражнение. Со временем чувство ревности в отношении конкретного человека или ситуации станет появляться все реже и реже.

Какой смысл смущаться?

Марк Твен как-то сказал: «Человек — это единственное живое существо, которое краснеет. Или должно краснеть». Вы склонны смущаться тогда, когда вас застают «на месте преступления». Человек краснеет, если кто-то увидел, как он совершает плохой поступок или что-то такое, о чем другие не должны знать. И хотя утверждение Марка Твена, несомненно, содержит как юмор, так и мудрость, мы считаем, что большинство случаев вашего смущения основаны на сильно преувеличенных мыслях о естественных человеческих слабостях. Даже если это психологическое нарушение и оправдано, зачем стыдиться того, что уже произошло? Для вас будет лучше, если вы просто извлечете необходимый урок из сложившейся ситуации и после этого избавитесь от проблемы при помощи биоэнергетического лечения. Ниже представлено упражнение на последовательное стимулирование биологически активных зон, которое поможет вам преодолеть смущение.

Устранение смущения

1. Подумайте о конкретном человеке или определенной ситуации, из-за которых вы испытываете смущение. Оцените степень дискомфорта по шкале от 0 до 10 баллов, где 10 баллов указывают на его максимальный уровень, а 0 — на его отсутствие.

2. Проработайте возможность реверсирования, стимулируя точку зону БСР или растирая ЧТ, при этом трижды проговорите: «Я принимаю себя, пусть даже испытываю смущение». Вы также можете использовать следующее утверждение: «Я принимаю себя со всеми своими проблемами и ограничениями».

3. Посмотрите на табл. 10 и рис. 12, чтобы определить расположение ТПН и ТПК. Думая о смущении (при этом не слишком усердствуйте, чтобы не испытывать сильного дискомфорта во время процесса), пять раз легким постукиванием надавите на каждую из этих точек. Воздействуйте на них в

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

следующей последовательности: 1, 2. Постукивание не должно вызывать боли, но при этом быть ощутимым.

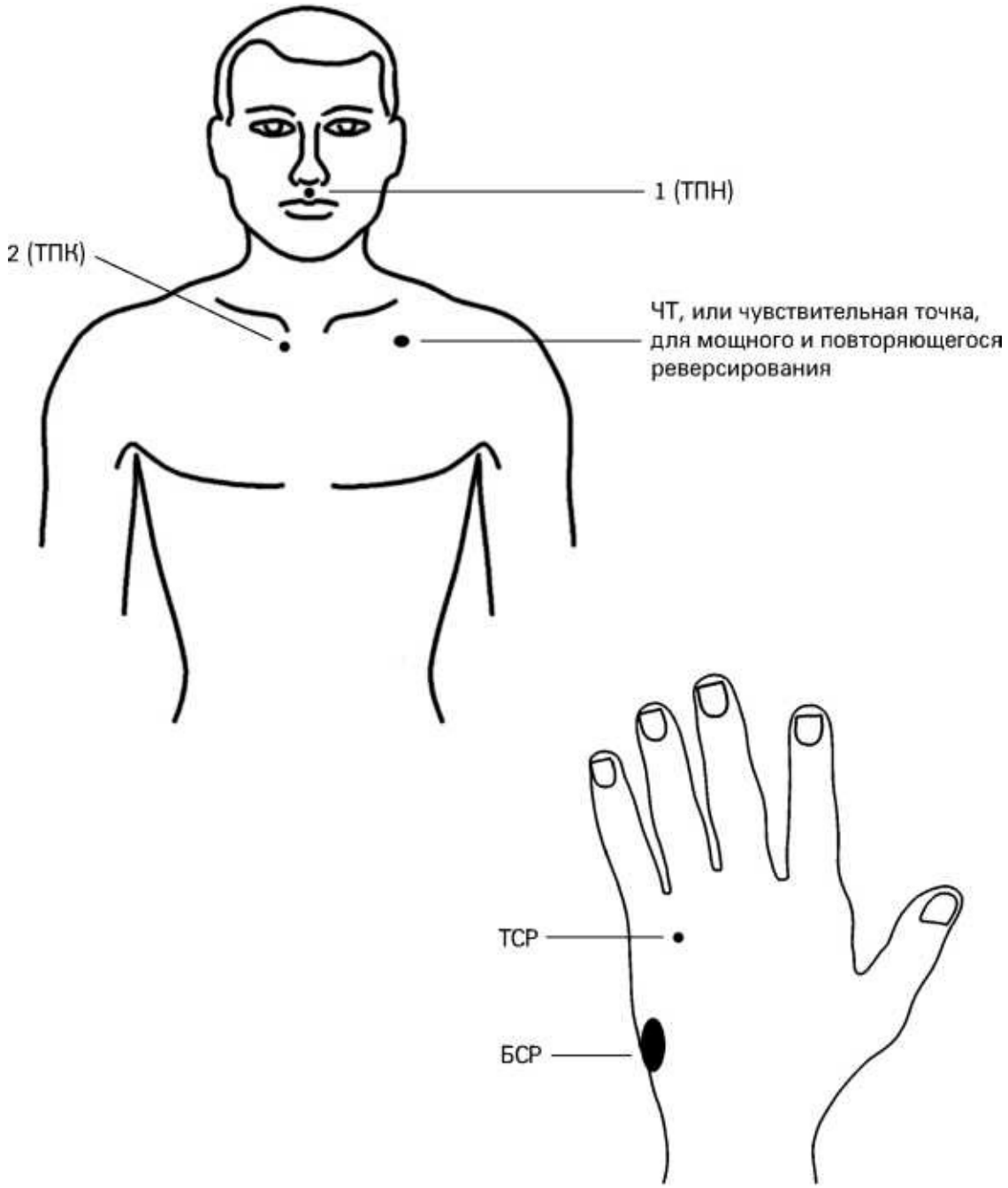


Рис. 12. Смущение

Табл. 10. Последовательность биологически активных точек для

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

устранения смущения

Точки акупунктуры		Расположение
Точка под носом (ТПН)	1	Над верхней губой под центром носа
Точка под ключицей (ТПК)	2	На 2 сантиметра ниже ключицы, возле линии гортани

4. Снова оцените степень дискомфорта по шкале от 0 до 10 баллов (эта цифра должна просто прийти вам в голову). Если снижения не произошло, вернитесь ко второму шагу и повторите упражнение на последовательное стимулирование. В том случае, когда после трех попыток улучшения нет, велика вероятность того, что данный прием не подходит для вашей ситуации, или же у вас есть другое саботирующее убеждение (то есть реверсирование), которое должно быть проработано (см. восьмой шаг).

5. Далее выполните упражнение на стимуляцию мозга (СМ), воздействуя на область ТСР и вращая при этом глазами по часовой стрелке, затем — против часовой. После вращения глазами напевайте мотив на счет пять.

6. Повторите последовательное стимулирование: 1, 2.

7. Снова оцените степень дискомфорта по шкале от 0 до 10 баллов. Теперь он должен быть ниже. Если его уровень составляет от 0 до 2 баллов, переходите к девятому шагу. Иногда вам потребуется выполнить упражнение несколько раз, думая о смущении или даже находясь непосредственно в ситуации, которая его вызывает, прежде чем вы испытаете полное освобождение от стресса.

8. При условии, что степень дискомфорта будет уменьшаться, продолжайте выполнять упражнение на последовательное стимулирование до тех пор, пока смущение не будет сведено к минимуму или не исчезнет вовсе. Если процесс улучшения приостанавливается, это указывает на появление миниреверсирования. Его необходимо проработать стимулированием зоны БСР при одновременном проговаривании следующего утверждения: «Я принимаю себя несмотря на то, что данная проблема у меня все еще есть».

9. Когда степень дискомфорта снизится до 0–2 баллов, вы можете выполнить упражнение на закатывание глаз (ЗГ), чтобы еще больше ослабить смущение или закрепить эффект от лечения. Для использования данного приема простимулируйте область ТСР, при этом держите голову прямо и перемещайте взгляд с пола на потолок.

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Если спустя какое-то время нарушение вернется к вам, повторите это упражнение. Со временем смущение в отношении конкретного человека или ситуации станет беспокоить вас все реже и реже.

Преодоление чувства стыда

Проявление стыда отличается от смущения и чувства вины. Будучи виноватым, вы понимаете, что сделали что-то неправильно; когда вам стыдно, вы осознаете, будто что-то не так в вас самих, точнее — в самой основе вашего существа. Это эмоциональное состояние также является более сложным по сравнению со смущением. Многие глубинные психологические проблемы связаны с обостренным чувством стыда.

Когда вы сильно стыдитесь чего-либо, вам очень сложно смотреть окружающим людям в глаза. Вы хотите спрятаться и избегаете общения. Надо сказать, что чувство стыда зачастую является побочным эффектом от определенных лекарств, например регуляторов кровяного давления. Если вы допускаете такую возможность в вашем случае, пожалуйста, проконсультируйтесь с лечащим врачом. Тем не менее, по общему счету причиной стыда служат детские переживания. Человек каким-то образом привыкает стыдиться самого себя. При таком нарушении необходимо вернуться в прошлое и устранить эмоциональные травмы. Кроме того, вы можете использовать упражнение на последовательное стимулирование биологически активных зон, приведенное ниже.

Устранение чувства стыда

1. Подумайте об испытываемом вами чувстве стыда. Оцените степень дискомфорта по шкале от 0 до 10 баллов, где 10 баллов указывают на его максимальный уровень, а 0 — на его отсутствие.

2. Проработайте возможность реверсирования, стимулируя область БСР или растирая ЧТ, при этом трижды проговорите: «Я принимаю себя несмотря на то, что испытываю чувство стыда». Вы также можете использовать следующее утверждение: «Я принимаю себя со всеми своими проблемами и ограничениями».

3. Посмотрите на табл.11 и рис. 13, чтобы определить расположение ТПНГ и ТПК. Думая о чувстве стыда (при этом не слишком усердствуйте, чтобы не испытывать сильного дискомфорта во время процесса), пять раз

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

легким постукиванием надавите на каждую из точек. Воздействуйте на них в следующей последовательности: 1, 2. Постукивание не должно вызывать боли, но быть при этом ощутимым.

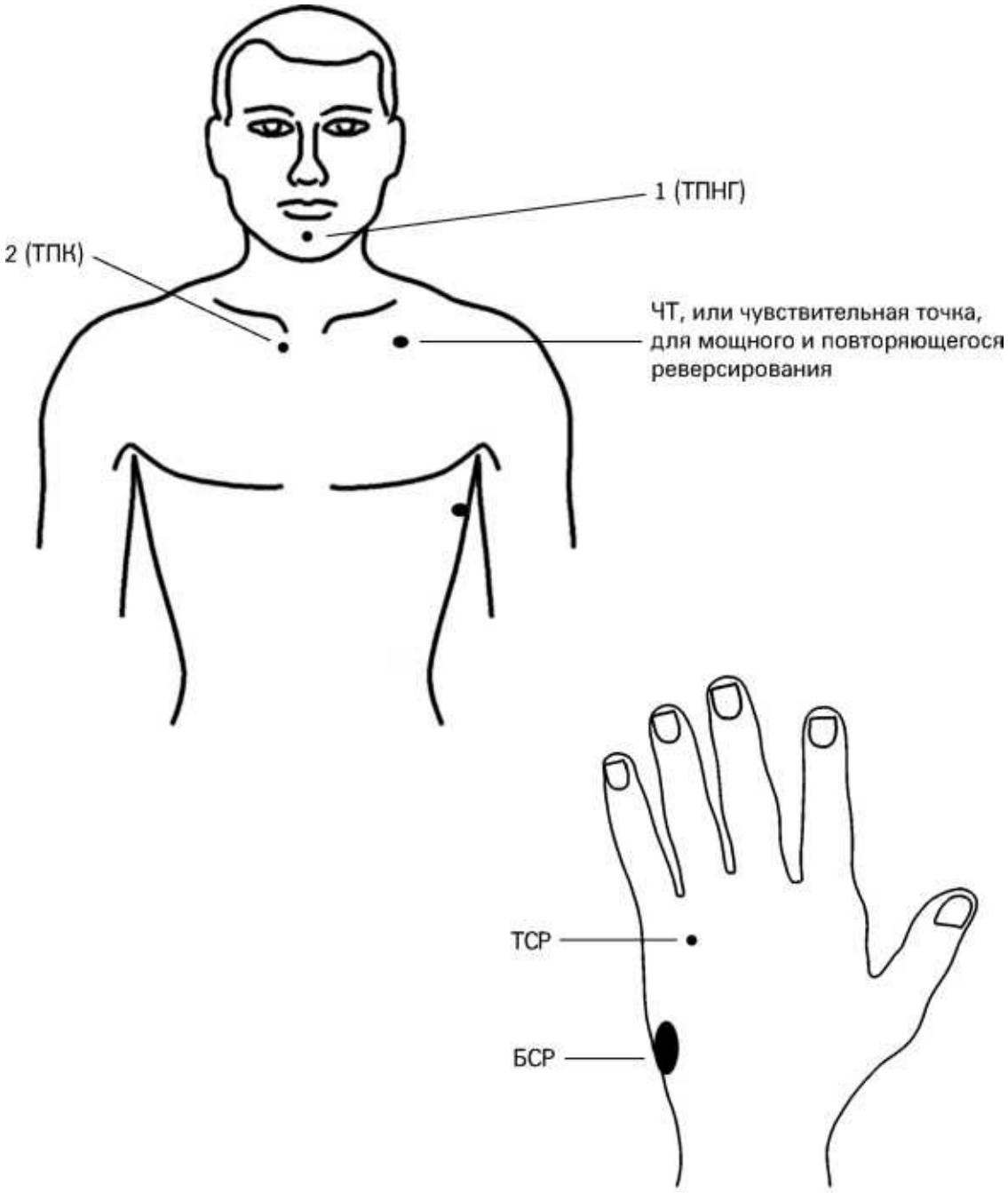


Рис. 13. Чувство стыда

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Табл. 11. Последовательность биологически активных точек для устранения чувства стыда

Точки акупунктуры		Расположение
Точка под нижней губой (ТПНГ)	1	Под нижней губой, в углублении над подбородком
Точка под ключицей (ТПК)	2	На 2 сантиметра ниже ключицы, возле линии гортани

4. Снова оцените уровень дискомфорта по шкале от 0 до 10 баллов (эта цифра должна просто прийти вам в голову). Если снижения не произошло, вернитесь ко второму шагу и повторите упражнение на последовательное стимулирование. В том случае, когда после трех попыток улучшения нет, велика вероятность того, что данный прием не подходит для вашей ситуации, или же у вас есть другое саботирующее убеждение (то есть реверсирование), которое должно быть проработано (см. восьмой шаг).

5. Далее выполните упражнение на стимуляцию мозга (СМ), воздействуя на зону ТСР и вращая при этом глазами по часовой стрелке, затем — против часовой. После вращения глазами напевайте мотив на счет пять.

6. Повторите последовательное стимулирование: 1, 2.

7. Снова оцените степень дискомфорта по шкале от 0 до 10 баллов. Теперь он должен быть ниже. Если его уровень составляет от 0 до 2 баллов, переходите к девятому шагу. Иногда вам потребуется выполнить упражнение несколько раз, думая о своем чувстве стыда или даже находясь непосредственно в ситуации, которая его вызывает, прежде чем вы испытаете полное освобождение от данного нарушения.

8. При условии, что степень дискомфорта будет уменьшаться, продолжайте выполнять упражнение на последовательное стимулирование до тех пор, пока чувство стыда не ослабнет или не исчезнет вовсе. Если процесс улучшения приостанавливается, это указывает на появление миниреверсирования. Его необходимо проработать стимулированием области БСР при одновременном проговаривании следующей фразы: «Я принимаю себя несмотря на то, что данная проблема у меня все еще есть».

9. Когда степень дискомфорта снизится до 0–2 баллов, вы можете выполнить упражнение на закатывание глаз (ЗГ), чтобы еще больше ослабить чувство стыда или закрепить эффект от лечения. Для

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

использования данного приема простимулируйте зону ТСР, при этом держите голову прямо и перемещайте взгляд с пола на потолок.

Если спустя какое-то время нарушение вернется к вам, повторите это упражнение. Со временем чувство стыда в отношении конкретного человека или ситуации станет беспокоить вас все реже и реже.

Одиночество

Вряд ли кто-то поспорит с тем, что общение с окружающими людьми является важной составляющей счастья. Недавно проведенное в США исследование показало, что 36 процентов американцев испытывают чувство одиночества (Олдс, Шварц и Вебстер, 1996). Данная проблема бывает двух видов: эмоциональное одиночество, когда вам не хватает душевного общения, и социальное одиночество, когда вам не хватает друзей, с которыми вы могли бы проводить свободное время. Чтобы помочь себе справиться с этим психологическим нарушением, человеку необходимо понять, каким образом его убеждения или действия приводят к подобному состоянию. При этом он ни в коем случае не должен обвинять себя или кого-то еще. Самое главное — это осознание того, что требуется сделать для изменения той или иной жизненной ситуации.

Стремительно развивающееся общество, в котором мы с вами сейчас живем, часто отдаляет людей от их семей и, отчасти, подталкивает к воссозданию искусственного ощущения общности, чтобы не дать им почувствовать себя одинокими. Однако те, кто страдает хроническим проявлением данного чувства, могут иметь и ряд других проблем, таких как депрессия, стыд или неприятие. Все они должны быть проработаны, прежде чем человек сможет разрушить саму структуру данного психологического нарушения. Вы также должны обратить внимание на то, как вы избегаете одиночества. К примеру, принимаете лекарства, смотрите телевизор или слишком много читаете.

Если вы разберетесь в механизме реагирования на эту проблему, который является одним из способов проявления самосаботажа, вы сможете его проработать. Душевное одиночество не всегда является откликом на социальную изолированность. Некоторые чувствуют себя одиноко в компании знакомых людей, в то время как другим вполне комфортно наедине с самими собой.

Упражнение на последовательное стимулирование биологически активных точек для устранения чувства одиночества

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

активных точек для устранения чувства одиночества

1. Подумайте о вашем чувстве одиночества. Оцените степень дискомфорта по шкале от 0 до 10 баллов, где 10 баллов указывают на его максимальный уровень, а 0 — на его отсутствие.

2. Проработайте возможность реверсирования, стимулируя зону БСР или растирая ЧТ, при этом трижды проговорите: «Я принимаю себя несмотря на то, что одинок». Вы также можете использовать следующее утверждение: «Я принимаю себя со всеми своими проблемами и ограничениями».

3. Посмотрите на табл. 12 и рис. 14, чтобы определить расположение области ТСР и ТПК. Думая о своем одиночестве (при этом не слишком усердствуйте, чтобы не испытывать сильного дискомфорта во время процесса), легким постукиванием надавите на зону ТСР 20–50 раз, затем на ТПК — пять раз. Воздействуйте на них в следующей последовательности: 1, 2. Постукивание не должно вызывать боли, но быть при этом ощутимым.

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

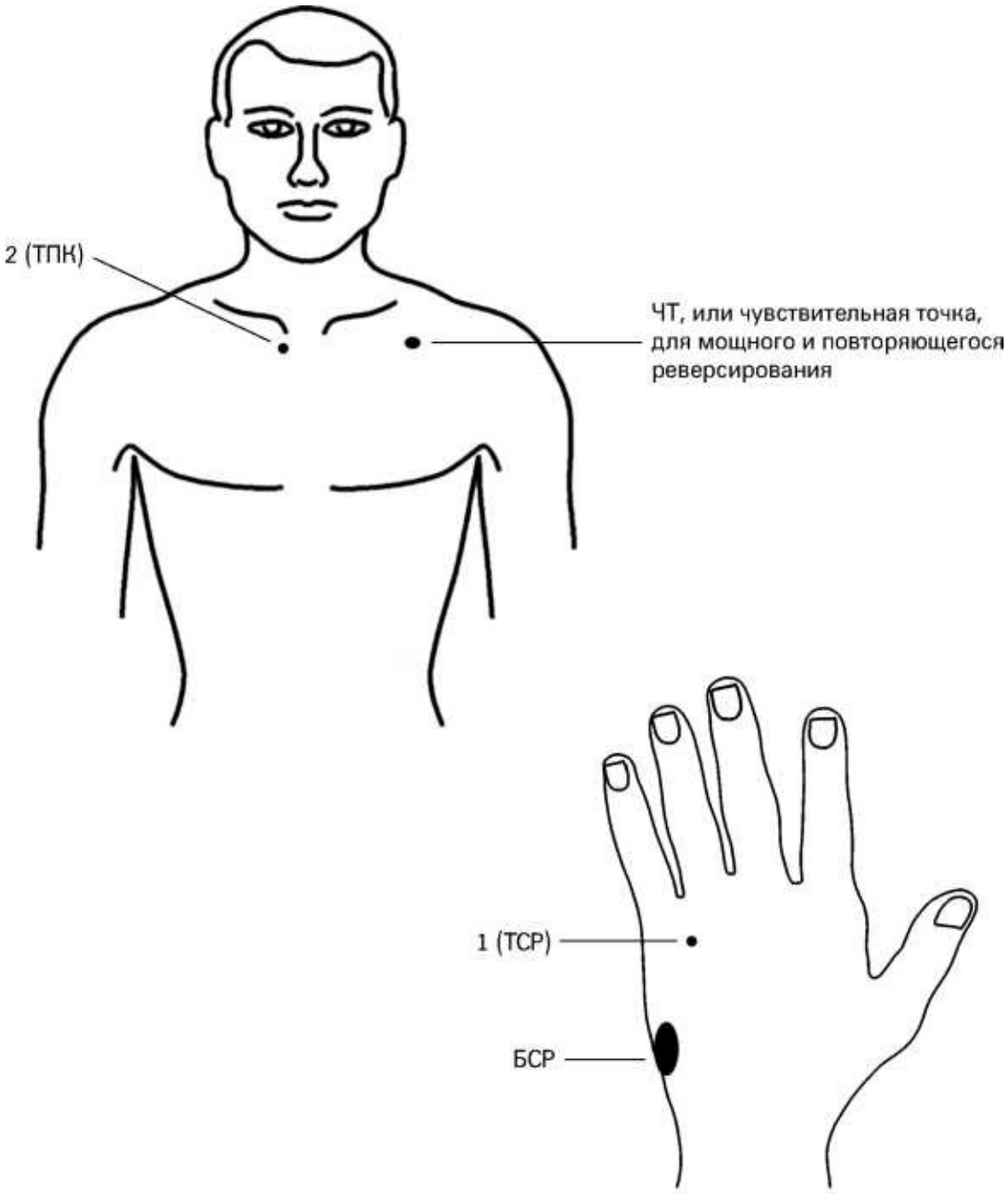


Рис. 14. Одиночество

Табл. 12. Последовательность биологически активных зон для устранения чувства одиночества

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Зоны акупунктуры		Расположение
Тыльная сторона руки (ТСР)	1	Тыльная сторона руки (между мизинцем и безымянным пальцем)
Точка под ключицей (ТПК)	2	На 2 сантиметра ниже ключицы, возле линии гортани

4. Снова оцените степень дискомфорта по шкале от 0 до 10 баллов (эта цифра должна просто прийти вам в голову). Если снижения не произошло, вернитесь ко второму шагу и повторите упражнение на последовательное стимулирование. В том случае, когда после трех попыток улучшения нет, велика вероятность того, что данный прием не подходит для вашей ситуации, или же у вас есть другое саботирующее убеждение (то есть реверсирование), которое должно быть проработано (см. восьмой шаг).

5. Далее выполните упражнение на стимуляцию мозга (СМ), воздействуя на область ТСР и вращая при этом глазами по часовой стрелке, затем — против часовой. После вращения глазами напевайте мотив на счет пять.

6. Повторите последовательное стимулирование: 1, 2.

7. Снова оцените степень дискомфорта по шкале от 0 до 10 баллов. Теперь он должен быть ниже. Если его уровень составляет от 0 до 2 баллов, переходите к девятому шагу. Иногда вам потребуется выполнить упражнение несколько раз, думая о своем чувстве одиночества или даже находясь непосредственно в ситуации, которая его вызывает, прежде чем вы испытаете полное освобождение от данного нарушения.

8. При условии, что степень дискомфорта будет уменьшаться, продолжайте выполнять упражнение на последовательное стимулирование до тех пор, пока чувство одиночества не будет сведено к минимуму или не исчезнет вовсе. Если процесс улучшения приостанавливается, это указывает на появление миниреверсирования. Его необходимо проработать стимулированием зоны БСР при одновременном проговаривании следующей фразы: «Я принимаю себя несмотря на то, что данная проблема у меня все еще есть».

9. Когда степень дискомфорта снизится до 0–2 баллов, вы можете выполнить упражнение на закатывание глаз (ЗГ), чтобы еще больше ослабить чувство одиночества или закрепить эффект от лечения. Для использования данного приема простимулируйте область ТСР, при этом держите голову прямо и перемещайте взгляд с пола на потолок.

Если спустя какое-то время нарушение вернется к вам, повторите это

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

упражнение. Со временем симптомы расстройства станут появляться у вас все реже и реже.

Когда вы проработаете реверсирование, связанное с чувством одиночества, а также сопутствующие ему принципы поведения, от вас потребуется попробовать внести в свою жизнь некоторые перемены. То есть настанет самое время изменить психологическую реакцию, которая помогает вам избежать одиночества, более здоровым

и продуктивным восприятием ситуаций. Например, если вы любите читать, посетите литературный вечер и проведите там несколько часов. Через какое-то время вы начнете узнавать других посетителей. И так как вас будет объединять один интерес, вам станет легче завязать разговор. Другим вариантом может быть посещение тех или иных курсов. Главная задача — сходить туда и познакомиться с людьми, разделяющими ваши интересы. Как только это вам удастся, жизнь станет богаче, а чувство одиночества в значительной мере ослабнет.

Неприятие

Мало кто поспорит с тем, что неприятие — это одно из тех чувств, с которыми человеку труднее всего совладать. Вы можете испытывать его, когда пытаетесь предложить продукцию своей компании покупателю или новую идею начальнику. Чувство неприятия также может возникать, когда вы приглашаете кого-то на свидание, или никто не приглашает вас. Независимо от того, при каких условиях возникает данное ощущение, ни один человек не хочет быть отвергнутым; это все равно что получить пощечину. Представленное ниже упражнение на последовательную стимуляцию точек акупунктуры поможет вам смягчить чувство неприятия. Если же оно приняло форму хронической проблемы, вам необходимо подумать, что в вашем поведении может способствовать его появлению.

Устранение чувства неприятия

1. Подумайте о конкретном человеке или определенной ситуации, которые связаны с ощущением неприятия. Оцените степень дискомфорта по шкале от 0 до 10 баллов, где 10 баллов указывают на его максимальный уровень, а 0 — на его отсутствие.

2. Проработайте возможность реверсирования, стимулируя зону БСР

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

или растирая ЧТ, при этом трижды проговорите: «Я принимаю себя несмотря на то, что чувствую неприятие». Вы также можете использовать следующее утверждение: «Я принимаю себя со всеми своими проблемами и ограничениями».

3. Посмотрите на табл. 13 и рис. 15, чтобы определить расположение ТБ, ТПГ, ТПМ и ТПК. Думая о своем ощущении неприятия (при этом не слишком усердствуйте, чтобы не испытывать сильного дискомфорта во время процесса), пять раз легким постукиванием надавите на каждую из этих точек. Воздействуйте на них в следующей последовательности: 1, 2, 3, 4. Постукивание не должно вызывать боли, но быть при этом ощутимым.

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

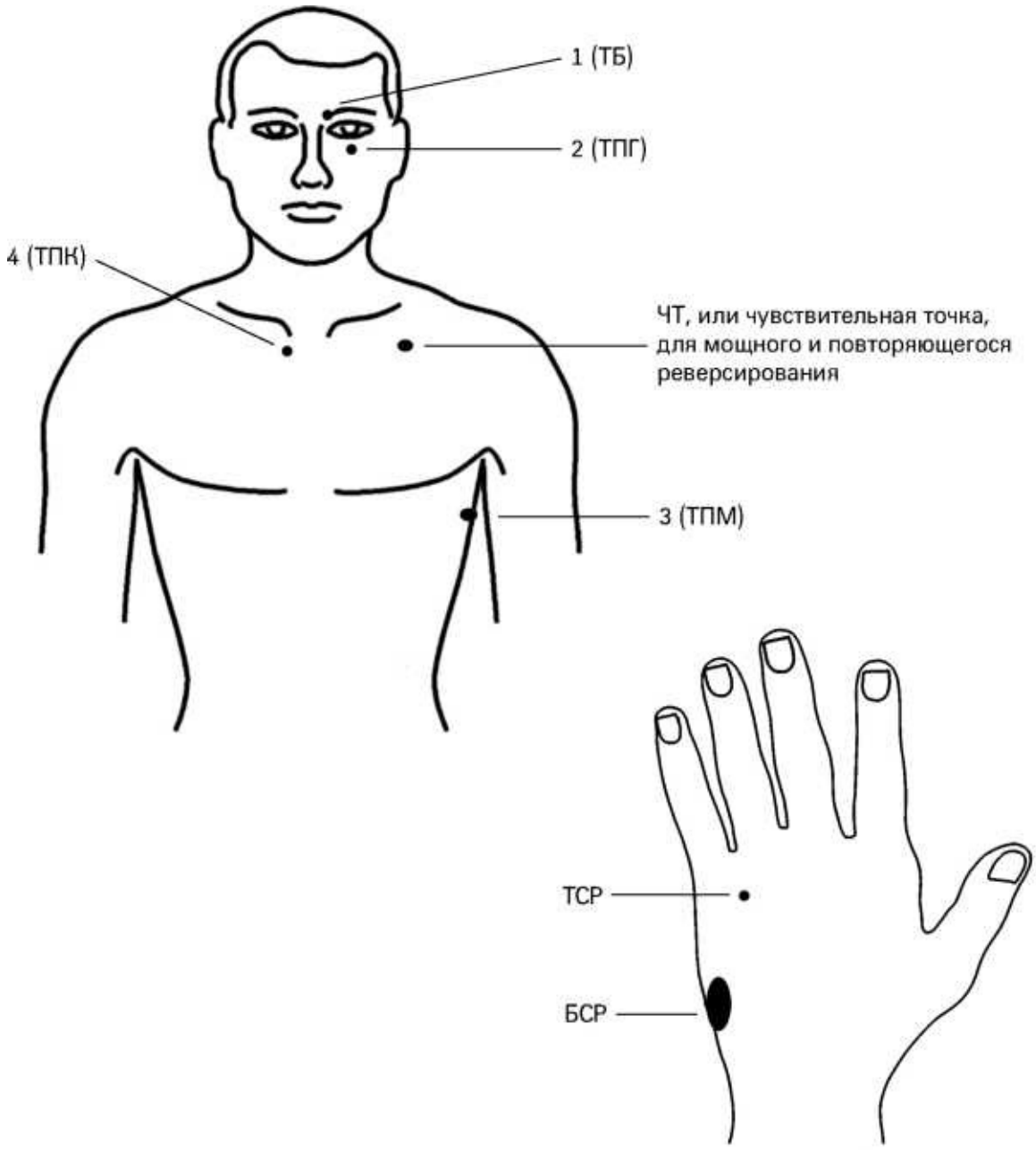


Рис. 15. Неприятие

Табл. 13. Последовательность биологически активных точек для устранения чувства неприятия

Точки акупунктуры	Расположение
Точка брови (ТБ)	1 Начало брови возле переносицы

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Точка брови (ТБ)	1 Начало брови возле переносицы
Точка под глазом (ТПГ)	2 Под центром глаза на скуловой кости
Точка под мышкой (ТПМ)	3 На 15 сантиметров ниже подмышки
Точка под ключицей (ТПК)	4 На 2 сантиметра ниже ключицы, возле линии гортани

4. Снова оцените степень дискомфорта по шкале от 0 до 10 баллов (эта цифра должна просто прийти вам в голову). Если снижения не произошло, вернитесь ко второму шагу и повторите упражнение на последовательное стимулирование. В том случае, когда после трех попыток улучшения нет, велика вероятность того, что данный прием не подходит для вашей ситуации, или же у вас есть другое саботирующее убеждение (то есть реверсирование), которое должно быть проработано (см. восьмой шаг).

5. Далее выполните упражнение на стимуляцию мозга (СМ), воздействуя на зону ТСР и вращая при этом глазами по часовой стрелке, затем — против часовой. После вращения глазами напевайте мотив на счет пять.

6. Повторите последовательное стимулирование: 1, 2, 3, 4.

7. Снова оцените степень дискомфорта по шкале от 0 до 10 баллов. Теперь он должен быть ниже. Если его уровень составляет от 0 до 2 баллов, переходите к девятому шагу. Иногда вам потребуется выполнить упражнение несколько раз, думая о своем неприятии или даже находясь непосредственно в ситуации, которая это чувство вызывает, прежде чем вы испытаете полное освобождение от данного нарушения.

8. При условии, что степень дискомфорта будет уменьшаться, продолжайте выполнять упражнение на последовательное стимулирование до тех пор, пока чувство неприятия не будет сведено к минимуму или не исчезнет вовсе. Если процесс улучшения приостанавливается, это указывает на появление миниреверсирования. Его необходимо проработать стимулированием области БСР при одновременном повторении следующей фразы: «Я принимаю себя несмотря на то, что данная проблема у меня все еще есть».

9. Когда степень дискомфорта снизится до 0–2 баллов, вы можете выполнить упражнение на закатывание глаз (ЗГ), чтобы еще больше ослабить чувство неприятия или закрепить эффект от лечения. Для использования данного приема простимулируйте зону ТСР, при этом держите голову прямо и перемещайте взгляд с пола на потолок.

Если спустя какое-то время нарушение к вам вернется, повторите это

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

упражнение. Со временем его симптомы станут появляться у вас все реже и реже.

После проработки ощущения неприятия и любых связанных с ним проблем вы будете готовы к применению новых методик. Достигнув этой ступени, вы должны постоянно спрашивать себя: «Делаю ли я то, что саботирует меня и создает новые проблемы?» Устранив чувство неприятия, найдите новые альтернативы старым техникам.

Устранение негативных чувств

Упражнения на последовательное стимулирование зон акупунктуры, представленные в этой главе, являются эффективными, однако помимо них существует еще один прием, который в большинстве случаев очень быстро избавит вас от негативных чувств, — упражнение по воздействию на срединный меридиан. Его подход абсолютно такой же, как у приемов, с которыми вы уже познакомились.

Упражнение по воздействию на срединный меридиан

1. Подумайте о проблеме, от которой вы хотите избавиться. Это должна быть конкретная проблема (например, определенный принцип поведения, эмоция, ограничивающее убеждение и тому подобное). Оцените степень дискомфорта по шкале от 0 до 10 баллов, где 10 баллов указывают на его максимальный уровень, а 0 — на его отсутствие.

2. Проработайте возможность реверсирования, стимулируя точку зону БСР или растирая ЧТ, при этом трижды произнесите: «Я принимаю себя несмотря на то, что страдаю от данного нарушения». Вы также можете использовать следующее утверждение: «Я принимаю себя со всеми своими проблемами и ограничениями».

3. Посмотрите на табл. 14 и рис. 16, чтобы определить расположение ТЛ, ТПН, ТПНГ и ТГР. Думая о проблеме (при этом не слишком усердствуйте, чтобы не испытывать сильного дискомфорта во время процесса), легким постукиванием надавите на каждую из этих точек 10 раз. Воздействуйте на них в следующей последовательности: 1, 2, 3, 4. Постукивание не должно вызывать боли, но быть при этом ощутимым.

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

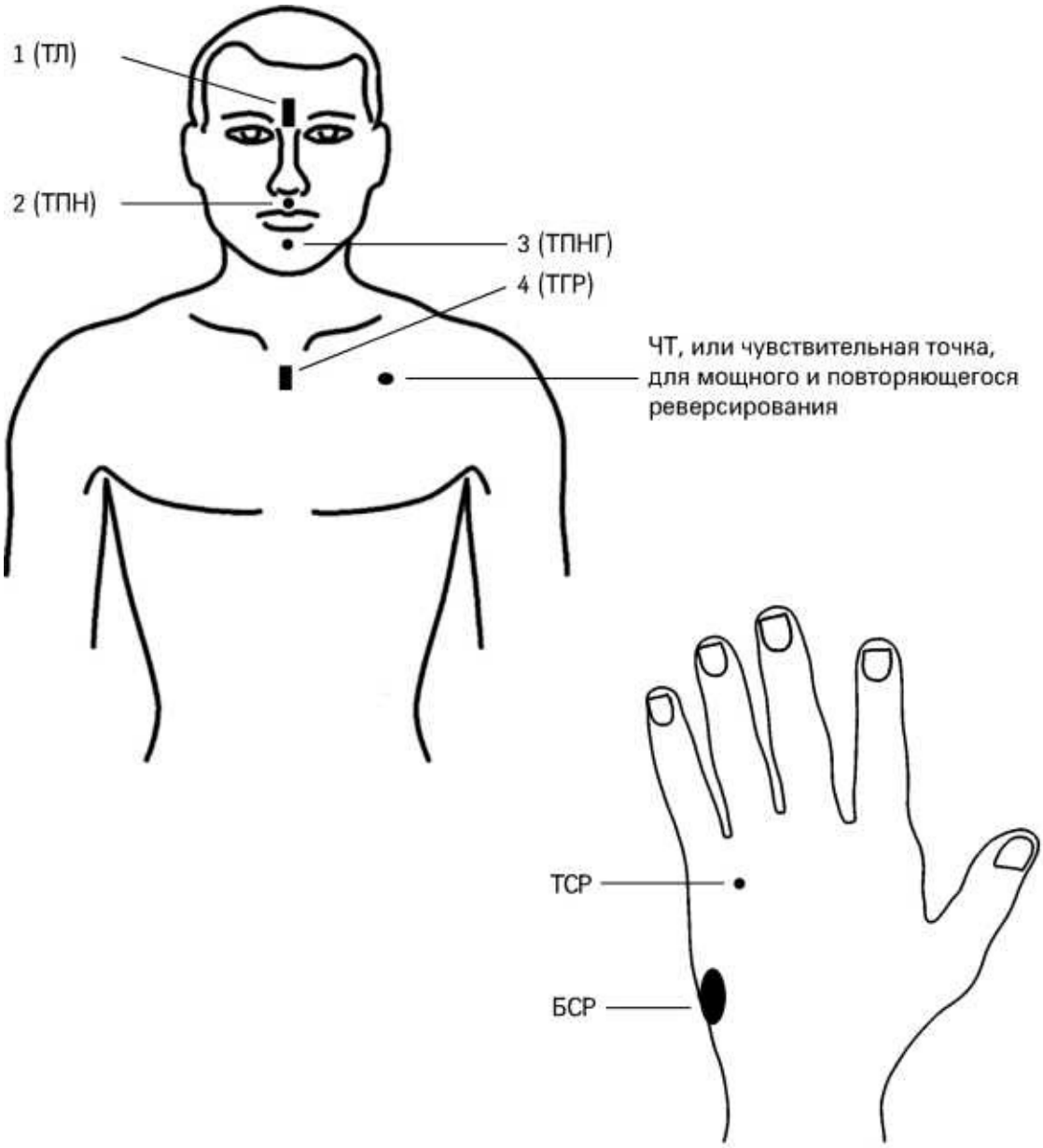


Рис. 16. Упражнение по воздействию на срединный меридиан

Табл. 14. Последовательность биологически активных точек для выполнения упражнения по воздействию на срединный меридиан

Точки акупунктуры		Расположение
Точка лба (ТЛ)	1	На 2 сантиметра выше уровня бровей (между ними)

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Точка под носом (ТПН)	2	Под носом над верхней губой
Точка под нижней губой (ТПНГ)	3	Углубление между нижней губой и подбородком
Точка груди (ТГР)	4	Верхняя часть груди

4. Снова оцените степень дискомфорта по шкале от 0 до 10 баллов (эта цифра должна просто прийти вам в голову). Если снижения не произошло, вернитесь ко второму шагу и повторите упражнение на последовательное воздействие. В том случае, когда после трех попыток улучшения нет, велика вероятность того, что данный прием не подходит для вашей ситуации, или же у вас есть другое саботирующее убеждение (то есть реверсирование), которое должно быть проработано (см. восьмой шаг).

5. Далее выполните упражнение на стимуляцию мозга (СМ), воздействуя на зону ТСР и вращая при этом глазами по часовой стрелке, затем — против часовой. После вращения глазами напевайте мотив на счет пять.

6. Повторите последовательное стимулирование: 1, 2, 3, 4.

7. Снова оцените степень дискомфорта по шкале от 0 до 10 баллов. Теперь он должен быть ниже. Если его уровень составляет от 0 до 2 баллов, переходите к девятому шагу. Иногда вам потребуется выполнить упражнение несколько раз, думая о своей проблеме или даже находясь непосредственно в такой ситуации, прежде чем вы испытаете полное освобождение от стресса.

8. При условии, что степень дискомфорта будет уменьшаться, продолжайте выполнять упражнение на последовательное стимулирование до тех пор, пока он не будет сведен к минимуму или не исчезнет вовсе. Если процесс улучшения приостанавливается, это указывает на появление миниреверсирования. Его необходимо проработать стимулированием области БСР при одновременном проговаривании следующей фразы: «Я принимаю себя несмотря на то, что данная проблема у меня все еще есть».

9. Когда степень дискомфорта снизится до 0–2 баллов, вы можете выполнить упражнение на закатывание глаз (ЗГ), чтобы еще больше снизить ощущение дискомфорта или закрепить эффект от лечения. Для использования данного приема простимулируйте зону ТСР, при этом держите голову прямо и медленно перемещайте взгляд с пола на потолок.

Если спустя какое-то время дискомфорт, связанный с вашей проблемой, вернется, повторите упражнение. Со временем нарушение станет беспокоить вас все реже и реже.

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Подведение итогов главы

Упражнения, представленные в этой главе, могут выполняться как отдельно, так и в комбинации с другими приемами из данной книги. Травматические события, к примеру, часто сопровождаются чувством злости, вины или стыда. Когда вы проработаете свою травму при помощи упражнений, описанных в главе 10, и будете продолжать испытывать некоторые неприятные эмоции, приемы этой главы помогут вам завершить процесс исцеления. Кроме того, после проработки какого-либо нарушения, например приступов паники, вы можете испытывать чувство вины или злиться на самих себя из-за того, что данная проблема вообще с вами приключилась. В этом случае вам также стоит проработать неприятные ощущения при помощи упражнений этой главы. Помните о том, что, если вы не проработаете подобные второстепенные негативные эмоции, они со временем могут привести к возвращению изначальной проблемы. Это особенно относится к тем случаям, когда вас одолевает ярость, или когда вы не можете кого-то или что-то простить. Мы можем посоветовать вам после успешной проработки каждой своей проблемы взять себе в привычку прощать то, что эта проблема вообще с вами случилась. Чтобы сделать это, выполняйте упражнения для устранения злобы и чувства вины.

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Глава 9. Как вернуть хорошее самочувствие

Несмотря на то, что миллионы американцев могут казаться несчастными и считать, что они страдают депрессией, существует большая разница между клинической формой данного расстройства и просто подавленным состоянием. Большей частью различие этих явлений определяется тяжестью и продолжительностью заболевания. К примеру, плохое настроение, длящееся не более одного дня, каким бы сильным оно ни было, не может считаться клинической депрессией. У каждого человека в жизни случаются взлеты и падения. А вот постоянное не сильно выраженное подавленное состояние вполне может оказаться серьезным хроническим заболеванием. Например, если плохое настроение держится у вас на протяжении по крайней мере двух недель и сопровождается симптомами, представленными ниже, у вас, скорее всего, клиническая депрессия. В таком случае необходимо пройти курс специального лечения. Вообще, чем дольше вы страдаете данного вида расстройством, тем больше усилий вам потребуется, чтобы от него избавиться.

Симптомы клинической депрессии включают в себя:

- плохую концентрацию;
- усталость;
- низкий уровень концентрации энергии;
- проблемы, связанные с принятием решений;
- бессонницу;
- плохой сон;
- раннее пробуждение;
- избыточный сон;
- плохой аппетит;
- повышенный аппетит;
- потерю интереса к любимым видам времяпрепровождения;
- чувство безысходности;
- ощущение собственной бесполезности;
- постоянное чувство вины;
- мысли о смерти;
- мысли о самоубийстве.

Злоупотребление лекарственными препаратами

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Существует несколько вариантов лечения депрессии. Некоторые врачи склонны полагаться исключительно на медикаментозные средства — такие антидепрессанты, как тофранил, синекван, прозак, зо-лофт, паксил, серзон, ремерон и многие другие. Более того, психотерапевтические лекарства стали настолько популярны и пользуются таким спросом, что многие доктора чувствуют себя обязанными прописывать их даже в тех случаях, когда в этом нет никакой необходимости. Исследования показали (Локи и Геддес, 1995; Линде и Рамирес, 1996), что помимо традиционных средств эффективными при лечении клинической депрессии являются и альтернативные природные антидепрессанты, такие как зверобой продырявленный.

При правильном применении лекарства могут быть хорошим помощником в лечении определенных видов депрессии. Однако в большинстве случаев данное расстройство может быть успешно вылечено и без использования антидепрессантов, так как они воздействуют лишь на одну из его причин — химический дисбаланс. После их применения депрессия очень часто возвращается. Когда медикаментозное лечение считается необходимым, лучше всего сочетать его с получением психологической помощи.

Будьте внимательны. Известно, что некоторые физические заболевания могут вызывать чувства и реакции, очень похожие на депрессию. К примеру, низкая активность щитовидной железы, анемия или недостаточное питание могут приводить к утомлению, инертному поведению, вызывать затуманенность сознания. Поэтому, прежде чем ставить себе диагноз «клиническая депрессия», подумайте о других возможных причинах вашего подавленного состояния.

Что вызывает депрессию?

С возникновением депрессии связан ряд факторов. Например, определенные области человеческого мозга очень тесно связаны с данным расстройством, а именно, те, что играют важную роль в управлении эмоциональными откликами (например, миндалевидная железа и таламус). Кроме того, одной из причин депрессии является химическая реакция: разрушение нейротрансмиттеров (серотонина и нор-эпинефрина), которые служат проводниками электрических токов внутри нервной системы. Когда таких проводников у вас слишком мало, вы становитесь вялыми, безразличными и, возможно, беспокойными; вы также можете начать

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

слишком сильно о чем-то переживать. Это именно та причина депрессии, которую устраняют антидепрессанты. Однако количество нейротрансмиттеров можно увеличить не только при помощи лекарств. В этом вам могут помочь физические упражнения, правильное питание, прием витаминов, пребывание на солнце, а также натуральные пищевые добавки. Тем не менее, остается вопрос: что является главным источником депрессии? Безусловно, изменения в работе головного мозга, а также химические реакции в организме, связанные с данным расстройством, не происходят сами по себе. Что-то должно приводить пресловутый снежный ком в движение, заставляя его катиться вниз с горы в темную пропасть депрессии.

В большинстве случаев хроническое подавленное состояние вызывают недавние ситуации или события прошлого, в некоторой степени являющиеся травмирующими и включающие в себя реальную или ожидаемую утрату какого-либо рода. Например, потеря любимого человека или работы, проблемы со здоровьем, возможность финансового краха — все это может спровоцировать начало депрессии. Однако, чтобы она приобрела хроническую форму, вам необходимо считать происходящие с вами события в значительной степени негативными. К примеру, если вы потеряли работу, которая вам не нравилась, вместо депрессии и уныния вы можете почувствовать облегчение и испытать радость. И наоборот, когда у вас подавленное состояние, вы будете воспринимать ту или иную утрату в крайне негативном или даже катастрофическом ключе. Следовательно, то, что вы думаете о ситуации, в значительной мере определяет возможность развития хронической депрессии. (Именно на этом основана когнитивная терапия, предполагающая, что мысли человека трансформируются в его чувства.)

На настоящий момент цепочка причин подавленного состояния может быть изложена следующим образом.

1. Происходит травмирующее событие — утрата.

2. Вас часто тревожат мысли об этой ситуации.

3. После этого некоторые области вашего мозга, связанные с управлением эмоциями, переключаются на производство негативных чувств.

4. Помимо этого, содержание определенных химических веществ в вашем организме понижается, так как тревожные мысли истощают его.

5. В итоге вы впадаете в депрессию.

Данный алгоритм является неполным. На каком-то этапе подключается воздействие энергии, управляющей вашей нервной

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

системой. Для того чтобы негативные чувства повлияли на работу определенных зон мозга и химические процессы, ваши мысли должны иметь определенные электрические или электромагнитные особенности. Они, в свою очередь, воздействуют на деятельность мозговых центров и приводят к уменьшению количества нейрохимических веществ. Энергия (то есть мысль) реальна; она связана с жизнедеятельностью вашего организма самым непосредственным образом.

Можно продемонстрировать это на примере. Представьте себе, как вы откусываете лимон или лайм. Что происходит? Многие люди ответят, что они чувствуют кислый вкус во рту, несмотря на то что в действительности никакого лимона там нет. Как же так получается? Ваши мысли об этих фруктах посылают сигнал в мозг наподобие того, как электричество проходит по проводам, и вы в итоге морщитесь. То же самое происходит и с нашими чувствами: злостью, чувством вины, ревностью, тревогой и даже депрессией.

Таким образом, хроническое подавленное состояние связано не только с травматической ситуацией, изменениями в работе головного мозга, химическими реакциями, но и с мыслями. Ваше мышление должно нести определенный электромагнитный заряд, ведь только тогда цепочка причин, вызывающих депрессию, сможет замкнуться. После этого мысли отправят сообщения вашим чувствам через весь организм. Таким образом, схема возникновения депрессии может быть изменена следующим образом.

1. Происходит травмирующее событие — утрата.

2. Вас тревожат мысли об этой ситуации.

3. Они являются тревожными, так как обладают определенными характеристиками, связанными с энергетическим нарушением.

4. Электромагнитные особенности мыслей производят негативные эмоции, активизирующие определенные области головного мозга, связанные с чувствами.

5. Содержание нейрохимических веществ в организме понижается, так как разрушающие мысли исчерпывают их запасы.

6. В итоге вы впадаете в депрессию.

Конечно же, это не единственный алгоритм развития депрессии. Иногда ее появление может определяться наследственными факторами. Более того, некоторые исследования, проведенные с участием однояйцовых близнецов, указывают на то, что наследственность является главным предрасполагающим к депрессии фактором (Кендлер, Уолтерс, Труетт, 1994).

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Энергетическая психология помогает избавиться от депрессии

Когда человек впадает в депрессию, его система меридианов находится в состоянии дисбаланса. Ее можно уравновесить при помощи выполнения биоэнергетических упражнений. Они помогают устранить основную причину подавленности, связанную с низкой концентрацией жизненной силы. Постукивая определенным образом по биологически активным точкам, вы устраните негативные мысли, ваша энергетическая система придет в сбалансированное состояние, а депрессия пройдет. Представьте, что подавленность вызывается биополем, подобно тому, как магнитный слой аудиопленки воспроизводит музыку. Стимулирование зон акупунктуры постепенно стирает негатив с ауры и таким образом устраняет депрессию. Ниже вашему вниманию представлены примеры того, как это помогло другим людям.

Любовь, страх и депрессия: ситуационное исследование

Дэвид страдал депрессией в течение более чем шести месяцев. Назначенные лечащим врачом антидепрессанты практически не помогали. Он прошел тест Бека на выявление психологического расстройства, который указал на тяжелую форму депрессии. Дэвид решил принять участие в сеансах психотерапии, чего он никогда не делал раньше.

После того, как Дэвид поделился проблемами, связанными с подавленным состоянием, ему посоветовали попробовать биоэнергетическую медицину. Во время первого сеанса Дэвиду рассказали о том, что, хотя у депрессии есть и химическая сторона, ее главным источником являются тревожные мысли о событиях нашей жизни. Затем ему объяснили, что мысли материальны и что электрический или электромагнитный заряд, характеризующий негативное мышление, может быть довольно быстро устранен при помощи определенных техник. Особое внимание Дэвида было обращено на то, что ему нужно было постараться выйти из замкнутого круга своих мыслей, вызывающих депрессию. (Об этом важно помнить при лечении любой психологической проблемы.) Мы подчеркнули, что постоянное сосредоточение на негативных мыслях вызывает энергетические нарушения, отрицательно влияет на нервную систему и приводит к химическому дисбалансу.

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Дэвид серьезно отнесся к этому совету и с готовностью приступил к выполнению упражнения на последовательное стимулирование точек акупунктуры для лечения депрессии (оно представлено далее в этой главе). Менее чем через пять минут от подавленного состояния Дэвида не осталось и следа. После этого ему вновь напомнили о важности избегания негативного мышления и повторили последовательность биологически активных зон, так чтобы он при необходимости мог использовать данный прием самостоятельно.

Через неделю Дэвид пришел на второй сеанс, вновь прошел тест Бека на выявление психологического расстройства. Было очевидно значительное улучшение. Он больше не страдал тяжелой формой депрессии, хотя незначительные признаки все еще присутствовали. Дэвид снова выполнил упражнения на последовательное стимулирование, и остаточные явления расстройства исчезли.

Во время третьего сеанса он снова прошел тест Бека. Признаков клинической депрессии выявлено не было. Дэвид был сильно удивлен тому, насколько быстро он смог вылечиться. Он даже воскликнул: «Это просто невероятно!»

Дэвид прошел консультацию у своего лечащего врача, и тот отменил медикаментозное лечение антидепрессантами. Шесть месяцев спустя ему позвонили, чтобы узнать о самочувствии. Он сообщил, что чувствует себя хорошо, а симптомы депрессии больше не проявлялись.

Потеря любимого человека: ситуационное исследование

Дженифер была ученицей старших классов. С 19-летним Крисом она встречалась уже два года на тот момент, когда у него внезапно развилось серьезное респираторное заболевание, повлекшее за собой смертельный исход. Девушка очень сильно тосковала и в скором времени впала в клиническую депрессию. Дженифер скучала по любимому, чувствовала себя потерянной, и, кроме того, ее терзали воспоминания о том, как Крис страдал во время болезни. Лечащий врач прописал ей прием антидепрессантов. Она также консультировалась с психологом, который посоветовал ей не держать печаль внутри, а поговорить о ней, пересмотреть события, случившиеся во время болезни Криса, и сосредоточиться на хороших воспоминаниях, связанных с периодом до начала его страданий. К сожалению, ничто из этого не помогло девушке, более того, ее депрессия усугубилась. Встал вопрос о лечении в

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

психиатрической клинике.

С энергетической психологией Дженифер больше не нужно было сосредоточиваться на событиях прошлого. Главной целью в начале курса лечения было слегка настроить пациентку на те воспоминания и образы, которые усугубляли ее расстройство, вызывая бессонницу, апатию, слезы, плохой аппетит и тому подобное. В то время она оценила уровень своего дискомфорта как максимально возможный. Одним из ее воспоминаний о Крисе было то, как он лежал на кушетке в муках из-за затрудненного дыхания. Дженифер выполнила упражнение для лечения комплексных травм (см. главу 10), и через 10 минут этот образ уже не вызывал у нее сильного стресса.

После этого мы сосредоточились на остаточных явлениях депрессии. К этому времени состояние пациентки значительно улучшилось. Мы попросили ее оказать воздействие на зону ТСР и при этом сосредоточиться на своих негативных чувствах, которые, как она сама описала, находились в ее сердце. Когда ощущения ослабли, Дженифер надавила на ТПК, а затем вернулась к стимуляции области ТСР. Через несколько минут она перестала испытывать депрессию. Во время выполнения упражнения пациентка несколько раз восклицала: «Этого не может быть! Непонятно, как это работает, но мне нравится».

Через неделю Дженифер пришла на очередной прием и сообщила, что не испытывала депрессии в течение трех дней после первого сеанса. В целом ей потребовалось всего лишь несколько занятий, чтобы ее настроение улучшилось коренным образом. Пациентке стало гораздо легче концентрироваться, у нее нормализовался сон и улучшился аппетит, она вновь обрела интерес к жизни. Тяжелая форма депрессии больше не возвращалась. Вместе со своими друзьями Дженифер стала участвовать в общественной деятельности, и, в конце концов, у нее появился молодой человек. Ознакомившись с нашим подходом к лечению депрессии, врач девушки отменил назначенные ранее антидепрессанты.

Неврологическая дезорганизация

Как уже было сказано, иногда упражнения на последовательное стимулирование точек акупунктуры не срабатывают при лечении депрессий из-за присутствия еще более глубокого энергетического нарушения, называемого неврологической дезорганизацией. Если вы обнаружите, что представленные ниже упражнения не помогают вам

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

избавиться от депрессии или плохого настроения, возможно, вам необходимо проработать неврологическую дезорганизацию. Более подробную информацию по этой проблеме и ее устранению вы найдете в главе 2.

Упражнение для устранения депрессии

1. Подумайте о своей депрессии. Оцените степень дискомфорта по шкале от 0 до 10 баллов, где 10 баллов указывают на его максимальный уровень, а 0 — на его отсутствие.

2. Проработайте возможность реверсирования, стимулируя зону БСР или растирая ЧТ, при этом трижды проговорите: «Я принимаю себя несмотря на то, что страдаю депрессией». Вы также можете использовать следующее утверждение: «Я принимаю себя со всеми своими проблемами и ограничениями».

3. Посмотрите на табл. 15 и рис. 17, чтобы определить расположение области ТСР и ТПК. Думая о своей депрессии (при этом не слишком усердствуйте, чтобы не испытывать сильного дискомфорта во время процесса), легким постукиванием надавите на зону ТСР 50 или более раз, пока дискомфорт не будет снижен, затем пять раз простимулируйте ТПК. Воздействуйте на точки в следующей последовательности: 1, 2. Постукивание не должно вызывать боли, но быть при этом ощутимым.

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

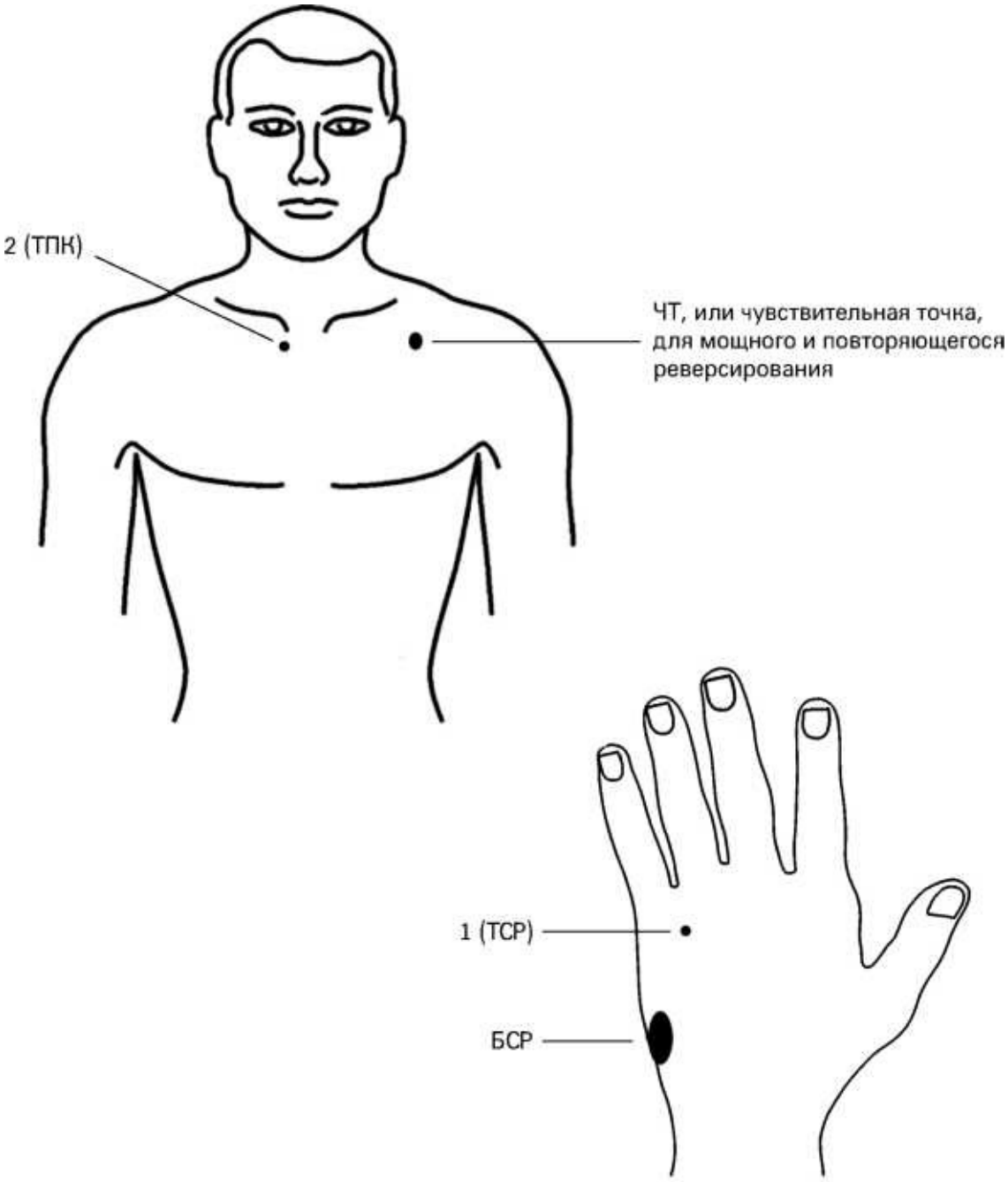


Рис. 17. Депрессия

Табл. 15. Последовательность биологически активных зон для лечения депрессии

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Зоны акупунктуры		Расположение
Тыльная сторона руки (ТСР)	1	Тыльная сторона руки (между мизинцем и безымянным пальцем)
Точка под ключицей (ТПК)	2	На 2 сантиметра ниже ключицы, возле линии гортани

4. Снова оцените степень дискомфорта по шкале от 0 до 10 баллов (эта цифра должна просто прийти вам в голову). Если снижения не произошло, вернитесь ко второму шагу и повторите упражнение на последовательное воздействие. В том случае, когда после трех попыток улучшения нет, велика вероятность того, что данный прием не подходит для вашей ситуации, или же у вас есть другое саботирующее убеждение (то есть реверсирование), которое должно быть проработано (см. восьмой шаг).

5. Далее выполните упражнение на стимуляцию мозга (СМ), воздействуя на зону ТСР и вращая при этом глазами по часовой стрелке, затем — против часовой. После вращения глазами напевайте мотив на счет пять.

6. Повторите последовательное стимулирование: 1, 2.

7. Снова оцените степень дискомфорта по шкале от 0 до 10 баллов. Теперь он должен быть ниже. Если его уровень составляет от 0 до 2 баллов, переходите к девятому шагу. Иногда вам потребуется выполнить упражнение несколько раз, думая о своей депрессии, прежде чем вы испытаете полное освобождение от ее симптомов.

8. При условии, что степень дискомфорта будет уменьшаться, продолжайте выполнять упражнение на последовательное стимулирование до тех пор, пока депрессия не станет слабее или не исчезнет вовсе. Если процесс улучшения приостанавливается, это указывает на появление миниреверсирования. Его необходимо проработать стимулированием области БСР при одновременном повторении следующей фразы: «Я принимаю себя несмотря на то, что данная проблема у меня все еще есть».

9. Когда степень дискомфорта снизится до 0–2 баллов, вы можете выполнить упражнение на закатывание глаз (ЗГ). Это поможет вам еще больше снизить уровень дискомфорта или закрепить эффект от лечения. Для использования данного приема простимулируйте зону ТСР, при этом держите голову прямо и медленно перемещайте взгляд с пола на потолок.

Если спустя какое-то время подавленное состояние вернется к вам, повторите это упражнение. Со временем симптомы депрессии станут появляться у вас все реже и реже. Однако для многих людей возвращение

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

подавленного состояния будет вовсе маловероятным.

Комплексное лечение депрессии

Если основное упражнение для лечения депрессии не ослабляет ее симптомы, расстройство, скорее всего, является более глубоким. В некоторых случаях это может быть вызвано другим уровнем психологического реверсирования, который должен быть проработан, прежде чем лечение начнет давать результаты (см. главу 6). К примеру, полезным может оказаться стимулирование ТПН при одновременном проговаривании: «Я принимаю себя, даже если никогда не избавлюсь от этой проблемы». (Кроме того, могут быть использованы и альтернативные приемы.) В остальных случаях ваша проблема вызвана не реверсированием, а тем, что дисбаланс энергетической системы является гораздо более глубоким, и для его устранения потребуется воздействие на большее количество точек акупунктуры. По сути, комплексное упражнение включает в себя основной прием и дополнительные биологически активные зоны. Ниже представлено подробное описание этой процедуры.

1. Подумайте о своей депрессии. Оцените степень дискомфорта по шкале от 0 до 10 баллов, где 10 баллов указывают на его максимальный уровень, а 0 — на его отсутствие.

2. Проработайте возможность реверсирования, стимулируя область БСР или растирая ЧТ, при этом трижды повторите: «Я принимаю себя несмотря на то, что страдаю депрессией». Вы также можете использовать следующее утверждение: «Я принимаю себя со всеми своими проблемами и ограничениями».

3. Посмотрите на табл. 16 и рис. 18, чтобы определить расположение ТБ, ТВСГ, ТПГ, ТПН, ТПНГ, ТПМ, ТПК, зоны НМ и НУП. Думая о своей депрессии (при этом не слишком усердствуйте, чтобы не испытывать сильного дискомфорта во время процесса), пять раз легким постукиванием надавите на каждую из точек. Воздействуйте на них в следующей последовательности: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9. Постукивание не должно вызывать боли, но быть при этом ощутимым.

Табл. 16. Последовательность биологически активных зон для лечения глубокой депрессии

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Зоны акупунктуры		Расположение
Точка брови (ТБ)	1	Начало брови возле переносицы
Точка внешней стороны глаза (ТВСГ)	2	На скуловой кости с внешней стороны глазницы, возле виска
Точка под глазом (ТПГ)	3	Под центром глаза на скуловой кости
Точка под носом (ТПН)	4	Над верхней губой под центром носа
Точка под нижней губой (ТПНГ)	5	Под нижней губой в углублении над подбородком
Точка под мышкой (ТПМ)	6	На 15 сантиметров ниже подмышки
Точка под ключицей (ТПК)	7	На 2 сантиметра ниже ключицы, возле линии гортани
Ноготь мизинца (НМ)	8	Сторона ногтя мизинца, расположенная ближе к безымянному пальцу
Ноготь указательного пальца (НУП)	9	Сторона ногтя указательного пальца, расположенная ближе к большому пальцу

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

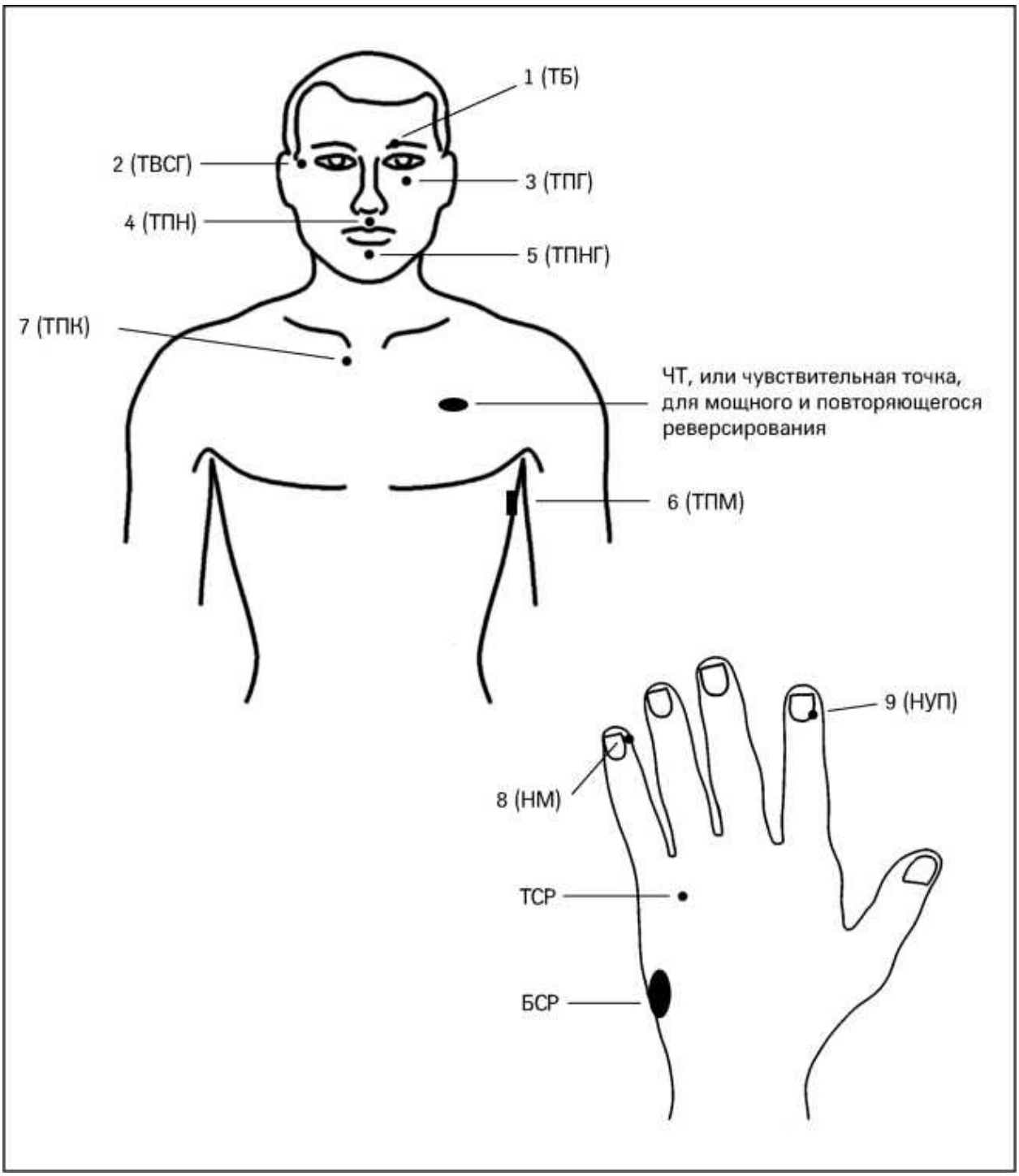


Рис. 18. Глубокая депрессия

4. Выполнив указанную выше последовательность, определите расположение области ТСР и ТПК. Думая о своей депрессии, легким постукиванием надавите на ТСР 50 или более раз, пока подавленное

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

состояние не ослабнет, затем пять раз простимулируйте ТПК (см. табл. 15).

5. Снова оцените степень дискомфорта по шкале от 0 до 10 баллов (эта цифра должна просто прийти вам в голову). Если снижения не произошло, вернитесь ко второму шагу и повторите упражнение на последовательное стимулирование. В том случае, когда после трех попыток улучшения нет, велика вероятность того, что данный прием не подходит для вашей ситуации, или же у вас есть другое саботирующее убеждение (то есть реверсирование), которое должно быть проработано (см. девятый шаг).

6. Далее выполните упражнение на стимуляцию мозга (СМ), воздействуя на зону ТСР и вращая при этом глазами по часовой стрелке, затем — против часовой. После вращения глазами напевайте мотив на счет пять.

7. Повторите последовательное стимулирование: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9.

8. Снова оцените степень дискомфорта по шкале от 0 до 10 баллов. Теперь он должен быть ниже. Если его уровень составляет от 0 до 2 баллов, переходите к десятому шагу. Иногда вам потребуется выполнить упражнение несколько раз, думая о своей депрессии, прежде чем вы почувствуете полное освобождение от ее симптомов.

9. При условии, что степень дискомфорта будет уменьшаться, продолжайте выполнять упражнение на последовательное стимулирование до тех пор, пока депрессия не станет слабее или не исчезнет вовсе. Если процесс улучшения приостанавливается, это указывает на появление миниреверсирования. Его необходимо проработать стимулированием области БСР при одновременном проговаривании следующей фразы: «Я принимаю себя несмотря на то, что данная проблема у меня все еще есть».

10. Когда степень дискомфорта снизится до 0–2 баллов, вы можете выполнить упражнение на закатывание глаз (ЗГ). Это поможет вам еще больше снизить уровень дискомфорта или закрепить эффект от лечения. Для использования данного приема простимулируйте ТСР, при этом держите голову прямо и медленно перемещайте взгляд с пола на потолок.

Если спустя какое-то время признаки глубокой депрессии вернутся к вам, повторите это упражнение. Со временем симптомы станут проявляться у вас все реже и реже. А для многих людей возвращение подавленного состояния будет и вовсе маловероятным.

Депрессия, вызванная чувством злости

Многие врачи считают, что депрессия — это «злость, обращенная

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

человеком внутрь себя». Иными словами, в вашей жизни происходит какое-то нежелательное событие, и вы начинаете заниматься самобичеванием, приобретающим форму глубокой депрессии. В данном случае очень важно уделить внимание тем ситуациям, которые послужили причиной подавленного состояния. Обратившись к главе 10, вам удастся проработать подобные травматические события. Кроме того, вы сможете простить себя, используя упражнения для устранения злости и чувства вины, описанные в главе 8. Если ваша злоба на самих себя крайне сильна, вам может потребоваться прием для проработки гнева, также представленный в главе 8.

Депрессия и тревога

Зачастую депрессия и тревога очень тесно связаны между собой. Тревога — это чувство, включающее в себя страх и беспокойство. Депрессия представляет собой подавленное состояние духа или незавидное положение дел. Вы можете испытывать тревогу из-за депрессии или впасть в депрессию из-за тревоги. В таких случаях очень важно проработать и то, и другое. Упражнение для эффективного устранения тревоги описано в главе 7.

Жизненная утрата как причина депрессии

Очень часто с депрессией связаны те или иные жизненные утраты. Если это ваш случай, вы можете сосредоточиться на произошедшей потере как травматическом событии и нейтрализовать ее при помощи одного из упражнений для лечения травм (см. главу 10).

Мощное психологическое реверсирование

Как правило, депрессия связана с мощным реверсированием (см. главу 6). Зачастую очень важным является ежедневное выполнение упражнения для его проработки на протяжении всего периода лечения.

Представленный ниже комплексный прием может оказаться полезным в тех случаях, когда стандартное упражнение для устранения мощного реверсирования оказывается недостаточным. Вам необходимо будет повторять этот прием, по крайней мере, пять раз в течение дня.

1. Активно простимулируйте ЧТ на левой стороне вашей груди, при

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

этом трижды произнесите: «Я полностью принимаю себя со всеми своими проблемами и ограничениями, несмотря на то, что страдаю депрессией».

2. Затем легким постукиванием надавите на ТПН, трижды повторив следующее утверждение: «Я полностью принимаю себя со всеми своими проблемами и ограничениями, даже если я никогда не избавлюсь от депрессии».

3. Простимулируйте ТПНГ, при этом трижды проговорите: «Я полностью принимаю себя со всеми своими проблемами и ограничениями, даже если я не заслуживаю избавления от этой депрессии».

Перестаньте слишком много думать

Как мы уже говорили, у депрессии может быть много причин, однако из них наиболее принципиальной является энергетический дисбаланс. Также с уровнем концентрации жизненной силы тесно связано мышление. Даже после того, как система меридианов будет приведена в состояние баланса, мы рекомендуем вам следить за тем, как ваши мысли влияют на чувства. Очень важно при этом научиться замечать те моменты, когда вы будете следовать подсознательным установкам, которые в прошлом вызывали у вас депрессию. Все, что вам нужно, — это альтернативные решения, которые помогут быстро избавиться от подобных мыслей. К примеру, если вас начинают тревожить негативные ощущения, когда вы слишком долго находитесь в одиночестве, вам необходимо начать более активный образ жизни. Это может подразумевать посещение каких-либо курсов после работы или новое хобби. Таким образом вам удастся сохранить сбалансированное состояние ума и энергетической системы, а также увеличить эффективность упражнений, представленных в данной книге.

Важно отметить, что избавление от депрессивных мыслей вовсе не означает их подавление. Когда вы насильно избавляетесь от подобных установок, вы всего лишь пытаетесь вытолкнуть их из головы, однако в то же время продолжаете верить в их истинность. Вместо этого вам необходимо изменить отношение к процессу мышления: вы должны осознать, что настоящая причина депрессии заключается во взаимосвязи между мыслями и состоянием системы меридианов. Если вы отпустите негативные установки, то увидите, что они никогда не были истинными, а, скорее всего, являлись искаженным восприятием вашей жизни и самих себя. Настоящими они могли казаться вам только потому, что был нарушен

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

энергетический баланс. По своей сути депрессивные мысли — это мираж или иллюзия, которые необходимо разрушить. Когда вы научитесь видеть сквозь них, ваша энергия вернется в гармоничное состояние.

Подведение итогов главы

В этой главе мы рассказали вам о клинической депрессии и о способах ее лечения. Несмотря на то, что вам была предоставлена подробная информация по энергетическим упражнениям, доказавшим на практике свою эффективность, самопомощь при данном заболевании не всегда является достаточной. Если вы обнаружили, что наши рекомендации помогают вам ослабить проявления депрессии, это замечательно — продолжайте им следовать. Однако если данное лечение оказалось малоэффективным, вы ни в коем случае не должны воспринимать данный факт как признак того, что не сможете избавиться от проблемы вовсе. Депрессия — это излечимое заболевание. Мы настоятельно рекомендуем вам проконсультироваться по этому поводу (и также в отношении биоэнергетического подхода, представленного в данной книге) у квалифицированного психотерапевта.

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Глава 10. Быстрое избавление от последствий травматических событий и тягостных воспоминаний

Чтобы получить заряд положительных эмоций нового дня, мы в первую очередь должны избавиться от негативных мыслей дня вчерашнего.

Сидней Бэнкс

Тягостные воспоминания — это результат переживания травматического события. К сожалению, в нашем обществе такие ситуации стали обычным делом. Они являются главным источником многих психологических проблем. Кроме того, специалисты в области медицины считают, что травмы — это основные причины развития большинства физических заболеваний, таких как рак и болезни сердца. Когда человек избавляется от негативных эмоций, связанных с воспоминаниями о травматическом событии, их негативное воздействие исчезает. Например, налаживаются отношения с окружающими, улучшается физическое и эмоциональное здоровье. Упражнения на последовательную стимуляцию точек акупунктуры, представленные в данной главе, помогут вам устранить влияние, оказываемое полученными душевными травмами на вашу жизнь.

Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему человек так мало помнит о своем прошлом? Вся информация о прошедших периодах жизни сохраняется внутри нас, определяя образ мышления, чувства и принципы поведения. Это касается не только воспоминаний о травматических ситуациях, но и о событиях положительного характера. Ваше активное сознание способно вместить в себя лишь ограниченный объем информации. Большая часть жизненных ситуаций хранится в виде воспоминаний, заархивированных в вашем подсознании. Они могут быть вызваны событиями настоящего или же мыслями о конкретном жизненном периоде прошлого. Если какое-то воспоминание всплывает у вас в определенные моменты, оно, вероятно, имеет для вас значение. Вы должны оценить его и выявить, оказала ли ситуация, о которой вы думаете, травмирующее воздействие на вашу личность. В большинстве случаев

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

ответ будет очевидным.

Несмотря на то, что в данной главе в первую очередь рассматриваются серьезные травмы, для вас очень важно не упустить из виду другие негативные события, которые могли повлиять на вашу жизнь. Как правило, такие ситуации клинически не классифицируются как травмы. Это могут быть события, произошедшие с вами в детстве, и, будучи уже взрослым человеком, вы можете считать их незначительными. Однако в то время, когда они происходили на самом деле, вы не обладали психологическими ресурсами, которые доступны вам сейчас. Поэтому они могли оставить эмоциональный отпечаток: занизить вашу самооценку или способствовать неприятию какой-то части себя. Порой это является одним из путей образования энергетических дисбалансов и реверсирования.

Критика, сделанная вашим знакомым или даже незнакомым человеком, может произвести на вас значительное и длительное воздействие. Одна женщина, например, рассказала, как одно замечание, отпущенное в ее адрес продавцом обуви 20 лет назад, продолжало влиять на ее отношение к самой себе в настоящем. Это удивительно, но такое воздействие имеет место быть. Конечно, это не означает, что все негативные события, произошедшие с вами, когда вы были моложе, будут иметь на вас продолжительное влияние. Однако если подобные ситуации задели ваши чувства или повлияли на отношение к себе, пришло время проработать свои воспоминания при помощи техник, предлагаемых в данной главе.

В условиях современной жизни люди получают более чем достаточное количество травм. Наиболее травмирующим событием является смерть ребенка. В 1997 году в Соединенных Штатах было зафиксировано около 28 тысяч смертей младенцев и 46 тысяч смертей детей и подростков в возрасте от одного года до 24 лет (Национальный институт статистики здравоохранения, 1997). Кроме того, травмы получают жертвы преступлений, а судебные процессы заставляют их переживать тяжелые события вновь. Каждый год регистрируются миллионы преступлений, среди которых изнасилования, грабежи и нападения. Помимо этого, бессчетное количество семей получают травмы в результате 20 тысяч убийств и 30 тысяч самоубийств, происходящих каждый год в одних только Соединенных Штатах (Национальный институт статистики здравоохранения, 1997). Среди прочих травмирующих событий — сексуальное насилие, инцест, стихийные бедствия, автомобильные аварии и многое другое. Если вы были травмированы какими-то из вышеперечисленных ситуаций, используйте упражнения данной главы,

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

чтобы избавиться от тягостных воспоминаний.

Травмы и связанные с ними воспоминания могут вызывать вторичные нарушения, например, «неготовность» расстаться с проблемой психологически. После травматического события у вас может образоваться реверсирование, которое не будет позволять вам взглянуть на свою жизнь со стороны. К примеру, если вы потеряли ребенка, вам будет свойственно думать, что, позволяя себе расстаться с болью, вы проявляете безразличие к умершему. Тем не менее, ничто не может быть более далеким от правды. Не важно, что вы делаете, ваш ребенок никогда не будет вам безразличен, и вы всегда будете чувствовать тоску и боль утраты. Однако когда ваша энергетическая система в отношении данного события будет приведена в состояние баланса, воспоминание уже не будет полностью завладевать вами или не давать двигаться по жизни дальше.

Если вы стали жертвой нападения, развитие вторичного нарушения также вероятно, как и в случае, рассмотренном выше. К примеру, вас ограбили или избили. Вы будете думать, что, если отпустите данную ситуацию, это либо поставит под угрозу вашу безопасность, либо будет равноценно прощению преступника. Такого рода мысли являются неверными. Преодоление подобной травмы не будет подвергать вас риску очередного нападения. Хотя устранение нарушения поможет вам почувствовать себя лучше и физически, и морально, оно не заставит вас забыть полученный опыт. То есть, если на вас напал какой-то определенный человек, вы будете знать, что вам следует остерегаться его в будущем. То, как вы будете реагировать на воспоминание о событии, никаким образом не изменит тот факт, что действия преступника были злонамеренными. Когда же вы избавитесь от тягостных воспоминаний, вам будет проще справляться с последствиями данной ситуации.

Травмы также могут вызывать и другие расстройства, к примеру чувство стыда или вины, самоуничижение, бессилие, ощущение обреченности. Просмотрев информацию главы 1, вы сможете оценить то воздействие, которое оказывает на вас травма. Если вы испытываете какие-то из перечисленных эмоций, возможно возникновение психологического реверсирования, заставляющего саботировать ту или иную жизненную сферу. В таком случае, чтобы разрешить проблему, наряду с тягостными воспоминаниями вам также придется проработать вторичные нарушения. Упражнения, представленные в данной главе, помогут вам в этом.

Процесс проработки травматических событий

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Травматические события делятся на три группы: простые, сложные и высокой сложности. Иногда для того, чтобы разрешить проблемы, связанные с травмами, вам потребуется помощь квалифицированного психотерапевта, знакомого с биоэнергетической медициной. Тем не менее, во многих случаях самостоятельное выполнение упражнений на последовательное стимулирование точек акупунктуры, приведенных в данной главе, даст положительные результаты.

Самолечение

Бывают случаи, когда воспоминание о травматическом событии продолжает беспокоить вас, даже после его проработки. В таких случаях необходимо допустить, что последствия травмы были устранены не полностью, и вновь выполнить соответствующее упражнение на последовательное стимулирование. Будьте оптимистами. Когда боль, связанная с вашим воспоминанием, будет проработана как следует, она уже никогда вас не побеспокоит. Бывают случаи, когда серьезный психологический стресс или энергетические токсины приводят к возвращению, казалось бы, полностью устраненной проблемы. Однако они встречаются редко, а ваша настойчивость в процессе избавления от тягостных воспоминаний с помощью последовательной стимуляции со временем себя оправдает.

Устранение последствий простых травматических событий

Как уже говорилось ранее в этой главе, простой травмой может стать любое событие, которое сдерживает развитие человека. Такие ситуации могут включать в себя жесткие замечания или критику со стороны окружающих, а также ошибки, за которые вам до сих пор стыдно. При помощи последовательности, описанной ниже, можно проработать одно конкретное событие. Однако если ситуация распадается на несколько частей, последствия каждой из них должны устраняться по отдельности. К примеру, допустим, вашим травматическим событием стала ссора с другом. Он сказал что-то обидное, а после этого совершил поступок, который причинил вам боль. Данная ситуация состоит из двух различных частей, каждую из них необходимо проработать отдельно.

Как всегда, в первую очередь при выполнении упражнения вам нужно

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

конкретизировать событие, сделав это так, чтобы испытать лишь краткий миг дискомфорта и не подвергнуть себя более серьезному стрессу. Цель воспоминания такова: во-первых, оценить уровень дискомфорта; во-вторых, убедиться в том, что вы настроились на эту ситуацию с готовностью проработать ее как следует. Простое выполнение энергетических упражнений без настройки на событие, возможно, принесет вам приятное чувство расслабленности, однако будет бесполезным для разрешения проблемы. Чтобы быть проработанным, нарушение должно быть выведено на уровень сознания.

1. Подумайте о конкретном травмирующем событии. Оцените степень дискомфорта по шкале от 0 до 10 баллов, где 10 баллов указывают на его максимальный уровень, а 0 — на его отсутствие.

2. Проработайте возможность реверсирования, стимулируя зону БСР или растирая ЧТ, при этом трижды проговорите: «Я принимаю себя несмотря на то, что расстроен». Вы также можете использовать следующее утверждение: «Я принимаю себя со всеми своими проблемами и ограничениями».

3. Посмотрите на табл. 17 и рис. 19, чтобы определить расположение ТБ и ТПК. Думая о травматической ситуации (при этом не слишком усердствуйте, чтобы не испытывать сильного дискомфорта во время процесса), пять раз легким постукиванием надавите на каждую из этих точек. Воздействуйте на них в следующей последовательности: 1, 2. Постукивание не должно вызывать боли, но быть при этом ощутимым.

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

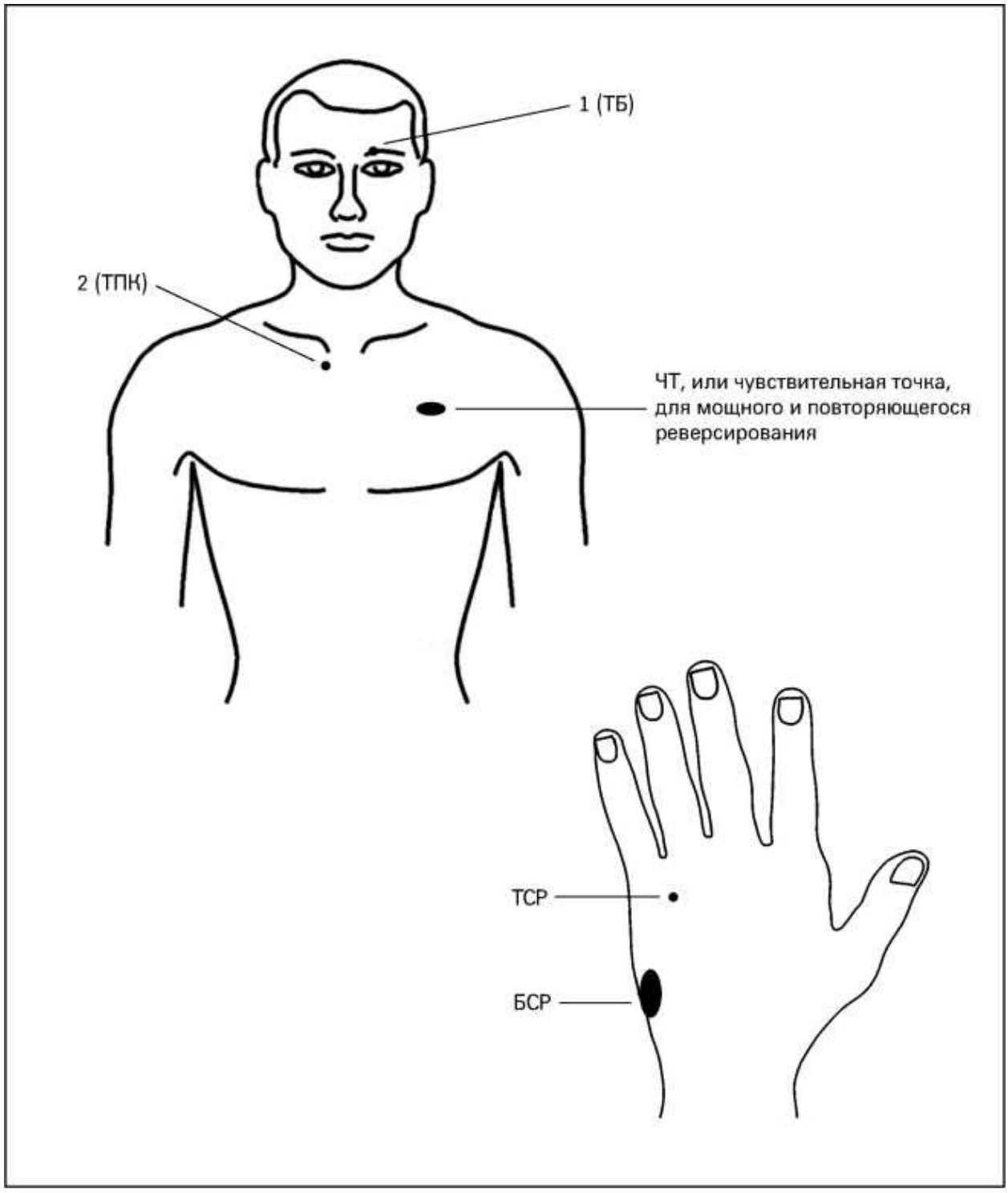


Рис. 19. Простое травматическое событие

Табл. 17. Последовательность биологически активных точек для

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

лечения простого травматического события

Точки акупунктуры		Расположение
Точка брови (ТБ)	1	Начало брови возле переносицы
Точка под ключицей (ТПК)	2	На 2 сантиметра ниже ключицы, возле линии гортани

4. Снова оцените степень дискомфорта по шкале от 0 до 10 баллов (эта цифра должна просто прийти вам в голову). Если снижения не произошло, вернитесь ко второму шагу и повторите упражнение на последовательное стимулирование. В том случае, когда после трех попыток улучшения нет, велика вероятность того, что данный прием не подходит для вашей ситуации, или же у вас есть другое саботирующее убеждение (то есть реверсирование), которое должно быть проработано. Попробуйте выполнить упражнение для лечения сложных травм, представленное ниже в этой главе.

5. Далее используйте прием на стимуляцию мозга (СМ), воздействуя на область ТСР и вращая при этом глазами по часовой стрелке, затем — против часовой. После вращения глазами напевайте мотив на счет пять.

6. Повторите последовательное стимулирование: 1, 2.

7. Снова оцените степень дискомфорта по шкале от 0 до 10 баллов. Теперь он должен быть ниже. Если его уровень составляет от 0 до 2 баллов, переходите к девятому шагу. Иногда вам потребуется выполнить упражнение несколько раз, думая о травматическом событии, прежде чем вы испытаете полное освобождение от стресса.

8. При условии, что степень дискомфорта будет уменьшаться, продолжайте выполнять упражнение на последовательное стимулирование до тех пор, пока он не будет сведен к минимуму или не исчезнет вовсе. Если процесс улучшения приостанавливается, это указывает на появление миниреверсирования. Его необходимо проработать стимулированием зоны БСР при одновременном проговаривании следующей фразы: «Я принимаю себя несмотря на то, что все еще расстроен».

9. Когда степень дискомфорта снизится до 0–2 баллов, вы можете выполнить упражнение на закатывание глаз (ЗГ), чтобы еще больше ослабить неприятные ощущения или закрепить эффект от лечения. Для использования данного приема простимулируйте область ТСР, при этом держите голову прямо и медленно перемещайте взгляд с пола на потолок.

В большинстве случаев одной успешной проработки травмы при

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

помощи данного упражнения бывает достаточно, чтобы полностью устранить дискомфорт. Если спустя какое-то время он все-таки возвращается, повторите прием. Со временем проблема станет беспокоить вас все реже и реже.

Следует отметить, что упражнения для лечения травм не изменяют ваши воспоминания. Они, скорее всего, устраняют болезненную эмоциональную реакцию на них. Поэтому, когда вы успешно проработаете свою травму, обратите внимание на прежнюю способность в подробностях вспомнить это событие, хотя, скорее всего, вы будете чувствовать при этом некую отдаленность от него. Кроме того, выполнив упражнение, вы заметите, что ваше воспоминание стало более живым. Это происходит вследствие того, что нервное потрясение вас больше не отвлекает, и вы можете спокойно сосредоточиться на ситуации. Представьте, будто у воспоминания есть несколько дорожек: визуальная, звуковая, эмоциональная и дорожка ваших убеждений. Энергетические приемы помогают стереть дорожку негативных эмоций, не затрагивая при этом визуальную и звуковую. А поскольку дорожка убеждений, как правило, связана с эмоциями, упражнения могут повлиять на ваши мысленные установки в отношении травмы, делая их положительными.

Тем не менее, в некоторых случаях люди говорят о том, что когда травма перестает их беспокоить, они уже не могут отчетливо ее вспомнить. Они описывают образы своей памяти как смутные, неясные, несвязные или разорванные. Если то же самое случится и с вами, это не должно вызывать беспокойства. Лучше всего повторите упражнения, так как проблемы с восстановлением визуального образа или звука порой указывают на то, что травма не была проработана в достаточной мере. После повторного использования приема ваше воспоминание должно стать более отчетливым, вы сможете воспринимать его более спокойно и без напряжения.

Сложные травматические события

Сложные травматические ситуации включают в себя тягостные воспоминания, отличающиеся от простых большим количеством аспектов и высоким уровнем эмоционального стресса. Два ситуационных исследования, представленных ниже, помогут вам понять, что такое сложное травматическое событие и как с ним справиться при помощи энергетической психологии.

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Военная травма: ситуационное исследование

Билл участвовал во Вьетнамской войне, был награжден орденом Почета за проявленное в бою мужество. Сражение оставило на нем страшные отметины: ампутированная нога, респираторное заболевание, вызванное применением химического дефолианта «Эйджент Оранж», алкогольная и наркотическая зависимости, а также полный набор травматических воспоминаний, мучавших его не только в ночных кошмарах, но и в часы бодрствования. Он страдал, вспоминая о своих боевых товарищах, чьи жизни унесла эта война, а также о людях, которых ему пришлось убить. Билл был убежден в том, что ничего нельзя исправить и что он повинен в тех жестокостях, которые там происходили. Несмотря на то, что ветеран войны всего лишь защищал себя во время сражений, он испытывал сильное чувство вины.

Билл испробовал различные методы психотерапии: принимал участие в групповых тренингах, использовал методику повторного переживания ситуации, принимал многочисленные лекарства, проходил программы реабилитации больных алкоголизмом и наркоманией и многое другое. Он едва держался на плаву. Когда его сестра узнала об энергетической психологии, она записала его на консультацию, чтобы выяснить, сможет ли эта методика чем-то ему помочь. В день первого сеанса Билл нервничал больше обычного. Он ожидал, что лечение ничем не будет отличаться от того, что уже было им испробовано. Ветеран войны не хотел больше предаваться тягостным воспоминаниям, заново переживая события, которые лучше бы вообще никогда не происходили. На самом деле он хотел бы вовсе о них забыть, хотя это на тот момент было невозможно.

Наиболее оптимальное лечение люди получают тогда, когда они находятся в спокойном расположении духа. Немного расслабившись, Билл рассказал об одной сцене, которая продолжала преследовать его с тех самых пор, как он вернулся из Вьетнама. Это была рукопашная схватка, мысли о которой являлись постоянным источником стресса. Когда Билл вкратце рассказывал об этом событии, он вдруг побледнел и начал дрожать. Ему посоветовали простимулировать определенные точки акупунктуры. После этого Билл выполнил еще несколько упражнений, и примерно через пять минут воспоминание о травматической ситуации перестало его беспокоить. Он ясно помнил, что тогда произошло, но мысли об этом больше не заставляли его бледнеть или дрожать. Кроме того, Билл стал довольно спокоен. С некоторым недоумением он сказал: «Это больше не беспокоит меня. Я вижу, что тогда произошло, но это больше меня не тревожит».

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

После курса лечения ветеран войны перестал испытывать чувство вины в отношении того события. Он ясно осознал, что у него не было другого выбора, кроме как защищать себя и своих товарищей. В течение следующих двух лет Билл регулярно наблюдался у врача, за этот период тягостное воспоминание о схватке ни разу его не побеспокоило. С тех самых пор он сохранял в его отношении абсолютное спокойствие. Тем не менее, надо отметить, что устранение негативной составляющей того воспоминания никак не могло избавить ветерана от остальных проблем, связанных с военным опытом. Этого было недостаточно. Требовалось лечение многих других тягостных воспоминаний. Однако Билл больше никогда не страдал от кошмаров и эмоционального стресса, связанных с той конкретной ситуацией. В дальнейшем, выполняя энергетические упражнения, ему удалось добиться улучшений во многих других сферах своей жизни.

Изнасилование: ситуационное исследование

18-летний друг Барбары изнасиловал ее, когда ей было 13. Эта травма продолжала преследовать и разрушать ее вплоть до 30-летнего возраста. У женщины начались серьезные проблемы с алкоголем и наркотиками, и по большей части образ ее жизни был беспокойным и депрессивным. Барбара получила лечение во многих стационарных и амбулаторных психиатрических клиниках. Когда пациентка приступила к выполнению энергетических упражнений, она принимала прописанные ей лекарства, включая литиум, прозак и дезирель, которые ей не помогали. Во время первого энергетического сеанса Барбара рассказала об изнасиловании; было очевидно, что она была очень сильно травмирована. Пациентка плакала и, судя по всему, заново переживала травматическое событие. Она сказала, что сама во всем виновата и что ей стоило прислушиваться к своей матери. Во время разговора создавалось впечатление, что говорит не она, а та самая 13-летняя девочка.

Несмотря на то, что не все ее психологические проблемы были связаны с изнасилованием, стало очевидно: данное событие являлось для нее значительным тягостным воспоминанием, которое превращало жизнь женщины в одно сплошное страдание. Выполнение энергетического упражнения для лечения травмы заняло не более 10 минут и полностью избавило Барбару от душевной боли. Пациентка не только перестала испытывать неприятные эмоции, когда вспоминала ту ситуацию, она также изменила коренным образом свои убеждения. Буквально сразу же после использования биоэнергетического приема она с явной уверенностью сказала мне, что изнасилование — это просто событие из ее прошлого и

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

что она ни в чем не виновата.

Обе ситуации, описанные выше, являются примерами сложных травм. Помните о том, что при лечении проблем подобного рода все стороны травматического события должны прорабатываться по отдельности и поочередно.

Упражнение на последовательное стимулирование для лечения сложных травм

1. Подумайте о конкретном травматическом событии. Оцените степень дискомфорта по шкале от 0 до 10 баллов, где 10 баллов указывают на его максимальный уровень, а 0 — на его отсутствие.

2. Проработайте возможность реверсирования, стимулируя зону БСР или растирая ЧТ, при этом трижды проговорите: «Я принимаю себя несмотря на то, что расстраиваюсь из-за произошедшего события». Вы также можете использовать следующее утверждение: «Я принимаю себя со всеми своими проблемами и ограничениями».

3. Посмотрите на табл. 18 и рис. 20, чтобы определить расположение ТБ, ТПГ, ТПМ и ТПК. Думая о травматической ситуации (при этом не слишком усердствуйте, чтобы не испытывать сильного дискомфорта во время процесса), пять раз легким постукиванием надавите на каждую из этих точек. Воздействуйте на них в следующей последовательности: 1, 2, 3, 4. Постукивание не должно вызывать боли, но быть при этом ощутимым.

Табл. 18. Последовательность биологически активных точек для лечения сложных травм

Меридиан		Расположение
Точка брови (ТБ)	1	Начало брови возле переносицы
Точка под глазом (ТПГ)	2	Под центром глаза на скуловой кости
Точка под мышкой (ТПМ)	3	На 15 сантиметров ниже подмышки
Точка под ключицей (ТПК)	4	На 2 сантиметра ниже ключицы, возле линии гортани

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

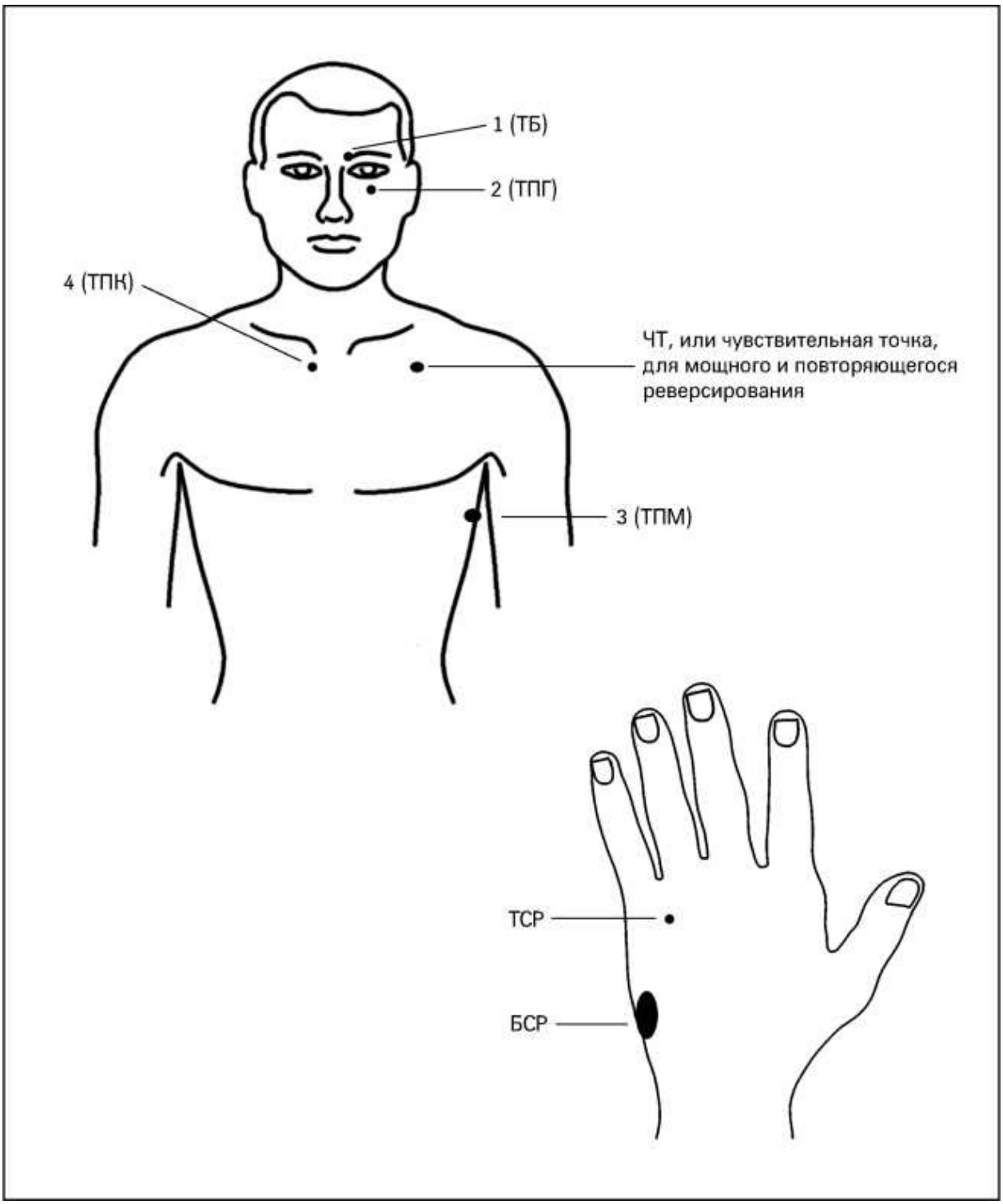


Рис. 20. Сложное травматическое событие

4. Снова оцените степень дискомфорта по шкале от 0 до 10 баллов (эта цифра должна просто прийти вам в голову). Если снижения не произошло,

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

вернитесь ко второму шагу и повторите упражнение на последовательное стимулирование. В том случае, когда после трех попыток улучшения нет, велика вероятность того, что данный прием не подходит для вашей ситуации, или же у вас есть другое саботирующее убеждение (то есть реверсирование), которое должно быть проработано. В качестве альтернативы можно выполнить упражнение для лечения травм высокой сложности, представленное ниже в этой главе.

5. Далее используйте прием на стимуляцию мозга (СМ), воздействуя на зону ТСР и вращая при этом глазами по часовой стрелке, затем — против часовой. После вращения глазами напевайте мотив на счет пять.

6. Повторите последовательное стимулирование: 1, 2, 3, 4.

7. Снова оцените степень дискомфорта по шкале от 0 до 10 баллов. Теперь он должен быть ниже. Если его уровень составляет от 0 до 2 баллов, переходите к девятому шагу. Иногда вам потребуется выполнить упражнение несколько раз, думая о своей травме, прежде чем вы испытаете полное освобождение от стресса.

8. При условии, что степень дискомфорта будет уменьшаться, продолжайте выполнять упражнение на последовательное стимулирование до тех пор, пока он не будет сведен к минимуму или не исчезнет вовсе. Если процесс улучшения приостанавливается, это указывает на появление миниреверсирования. Его необходимо проработать стимулированием области БСР при одновременном повторении следующей фразы: «Я принимаю себя несмотря на то, что все еще расстроен».

9. Когда степень дискомфорта снизится до 0–2 баллов, вы можете выполнить упражнение на закатывание глаз (ЗГ), чтобы еще больше ослабить неприятные ощущения или закрепить эффект от лечения. Для использования данного приема простимулируйте зону ТСР, при этом держите голову прямо и медленно перемещайте взгляд с пола на потолок.

В большинстве случаев одной успешной проработки травмы при помощи данного приема бывает достаточно для полного устранения дискомфорта. Если же спустя какое-то время он вернется к вам, повторите это упражнение. Со временем проблема станет беспокоить вас все реже и реже.

Травматические события высокой сложности

Травмы высокой сложности можно сравнить с торговым автоматом в кафе. Как только вы убираете один поднос из автомата, на его месте сразу

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

же появляется другой. Если бы нашей целью было извлечь все подносы, мы продолжали бы их убирать один за другим до последнего. Аналогичная цепочка рассуждений применима ко многим психологическим и эмоциональным проблемам. То есть после того, как вы прорабатываете одну проблему, появляется другая. Кроме того, зачастую нарушения не просто представляют собой единичное событие, а состоят из множества аспектов. Они даже могут быть представлены в виде слоев, наложенных один поверх другого.

Для описания этой концепции писатель Артур Кестлер (1967) ввел понятие «холон». Данный термин означает нечто, одновременно являющееся и целым само по себе, и частью чего-то еще. Если травма, к примеру, состоит из множества холонов, каждый ее элемент включает в себя предыдущий и им не исчерпывается. Следовательно, чтобы разрешить проблему в целом, сначала должен быть проработан каждый отдельный холон.

Исключением для этой теории являются случаи, когда прорабатываемая травма является первичной по отношению к ряду аналогичных нарушений. Очень часто проработка изначальной проблемы смягчает расстройства, появившиеся после нее. В данном случае каждая из травм будет являться холоном по отношению к цепи или ряду взаимосвязанных нарушений. Одна пациентка, к примеру, в детстве неоднократно подвергалась физическому насилию со стороны отца. Первую такую травму она получила в возрасте семи лет, когда он выместил на ней свой гнев, после того как она случайно уронила своего маленького братика, который не сильно ушибся при этом. Пациентка рассказала, что после того, как эта ситуация была проработана при помощи энергетических упражнений, все остальные случаи побоев также перестали вызывать у нее стресс. Она сделала предположение, что это произошло, потому что все они были похожи друг на друга.

Очень важно помнить о том, что хотя одновременное разрушение взаимосвязанных травм случается довольно часто, оно происходит не всегда. При проработке тревожащего вас воспоминания очень важно представлять событие последовательно от начала до конца, останавливаясь на каждом его аспекте. Таким образом, вы сможете быть уверены в том, что ваша проблема была проработана основательно и успешно.

В некоторых случаях упражнения для лечения сложных травм устранят ваш стресс, связанный с тягостными воспоминаниями, и повторять прием для каждого элемента проблемы от вас не потребуется. Однако если какой-то аспект события останется непроработанным, он

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

может продолжать вызывать негативные эмоции, и вам будет казаться, что упражнения, которые вы выполняете, неэффективны. Именно поэтому очень важно разбивать травму на последовательные ситуации и быть готовым к проработке каждой из них. Например, муж одной женщины покончил с собой вскоре после ссоры с ней. Ее воспоминание об этом событии имело следующие аспекты.

1. Неловкая ситуация на вечеринке.
2. Связанная с этой ситуацией ссора по возвращении домой.
3. Муж угрожает ей пистолетом.
4. Он стреляет в себя.
5. Она звонит своей сестре, чтобы попросить о помощи.
6. Затем набирает номер службы спасения.
7. Приехавшая полиция обвиняет ее в убийстве собственного мужа.
8. События, связанные с похоронами, необходимостью переезда и так далее.

Каждая сцена из воспоминаний этой женщины несла в себе конкретные негативные эмоции, включая смущение, злость, страх и, в конце концов, панику. Во время лечения травмы каждый ее аспект должен был быть основательно проработан. То есть снизить высокий уровень дискомфорта, связанного с тем или иным элементом события, до 4–5 баллов было бы недостаточно — он должен быть устранен полностью. Кроме того, если какой-то аспект упускается из виду, пациент по-прежнему будет испытывать стресс. Представленный ниже случай даст вам представление о процедуре и преимуществах лечения травм высокой сложности.

Смерть ребенка: ситуационное исследование

Дебби страдала депрессией с того самого момента, как умер ее ребенок спустя два дня после своего рождения. Это случилось примерно за пару лет до нашего первого с ней сеанса. Травма сказывалась не только на ее эмоциональном состоянии, но и на взаимоотношениях с супругом Гарольдом. Они не могли разговаривать о смерти ребенка, а молчание и внешнее безразличие мужа удручали Дебби. Супруги находились на грани развода.

Они обратились за помощью по причине частых ссор. Когда между ними происходили конфликты, Гарольд на несколько дней уходил в себя и зачастую не возвращался с работы домой. Было очевидно, что они оба страдали. Дебби пыталась справиться с травмой через общение, в то время как Гарольд предпочитал не обсуждать случившееся.

Первый сеанс энергетической психологии был посвящен подробному

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

анализу их отношений. Однако уже во время второго занятия мы объяснили им, что значительная часть проблем во взаимоотношениях может быть связана со стрессом, вызванным потерей ребенка. Энергетические упражнения должны были помочь супругам справиться с травмой и таким образом увеличить шансы на восстановление полноценных отношений.

Они проходили лечение в один и тот же день. Дебби была первой. Когда она подумала о смерти своего ребенка, то тут же начала плакать. Через несколько минут после выполнения энергетических упражнений Дебби уже могла реагировать на это событие гораздо спокойнее. Несмотря на то, что ее воспоминание все еще вызывало печаль, сильный стресс больше не возвращался. Мы сказали, что данный прием придется повторить несколько раз, чтобы проработать все аспекты травмы.

После этого аналогичную процедуру лечения прошел Гарольд. Сначала он утверждал, что не испытывает никакого стресса. Однако, начав выполнять упражнение, он вдруг заплакал. Гарольд признался, что совершенно не подозревал о том, какой сильный стресс накопился внутри него. Дебби увидела, что муж тоже очень сильно переживает. С его позволения мы повторили прием, и он почувствовал себя намного лучше.

Спустя неделю супруги пришли, чтобы проверить уровень стресса, связанный со смертью ребенка, — он значительно снизился как у Гарольда, так и у Дебби. Несмотря на то, что они оба по-прежнему были опечалены, у них появилась возможность наладить свои отношения.

Лечение травм высокой сложности

Ниже представлено упражнение на последовательное стимулирование точек акупунктуры для лечения травм высокой сложности. Оно используется для проработки тягостных воспоминаний, имеющих большее количество аспектов и высокий уровень эмоционального стресса по сравнению с проблемами, которые могут быть разрешены при помощи приема из предыдущего раздела. Если ваше травматическое событие включает в себя несколько элементов, они должны прорабатываться отдельно друг от друга.

1. Подумайте о конкретном травмирующем событии. Оцените степень дискомфорта по шкале от 0 до 10 баллов, где 10 баллов указывают на его максимальный уровень, а 0 — на его отсутствие.

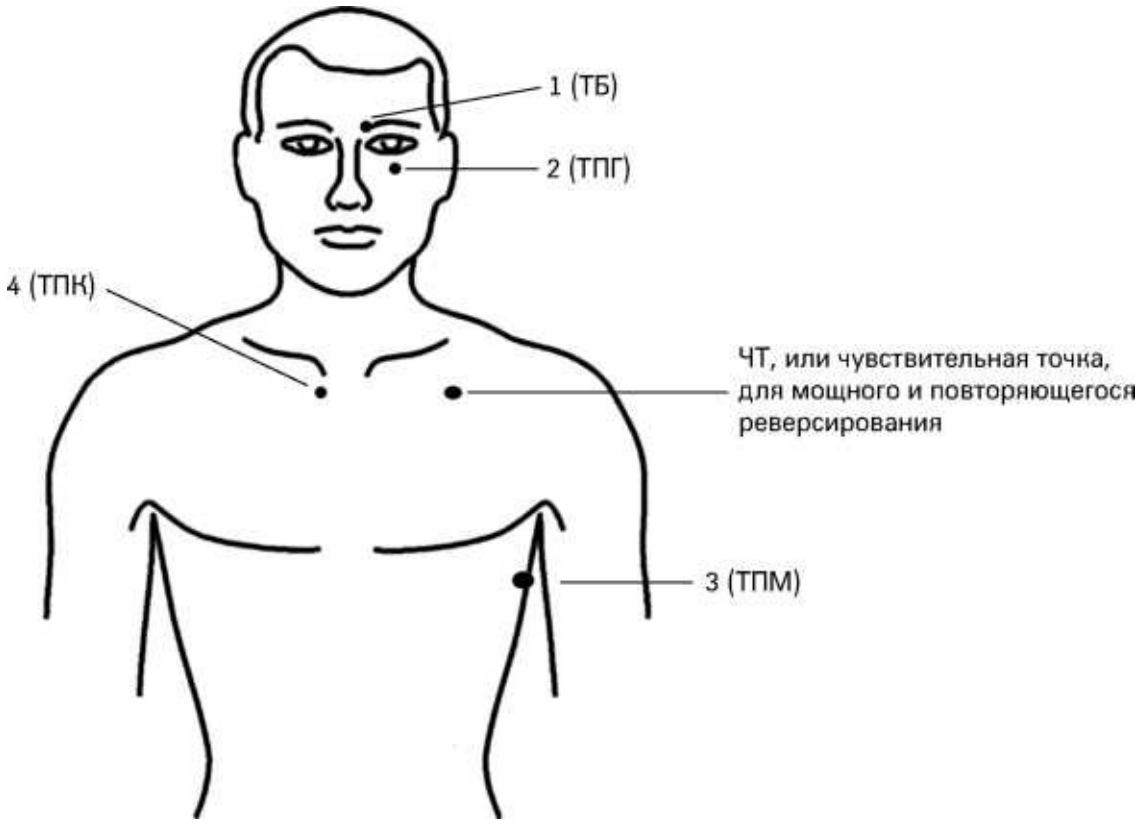
2. Проработайте возможность реверсирования, стимулируя зону БСР или растирая ЧТ, при этом трижды проговорите: «Я принимаю себя несмотря на то, что расстроен». Вы также можете использовать следующее утверждение: «Я принимаю себя со всеми своими проблемами и

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

ограничениями».

3. Посмотрите на табл. 19 и рис. 21, чтобы определить расположение ТБ, ТПГ, ТПМ, ТПК, области НМ и НУП. Думая о травматическом событии (при этом не слишком усердствуйте, чтобы не испытывать сильного дискомфорта во время процесса), пять раз легким постукиванием надавите на каждую из этих зон. Воздействуйте на них в следующем порядке: 1, 2, 3, 4, 5, 4, 6, 4.

Примечание: точка ТПК появляется в последовательности три раза. Постукивание не должно вызывать боли, но быть при этом ощутимым.



Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

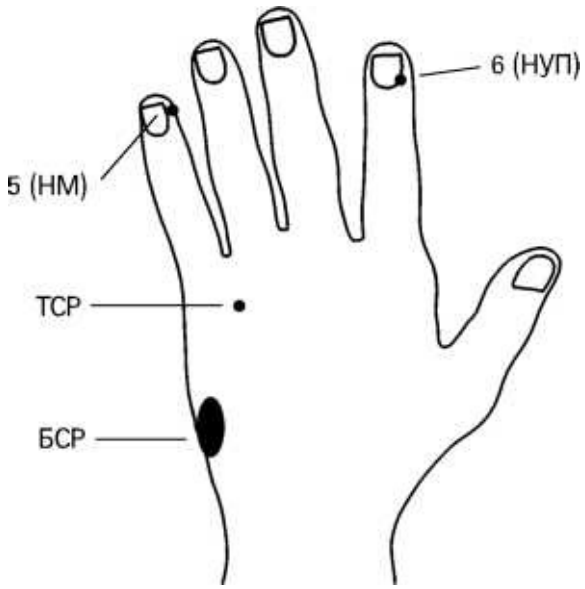


Рис. 21. Травматические события высокой сложности

Табл. 19. Последовательность биологически активных зон для лечения травм высокой сложности

Зоны акупунктуры		**Расположение**
Точка брови (ТБ)	1	Начало брови возле переносицы
Точка под глазом (ТПГ)	2	Под центром глаза на скуловой кости
Точка под мышкой (ТПМ)	3	На 15 сантиметров ниже подмышки
Точка под ключицей (ТПК)	4	На 2 сантиметра ниже ключицы, возле линии гортани
Ноготь мизинца (НМ)	5	Сторона ногтя мизинца, расположенная ближе к безымянному пальцу
Ноготь указательного пальца (НУП)	6	Сторона ногтя указательного пальца, расположенная ближе к большому пальцу

4. Снова оцените степень дискомфорта по шкале от 0 до 10 баллов (эта цифра должна просто прийти вам в голову). Если снижения не произошло, вернитесь ко второму шагу и повторите упражнение на последовательное

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

стимулирование. В том случае, когда после трех попыток улучшения нет, велика вероятность того, что данный прием не подходит для вашей ситуации, или же у вас есть другое саботирующее убеждение (то есть реверсирование), которое должно быть проработано. Кроме того, возможно присутствие более ранней травмы, последствия которой должны быть устранены в первую очередь.

5. Далее выполните упражнение на стимуляцию мозга (СМ), воздействуя на зону ТСР и вращая при этом глазами по часовой стрелке, затем — против часовой. После вращения глазами напевайте мотив на счет пять.

6. Повторите последовательное стимулирование: 1, 2, 3, 4, 5, 4, 6, 4.

7. Снова оцените степень дискомфорта по шкале от 0 до 10 баллов. Теперь он должен быть ниже. Если его уровень составляет от 0 до 2 баллов, переходите к девятому шагу. Иногда вам потребуется выполнить упражнение несколько раз, думая о своей травме, прежде чем вы испытаете полное освобождение от стресса.

8. При условии, что степень дискомфорта будет уменьшаться, продолжайте выполнять упражнение на последовательное стимулирование до тех пор, пока он не будет сведен к минимуму или не исчезнет вовсе. Если процесс улучшения приостанавливается, это указывает на появление миниреверсирования. Его необходимо проработать стимулированием области БСР при одновременном повторении следующей фразы: «Я принимаю себя несмотря на то, что все еще расстроен».

9. Когда степень дискомфорта снизится до 0–2 баллов, вы можете выполнить упражнение на закатывание глаз (ЗГ), чтобы еще больше ослабить неприятные ощущения или закрепить эффект от лечения. Для использования данного приема простимулируйте зону ТСР, при этом держите голову прямо и медленно перемещайте взгляд с пола на потолок.

В большинстве случаев одной успешной проработки травмы при помощи данного упражнения бывает достаточно для того, чтобы дискомфорт больше не возвращался. Если же спустя какое-то время симптомы расстройства все-таки проявятся, повторите этот пример. Со временем проблема станет беспокоить вас все реже и реже.

Подведение итогов главы

В этой главе мы рассмотрели, как можно справиться с травматическими событиями и тягостными воспоминаниями. Многие

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

другие проблемные состояния (страх, паника, депрессия, гнев, негативные убеждения в отношении того, кем вы являетесь и на что способны) берут свое начало в жизненном опыте, который может быть эффективно проработан при помощи данных приемов. Преодоление травм прошлого — это важный шаг на пути к психическому, эмоциональному и физическому здоровью. Возможно, если бы выполнение энергетических упражнений стало достаточно широко распространено, многие из расстройств, которыми страдают люди, были бы разрешены.

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Глава 11. Улучшение ваших спортивных достижений

Гольф — это на девяносто процентов ментальная игра.

Джек Никлаус

Цель любого спортивного мероприятия заключается в том, чтобы проявить свои физические способности по максимуму, или, говоря другими словами, суметь сохранить баланс энергетической системы, который раскрывает внутренние резервы человеческого организма. Это не означает любой ценой одержать победу — здесь подразумевается, что человек дает себе все возможности для достижения лучшего результата. Чтобы добиться этого, вам необходимо избавиться от саботирующих убеждений и беспокойства, которые могут привести к ошибкам и закончиться тем, что ваша игра не будет соответствовать реальным способностям.

Работа над концентрированием жизненной силы не компенсирует недостаток физической подготовки, необходимой для достижения успеха в любом виде спорта. И, тем не менее, она может помочь вам устранить саботирующие мысли и лишнее беспокойство, которые мешают вам проявить способности по максимуму. При использовании энергетической психологии для улучшения спортивных показателей вам следует учитывать уровень своего мастерства и личные убеждения. Кроме того, вы должны ставить перед собой реальные цели. К примеру, игрок в гольф среднего уровня не сможет поразить все лунки до единой, использовав лишь методики энергетической психологии, однако он сможет избежать ненужных ошибок.

Спортсмены во время соревнований часто утрачивают ментальную сосредоточенность, особенно если их ожидания нереальны или они чувствуют, что играют плохо. Энергетические упражнения могут помочь вам научиться концентрироваться. К примеру, если вы по своему собственному опыту игры в баскетбол знаете, что обычно реализуете 70 процентов штрафных бросков, именно такого результата вам и следует ожидать от себя в решающие моменты. Это означает, что, даже когда вы сосредоточены и играете на пределе своих возможностей, вы, тем не менее,

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

можете промахнуться. А если ваша ошибка заставляет вас злиться или терять концентрацию, это указывает на поведение с признаками самосаботажа. При регулярном использовании, энергетическая психология может стать средством, которое поможет вам улучшить спортивные достижения. Вы будете меньше переживать в решающие моменты, а в процессе игры оставаться сосредоточенными и позитивно настроенными.

Энергетическая психология не изменит ваши природные физические способности, но она определенно сможет помочь вам показать лучшее из того, что вы можете.

Техники энергетической психологии, описываемые в этой главе, могут быть использованы в любой ситуации, связанной со спортом. Если вам довелось принимать участие в состязаниях, вы хорошо знаете, что некоторые ошибки возникают исключительно из-за нервного перенапряжения. Очевидно, что спортсмен будет переживать насчет того, что не может выполнить задачу, которая ему более чем по плечу. В чем причина того, что профессиональный баскетболист бросает мяч мимо кольца со штрафной линии, а игрок в гольф не может загнать мяч в лунку, находясь в одном шаге от нее? Если такое случается часто или в самые решающие моменты, виноваты в этом могут быть страх, беспокойство и саботирующие убеждения.

Управление страхом перед возможной неудачей

Слово «мандраж» в спортивном мире обозначает неспособность справиться со своими переживаниями в решающие моменты состязаний. Несмотря на то, что основной причиной мандража является чувство беспокойства, подпитывать его могут и негативные убеждения. Когда человек, к примеру, чересчур напряжен, его мышцы сокращаются, что может привести к потере тактильной чувствительности, которая важна в любом соревновании. В таких случаях спортсмены пытаются компенсировать ее, прибавляя в силе или скорости, что, как правило, малоэффективно.

При использовании энергетической психологии очень важно определить те критические моменты, в которые вы можете играть лучше, но, тем не менее, каждый раз ошибаетесь. К примеру, игрок в гольф делает сильную подачу на поле, но, как только мячу необходимо перелететь через водоем, он всегда смазывает удар. В этой ситуации убежденность спортсмена в том, что он не сможет перебросить мяч через пруд,

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

саботирует его игру; он так сильно волнуется перед подачей, что не может выполнить свой обычный удар.

Сосредоточенность

Во многих видах спорта сохранение концентрации является наиболее трудной задачей. Многие профессиональные спортсмены говорят о том, что энергетическая психология помогает им сосредоточиваться. Существуют два типа концентрации — механическая и ментальная. И хотя они взаимосвязаны, энергетические приемы по большей части воздействуют на последнюю. Над механической концентрацией вам нужно работать с квалифицированным инструктором или тренером. Что касается механики, она включает в себя ваши физические навыки, такие как умение принять правильную позу, перед тем как нанести удар по мячу. Однако если во время игры вы будете чересчур озабочены ею, вам будет сложно добиться ментальной сосредоточенности. А это, в свою очередь, ограничит ваши способности к достижению спокойного психического состояния и помешает показать максимум того, что вы умеете.

Энергетическая психология улучшает механическую составляющую вашей игры не напрямую, а косвенно. Когда вы начнете выполнять упражнения для устранения волнения и саботирующих мыслей, то обнаружите, что вам станет проще определять и корректировать свои физические навыки. Например, неудачные подачи могут заставить вас занервничать и потерять уверенность в себе. Но если вы сможете привести свою систему меридианов к балансу и снизить уровень тревоги, вы будете лучше определять и устранять реальные недостатки вашей игры, которые отчасти могут быть и механическими.

Кроме того, вы должны верить в себя и не терять сосредоточенность из-за какого-то одного не очень удачного выступления. Никто из спортсменов не может каждый день показывать наилучший результат. Ваша цель — оставаться сконцентрированным и продолжать играть по мере своих способностей, что бы ни происходило. Если же вам недостает уверенности или у вас слишком большие ожидания, вы будете сосредоточиваться на своих ошибках или неудачах и меньше внимания уделять реально выполнимым задачам.

Ситуации, которыми вы управлять не в состоянии, также могут отразиться на вашей игре. Главное — определить, как вы реагируете на обстоятельства, которые находятся вне зоны вашего контроля. Опять же,

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

если вы будете думать о плохом результате, вы утратите концентрацию и снизите свои шансы на успех. Если же для проработки подобных ситуаций вы будете использовать энергетические упражнения, то сможете остаться сосредоточенным во время состязания. В конце концов, ваши противники могут столкнуться с подобными проблемами и потерять концентрацию. Всего предугадать нельзя, ведь даже у профессиональных спортсменов случаются неудачи. Поэтому никогда не сдавайтесь. Помните о том, что если вы впадаете в ярость, расстраиваетесь или начинаете винить обстоятельства, вам не удастся показать лучшее из того, на что вы способны.

В разделе, представленном ниже, мы поговорим об убеждениях, обусловливающих поведение с признаками самосаботажа, и предложим вам упражнения на последовательное стимулирование точек акупунктуры, которые избавят вас от беспокойства. Кроме того, мы поможем вам определить точку лечения, благодаря которой вы сможете устранять волнение и оставаться сосредоточенными во время занятий любимым видом спорта.

Достижение максимальной результативности

Принятие себя является принципиальной составляющей успеха в любом виде спорта. Когда вы не можете сделать этого, ваши шансы на победу малы. И это не означает, что вы не стремитесь к совершенству или недостаточно тренируетесь. Просто между спортсменами, считающими, что они могут показать лучший результат, и игроками, которые начинают раздражаться или обвинять других в своей несостоятельности, существует большая разница.

Три самых распространенных убеждения

Существуют три распространенных убеждения, которые влияют на ваши спортивные достижения: страх успеха, чрезмерный дух соперничества и внешнее воздействие.

Страх успеха

Страх успеха сосредоточивается вокруг вашей неуверенности в том, что вы достаточно хороши для достижения победы. И в данном случае речь идет не о спортивных навыках, а о вашем ощущении себя как личности.

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Что изменится, если вы станете выдающимся спортсменом (своего уровня)? Возможно, люди станут иначе о вас думать или по-другому к вам относиться. Саботируя свои навыки, вы поддерживаете убеждение о том, что не достойны успеха.

Чрезмерный дух соперничества

Победа — это результат, а не процесс. Настоящие победители никогда не теряют самообладания и сосредоточенности, и именно это помогает им показывать все, на что они способны. Если вы концентрируетесь на том, чтобы одолеть своего противника, а не на тактике игры, ваше поведение характеризуется признаками самосаботажа. Между стремлением к победе и слишком сильным желанием достичь успеха существует очень тонкая грань, и когда человек пересекает ее, он уже не может сосредоточиться на том, чтобы показать то лучшее, на что он способен.

Внешнее воздействие, или «Мне постоянно не везет»

В данном случае человек уверен в том, что удача обходит его стороной. И хотя в этом, может быть, и есть доля истины, спортивный успех, как правило, приходит к тому, кто не допускает критических ошибок и не пытается достигнуть целей, которые выходят за пределы их возможностей. Если спортсмен списывает свою плохую игру на внешние обстоятельства, он теряет сосредоточенность, раздражается или расстраивается из-за сложившейся ситуации. Ему кажется, что помочь в данном случае может только что-то особенное, поэтому он начинает играть ниже среднего уровня. Возможно, игрок верит в то, что лучше всего дождаться своей «очереди поймать удачу». В таких случаях спортсмен занимает пассивную позицию во время спортивных состязаний.

Вы можете отдавать себе отчет и в других убеждениях, ограничивающих ваш спортивный успех, а также включить их в представленный ниже план проработки проблемы. Определите эмоции и убеждения, из-за которых вы теряете концентрацию или не можете ее восстановить. Среди таких эмоций могут быть страх, уныние и раздражение, а убеждения могут звучать следующим образом: «Я не могу выиграть»,

«Мне уже все равно», «Мне не везет» или «Я не достаточно хорош». И хотя такие мысленные установки, как, например: «Я не заслуживаю победы», могут показаться странными, они, на самом деле, реальны и влияют на результативность многих спортсменов.

Неважно, что случается во время игры. Ваша способность принять это и остаться сосредоточенным — единственный способ показать то лучшее, на что вы способны.

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

План проработки проблем, связанных со спортом

Все энергетические упражнения в какой-то мере связаны с проблемой принятия себя. Когда вы раздражаетесь или утрачиваете веру в собственные силы, вы думаете о том, что та или иная негативная ситуация не должна была произойти. Кроме того, вы можете так сильно переживать за результат своих действий, что вам будет трудно сконцентрироваться. А это, в свою очередь, помешает достигнуть максимальной результативности. Как только вы примите себя таким, как есть, вы откроете путь для положительных перемен и сможете восстановить свою концентрацию.

Несмотря на то, что в представленных ниже упражнениях приводятся примеры для игроков гольфа, то же самое применимо к любым видам спорта.

1. Четко сформулируйте проблему, которую хотите разрешить. Она должна быть конкретной. Если речь идет о цели, ваш уровень способностей должен позволять вам ее достичь. К примеру: «Когда я начинаю нервничать, не могу попасть в лунку с маленького расстояния». Помните о том, что очень важно конкретизировать нарушение и избегать обобщений, таких как: «Я ужасно играю в гольф». И, тем не менее, вы можете поэкспериментировать с некоторыми утверждениями общего характера, например: «Я всегда начинаю ошибаться в ответственные моменты». Чем более определенным будет ваша формулировка, тем больше шансов добиться результатов. Теперь оцените степень вашего беспокойства или напряжения по шкале от 0 до 10 баллов, где 10 баллов указывают на их максимальный уровень, а 0 баллов — на их полное отсутствие.

2. Определите все саботирующие убеждения или чувства, которые, по вашему мнению, могут влиять на спортивные результаты. Действуйте решительно. Если что-то кажется вам проблемой — проработайте ее. Это займет у вас всего лишь минуту. Со временем вы узнаете, какие убеждения являются для вас наиболее типичными и должны прорабатываться регулярно. Устраните возможность любого реверсирования, стимулируя зону БСР или растирая ЧТ, при этом мысленно или вслух произнесите свое саботирующее убеждение. Вот несколько примеров.

• Я принимаю себя несмотря на то, что слишком сильно переживаю по поводу победы.

• Я принимаю себя несмотря на то, что из-за раздражения теряю

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

концентрацию.

• Я принимаю себя, пусть даже считаю, что я недостаточно хорош для того, чтобы успешно выступить.

• Я принимаю себя несмотря на то, что слишком нервничаю, когда собираюсь сделать подачу.

Если вы считаете, что ваша проблема — это глубинное реверсирование (см. главу 6) и что вы никогда не сможете справиться с ней, простимулируйте ТПН, повторив при этом трижды: «Я принимаю себя, пусть даже никогда не смогу преодолеть… (назовите ситуацию)».

3. Теперь посмотрите на табл. 20 и рис. 22, чтобы определить расположение ТБ, ТПГ, ТПМ и ТПК. Думая о проблемной ситуации и/или чувстве, пять раз легким постукиванием надавите на каждую из этих точек. Воздействуйте на них в следующей последовательности: 1, 2, 3, 4. Постукивание не должно вызывать боли, но быть при этом ощутимым.

4. Снова оцените степень дискомфорта по шкале от 0 до 10 баллов (эта цифра должна просто прийти вам в голову). Если снижения не произошло, вернитесь ко второму шагу и повторите упражнение на последовательное стимулирование. В том случае, когда после трех попыток улучшения нет, велика вероятность того, что данный прием не подходит для вашей ситуации, или же у вас есть другое саботирующее убеждение (то есть реверсирование), которое должно быть проработано (см. восьмой шаг).

5. Далее выполните упражнение на стимуляцию мозга (СМ), воздействуя на зону ТСР и вращая при этом глазами по часовой стрелке, затем — против часовой. После вращения глазами напевайте мотив на счет пять.

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

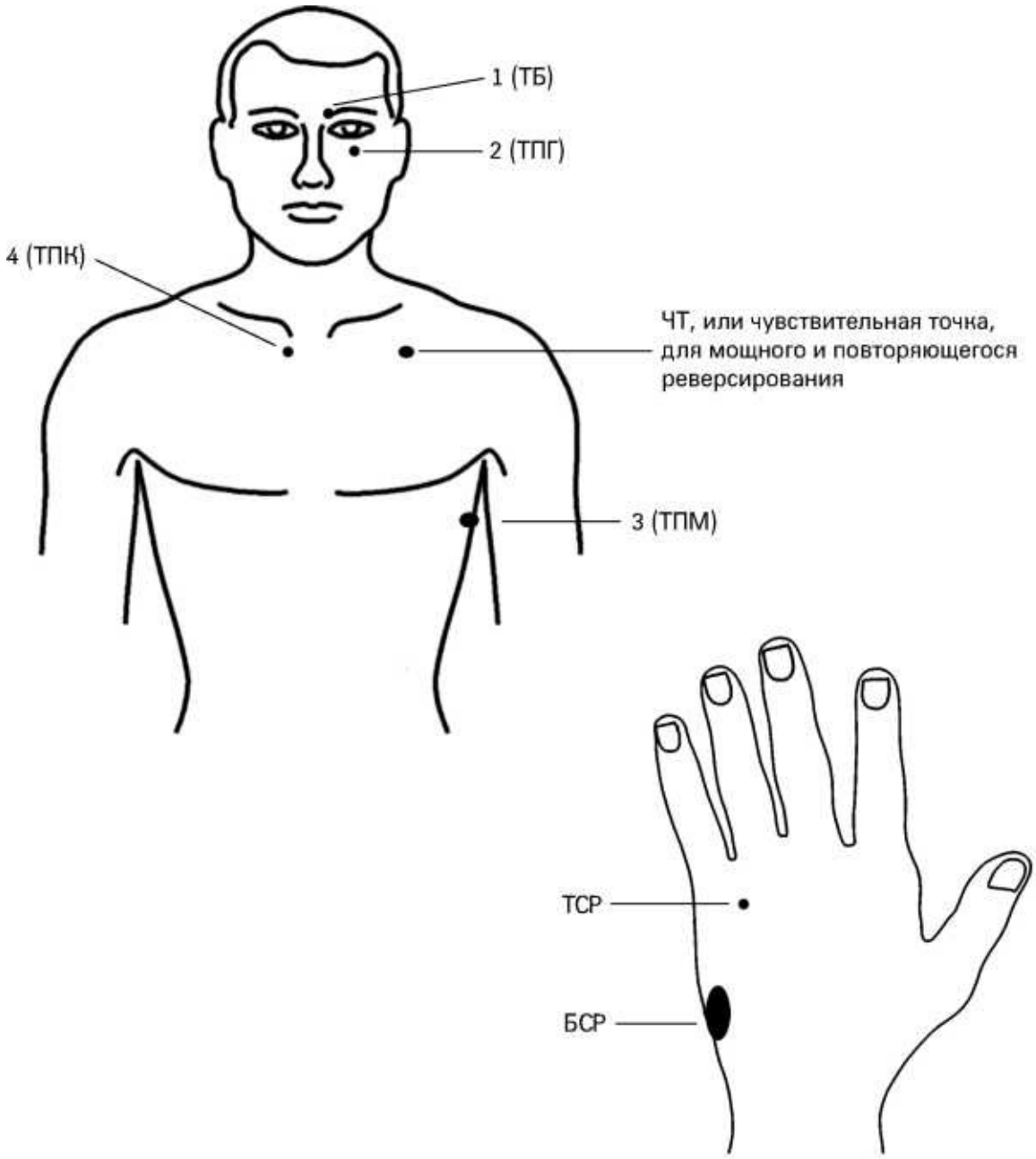


Рис. 22. Спортивные показатели

Табл. 20. Последовательность биологически активных точек для улучшения спортивных достижений

Точки акупунктуры	Расположение
Точка брови (ТБ)	1 Начало брови возле переносицы

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Точка брови (ТБ)	1 Начало брови возле переносицы
Точка под глазом (ТПГ)	2 Под центром глаза на скуловой кости
Точка под мышкой (ТПМ)	3 На 15 сантиметров ниже подмышки
Точка под ключицей (ТПК)	4 На 2 сантиметра ниже ключицы, возле линии гортани

6. Повторите последовательное стимулирование: 1, 2, 3, 4.

7. Снова оцените степень дискомфорта по шкале от 0 до 10 баллов. Теперь он должен быть ниже. Если его уровень составляет от 0 до 2 баллов, переходите к девятому шагу. Иногда вам потребуется выполнить упражнение несколько раз, думая о своем страхе или даже непосредственно находясь в такой ситуации, прежде чем вы испытаете полное освобождение от стресса.

8. При условии, что степень дискомфорта будет уменьшаться, продолжайте выполнять упражнение на последовательное стимулирование до тех пор, пока он не будет сведен к минимуму или не исчезнет вовсе. Если процесс улучшения приостанавливается, это указывает на появление миниреверсирования. Его необходимо проработать стимулированием области БСР при одновременном проговаривании следующей фразы: «Я принимаю себя несмотря на то, что эта проблема у меня все еще есть».

9. Когда степень дискомфорта снизится до 0–2 баллов, вы можете выполнить упражнение на закатывание глаз (ЗГ), чтобы еще больше ослабить неприятные ощущения или закрепить эффект от лечения. Для использования данного приема простимулируйте зону ТСР, при этом держите голову прямо и медленно перемещайте взгляд с пола на потолок.

Примечание: иногда результаты заметны не сразу. Более того, может пройти 5-10 минут, прежде чем вы обретете сосредоточенность и проявите свои способности в полной мере.

Применение визуализации

Визуализация в большинстве случаев является наиболее эффективным средством улучшения ваших показателей не только в спорте, но и в других сферах жизни. Чем настойчивее вы будете представлять достижение своей цели, тем больше шансов появится достигнуть ее в реальности.

У некоторых людей возникают проблемы с процессом визуализации.

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Развить эту способность можно путем стимулирования ТБ и ТПМ (см. рис. 22): легким постукиванием надавите на каждую из них пять раз, думая при этом о поставленной цели. Теперь представьте себе максимально подробно, как вы ее достигаете. Вам, скорее всего, придется повторить этот прием несколько раз, прежде чем вы сможете увидеть результаты. К визуализации вы также можете подключить любые положительные чувства, которые могут быть связаны с вашим стремлением к победе, например уверенность в себе или гордость за выполненную работу. Вообразите, что вам необходимо сделать подачу с расстояния в 1,5 метра. Этот мяч оставит ваших соперников далеко позади или позволит вам в первый раз добиться выдающегося результата. Теперь представьте, что в данной ситуации вы немного нервничаете, хотя и чувствуете себя уверенным и сконцентрированным человеком. Вот вы бьете по мячу, и он попадает в лунку. Улыбнитесь! Несмотря на то, что способности к визуализации у каждого человека разные, ваш мозг и тело «осознают» происходящий процесс, поэтому даже не очень ясного образа вам вполне хватит.

В представленном ниже упражнении на последовательное стимулирование в качестве примера снова используется гольф. Не забудьте поменять фразы и мысленные образы, соответствующие тому виду спорта, которым вы занимаетесь.

1. Представьте себе, что вы находитесь на поле для гольфа и готовитесь совершить решающую подачу. Теперь вообразите, что вы ударили по мячу и смотрите, как он катится по направлению к лунке. Падает ли он в нее? Если да, попробуйте применить визуализацию к другим ситуациям. Если же вы не увидели, как мяч попадает в лунку, подумайте, в чем может быть проблема. Вы не уверены в себе или слишком сильно нервничаете?

2. Если вы не увидели, как мяч попадает в лунку, простимулируйте зону БСР или разотрите ЧТ, при этом произнесите: «Я принимаю себя, пусть даже мое волнение не дает мне загнать мяч в эту лунку».

3. Снова подумайте о своей проблеме и повторите стимулирование следующих биологически активных точек: 1, 2, 3, 4 (см. рис. 22). Затем вновь представьте себе свою ситуацию. Вы должны увидеть, как мяч попадает в лунку. Если же он по-прежнему не будет достигать цели, повторите второй и третий шаги. После этого простимулируйте ТПН при одновременном повторении следующего утверждения: «Я принимаю себя, пусть даже никогда не смогу попасть в эту лунку». Далее повторите последовательное стимулирование: 1, 2, 3, 4. В большинстве случаев вы

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

должны будете увидеть, как мяч достигает цели. Если же этого не происходит, вашему успеху может препятствовать другой тип реверсирования (см. главу 6).

Вы также можете использовать это упражнение, чтобы научиться справляться и с другими ситуациями, вызывающими волнение, например, во время подачи мяча в бейсболе или теннисе.

Ключевые точки акупунктуры для стимуляции во время игры

На данном этапе для вас очень важно определить ключевую биологически активную точку, которая поможет вам сконцентрироваться в любой момент игры, когда ваши убеждения или волнение будут мешать достичь успеха. В большинстве случаев оказание воздействия на одну из четырех зон, предложенных ниже, вернет вам сосредоточенность, но только при условии, что у вас нет реверсирования. (Более подробную информацию по реверсированию и проявлениям самосаботажа см. в главе 6.) Путем эксперимента вы должны определить, стимулирование какой именно точки будет для вас наиболее эффективным.

- Точка под глазом (ТПГ).
- Точка под ключицей (ТПК).
- Точка под мышкой (ТПМ).
- Точка под носом (ТПН).

Устранение саботирующих мыслей

Хотя в этой главе и приводятся упражнения для эффективной проработки волнения, ваши спортивные результаты зависят от многих других причин и воздействий. Это означает, что на поведение человека зачастую влияют реверсирование и самосаботаж. Если он реверсирован, изначальная проблема может проявляться снова и снова, особенно в решающих ситуациях. По этой причине, чтобы сократить количество случаев возникновения данного расстройства, необходимо выполнять энергетические упражнения в течение длительного периода времени. Хорошая новость заключается в том, что если вы будете достаточно настойчивы, вам удастся устранить саботирующие убеждения и достигнуть своей максимальной результативности. (За более подробной информацией по данной проблеме обратитесь к главе 6.)

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Как мы уже говорили в начале главы, люди склонны бросать начатое дело, когда они не получают быстрых результатов в отношении ментальной сосредоточенности. Развитие такой концентрации требует постоянной практики, упорного труда и времени; это не просто, но когда вы научитесь оставаться сосредоточенными в течение долгого времени, вы сможете проявить свои способности по максимуму. Положительным моментом является то, что чем четче вы определите свои убеждения и проблемы, тем легче вам будет их разрешить.

Следите за своим мышлением во время соревнований. Если вас посещают негативные мысли, или вы представляете, будто совершаете плохую подачу мяча, на вас воздействует реверсирование или саботирующее убеждение, которые должны быть проработаны.

Существуют два типа реверсирования, которые могут влиять на ваши действия. Чтобы проработать первый тип, простимулируйте зону БСР или разотрите ЧТ, повторяя при этом следующее утверждение: «Я принимаю себя, пусть даже… (назовите свою проблему)». Если это не помогает, вы, возможно, считаете, что избавиться от этого нарушения невозможно. Для проработки данного типа реверсирования легким постукиванием надавите на ТПН и произнесите: «Я принимаю себя, пусть даже никогда не избавлюсь от. (назовите свою проблему)».

После этого простимулируйте вашу ключевую точку, чтобы восстановить концентрацию и начать играть более стабильно. Выполнив данные упражнения, вы должны успокоиться, что положительно отразится на ваших способностях.

Прикосновение и дыхание

Техника прикосновения и дыхания (Touch and Breathe) (Дипольд, 1999) может быть использована только после того, как вы научитесь выполнять упражнения на последовательное стимулирование биологически активных точек. Когда вы добьетесь результатов с помощью энергетических приемов, вы будете готовы к применению данной методики. В ней нет ничего сложного: для проработки проблемы следует использовать ту же схему, только вместо постукивания двумя пальцами производить небольшое давление на точки акупунктуры и при этом глубоко дышать. К примеру, если вы чувствуете, что слишком сильно нервничаете перед подачей мяча, прикоснитесь к зоне БСР и произнесите: «Я принимаю себя, пусть даже не смогу сделать удачный бросок». После

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

этого дотроньтесь до ключевой точки, а также, если считаете нужным, до ТПН, повторяя следующее утверждение: «Я смогу сделать хорошую подачу».

Определенные виды спорта

Энергетическая психология может быть использована для разрешения многих проблем, связанных со спортом. Ниже представлены конкретные рекомендации для применения биоэнергетических техник в баскетболе, бейсболе, теннисе и гольфе. Лучше всего начать с ситуации, поддающейся вашему контролю, — например, выполнение штрафного броска, результат которого не зависит от способностей и уровня мастерства противников.

Баскетбол

В баскетболе самым подходящим моментом для проявления своих способностей является штрафной бросок, когда соперник не может повлиять на его результат. Вам необходимо задать себе вопрос: воздействует ли ваше волнение на успех данной подачи? Как правило, в решающий момент штрафного удара усиливаются чувство беспокойства и воздействие саботирующих убеждений. Другие проблемные ситуации, связанные с игрой в баскетбол и легко поддающиеся проработке при помощи энергетической психологии, включают в себя неспособность блокировать противника, а также попасть в корзину, что обычно не вызывает у вас никаких трудностей.

1. Подумайте о конкретной ситуации или убеждении, беспокоившем вас во время игры в баскетбол и заставлявшем волноваться и/или чувствовать напряжение. Оцените степень дискомфорта по шкале от 0 до 10 баллов, где 10 баллов указывают на его максимальный уровень, а 0 баллов — на его отсутствие.

2. Проработайте возможность любых саботирующих убеждений (то есть реверсирования), стимулируя зону БСР или растирая ЧТ, при этом трижды проговорите: «Я принимаю себя, пусть даже не могу забросить мяч в корзину во время решающего штрафного

броска». Лучше всего сформулировать предложение своими словами. Вы также можете использовать следующее утверждение: «Я принимаю себя со всеми своими проблемами и ограничениями».

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

3. Теперь посмотрите на табл. 21 и рис. 22, чтобы определить расположение меридианной ТБ, ТПГ, ТПМ и ТПК. Думая о проблемной ситуации, пять раз легким постукиванием надавите на каждую из этих точек. Воздействуйте на них в следующей последовательности: 1, 2, 3, 4. Постукивание не должно вызывать боли, но быть при этом ощутимым.

Табл. 21. Последовательность биологически активных точек для улучшения спортивных достижений в баскетболе

Точки акупунктуры	**Расположение**
Точка брови (ТБ)	1 Начало брови возле переносицы
Точка под глазом (ТПГ)	2 Под центром глаза на скуловой кости
Точка под мышкой (ТПМ)	3 На 15 сантиметров ниже подмышки
Точка под ключицей (ТПК)	4 На 2 сантиметра ниже ключицы, возле линии гортани

4. Снова оцените степень дискомфорта по шкале от 0 до 10 баллов (эта цифра должна просто прийти вам в голову). Если снижения не произошло, вернитесь ко второму шагу и повторите упражнение на последовательное стимулирование. В том случае, когда после трех попыток улучшения нет, велика вероятность того, что данный прием не подходит для вашей ситуации, или же у вас есть другое саботирующее убеждение (то есть реверсирование), которое должно быть проработано (см. восьмой шаг).

5. Далее выполните упражнение на стимуляцию мозга (СМ), воздействуя на область ТСР и вращая при этом глазами по часовой стрелке, затем — против часовой. После вращения глазами напевайте мотив на счет пять.

6. Повторите последовательное стимулирование: 1, 2, 3, 4.

7. Снова оцените степень дискомфорта по шкале от 0 до 10 баллов. Теперь он должен быть ниже. Если его уровень составляет от 0 до 2 баллов, переходите к девятому шагу. Иногда вам потребуется выполнить упражнение несколько раз, думая о своем страхе или даже непосредственно находясь в вызывающей его ситуации, прежде чем вы испытаете полное освобождение от стресса.

8. При условии, что степень дискомфорта будет уменьшаться,

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

продолжайте выполнять упражнение на последовательное стимулирование до тех пор, пока он не будет сведен к минимуму или не исчезнет вовсе. Если процесс улучшения приостанавливается, это указывает на появление миниреверсирования. Его необходимо проработать воздействием на зону БСР при одновременном проговаривании следующей фразы: «Я принимаю себя несмотря на то, что эта проблема у меня все еще есть».

9. Когда степень дискомфорта снизится до 0–2 баллов, вы можете выполнить упражнение на закатывание глаз (ЗГ), чтобы еще больше ослабить неприятные ощущения или закрепить эффект от лечения. Для использования данного приема простимулируйте область ТСР, при этом держите голову прямо и медленно перемещайте взгляд с пола на потолок.

Повторяйте это упражнение до тех пор, пока ваше волнение не будет сведено к минимуму или не исчезнет вовсе. После этого используйте визуализацию, которую мы рассматривали выше в данной главе. Во время соревнований вы можете простимулировать ключевую точку, используя технику прикосновения и дыхания, что поможет сохранить сосредоточенность.

Цель энергетической работы — помочь человеку восстановить концентрацию и показать то лучшее, на что он способен. Как результат, он перестанет допускать одни и те же ошибки после устранения возможного психологического реверсирования. Никто не может играть на одном и том же уровне постоянно; вам, возможно, потребуется изменить свою тактику, чтобы компенсировать какие-то ее недостатки: например, отдавать больше пасов или попросить партнеров подстраховать вас в защите. Когда вы перестанете испытывать напряжение, то сможете увидеть, что с вами не так, и как от этого избавиться.

Бейсбол

В бейсболе двумя определяющими компонентами игры являются подача мяча и его отбивание. Питчер испытывает напряжение всякий раз, когда команда противника отбивает удар. Если вы представляете подобную ситуацию, вам необходимо проработать волнение и заново настроиться на достижение положительного результата. После того, как вы устраните напряжение, вообразите, что совершаете успешную подачу. Помните, что даже хороший удар может быть отражен. Поэтому главной целью, как и в баскетболе, должно являться избегание критических ошибок. Энергетическая психология поможет вам в этом.

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Отбивание мяча также может быть успешно проработано при помощи энергетических приемов. Как обычно, вы должны конкретизировать проблемную ситуацию. Определив саботирующие условия и убеждения, вы сможете использовать представленное ниже упражнение для проработки своих страхов. После этого, во время подготовки к отбиванию мяча, коснитесь вашей ключевой точки, сделайте глубокий вдох, затем выдохните и визуализируйте результат, которого хотите добиться.

1. Подумайте о конкретной ситуации или убеждении, беспокоившем вас во время игры в бейсбол и заставлявшем волноваться и/или чувствовать напряжение. Оцените степень дискомфорта по шкале от 0 до 10 баллов, где 10 баллов указывают на его максимальный уровень, а 0 — на его отсутствие.

2. Проработайте возможность любых саботирующих убеждений (то есть реверсирования), стимулируя зону БСР или растирая ЧТ, при этом трижды произнесите: «Я принимаю себя, пусть даже редко отбиваю мяч». Лучше всего сформулировать предложение своими словами. Вы также можете использовать следующее утверждение: «Я принимаю себя со всеми своими проблемами и ограничениями».

3. Теперь посмотрите на табл. 22 и рис. 22, чтобы определить расположение ТБ, ТПГ, ТПМ и ТПК. Думая о проблемной ситуации, пять раз легким постукиванием надавите на каждую из точек. Воздействуйте на них в следующей последовательности: 1, 2, 3, 4. Постукивание не должно вызывать боли, но быть при этом ощутимым.

Табл. 22. Последовательность биологически активных точек для улучшения спортивных достижений в бейсболе

Точки акупунктуры		Расположение
Точка брови (ТБ)	1	Начало брови возле переносицы
Точка под глазом (ТПГ)	2	Под центром глаза на скуловой кости
Точка под мышкой (ТПМ)	3	На 15 сантиметров ниже подмышки
Точка под ключицей (ТПК)	4	На 2 сантиметра ниже ключицы, возле линии гортани

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

4. Снова оцените степень дискомфорта по шкале от 0 до 10 баллов (эта цифра должна просто прийти вам в голову). Если снижения не произошло, вернитесь ко второму шагу и повторите упражнение на последовательное стимулирование. В том случае, когда после трех попыток улучшения нет, велика вероятность того, что данный прием не подходит для вашей ситуации, или же у вас есть другое саботирующее убеждение (то есть реверсирование), которое должно быть проработано (см. восьмой шаг).

5. Далее выполните упражнение на стимуляцию мозга (СМ), воздействуя на область ТСР и вращая при этом глазами по часовой стрелке, затем — против часовой. После вращения глазами напевайте мотив на счет пять.

6. Повторите последовательное стимулирование: 1, 2, 3, 4.

7. Снова оцените степень дискомфорта по шкале от 0 до 10 баллов. Теперь он должен быть ниже. Если его уровень составляет от 0 до 2 баллов, переходите к девятому шагу. Иногда вам потребуется выполнить упражнение несколько раз, думая о своем страхе или даже непосредственно находясь в вызывающей его ситуации, прежде чем вы испытаете полное освобождение от стресса.

8. При условии, что степень дискомфорта будет уменьшаться, продолжайте выполнять упражнение на последовательное стимулирование до тех пор, пока напряжение не будет сведено к минимуму или не исчезнет вовсе. Если процесс улучшения приостанавливается, это указывает на появление миниреверсирования. Его необходимо проработать стимулированием зоны БСР при одновременном повторении следующего утверждения: «Я принимаю себя несмотря на то, что эта проблема у меня все еще есть».

9. Когда степень дискомфорта снизится до 0–2 баллов, вы можете выполнить упражнение на закатывание глаз (ЗГ), чтобы еще больше ослабить неприятные ощущения или закрепить эффект от лечения. Для использования данного приема простимулируйте область ТСР, при этом держите голову прямо и медленно перемещайте взгляд с пола на потолок.

Теннис

Энергетическая психология может оказать вам заметную помощь в улучшении игры на теннисном корте. Если вы хотите усовершенствовать прием подачи, то должны использовать ту же процедуру, что и бейсболист, отбивающий мяч (см. упражнение выше). Вам необходимо проработать все

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

существующие сомнения и беспокойные чувства, а также визуализировать достижение положительного результата. Во время матча те упражнения, которые вы выполняли перед игрой, позволят вам чувствовать себя более спокойно и уверенно. Непосредственно перед тем, как подать или принять мяч, прикоснитесь к вашей ключевой точке, сделайте глубокий вдох, затем выдохните. Теперь вы должны быть более сосредоточены.

Гольф

В начале этой главы мы процитировали Джека Никлауса, который когда-то сказал, что гольф — это на 90 процентов ментальная игра. Одним из оснований такого высказывания является то, что спортсмену долгое время необходимо сохранять сосредоточенность. Когда вы играете в гольф, то находитесь на поле как минимум в течение четырех часов, однако фактически тренировка занимает не более получаса. Вы много ходите, общаетесь с другими игроками, а потом вам нужно остановиться, сконцентрироваться и нанести удар по мячу. В этот момент на подачу могут оказать негативное влияние многие факторы. Все упражнения на последовательное стимулирование точек акупунктуры, представленные в этой главе, применимы к игре в гольф. Однако ниже описан прием, предназначенный специально для данного вида спорта. Он может помочь вам улучшить свои достижения.

Находясь на тренировочной площадке для гольфа

1. Установите мячи для гольфа на позиции, с которых вам особенно неудобно совершать подачу. Теперь представьте ситуацию, заставляющую вас нервничать. Оцените степень дискомфорта по шкале от 0 до 10 баллов, где 10 баллов указывают на его максимальный уровень, а 0 — на его отсутствие.

2. Проработайте возможность реверсирования, стимулируя зону БСР или растирая ЧТ, при этом трижды проговорите: «Я принимаю себя, пусть даже начинаю нервничать во время подачи». Вы также можете использовать следующее утверждение: «Я принимаю себя со всеми своими проблемами и ограничениями».

3. Теперь посмотрите на табл. 23 и рис. 22, чтобы определить расположение ТПГ, ТПМ и ТПК. Думая о проблемной ситуации, пять раз легким постукивание надавите на каждую из этих точек. Воздействуйте на них в следующей последовательности: 1, 2, 3. Постукивание не должно вызывать боли, но быть при этом ощутимым.

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Табл. 23. Последовательность биологически активных точек для тренировок

Точки акупунктуры	**Расположение**
Точка под глазом (ТПГ)	1 Под центром глаза на скуловой кости
Точка под мышкой (ТПМ)	2 На 15 сантиметров ниже подмышки
Точка под ключицей (ТПК)	3 На 2 сантиметра ниже ключицы, возле линии гортани

4. Снова оцените степень дискомфорта по шкале от 0 до 10 баллов (эта цифра должна просто прийти вам в голову). Если снижения не произошло, вернитесь ко второму шагу и повторите упражнение на последовательное стимулирование. В том случае, когда после трех попыток улучшения нет, велика вероятность того, что данный прием не подходит для вашей ситуации, или же у вас есть другое саботирующее убеждение (то есть реверсирование), которое должно быть проработано (см. восьмой шаг).

5. Далее выполните упражнение на стимуляцию мозга (СМ), воздействуя на область ТСР и вращая при этом глазами по часовой стрелке, затем — против часовой. После вращения глазами напевайте мотив на счет пять.

6. Повторите последовательное стимулирование: 1, 2, 3.

7. Снова оцените степень дискомфорта по шкале от 0 до 10 баллов. Теперь он должен быть ниже. Если его уровень составляет от 0 до 2 баллов, переходите к девятому шагу. Иногда вам потребуется выполнить упражнение несколько раз, думая о своем страхе или даже непосредственно находясь в вызывающей его ситуации, прежде чем вы испытаете полное освобождение от стресса.

8. При условии, что степень дискомфорта будет уменьшаться, продолжайте выполнять упражнение на последовательное стимулирование до тех пор, пока напряжение не будет сведено к минимуму или не исчезнет вовсе. Если процесс улучшения приостанавливается, это указывает на появление миниреверсирования. Его необходимо проработать воздействием на зону БСР при одновременном повторении следующего утверждения: «Я принимаю себя несмотря на то, что эта проблема у меня все еще есть».

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

9. Когда уровень дискомфорта снизится до 0–2 баллов, вы можете выполнить упражнение на закатывание глаз (ЗГ), чтобы еще больше ослабить неприятные ощущения или закрепить эффект от лечения. Для использования данного приема простимулируйте область ТСР, при этом держите голову прямо и медленно перемещайте взгляд с пола на потолок.

Практикуем удары на дальние дистанции

Тренировать удары мяча в гольфе — более чем на 4,5 метра — это хороший способ узнать, насколько сильно развита связь между вашими разумом и телом. Подойдите к лунке, подготовьтесь к подаче и наметьте линию удара. Затем сделайте несколько пробных взмахов клюшкой рядом с мячом. Не смотрите вниз. Вместо этого взгляните на флажок рядом с целью и совершите подачу. Когда вы будете сосредоточиваться на лунке, ваши глаза отправят сигналы мозгу/телу о том, как сильно вам нужно будет ударить по мячу. Почувствовав данный процесс, доверьтесь себе. Подготовьтесь к подаче так, как вы делаете это обычно, и вы сможете отправить мяч в лунку с необходимой скоростью. Если же вам это не удалось, тогда, возможно, вы все еще испытываете волнение, и вам необходимо повторить упражнение или проработать реверсирование.

Подведение итогов главы

Как мы не раз отмечали на протяжении этой главы, ваша работа над механическими навыками так же важна, как и проработка ментальной сосредоточенности. Энергетическая психология поможет вам стать более сконцентрированным и уверенным в себе человеком, когда вы будете заниматься любимым видом спорта. Это, в свою очередь, позволит вам выявить технические недостатки вашей игры, которые должны быть устранены для достижения положительного результата. К тому же у вас станет меньше причин для обвинения внешних факторов в своих неудачах. По мере устранения саботирующих убеждений и беспокойных чувств вы станете получать все больше удовольствия от занятий любимым видом спорта.

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Глава 12. Разработка эффективной программы похудения

Однажды, коротая время по пути на работу, один мужчина рассказывал своим друзьям о книге, которую читал для того, чтобы похудеть. В тот день он не успел позавтракать и поэтому зашел в продуктовый магазин. Мужчина взял яблоко, банан и бутылку воды в овощном отделе. Направляясь к кассе, он заметил витрину с кондитерскими изделиями, забитую пирожными и пончиками. Взяв упаковку шоколадных пончиков, он продолжил делиться своим опытом: «Всегда берите пончики с шоколадом. Они гораздо вкуснее бисквитных». После этого мужчина сказал, что прочел о том, будто нежелательно сочетать фруктозу, которая содержится во фруктах, с едой, богатой углеводами и жиром. Он отнес фрукты назад и купил себе чашку кофе к пончикам. Очевидно, что авторы той самой книги имели в виду совсем другое.

Борьба с лишним весом

Случалось ли вам когда-нибудь прерывать диету из-за обожаемой вредной еды? Как только тяга к любимым продуктам начинает завладевать человеком, здоровая пища, включенная в рацион, рассчитанный на снижение веса, отходит на второй план. Если вы не сталкивались с неуемной тягой к еде, вы без труда найдете причину, чтобы съесть ее. Более того, вы придумаете способ это оправдать. Например, скажете себе: «Иногда нужно давать себе слабину»; «Один раз поем — ничего страшного не случится»; «Мне плохо, значит, это можно!» или: «Сяду на диету с завтрашнего дня!» Эта глава научит вас, как устранить пристрастие к определенным видам продуктов.

Интересно заметить, что некоторая пища, к которой может тянуть человека, является энергетически токсичной и приводит к самосаботажу во многих сферах жизни. Мы, наряду со многими другими авторами книг по похудению, принципам питания и различным диетам, считаем, что борьба с лишним весом должна, в первую очередь, сосредоточиваться на эмоциональных аспектах, саботирующих решение данной проблемы. Переедание или неспособность придерживаться диеты зачастую являются

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

симптомами других нарушений, которые должны быть проработаны. Когда они будут разрешены, вы сможете сбросить лишний вес и привести себя в форму.

Если вы пытаетесь похудеть — вы не одиноки. Соединенные Штаты являются одной из стран с самым большим количеством людей, страдающих ожирением. В 1988 году Национальный институт сердца, легких и крови провел исследование, в результате которого было установлено, что более 55 процентов американцев страдают избыточным весом. За последние тридцать лет число полных людей среди взрослого населения увеличилось практически вдвое и составило 23 процента. Пик роста данного показателя пришелся на 1990-е годы. Сложившуюся ситуацию усложняет тот факт, что все больше людей начинают страдать ожирением в раннем возрасте. Эти данные подкрепляют нашу уверенность в том, что основой проблем, связанных с лишним весом, является энергетический дисбаланс. Маловероятно, что такие нарушения вызваны недостатком знаний о здоровом питании, ведь каждый год список бестселлеров пополняется, по крайней мере, одной новой книгой по методикам похудения.

Соединенные Штаты — это общество с мириадами противоречий в отношении здорового образа жизни. Отрасль быстрого питания интенсивно развивается, и в то же время американцы считаются нацией, заботящейся о своем здоровье. Книги и журналы о похудении, полезная пища, программы упражнений, оздоровительные центры заполонили рынок. И, тем не менее, все это не производит должного эффекта на большую часть населения.

Если вы страдаете избыточным весом, значит вы находитесь в зоне риска по развитию заболеваний, связанных с высоким артериальным давлением, а также болезней желчного пузыря и даже некоторых видов рака (Национальный институт сердца, легких и крови, 1998). Взаимосвязь заболеваний сердца, которые являются основной причиной преждевременной смерти, и ожирения зачастую не принимается во внимание. Также стоить отметить, что возросшее количество потребляемого сахара взрослыми людьми свидетельствует о том, что у многих из них начинает развиваться сахарный диабет.

Несмотря на очевидную взаимосвязь многих болезней и проблемы избыточного веса, люди не стали пытаться активнее сбросить лишние килограммы. Всякий раз, когда наше общество делает шаг к здоровью с упором на диеты и упражнения, оно тут же делает два шага назад, продолжая употреблять вредную пищу.

Еще одним удручающим фактом является то, что большинство людей,

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

решивших сесть на диету, набирают еще больше веса после каждой своей попытки его сбросить. А из числа тех, кому избавиться от него все-таки удается, лишь единицы способны поддерживать свою форму хотя бы в течение двух лет. Создается впечатление, будто люди, в особенности женщины, постоянно то садятся на диету, то бросают ее и никогда не могут добиться своей цели.

Существуют три основные причины того, почему вы не можете избавиться от лишних килограмм или набираете их снова.

1. Причиной того, что вы не можете похудеть, является какое-то физическое нарушение, и вам необходимо обратиться за помощью к врачу.

2. Вы обладаете недостаточными знаниями о том, как правильно организовать свою диету и сбросить вес.

3. У вас есть некая энергетическая проблема, которая вызывает тягу к еде и саботирует все ваши попытки сесть на диету. Это свидетельствует о дисбалансе системы меридианов, вызванном, возможно, психологической травмой, а также о саботирующих убеждениях, которые подрывают мотивацию и способность придерживаться диеты.

Ваш индивидуальный случай может включать в себя любую комбинацию вышеуказанных нарушений. Однако упражнения на последовательное стимулирование зон акупунктуры, которые вы найдете в этой главе, будут сосредоточены на разрешении таких энергетических проблем, как чувство разочарования, раздражительность, тяга к еде, отсутствие мотивации и многое другое.

Физические проблемы

Если у вас есть какие-то проблемы со здоровьем и при этом нужно сбросить лишние килограммы, вы должны проконсультироваться с врачом, который подберет диету, наилучшим образом подходящую вашим индивидуальным особенностям. У вас могут быть гормональные

нарушения, которые требуют приема лекарств или разработки особой программы, гарантирующей безопасную потерю веса. Энергетическая психология поможет вам определить и устранить эмоциональные проблемы, мешающие вам добиться желаемых перемен в жизни.

Обладая достаточными знаниями и информацией

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Обладание достаточными знаниями по вопросу похудения должно являться вашей главной задачей. Несмотря на то, что большинство людей имеет представление, каким образом можно сбросить вес, информации по данному вопросу становится все больше. Существуют десятки различных программ похудения; вы можете придерживаться принципов одной или сразу нескольких методик. Когда вы поймете, как они работают, то сможете составить индивидуальную программу питания, которая будет наилучшим образом соответствовать особенностям вашего организма. Если вы не знаете, как правильно худеть, мы рекомендуем вам ознакомиться с некоторыми методиками, которые могут помочь во время разработки индивидуальной программы. В книге «Скажите сахару — нет!» (Стюард, Бети, Эндрюс, 1998) определяются те продукты, которые могут привести к ожирению, хотя, обычно, и не считаются таковыми. Бестселлер «Установление связи: десять шагов к здоровому состоянию организма и полноценной жизни» (Грин и Уинфри, 1999) предлагает комплексный подход, объединяющий физические упражнения, описание системы питания, включающей в себя потребление большего количества клетчатки и исключающей жиры, а также слишком большой объем воды. Существует множество других книг, которые вам, возможно, захочется почитать.

Чем больше вы будете знать, тем проще окажется составление индивидуальной программы питания. Для того чтобы вы смогли изменить свое отношение к проблеме борьбы с лишним весом, вам потребуется план. При широком выборе блюд быстрого приготовления, существующем на сегодняшний день, вам будет сложно придерживаться диеты и достигать своих целей без конкретной программы.

Трансформация образа мышления

Для большинства людей похудение может оказаться сложной задачей. Тем не менее, если вы разработаете хороший план и будете прилагать достаточно усилий, то сможете сбросить избыточный

вес. Современное общество буквально перегружено информацией о том, как сложно это сделать. Из-за чего многие даже не пытаются решить данную проблему.

Разочарование и раздражительность

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Если вы считаете, что похудение займет больше времени, чем набирание веса, диета может вызвать у вас чувство раздражения. Дело в том, что придерживаться принципов здорового питания намного сложнее, чем употреблять свои любимые лакомства и толстеть. Чтобы похудеть, вам необходимо исключить из своего рациона то количество еды, которое было для вас излишним. Для этого вы должны изменить образ своего мышления и перейти на умеренное питание. Кроме того, избыточный вес набирается постепенно, поэтому не стоит прибегать к радикальным мерам и пытаться похудеть в короткие сроки. К тому же ваше тело будет противиться процессу потери лишних килограммов путем замедления обмена веществ (Джибрин, 1998). Если вы станете переедать снова, ваш избыточный вес, в конце концов, вернется.

Вспомните то время, когда вы день за днем ели много жирной пищи или часто употребляли алкогольные напитки. Тот факт, что набирать вес гораздо легче, чем его сбрасывать, не упрощает поставленную перед вами задачу. Выполняя физические упражнения и придерживаясь диеты, вы обязательно сбросите лишний вес.

Эффективная программа похудения требует изменения образа жизни. Когда вы начнете воспринимать диету как его неотъемлемую часть, а также следить за тем, какие продукты питания отрицательно влияют на ваш организм, вы добьетесь своих целей. Мы очень надеемся, что вы будете помнить об этом во время корректировки своего рациона. Если вы осознаете то, что похудение — это длительный процесс, то будете испытывать меньший стресс. Когда вы составите план действий, вам будет гораздо легче соблюдать индивидуально разработанную диету.

Упражнение на последовательное стимулирование точек акупунктуры для избавления от чувства разочарования и раздражения

Несмотря на то, что все эти советы могут помочь вам спланировать свою диету, они не способны повлиять на решение эмоциональных проблем. Особенно это касается чувства разочарования и раздражительности. Данные эмоции зачастую делают так, что люди отступают от намеченного плана действий, считая их безуспешными. Если вы страдаете подобным расстройством, упражнения, представленные ниже, будут для вас весьма полезны.

1. Сформулируйте свою проблему. К примеру, таким образом: «Я не худею так быстро, как мне бы этого хотелось». Или: «Я стал есть меньше, но все еще не похудел». Подумайте о своем расстройстве и оцените степень дискомфорта по шкале от 0 до 10 баллов, где 10 баллов указывают

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

на его максимальный уровень (при котором вы готовы бросить начатую диету), а 0 — на его отсутствие (в данном случае вы понимаете, что если будете придерживаться диеты, то сможете похудеть).

2. Проработайте возможность реверсирования, стимулируя зону БСР или растирая ЧТ, при этом трижды проговорите: «Я принимаю себя, пусть даже я расстроен и раздражен тем, что не худею так быстро, как мне бы этого хотелось». Лучше всего формулировать утверждение своими словами. Например, слова «расстроен» или «раздражен» могут быть заменены на «недоволен» или «огорчен». Вы также можете использовать следующую фразу: «Я принимаю себя со всеми своими проблемами и ограничениями».

3. Посмотрите на табл. 24 и рис. 23, чтобы определить расположение ТБ, ТПГ, ТПМ, ТПК и НМ. Думая о своем расстройстве в отношении проблемы похудения, пять раз легким постукиванием надавите на каждую из этих зон. Воздействуйте на них в следующей последовательности: 1, 2, 3, 4, 5. Постукивание не должно вызывать боли, но быть при этом ощутимым.

Табл. 24. Последовательность биологически активных зон для избавления от чувства разочарования и раздражительности

Зоны акупунктуры		Расположение
Точка брови (ТБ)	1	Начало брови возле переносицы
Точка под глазом (ТПГ)	2	Под центром глаза на скуловой кости
Точка под мышкой (ТПМ)	3	На 15 сантиметров ниже подмышки
Точка под ключицей (ТПК)	4	На 2 сантиметра ниже ключицы, возле линии гортани
Ноготь мизинца (НМ)	5	Сторона ногтя мизинца, расположенная ближе к безымянному пальцу

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

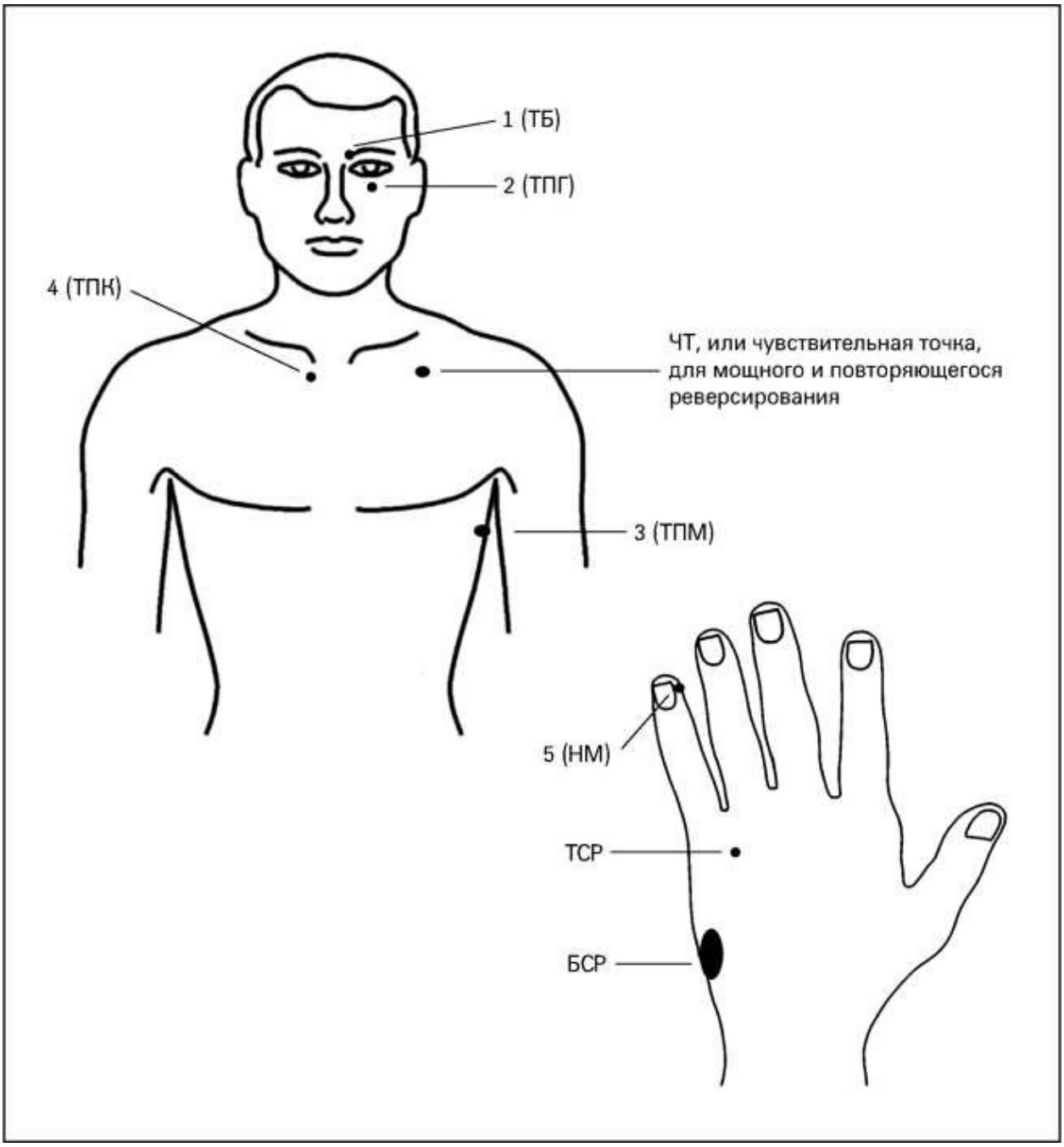


Рис. 23. Чувство разочарования и раздражительность

4. Снова оцените степень дискомфорта по шкале от 0 до 10 баллов (эта цифра должна просто прийти вам в голову). Если снижения не произошло, вернитесь ко второму шагу и повторите упражнение на последовательное стимулирование. В том случае, когда после трех попыток улучшения нет, велика вероятность того, что данный прием не подходит для вашей

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

ситуации, или же у вас есть другое саботирующее убеждение (то есть реверсирование), которое должно быть проработано (см. восьмой шаг).

5. Далее выполните упражнение на стимуляцию мозга (СМ), воздействуя на зону ТСР и вращая при этом глазами по часовой стрелке, затем — против часовой. После вращения глазами напевайте мотив на счет пять.

6. Повторите последовательное стимулирование: 1, 2, 3, 4, 5.

7. Снова оцените степень дискомфорта по шкале от 0 до 10 баллов. Теперь он должен быть ниже. Если его уровень составляет от 0 до 2 баллов, переходите к девятому шагу. Иногда вам потребуется выполнить упражнение несколько раз, думая о своем чувстве разочарования или раздражительности, прежде чем вы испытаете полное освобождение от расстройства.

8. При условии, что степень дискомфорта будет уменьшаться, продолжайте выполнять упражнение на последовательное стимулирование до тех пор, пока он не будет сведен к минимуму или не исчезнет вовсе. Если процесс улучшения приостанавливается, это указывает на появление миниреверсирования. Его необходимо проработать стимулированием зоны БСР при одновременном повторении следующего утверждения: «Я принимаю себя несмотря на то, что эта проблема у меня все еще есть».

9. Когда степень дискомфорта снизится до 0–2 баллов, вы можете выполнить упражнение на закатывание глаз (ЗГ), чтобы еще больше ослабить неприятные ощущения или закрепить эффект от лечения. Для использования данного приема простимулируйте область ТСР, при этом держите голову прямо и медленно перемещайте взгляд с пола на потолок.

Несмотря на то, что данное упражнение существенно ослабляет чувство разочарования и раздражительность, вы должны оставаться реалистами. Данные нарушения следует прорабатывать регулярно, прежде чем они станут беспокоить вас лишь изредка.

Приняв решение сесть на диету, учтите любое возможное реверсирование, включая мощное и глубинное.

Пристрастие к определенным продуктам питания

Как часто вам приходилось слышать или говорить самим такую фразу: «Мне нужно сбросить пару килограммов». Теперь подумайте о том, как редко люди произносят такие утверждения, как: «Я готов отказаться от мороженого», «Я готов бросить пить пиво». Самое трудное в процессе

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

похудения — это сокращение объема потребляемых продуктов. К сожалению, люди испытывают тягу к вредной пище, которая вкусна и легкодоступна. Это вовсе не означает, что здоровая еда не может вам нравиться, но для этого, возможно, потребуется поэкспериментировать с различными рецептами.

Важным шагом на пути к успешному соблюдению диеты является устранение тяги к продуктам, потребления которых следует избегать. Мы не говорим о том, что вы больше никогда не будете наслаждаться их вкусом, вам просто нужно избавиться от пристрастия, которое может саботировать следование здоровому рациону. На самом деле, в этом нет ничего сложного.

1. Определите продукт, к которому вы испытываете сильную тягу, например пиво, картофельные чипсы, определенный вид конфет. Подумайте о желании съесть его в какой-то конкретной ситуации. К примеру, представьте, что вы находитесь в компании друзей; они едят именно тот продукт, пристрастие к которому вам необходимо преодолеть. Также можно вообразить, что данный продукт лежит прямо перед вами, и вы даже можете чувствовать его запах. Оцените степень своей тяги к нему по шкале от 0 до 10 баллов. В этой ситуации оценка в 6 баллов будет означать, что вы намерены уступить соблазну, а в 8 — что вы ему все-таки уступите.

2. Определите саботирующие убеждения и проработайте возможность реверсирования. Для этого вам необходимо, думая о желании съесть какой-то продукт, одновременно стимулируя зону БСР или растирая ЧТ, трижды повторить следующее утверждение: «Я принимаю себя, пусть даже не могу контролировать тягу к… (назовите продукт)». Если вы не уверены в том, что когда-нибудь сможете преодолеть свое пристрастие, простимулируйте ТПН для проработки глубинного реверсирования и произнесите: «Я принимаю себя, пусть даже никогда не смогу избавиться от тяги к еде». Вы также можете использовать следующую фразу: «Я принимаю себя со всеми своими проблемами и ограничениями».

3. Посмотрите на табл. 25 и рис. 24, чтобы определить расположение ТПГ, ТПК, ТПМ и НМ. Думая о своем пристрастии, пять раз легким постукиванием надавите на каждую из этих зон. Воздействуйте на них в следующем порядке: 1, 2, 3, 4, 3, 2, 1. Обратите внимание на то, что точки ТПГ, ТПК и ТПМ появляются в этой последовательности дважды. Постукивание не должно вызывать боли, но быть при этом ощутимым.

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

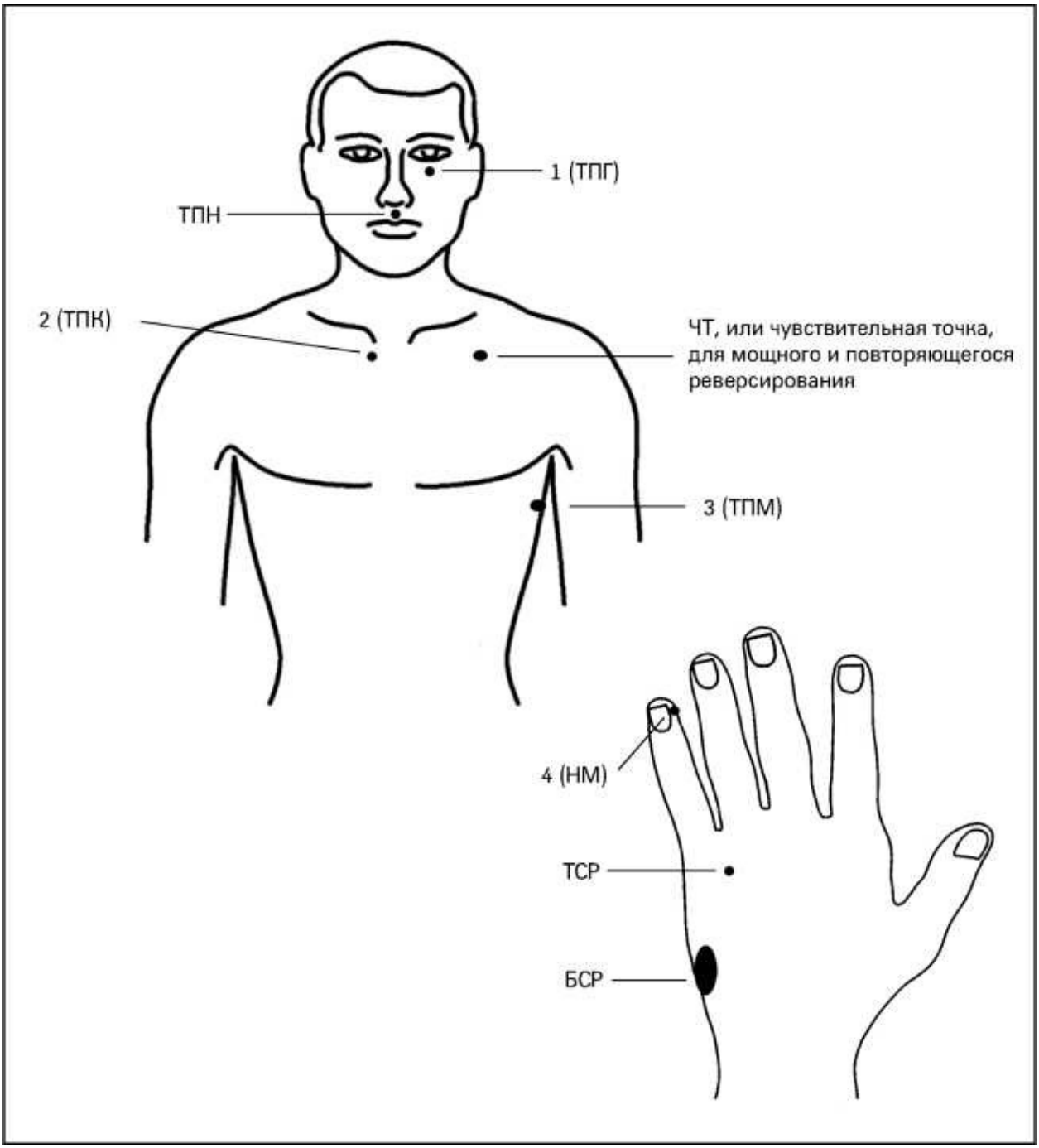


Рис. 24. Пристрастие к еде

Табл. 25. Последовательность биологически активных зон для преодоления тяги к еде

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Зоны акупунктуры		Расположение
Точка под глазом (ТПГ)	1	Под центром глаза на скуловой кости
Точка под ключицей (ТПК)	2	На 2 сантиметра ниже ключицы, возле линии гортани
Точка под мышкой (ТПМ)	3	На 15 сантиметров ниже подмышки
Ноготь мизинца (НМ)	4	Сторона ногтя мизинца, расположенная ближе к безымянному пальцу

4. Снова оцените степень тяги к продукту по шкале от 0 до 10 баллов (эта цифра должна просто прийти вам в голову). Если снижения не произошло, вернитесь ко второму шагу и повторите упражнение на последовательное стимулирование. В том случае, когда после трех попыток улучшения нет, велика вероятность того, что данный прием не подходит для вашей ситуации, или же у вас есть другое саботирующее убеждение (то есть реверсирование), которое должно быть проработано (см. восьмой шаг).

5. Далее выполните упражнение на стимуляцию мозга (СМ), воздействуя на область ТСР, вращая при этом глазами по часовой стрелке, затем — против часовой. После вращения глазами напевайте мотив на счет пять.

6. Повторите последовательное стимулирование: 1, 2, 3, 4, 3, 2, 1.

7. Снова оцените степень тяги к продукту по шкале от 0 до 10 баллов. Теперь она должна быть ниже. Когда уровень будет составлять от 0 до 2 баллов, переходите к девятому шагу. Иногда вам потребуется выполнить упражнение несколько раз, представляя себе вызывающую пристрастие ситуацию, прежде чем вы испытаете полное освобождение от проблемы.

8. При условии, что степень вашей тяги будет уменьшаться, продолжайте выполнять упражнение на последовательное стимулирование до тех пор, пока она не будет сведена к минимуму или не исчезнет вовсе. Если процесс улучшения приостанавливается, это указывает на появление миниреверсирования. Его необходимо проработать воздействием на зону БСР при одновременном повторении следующего утверждения: «Я принимаю себя несмотря на то, что эта проблема у меня все еще есть».

9. Когда степень нарушения снизится до 0–2 баллов, вы можете выполнить упражнение на закатывание глаз (ЗГ), чтобы еще больше ослабить проявление вашего пристрастия или закрепить эффект от

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

лечения. Для использования данного приема простимулируйте область ТСР, при этом держите голову прямо и медленно перемещайте взгляд с пола на потолок.

Альтернативная последовательность точек акупунктуры для преодоления тяги к еде

Если вы проработали любое возможное реверсирование, а последовательность, представленная вашему вниманию выше, не помогла, повторите упражнение, используя следующий порядок точек: 3, 1, 2, 4, 2, 1, 3.

В большинстве случаев данный прием, по крайней мере, на время устранит нарушение. Возможно, вам потребуется выполнить это упражнение несколько раз, прежде чем расстройство будет сведено к минимуму. Кроме того, чтобы добиться существенного ослабления проявлений тяги к еде, очень важно проработать пристрастие к конкретному продукту в различных ситуациях. К примеру, у вас может быть привычка есть конфеты, когда вам скучно, когда вы устали или смотрите телевизор. Выполняя упражнение, вы сможете добиться значительных результатов в ослаблении тяги к конфетам.

Подготовка — очень важная часть процесса борьбы с пристрастием к тому или иному продукту. Многие люди не прочь перекусить чего-нибудь в вечернее время. Разумеется, если вы стремитесь похудеть, лучше всего отказаться от поздних приемов пищи, однако сделать это может быть непросто. Проблема заключается в том, что, например, мороженое — это очень калорийный продукт, который всегда готов к употреблению. Какой едой вы могли бы его заменить, чтобы она была так же вкусна, но при этом не приводила к нарушению правильного рациона? Вы должны сделать этот выбор сами. Главное, чтобы в качестве замены вы использовали только те продукты, которые полезны для здоровья.

Если же ваша тяга к конкретному продукту по-прежнему будет вас беспокоить, продолжите чтение книги и проработайте проблемы, которые рассматриваются в следующих разделах и касаются личных проблем, а также систем убеждений. Когда вы устраните глубинные нарушения, вы сможете гораздо эффективнее контролировать свое пристрастие.

Личные проблемы

В предыдущих главах были описаны упражнения для устранения таких негативных эмоций, как гнев, неприятие, страх, чувство стыда и

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

депрессия. Если вам кажется, что какие-то из этих проблем все еще присутствуют в вашей жизни, они должны быть проработаны как часть вашей программы похудения. Большинство психологов считают, что, прежде чем приступить к диете, вам необходимо устранить подобные расстройства. Кроме того, прорабатывая эмоциональные нарушения, вы заметите, как легче становится менять образ жизни и окружающую вас обстановку. К сожалению, мы не можем рассмотреть каждую проблему, связанную с избыточным весом, однако если вы тщательно проанализируете события своей жизни, вы сможете выявить расстройства, которые не дают вам добиться поставленной цели. Ниже вы найдете несколько примеров таких нарушений.

Сексуальное насилие над детьми

Некоторые люди, подвергшиеся в детстве сексуальному насилию, начинают страдать избыточным весом. На подсознательном уровне они могут воспринимать свою полноту как защиту, так как она делает их менее привлекательными. Разумеется, не каждый полный человек пережил подобное надругательство в раннем возрасте. Тем не менее, если в вашей жизни был такой опыт, вам следует использовать упражнения из главы 10 по проработке тягостных воспоминаний и травм. Сбросив груз тяжких событий детства, вы почувствуете себя более уверенными и способными к разрешению других проблем, включая избыточный вес. Кроме того, у вас может присутствовать реверсирование, связанное с чувством стыда. Упражнение для его устранения вы найдете в главе 8.

Неприятие

Если вы когда-нибудь боялись быть отвергнутым или испытывали неприятие со стороны других окружающих, вы, скорее всего, склонны обвинять себя или свое прошлое в существующих проблемах. Это лишь еще больше снижает вашу самооценку и, во многих случаях, приводит к тому, что вы все больше времени проводите в одиночестве, занимаясь малоподвижной деятельностью. Например, вы смотрите телевизор, который может занять ваше время, но не сможет помочь вам почувствовать себя лучше, при этом малоподвижный образ жизни скажется на ваших лишних килограммах. В то же самое время, избегая общения с другими

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

людьми, вы можете начать много есть, считая, что пища поможет вам почувствовать себя лучше. Таким образом, вам необходимо проработать ощущение и боязнь неприятия, чтобы вы смогли изменить свой образ жизни и предотвратить ситуации, приводящие к перееданию. Справиться с этой проблемой вам поможет упражнение по воздействию на срединный канал, представленное в главе 8.

Депрессия

Депрессия, вызванная какой-то ситуацией, способна коренным образом изменить ваш образ жизни. К примеру, вы можете начать посещать бары и выпивать, чтобы на время почувствовать себя лучше. Это будет саботировать вашу цель, связанную с похудением, так как алкоголь приводит к полноте. К тому же, из-за того, что спиртные напитки притупляют способность чувствовать насыщение, они могут послужить причиной переедания. Ваша депрессия также может сопровождаться чувством злости и страхом перед общением с окружающими. Если вы не проработаете свои негативные чувства, вы вряд ли сможете похудеть. У депрессии может быть много причин; глава 9 поможет вам понять ее симптомы и применить соответствующее упражнение.

Чувство стыда

Если вам по какой-то причине за себя стыдно, вы можете прибегать к приему пищи как к способу почувствовать себя лучше. Ваше чувство стыда может быть результатом события, которое вы никак не могли проконтролировать, чтобы помочь себе. Для преодоления негативных эмоций вы, в первую очередь, должны проработать ту ситуацию, за которую вам стыдно. Упражнение на последовательное стимулирование точек акупунктуры для устранения чувства стыда вы найдете в главе 8.

Злость и чувство вины

Не может быть сомнений в том, что определенные продукты, благодаря их приятному вкусу, могут облегчить переживание многих негативных эмоций, включая злость и чувство вины. Еда очень часто

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

становится способом самоутешения, если у вас был не очень удачный день. Однако если вы пытаетесь сбросить лишний вес, такой подход вряд ли поможет вам обрести стройное и здоровое тело. Кроме того, если вы будете нарушать диету, у вас может появиться дополнительный повод для разочарования или чувства вины. А такие эмоциональные реакции могут способствовать дальнейшему саботированию попыток похудеть. Упражнение по преодолению злости и чувства вины вы найдете в главе 8.

Разочарование, одиночество и похудение: ситуационное исследование

В свои 36 лет Салли была привлекательной, хотя и немного полной. Она часто злилась на себя из-за того, что не может похудеть и выглядеть по-настоящему красивой. Ее слабым местом была страсть к сладкому. Когда Салли садилась на диету, она начинала нервничать, после чего устраивала праздник живота, употребляя высококалорийную пищу. Испытывала ли пациентка голод или нет, было неважно. Салли продолжала есть до тех пор, пока еда не заканчивалась или она не начинала чувствовать усталость, после чего ложилась спать.

Еще одной проблемой пациентки было чувство одиночества. Когда вечерами она оставалась совершенно одна, ей проще было уступить своей тяге к еде. Ее первым шагом в лечении было использование упражнения по воздействию на срединный меридиан, описанного в главе 8. Оно помогло Салли справиться со страхом быть отвергнутой, что позволило ей немного изменить свое отношение к самой себе и стать более уверенной.

После недели выполнения энергетических приемов пациентка была готова изменить свою жизнь для того, чтобы похудеть. Так как Салли любила читать, она решила проводить больше времени в ее любимом книжном магазине или кафе по вечерам. Там молодая женщина могла встречаться и общаться со своими друзьями. В то же самое время пациентка работала над своей целью похудеть на 10 килограммов за три месяца. Она выбрала диету, которая лучше всего подходила ее образу жизни. Салли решила, что ее завтраки и обеды будут состоять из обезжиренного молока, фруктов и пищевых добавок. Она испробовала различные варианты сочетания продуктов, пока не нашла те, которые ее вполне устроили. На завтрак пациентка пила персиковый коктейль с ванилью, а на обед — шоколадно-банановый, в них она добавляла различные фрукты или ягоды, к примеру клубнику. Для Салли это была идеальная стратегия, ведь раньше содержание жиров и углеводов в ее обедах, которые зачастую включали в себя блюда быстрого приготовления, превращало их в настоящее калорийное бедствие.

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Чтобы похудеть на 10 килограммов, пациентке потребовалось ровно три месяца. В течение первого она выполняла энергетические упражнения для проработки чувства разочарования и раздражительности. Кроме того, Салли использовала прием для ослабления тяги к еде, чтобы преодолеть пристрастие к любимым высококалорийным продуктам. После завершения программы похудения один из приемов пищи продолжал представлять собой коктейль на молочной основе. Затем пациентка выбрала для своих завтраков и обедов другие блюда, которые уже не были столь калорийны.

Когда старые привычки начали вновь ее беспокоить, Салли проработала возможность реверсирования и выполнила упражнения для восстановления баланса своей энергетической системы. Так она поддерживала себя в необходимой форме.

Системы убеждений

Существует множество убеждений, которые могут помешать вам изменить свой образ жизни. Если мысленные установки заставляют вас считать, что вы никогда не сможете похудеть, они могут относиться к категории глубинного реверсирования. Чтобы проработать его, простимулируйте ТПН и повторите трижды: «Я принимаю себя, даже если никогда не смогу сбросить лишние килограммы из-за того, что я… (назовите ваше убеждение)». Ниже вашему вниманию представлены мысленные установки, которые могут очень сильно повлиять на вашу способность похудеть.

Я слишком старый

С процессом старения нужно считаться, если говорить о физических возможностях и о том, как ваше тело реагирует на различные диеты и упражнения. Однако старость, кроме того, это еще и состояние души. Если вы спокойно примите тот факт, что стареете, перестанете расстраиваться по этому поводу, то поймете, что данный процесс никак не связан со способностью похудеть. Какова бы ни была ваша ситуация, если вы примите ее, то достигните душевного спокойствия, которое благоприятно для достижения целей.

Другая связанная со старением проблема — это склонность считать, что вы уже не должны беспокоиться о своем внешнем виде, потому что,

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

якобы, «вышли из того возраста». Тем не менее, избыточный вес может влиять на вашу способность в полной мере участвовать в семейных торжествах и наслаждаться процессом. И, конечно же, от состояния здоровья всегда будет зависеть качество вашей жизни. Сегодня многие люди продолжают вести активный образ жизни и в 90 лет.

Я слишком толстый

Когда человек говорит себе: «Я слишком толстый, для того чтобы похудеть», он, как правило, просто не представляет, как сможет добиться желанного результата. Такие люди ставят перед собой лишь краткосрочные цели и думают только о том, от каких продуктов им нужно отказаться, а не о том, какой чудесной могла бы стать их жизнь, если бы им удалось сбросить лишние килограммы. Если вы попадаете в эту категорию, у вас может присутствовать глубинное или мощное

реверсирование. Мы рекомендуем вам регулярно прорабатывать оба этих типа (см. главу 6). Устранив их, вы сможете использовать упражнения на визуализацию, представленные ниже в этой главе. Они помогут вам увидеть свое тело более стройным и здоровым.

Я не могу изменить свой рацион

Убежденность в том, что вы не можете изменить свой рацион, может указывать на наличие глубинного реверсирования. Когда оно будет проработано (в некоторых случаях от вас может потребоваться делать это систематически), вы сможете использовать другие упражнения, представленные в этой книге, для успешного следования индивидуальной программе питания.

У меня совершенно нет времени

Убежденность в том, что у вас нет времени для планирования и соблюдения диеты, может быть сложным нарушением с множеством зацепок. Нехватка времени — это вечная проблема, но у нее есть решения. Фруктовые коктейли, которые упоминались в предыдущем ситуационном исследовании, являются быстрым способом вкусно и питательно поесть.

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Когда вы проработаете глубинное реверсирование, связанное с нехваткой времени, вы, возможно, увидите другие нарушения, которые необходимо будет устранить. К примеру, несмотря на то, что ваша внешность для вас важна, она могла отойти на второй план, и это может вас расстраивать. После того, как вы определите все эмоциональные расстройства, которые могут способствовать вашему перееданию, проработайте каждое из них. Возможно, от вас потребуется делать это регулярно, так как непредвиденные ситуации могут создавать реверсирование постоянно, изменять ваше психологическое состояние и делать вас более расположенными к перееданию. Однако если вы будете выполнять энергетические упражнения, вы сможете успешно придерживаться диеты.

Это слишком сложно

Если вы убеждены в том, что похудение — это слишком сложно, у вас присутствует либо глубинное, либо мотивационное реверсирование. Чтобы проработать его, окажите воздействие на зону БСР, при этом трижды произнесите: «Я принимаю себя, пусть даже у меня отсутствует мотивация к похудению». Прорабатывая реверсирование

и используя приемы для преодоления тяги к еде (смотрите разделы этой главы выше), вы сможете найти в себе силы для того, чтобы избавиться от лишних килограммов.

Я не могу перестать переедать

Если вы убеждены в том, что не можете перестать переедать, вам нужно проработать возможность глубинного реверсирования. Другим его проявлением в данной ситуации может выступать неприятие возможности похудения. В этом случае простимулируйте область БСР, трижды повторив следующее утверждение: «Я принимаю себя, пусть даже не могу перестать переедать». Различные ситуации в вашей жизни, а также вредные привычки могут приводить к хроническому перееданию. Как только вы определите, что какие-то ситуации способствуют данному нарушению, постарайтесь впредь их избегать, или используйте упражнение по визуализации, которое представлено ниже.

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Визуализация жизненных ситуаций

Вы можете использовать визуализацию для того, чтобы определить, будут ли у вас возникать проблемы с диетой в тех или иных ситуациях, например во время празднования дня рождения или кормления детей. Визуализация поможет вам свести к минимуму самосаботаж, который может происходить в подобных условиях. В каждом конкретном случае вашей целью будет представить потенциальную проблему и решить для себя, потребуется ли вам выполнение энергетических упражнений, чтобы избежать нарушения диеты.

Начните с общей визуализации: представьте себе, что вы добились желаемого веса. Если вам трудно это сделать, 10 раз легким постукиванием надавите на ТПМ и ТБ. Вам, возможно, потребуется выполнить это упражнение несколько раз, прежде чем оно произведет положительный эффект. Это не обязательно должно быть четкое представление — просто образ. Можете ли вы представить себя без лишнего веса? Как будут реагировать на вас люди? Какие еще события могут произойти? Мысленная визуализация должна принести заряд положительных эмоций и усилить желание похудеть. Если же вы испытываете отрицательные эмоции или не можете представить себя похудевшим, это указывает на присутствие реверсирования касательно данной проблемы. Мы рекомендуем вам выполнить упражнение для проработки мощного реверсирования (обратитесь к главе 6), а после этого использовать прием для устранения чувства разочарования и раздражительности, описанный выше в этой главе.

После этого определите ситуации, которые могут создавать трудности в отношении диеты. Просматривая примеры, приведенные ниже, представляйте себя в подобных ситуациях. Оцените вашу тягу к тем или иным продуктам и напиткам по шкале от 0 до 10 баллов, где оценка в 6 баллов будет означать, что вы серьезно подумываете о том, чтобы уступить соблазну, а оценка в 8 — что вы ему все-таки уступите. Если какая-то из ситуаций будет представлять для вас серьезную проблему, проработайте свое пристрастие и повторяйте визуализацию до тех пор, пока это ощущение не исчезнет. Вот несколько примеров.

• Вы находитесь на работе, коллега приносит несколько упаковок ваших любимых пончиков, которые он не сможет съесть один. Пончики лежат на столе и в скором времени испортятся. Что вы будете делать?

• Вы находитесь в клубе, друзья уговаривают вас выпить чего-нибудь

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

в баре. Сможете ли вы согласиться лишь на один алкогольный коктейль, а после этого заказывать лишь низкокалорийные напитки?

• Вы приготовили любимое блюдо. Сможете ли вы съесть лишь умеренное количество?

• Ваши дети или супруг/супруга любят поесть вкусной, но очень жирной пищи. Будете ли вы их поддерживать?

• Один из способов вашего веселого времяпрепровождения с детьми — это наслаждение вкусными десертами. Сможете ли вы попробовать лишь немного такой еды, а после этого заменить ее каким-то низкокалорийным блюдом?

Ваша цель — подготовить себя к жизненным ситуациям, которые могут саботировать вашу диету, если вы к ним не подготовлены. Хотя разрешение эмоциональных проблем является ключом к потере лишних килограммов, у вас, помимо них, могут присутствовать вредные привычки, от которых вы должны избавиться.

Саморазрушающее поведение и похудение: ситуационное исследование

Случай Карлоса является классическим примером мощного реверсирования. У него было множество проблем, включая склонность к перееданию. Он злоупотреблял алкогольными напитками и имел много других вредных привычек. Обычно Карлос вел себя в безрассудной манере, из-за чего возникали проблемы на работе, но, так как он нравился людям, коллеги защищали его. Тело пациента весом в 130 килограммов доставляло ему страдания. Его колени и спина стали источником постоянной боли, Карлос был не в состоянии выполнять какие-либо упражнения. Принципы его питания включали в себя посещение баров в часы скидок, когда он мог выпить там большое количество алкоголя и съесть много жирной пищи. Обычно пациент ложился спать с полным желудком. Врач говорил ему о том, что в его возрасте (45 лет) такой образ жизни может привести к серьезным проблемам со здоровьем, таким как сердечный приступ или сахарный диабет.

Карлос — это пример человека, которому, чтобы начать что-то менять в своей жизни, необходимо испытать полный крах во всех своих делах. Пациент разорился, его бросила подруга, он попал в автомобильную аварию, из-за которой вынужден был пролежать неделю в больнице. Выйдя оттуда, Карлос обратился к нам за помощью, и мы научили его выполнять энергетические упражнение, которые могли восстановить баланс его

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

энергетической системы. Этот процесс продолжался в течение двух месяцев с переменным успехом. Карлос следовал рекомендациям, испытывал кое-какие положительные изменения, а затем снова начинал выпивать. Такое поведение полностью саботировало весь процесс лечения, и в скором времени пациент вернулся к перееданию. Мы посоветовали ему присоединиться к группам поддержки, которые помогли бы ему справиться со своими многочисленными расстройствами. Проблема заключалась в том, что его мощное реверсирование создавало саботирующие установки, что приводило к саморазрушающим поступкам. В конце концов, мы смогли убедить Карлоса начать регулярно прорабатывать мощное реверсирование и выполнять еще несколько упражнений для преодоления тяги к еде, вредных привычек и чувства злости.

Спустя несколько недель пациент наконец-то решился пойти на собрание анонимных алкоголиков, после чего стал посещать его регулярно. У него появились новые друзья, которые не поддерживали его старый пагубный образ жизни. Постоянно используя энергетические приемы, Карлос смог разработать индивидуальную диету. Несмотря на то, что в течение следующего года у него было несколько рецидивов, он смог сбросить почти 45 килограммов. Самым сложным для пациента стал отказ от алкоголя и других наркотиков, которые саботировали его жизнь. Чтобы сделать это, ему пришлось перестать общаться с некоторыми друзьями. Случай Карлоса — это хороший пример того, как изменения в одной сфере жизни приводят к трансформации других ее сфер. Регулярное выполнение энергетических упражнений может помочь вам укрепить силу воли и способность преодолевать различные ограничения.

Повышение тонуса организма

Повышение тонуса организма — это важная составляющая процесса похудения, особенно когда человек уже не молод и ведет недостаточно активный образ жизни. Если вы собираетесь сбросить значительное количество килограмм, вам необходимо включить в программу похудения повышение работоспособности тела. Если же вы этого не сделаете, вам, возможно, не очень понравится дряблый вид кожи после потери лишнего веса. Хорошая новость заключается в том, что если вы займетесь повышением тонуса организма, он начнет восстанавливать свою форму значительно быстрее. Очень часто люди считают, что если они не будут выполнять объемную программу упражнений, им это не поможет. Но,

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

несмотря на справедливость того, что чем больше вы сожжете калорий, выполняя физическую нагрузку, тем легче и быстрее вы сможете похудеть, занятия аэробикой не заменят процесс повышения работоспособности.

Чтобы повысить тонус организма, вам необходимо выполнять упражнения для рук, спины и груди, используя легкие гантели, а также на укрепление пресса, мышц ног, бедер и ягодиц. Существует много хороших книг, в которых описывается, как правильно тренировать каждую часть вашего тела. Главная цель — многократное повторение приемов без нанесения травмы. Если вы не можете выполнять упражнения с гантелей в течение 15–20 минут, значит, вы используете слишком большой вес. Если у вас есть какая-то травма или заболевание, обязательно проконсультируйтесь с врачом, перед тем как приступить к выполнению физической нагрузки.

Две основные проблемы, возникающие в процессе выполнения упражнений, — это нехватка времени и недостаточная мотивация. Говоря о первой, мы рекомендуем вам использовать программу, которая будет ежедневно занимать у вас не более 15–30 минут, а выполнять ее вы можете во время просмотра телевизора. Если же у вас возникают проблемы с мотивацией, вам может помочь прием, описанный ниже.

Укрепление мотивации в отношении выполнения физической нагрузки

1. Представьте себе ситуацию, когда вы приходите домой и не хотите выполнять физическую нагрузку, которая займет у вас всего 15 минут. Оцените степень вашей мотивации по шкале от 0 до 10 баллов, где 10 баллов указывают на ее полное отсутствие, а 0 — на ее высокий уровень.

2. Проработайте возможность реверсирования, стимулируя зону БСР или растирая ЧТ, при этом трижды проговорите: «Я принимаю себя, пусть даже у меня отсутствует мотивация к выполнению упражнений». Вы также можете использовать следующее утверждение: «Я принимаю себя со всеми своими проблемами и ограничениями».

3. Теперь посмотрите на табл. 26 и рис. 25, чтобы определить расположение ТПГ, ТПК и ТБ. Думая об отсутствии мотивации к выполнению упражнений, пять раз легким постукиванием надавите на каждую из этих точек. Воздействуйте на них в следующей последовательности: 1, 2, 3, 2. Постукивание не должно вызывать боли, но быть при этом ощутимым.

4. Снова оцените степень вашей мотивации по шкале от 0 до 10 баллов

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

(эта цифра должна просто прийти вам в голову). Если снижения не произошло, вернитесь ко второму шагу и повторите упражнение на последовательное стимулирование. В том случае, когда после трех попыток улучшения нет, велика вероятность того, что данный прием не подходит для вашей ситуации, или же у вас есть другое саботирующее убеждение (то есть реверсирование), которое должно быть проработано (см. восьмой шаг).

5. Далее выполните упражнение на стимуляцию мозга (СМ), воздействуя на область ТСР и вращая при этом глазами по часовой стрелке, затем — против часовой. После вращения глазами напевайте мотив на счет пять.

6. Повторите последовательное стимулирование: 1, 2, 3, 2.

7. Снова оцените степень вашей мотивации по шкале от 0 до 10 баллов. Теперь она должна быть ниже. Если ее уровень составляет от 0 до 2 баллов, переходите к девятому шагу. Иногда вам потребуется выполнить упражнение несколько раз, думая об отсутствии мотивации, прежде чем вы испытаете полное освобождение от нарушения.

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

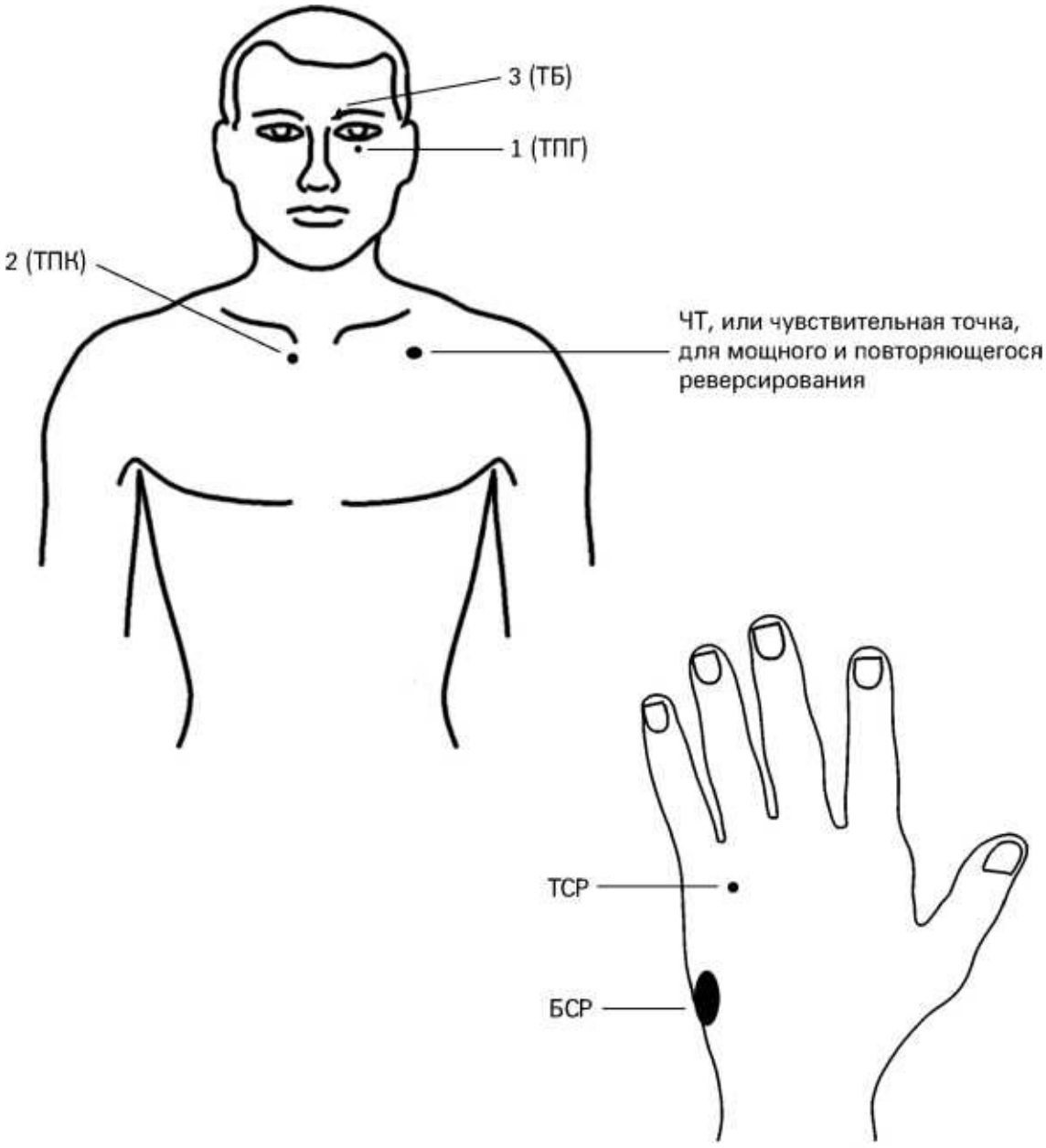


Рис. 25. Мотивация

Табл. 26. Последовательность биологически активных точек для укрепления мотивации

Точки акупунктуры		**Расположение**
Точка под глазом (ТПГ)	1	Под центром глаза на скуловой кости

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Точка под ключицей (ТПК)	2	На 2 сантиметра ниже ключицы, возле линии гортани
Точка брови (ТБ)	3	Начало брови возле переносицы

8. При условии, что сила вашей мотивации будет увеличиваться, продолжайте выполнять упражнение на последовательное стимулирование до тех пор, пока вы не почувствуете желание выполнить физическую нагрузку. Если процесс улучшения приостанавливается, это указывает на появление миниреверсирования. Его необходимо проработать стимулированием зоны БСР при одновременном повторении следующей фразы: «Я принимаю себя несмотря на то, что эта проблема у меня все еще есть».

9. Когда степень вашей мотивации снизится до 0–2 баллов, вы можете выполнить упражнение на закатывание глаз (ЗГ), чтобы еще больше укрепить ее силу. Для использования данного приема простимулируйте область ТСР, при этом держите голову прямо и медленно перемещайте взгляд с пола на потолок.

Выполнив данный прием, вы почувствуете себя готовым к выполнению физической нагрузки. Вы должны использовать этот подход всякий раз, когда ваше желание упражняться пропадает. Вашей целью должно быть выполнение программы повышения тонуса организма регулярно, 3–4 раза в неделю. Любые дополнительные нагрузки, которые вы захотите выполнять, помогут вам сбросить вес еще быстрее.

Подведение итогов главы

Саботирующие убеждения могут разрушить самые обнадеживающие планы в отношении похудения тем, что не будут давать вам придерживаться правильного рациона. Несмотря на важность обладания информацией о соблюдении диеты, для того, чтобы вы смогли выполнить разработанную программу, в первую очередь необходимо проработать глубинные эмоциональные нарушения. Не стоит надеяться, что кто-то сбросит ваши лишние килограммы за вас, но также не следует думать, что вы не сможете придерживаться диеты или выполнять физическую нагрузку. Необходимо понять, почему вы страдаете избыточным весом. Да, малоподвижность и употребление высококалорийных продуктов является проблемой, но что заставляет вас следовать такому образу жизни? Имеет ли для вас внешность второстепенное значение, или же ее делают таковой

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

ваши определенные убеждения? Вам нужно определить, что заставляет вас переедать, и начать это лучше всего будет с составления личной анкеты, о которой мы говорили в главе 5. Похудение — это комплексный процесс, включающий в себя разрешение взаимозависимых проблем. Для их разрешения, восстановления энергетического баланса, а также изменения образа жизни от вас может потребоваться выполнение различных упражнений. Если вы продолжите использовать энергетические приемы, вы, в конце концов, сможете избавиться от саботирующих убеждений, подрывающих вашу способность достигать поставленных целей. В конечном счете, похудение станет для вас неизбежным.

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Глава 13. Борьба с пагубными пристрастиями: курением, злоупотреблением алкоголем, наркотиками, азартными играми

Всем известно, что алкоголизм, наркомания и одержимость азартными играми являются серьезными проблемами не только в Соединенных Штатах, но и во всем мире. Они становятся причиной негативных последствий, касающихся денег, здоровья и счастья. Кроме того, подобные пристрастия могут причинить вред вашим родным и близким людям. Несмотря на то, что никотиновая зависимость не сопровождается таким психологическим разрушением, как алкогольная или наркотическая, она не перестает нести в себе серьезную угрозу для здоровья.

Зависимостью мы называем пристрастие к психотропным веществам или каким-либо видам деятельности. Когда вы подвержены расстройству, ваше тело реагирует на алкоголь, наркотики, азартные игры или табак как на средство избавления от беспокойства и других неприятных эмоциональных состояний. Таким образом, основной целью любого пристрастия является устранение неприятных ощущений.

Каким же образом люди начинают страдать подобными нарушениями? Многие прибегают к веществам или занятиям, изменяющим их эмоциональное состояние, но при этом не приобретают зависимость от них. Между тем, причиной пристрастия может быть наследственность (как в случае с алкоголизмом), а также желание ослабить дискомфортные ощущения. Семейная история или генеалогия некоторых людей делает их подверженными той или иной зависимости по причинам как генетическим, так и ввиду окружающей среды. Если у ваших родственников были проблемы с пагубными пристрастиями, это может сказаться на вашем поведении. Но даже если многие члены вашей семьи страдали той или иной зависимостью, это вовсе не значит, что вы повторите их путь. В жизни всегда есть выбор, а с энергетической психологией всегда есть надежда.

С бихевиористской точки зрения, если человек испытывает стресс, страдает депрессией или испытывает дискомфорт какого-то другого рода, он, чтобы ослабить эти ощущения, прибегает к средствам, улучшающим его эмоциональное состояние. Данный процесс называется «стимул-реакция». «Стимул» эмоционального дискомфорта, который может

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

вызываться всеми видами внутренних и внешних раздражителей, образует пару с веществом или занятием, являющимся «реакцией». Она усиливается еще и тем, что ее дополняет желание снять неприятные ощущения. Со временем у вас может развиться зависимость. Тем не менее, нужно отметить то, что развитие пагубного пристрастия — это процесс более сложный, чем просто связь «стимул-реакция».

Если мы вернемся на несколько шагов назад, для нас станет очевидным то, что зависимость сама по себе не является первоначальной проблемой. Конечно же, как только у вас появляется пристрастие, вашу жизнь заполняют другие виды нарушений, с которыми также необходимо справляться. Тем не менее, основная проблема заключается в том, как вы устраняете ощущения дискомфорта, напряжения, беспокойства или депрессии. Во многом эти ощущения являются результатом того, что можно назвать «тревожными мыслями», которые приводят к дисбалансу энергетической системы. К примеру, у вас может появиться мысль, что ваша жизнь стоит на месте. Если вы будете держать эту мысль в голове, но не будете в нее верить, она не сможет вызвать у вас никакого нарушения. Тем не менее, если по каким-то причинам вы будете считать ее обоснованной, она приведет к беспокойству или унынию. А эти чувства, конечно же, могут существенно ухудшить положение ваших дел и, возможно, еще больше уменьшат шансы на осуществление полноценной жизнедеятельности.

Хронические дискомфортные ощущения в целом не помогают человеку изменить образ жизни в лучшую сторону. Чаще всего они мешают вам воспользоваться своими внутренними ресурсами и подрывают возможность составить эффективный план действий. Как уже говорилось, тревожные мысли приводят к энергетическому дисбалансу, который, в свою очередь, провоцирует химические, неврологические и поведенческие нарушения, еще больше усложняющие проблему. Устранения данного расстройства, вызывающего развитие зависимости, представляет собой ключ к исцелению. Именно здесь методики энергетической психологии могут помочь вам преодолеть пагубные пристрастия.

Комплексное лечение

Несмотря на то что энергетические упражнения способствуют исцелению, устранение хронических зависимостей требует комплексного подхода. Помимо участия в сеансах индивидуальной и семейной терапии,

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

мы очень рекомендуем такие программы, как «Лечение анонимных алкоголиков», «Лечение анонимных наркоманов» и «Лечение анонимных игроков». Они предоставляют прекрасную систему поддержки, помогающую людям преодолевать все этапы на пути к преодолению пагубных пристрастий, включая признание необходимости воздержания, искупление прошлых проступков, создание плана предотвращения рецидивов, содействие благополучию других, а также сосредоточение на духовном развитии. Для тех, у кого возникают сложности с духовной составляющей таких программ, кто, возможно, воспринимает их как своего рода вероучение, существуют нерелигиозные общества, в которых используются принципы вышеуказанных организаций, но которые, в отличие от них, сосредоточиваются на научных подходах к преодолению зависимости.

Необходимо, чтобы человек, страдающий от того или иного пристрастия, практиковал воздержание. Научных доказательств того, что алкоголик или наркоман может перейти на умеренное употребление спиртного или наркотиков, не существует. На самом деле, клинические исследования свидетельствуют об обратном. Это также касается людей, имеющих игровую или никотиновую зависимость. Именно поэтому мы настоятельно рекомендуем не соблазняться утверждениями о том, что можно изредка выпивать, употреблять наркотики, играть в азартные игры или курить. Если вы начнете считать, что можете иногда предаваться подобным развлечениям, помните: данное заблуждение является одним из аспектов пристрастий, приводящих к рецидиву. В обществах анонимных алкоголиков и наркоманов зависимую часть личности человека называют «ловкачом». Он очень хорошо умеет внушать ложные мысли, будто вы можете «выпить всего одну рюмку», будто «никто никогда об этом не узнает» и так далее. Это все является проявлениями зависимого мышления и может привести к рецидиву. В энергетической психологии подобное нарушение называется психологическим реверсированием.

Кроме того, очень важно чтобы человек, страдающий пристрастием, использовал личную анкету (см. главу 5), которая поможет ему определить и проработать убеждения и принципы поведения, являющиеся источником энергетического дисбаланса. Эта процедура в сочетании с упражнениями по проработке психологического реверсирования и устранению пагубных желаний, которые вы найдете ниже, поможет вам разорвать круг зависимости.

В данной главе мы предлагаем вашему вниманию энергетические и другие техники, которые могут быть использованы для усиления

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

воздействия других терапевтических подходов. Эти методики помогут вам избавиться от пагубных желаний и будут способствовать процессу выздоровления. Если же у вас случится рецидив, очень важно, чтобы вы повторили процесс лечения, описываемый в этой главе.

Психологическое реверсирование

Как мы уже не раз отмечали, зачастую психологическое реверсирование является главным препятствием на пути преодоления любой проблемы. Если у вас имеется данное расстройство, какой бы зависимостью вы ни страдали — никотиновой, алкогольной, наркотической или игровой, — вы продолжаете идти у нее на поводу несмотря на то, что осознаете, какой вред наносите своему организму. В каком-то смысле, если вы реверсированы, то относитесь к тому, что для вас плохо, как к чему-то хорошему, или так, как будто бы это вам помогает. Подобное ошибочное мышление заставляет вас возвращаться к своему пристрастию даже после того, как вы воздерживались в течение какого-то периода времени. Психологическое реверсирование также влияет на эффективность других подходов. Поэтому, если вы хотите успешно продолжить процесс собственного исцеления, старайтесь устранить данное нарушение. Для этого мы рекомендуем вам прорабатывать его как можно чаще. На первых стадиях лечения этим необходимо заниматься каждый день по несколько раз. Вы, например, можете даже ставить будильник, чтобы не забывать о выполнении энергетических приемов.

Важность регулярной проработки психологического реверсирования подчеркивается опытом одной женщины, страдавшей зависимостью от обезболивающих средств. На самом деле, у нее не было никаких болей, а лекарства являлись для нее своеобразным наркотиком. После того, как женщина прошла описанное ниже энергетическое лечение, она успешно избавилась от своих пагубных желаний. К сожалению, у нее присутствовало психологическое реверсирование, которое мешало ей выполнять упражнения при появлении тяги к наркотику. Когда ее спросили о том, почему она предпочитала принимать таблетки, а не выполнять энергетический прием, она сказала: «Я не всегда так делаю. Упражнение работает!» Очевидно, когда эта женщина находилась в состоянии психологического реверсирования, она предпочитала делать то, что для нее плохо. Когда пациентка узнала о причине данного явления, она научилась систематически прорабатывать реверсирование и в скором времени

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

вернулась на путь исцеления.

Существуют определенные типы реверсирования, которые чаще всего имеют место быть в случае различных зависимостей. Помимо видов данного нарушения, рассмотренных в главе 6, к ним относятся те, что представлены ниже.

Депривационное реверсирование

Если у вас присутствует реверсирование депривации, вы чувствуете себя обделенным, когда не потакаете своей зависимости. Иными словами, ощущаете, будто ваше подсознание стонет и плачет. Для проработки этого нарушения простимулируйте зону БСР или разотрите ЧТ, повторяя при этом трижды: «Я принимаю себя, пусть даже буду чувствовать себя обделенным, если преодолею зависимость к… (назовите объект своего пристрастия)».

Личностное реверсирование

Если у вас присутствует личностное реверсирование, зависимость стала частью вас. Чтобы проработать данное нарушение, простимулируйте зону БСР или разотрите ЧТ, повторяя при этом трижды: «Я принимаю себя, пусть даже это пристрастие стало частью моей личности».

Принятие самого себя

При выполнении подобных проработок некоторым людям может быть сложно озвучивать утверждение: «Я принимаю себя», потому что они осознают, что на самом деле этого не делают. Именно поэтому данная фраза и должна использоваться. Со временем она поможет вам приобрести более глубокое ощущение принятия самого себя, которое является важной частью способности справляться с проблемами.

Развитие эмоциональной приверженности

Когда-то один из авторов данной книги страдал сильной никотиновой

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

зависимостью. Он выкуривал от двух до трех пачек сигарет в день. После каждой попытки избавиться от своей вредной привычки он неизбежно к ней возвращался. Надо отметить, что непосредственно перед рецидивом все аргументы против курения утрачивали свою значительность, становились смутными или попросту забывались. И только после того, как он снова начинал курить на уровне зависимости, они снова становились для него очевидными. Как любил повторять Марк Твен: «Нет ничего проще, чем бросить курить. Я делал это сотни раз».

Конечно же, избавиться от того или иного пристрастия не так-то просто. В конце концов, автор понял, что возвращался к своей зависимости снова и снова из-за того, что со временем забывал причины, по которым решал бросить курить. Перед следующей своей попыткой избавиться от вредной привычки он составил подробный список ее негативных аспектов: одежда, пахнущая табачным дымом, неприятный вкус во рту по утрам, боязнь сердечного приступа, зря потраченные деньги, напряжение в конце рабочего дня, вызванное чрезмерным курением, пребывание во власти сигарет, недовольство и озабоченность членов семьи, планирование своего рабочего дня с учетом этой привычки и многое другое. До тех пор пока автор не избавился от зависимости, он все время носил этот список с собой, так как знал, что в какой-то момент его мотивация может ослабнуть, а просматривание перечня причин поможет ему освежить свою эмоциональную приверженность к отказу от курения. Просто иметь желание бросить курить или избавиться от какой-то другой зависимости — это одно, а вот иметь к данным процессам сильную эмоциональную приверженность — совсем другое.

Постоянная эмоциональная приверженность на самом деле дает хорошие результаты. С ее помощью автору удалось не сбиться с пути в те моменты, когда он чувствовал, будто его решимость начинает сдавать позиции. Последнюю попытку бросить курить он предпринял более 17 лет назад и с тех самых пор больше не возвращался к своему пристрастию и чувствовал себя при этом прекрасно. Если бы в то время существовала энергетическая психология, ему было бы гораздо проще бросить курить. Теперь он использует энергетические упражнения в те редкие моменты, когда его беспокоит желание выкурить сигарету. Эти техники подробно описываются ниже.

Упражнения для устранения пагубных желаний

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Упражнения по устранению пагубных желаний, описываемые ниже, могут использоваться для проработки любых вредных привычек, включая тягу к табаку, алкоголю, наркотикам, азартным играм и так далее. Данные приемы избавят вас от зависимости в целом, иногда на короткий, а иногда и на довольно продолжительный срок. Когда вы устраните пагубное желание и почувствуете, что оно к вам не возвращается, наступит самое время для развития новых и более положительных перспектив вашей жизни. Это очень важная часть процесса исцеления, и если вы не можете выполнить ее самостоятельно, вам следует обратиться за помощью к квалифицированным специалистам или группам поддержки. Если вы будете использовать упражнения на последовательное стимулирование регулярно, время, в течение которого вы будете чувствовать себя свободными от своей зависимости, будет постепенно увеличиваться.

Комплексное упражнение для устранения пагубных желаний

1. Если вы в данный момент испытываете зависимость, оцените ее силу по шкале от 0 до 10 баллов, где 10 баллов указывают на крайне сильное желание, а 0 — на его отсутствие. Вы также можете представить и оценить ситуацию, провоцирующую ваше пристрастие.

2. Проработайте возможность реверсирования, стимулируя зону БСР или растирая ЧТ, при этом трижды проговорите: «Я принимаю себя, пусть даже испытываю это желание». Вы также можете использовать следующее утверждение: «Я принимаю себя со всеми своими проблемами и ограничениями».

3. Посмотрите на табл. 27 и рис. 26, чтобы определить расположение ТПГ, ТПК, ТПМ и НМ. Думая о своем желании, пять раз легким постукиванием надавите на каждую из этих зон. Воздействуйте на них в следующем порядке: 1, 2, 3, 4, 3, 2, 1. Обратите внимание, что точки ТПГ, ТПК и ТПМ встречаются в этой последовательности дважды. Постукивание не должно вызывать боли, но быть при этом ощутимым.

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

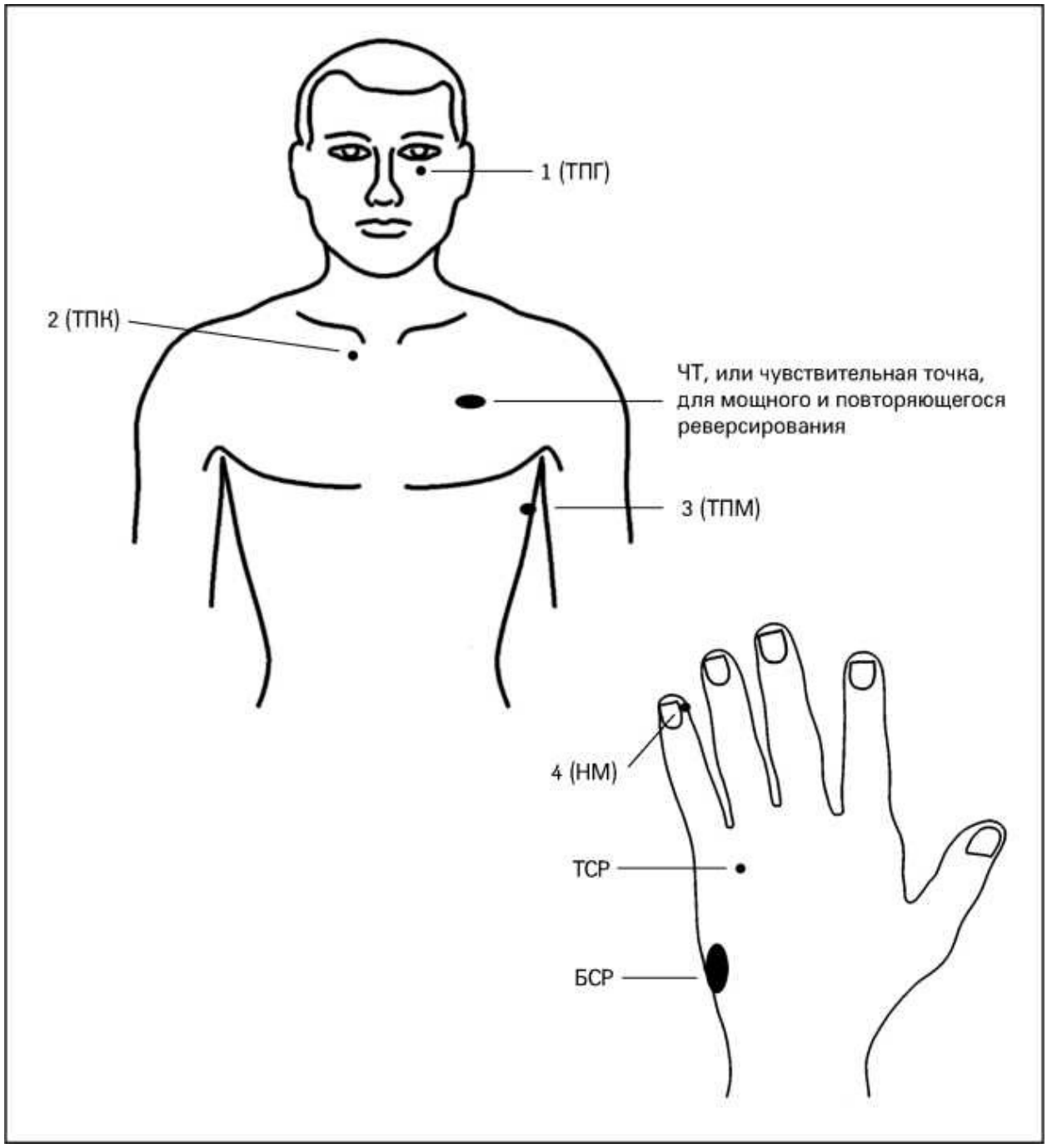


Рис. 26. Комплексное устранение пагубных желаний

Табл. 27. Последовательность биологически активных зон для комплексного устранения пагубных желаний

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Зоны акупунктуры		Расположение
Точка под глазом (ТПГ)	1	Под центром глаза на скуловой кости
Точка под ключицей (ТПК)	2	На 2 сантиметра ниже ключицы, возле линии гортани
Точка под мышкой (ТПМ)	3	На 15 сантиметров ниже подмышки
Ноготь мизинца (НМ)	4	Сторона ногтя мизинца, расположенная ближе к безымянному пальцу

4. Снова оцените силу вашего желания по шкале от 0 до 10 баллов (эта цифра должна просто прийти вам в голову). Если снижения не произошло, вернитесь ко второму шагу и повторите упражнение на последовательное стимулирование. В том случае, когда после трех попыток улучшения нет, что само по себе случается довольно редко, переходите к приему на устранение пагубных желаний высокой сложности.

5. Далее выполните упражнение на стимуляцию мозга (СМ), воздействуя на область ТСР и вращая при этом глазами по часовой стрелке, затем — против часовой. После вращения глазами напевайте мотив на счет пять.

6. Повторите последовательное стимулирование: 1, 2, 3, 4, 3, 2, 1.

7. Снова оцените силу вашего желания по шкале от 0 до 10 баллов. Если она стала менее интенсивной, продолжайте выполнять последовательное стимулирование до тех пор, пока желание не станет незначительным или не исчезнет вовсе (см. девятый шаг).

8. Если в какой-то момент сила желания перестает слабеть, это указывает на появление миниреверсирования. Его необходимо проработать стимулированием зоны БСР при одновременном повторении следующей фразы: «Я принимаю себя несмотря на то, что все еще страдаю от пагубного желания». Повторяйте упражнение до тех пор, пока ваша зависимость не будет сведена на нет или не исчезнет вовсе.

9. Когда уровень силы желания снизится до 0–2 баллов, выполните прием на закатывание глаз (ЗГ), чтобы еще больше ослабить зависимость или закрепить эффект от лечения. Для этого простимулируйте область ТСР, при этом держите голову прямо и медленно перемещайте взгляд с пола на потолок.

Если спустя какое-то время ваша зависимость снова даст о себе знать, повторите данное упражнение. Со временем пагубное желание станет

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

беспокоить вас все реже и реже. В том случае, когда после использования данного приема вам станет сложно представлять ситуации, провоцирующие ваше пристрастие, лучше всего начать избегать мыслей о своей зависимости. Освободившись от пагубных желаний, займитесь чем-нибудь полезным, что не будет напоминать вам о данном нарушении.

Несмотря на то, что комплексное упражнение для устранения пагубных желаний эффективно справляется с большинством зависимостей, иногда оно оказывается недостаточным. В этом случае вам потребуется более серьезное лечение, описание которого вы найдете ниже.

Комплексное упражнение для устранения пагубных желаний высокой сложности

1. Если вы в данный момент испытываете зависимость, оцените ее силу по шкале от 0 до 10 баллов, где 10 баллов указывают на крайне сильное желание, а 0 — на его отсутствие. Вы также можете представить и оценить ситуацию, провоцирующую ваше пристрастие.

2. Проработайте возможность реверсирования, стимулируя зону БСР или растирая ЧТ, при этом трижды проговорите: «Я принимаю себя, пусть даже испытываю это желание». Вы также можете использовать следующее утверждение: «Я принимаю себя со всеми своими проблемами и ограничениями».

3. Посмотрите на табл. 28 и рис. 27, чтобы определить расположение ТБ, ТВСГ, ТПГ, ТПН, ТПНГ, ТПК, ТПМ, ТПГР, НМ, НСП, НУП и НБП. Думая о своем желании, пять раз легким постукиванием надавите на каждую из этих зон. Воздействуйте на них в следующей последовательности: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12. Постукивание не должно вызывать боли, но быть при этом ощутимым.

Табл. 28. Последовательность биологически активных зон для комплексного устранения пагубных желаний высокой сложности

Зоны акупунктуры		Расположение
Точка брови (ТБ)	1	Начало брови возле переносицы
Точка внешней стороны глаза (ТВСГ)	2	Внешняя сторона глаза, на скуловой кости возле виска

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Глаза (ТВСГ)		возле виска
Точка под глазом (ТПГ)	3	Под центром глаза на скуловой кости
Точка под носом (ТПН)	4	Над верхней губой под центром носа
Точка под нижней губой (ТПНГ)	5	Под нижней губой в углублении над подбородком
Точка под ключицей (ТПК)	6	На 2 сантиметра ниже ключицы, возле линии гортани
Точка под мышкой (ТПМ)	7	На 15 сантиметров ниже подмышки
Точка под грудью (ТПГР)	8	На ребре под грудью
Ноготь мизинца (НМ)	9	Сторона ногтя мизинца, расположенная ближе к безымянному пальцу
Ноготь среднего пальца (НСП)	10	Сторона ногтя среднего пальца, расположенная ближе к указательному
Ноготь указательного пальца (НУП)	11	Сторона ногтя указательного пальца, расположенная ближе к большому
Ноготь большого пальца (НБП)	12	Внешняя сторона ногтя большого пальца

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

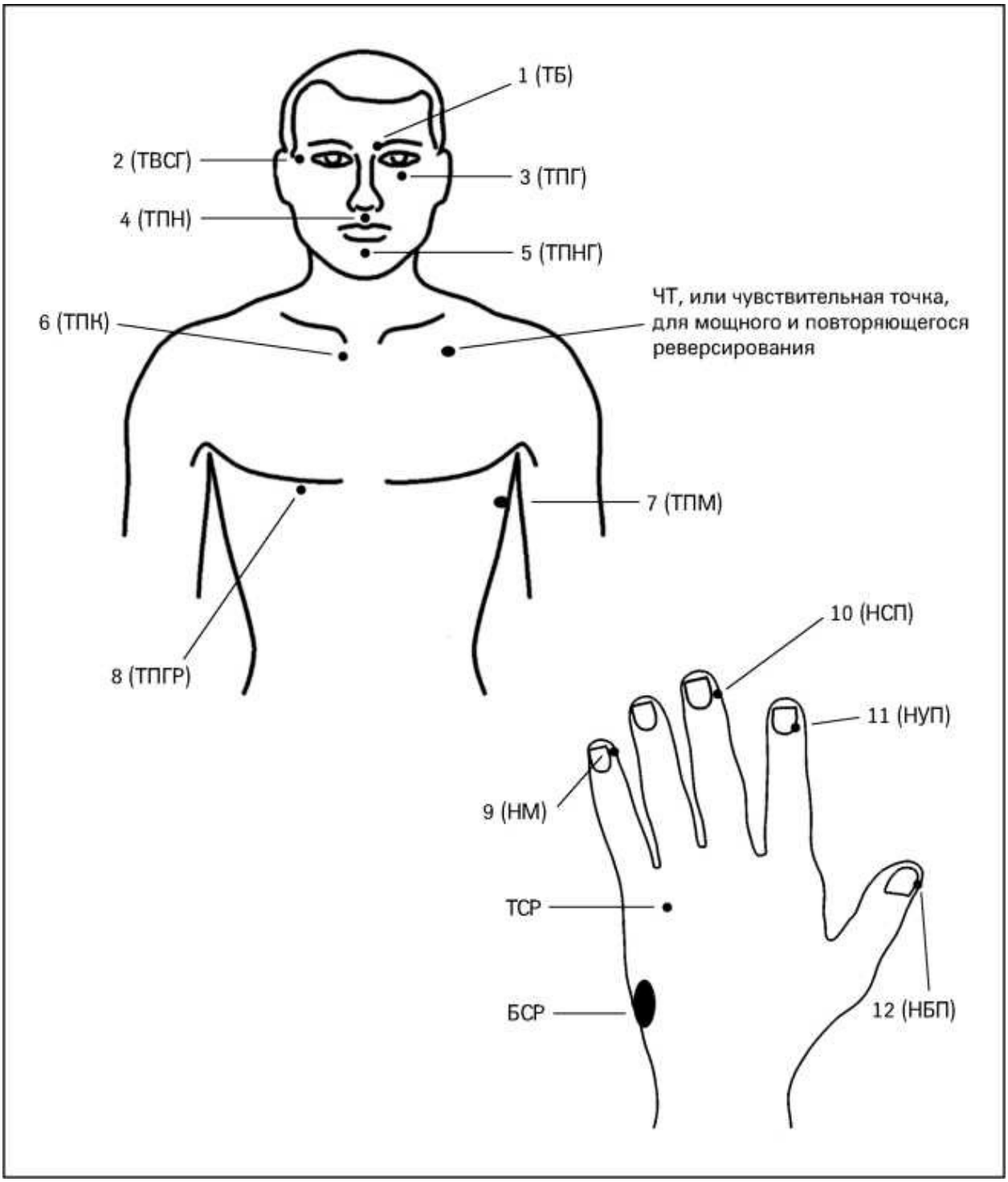


Рис. 27. Комплексное устранение пагубных желаний высокой сложности

4. Снова оцените силу вашей зависимости по шкале от 0 до 10 баллов (эта цифра должна просто прийти вам в голову). Если снижения не

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

произошло, вернитесь ко второму шагу и повторите упражнение на последовательное стимулирование. В том случае, когда после трех попыток пагубное желание не становится менее выраженным, вы должны рассмотреть возможность другого реверсирования, то есть использовать прием по воздействию на срединный меридиан (см. главу 8) или метод энергетической коррекции (см. главу 2).

5. Если вы ощущаете ослабление желания на 2 или более балла, выполните упражнение на стимуляцию мозга (СМ), воздействуя на область ТСР и вращая при этом глазами по часовой стрелке, затем — против часовой. После вращения глазами напевайте мотив на счет пять.

6. Повторите последовательное стимулирование: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12.

7. Снова оцените силу вашего желания по шкале от 0 до 10 баллов. Оно должно стать слабее, по крайней мере, на 2 балла. Если это произошло, продолжайте выполнять упражнение до тех пор, пока ваше желание не исчезнет вовсе.

8. Если в какой-то момент сила желания перестает слабеть, это указывает на появление миниреверсирования. Его необходимо проработать стимулированием зоны БСР при одновременном проговаривании следующей фразы: «Я принимаю себя несмотря на то, что все еще испытываю пагубное желание». После этого продолжайте выполнять последовательное стимулирование, чередуя ее с упражнением на стимуляцию мозга (СМ) до тех пор, пока зависимость не будет сведена на нет.

9. Когда сила вашего пагубного желания снизится до 0–2 баллов, выполните прием на закатывание глаз (ЗГ), чтобы еще больше ослабить зависимость или закрепить эффект от лечения. Для применения данного упражнения простимулируйте область ТСР, при этом держите голову прямо и медленно перемещайте взгляд с пола на потолок. Сделав это, снова оцените силу пагубного желания. Данная техника, как правило, приносит ощущение спокойствия и расслабленности, а также полностью устраняет остаточные явления зависимости.

Как мы уже отмечали ранее, если после выполнения упражнения вам станет сложно представить себе ситуацию, провоцирующую ваше пагубное пристрастие, лучше всего начать избегать каких-либо мыслей о нем. Теперь самое время заняться делами, которые никак не связаны с вашей зависимостью.

Оба приема для преодоления пагубных желаний вы можете использовать всякий раз, когда вас начнет беспокоить то или иное

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

пристрастие. Тем не менее, важно отметить, что подобные желания могут вызываться многочисленными внутренними и внешними раздражителями, и чтобы добиться наилучшего результата при помощи данной техники, вы должны нейтрализовать как можно большее их количество. Внутренние раздражители могут включать в себя ощущения напряжения, усталости, голода, нервозность, одиночество, злость, депрессию и многое другое. К внешним раздражителям, в зависимости от того, каким пристрастием вы страдаете, могут относиться чашка кофе, бар, мимо которого вы проходите, посещение особого места в вашем городе, встречи с определенными людьми и так далее. Когда бы вы ни столкнулись с раздражителем, упражнения для устранения пагубных желаний помогут вам справиться с проблемой. Нужно учитывать тот факт, что данные приемы могут оказаться недостаточно эффективными при лечении депрессии, чувства вины или злобы. В этом случае вам помогут другие упражнения, представленные в нашей книге. При необходимости обращайтесь к соответствующим разделам.

В качестве примера можно привести одного пациента, который, используя упражнение по устранению пагубных желаний, добился замечательных результатов в ослаблении своей тяги к алкоголю. Тем не менее, время от времени он испытывал сильное ощущение «внутренней пустоты», которое вынуждало его задумываться о выпивке. Пациент знал, что спиртное принесет ему облегчение, но при этом понимал, что боль снова вернется, как только он протрезвеет. Несмотря на то, что чувство, которое этот человек испытывал, во многом было связано с прошлыми событиями жизни, его первым шагом было использование энергетических упражнений для устранения депрессии, которые помогли ему избавиться от чувства опустошенности. После этого пациент стал наполнять свою жизнь различными положительными компонентами: он присоединился к обществу анонимных алкоголиков, нашел интересную работу, а также встретил на своем пути прекрасную женщину. Конечно, для этого потребовалось какое-то время. И все же, при должном упорстве и помощи энергетической психологии его жизнь изменилась коренным образом.

Подведение итогов главы

В этой главе мы рассмотрели устранение пагубных желаний, а также проработку психологического реверсирования, которое может помешать успешному процессу исцеления. Регулярное использование

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

энергетических упражнений играет важную роль в устранении пагубных пристрастий. Тем не менее, зависимость часто бывает связана с другими эмоциональными проблемами, такими как социальная нестабильность, депрессия, чувство злости, эмоциональные травмы, чувство вины, а также энергетические токсины. Данные нарушения рассматриваются в других главах нашей книги. Если вы страдаете зависимостью, мы рекомендуем вам прорабатывать ее всесторонне. Помимо использования техник, предлагаемых нами, привносите в свою жизнь и другие полезные изменения. Помните о том, что на кону ваше благополучие, а также счастье тех людей, которые вас любят.

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Глава 14. Счастливые взаимоотношения

Названия книг, написанных об отношениях между мужчиной и женщиной, очень много говорят о том, как большинство людей подходят к их развитию. Вот, к примеру, несколько названий: «Близкие враги», «Мужчины, ненавидящие женщин, и женщины, которые их любят», «Мужчины с Марса, женщины с Венеры», «Идеальные мужья и другие сказки», «Почему вы не можете сделать своего партнера счастливым», «Как заставить человека полюбить вас». Если исходить из этих названий, создается впечатление, что взаимоотношения полов — это поле битвы, где люди, которых мы любим, нас ненавидят, а также прилетают с других планет. Мы мечтаем об идеальных спутниках жизни, но отказываемся сделать своих партнеров счастливыми, несмотря на то, что сами в конечном итоге требуем от них любви. Если в ваших отношениях есть проблемы, все это, наверное, не покажется вам малознакомым. И, тем не менее, большинство людей мечтают о любви.

Существует много замечательных книг, раскрывающих тему взаимоотношений и предлагающих достаточное количество хороших идей и стратегий. Тем не менее, ключом к успеху, в конечном счете, является ваша способность подняться над негативными эмоциями и саботирующими мыслями. Это поможет вам правильно выбрать человека и развить в себе принципы поведения, которые будут делать ваши отношения крепкими и развивающимися в правильном направлении. Взаимоотношения — это часть вашей жизни; непрерывная деятельность, в которой вы несете ответственность не только за свои поступки, но и за свои реакции на действия партнера.

Отношения — плохие и хорошие — или их отсутствие составляют важнейшую и наиболее сложную часть вашей жизни.

Несложно привести доводы в пользу того, что семья представляет собой фундамент нашего общества. Однако сейчас по многим причинам он просто разваливается на части. Каждый год развод оформляют более миллиона супружеских пар; а их детям приходится расставаться с одним из родителей. Разрыв длительных отношений — это травматическое событие. Такое решение никогда не дается легко, и зачастую его обдумывают в течение долгого времени. Данный процесс, как правило, сопровождается раздражением, отчаянием и чувством утраты. Каждый человек, вовлеченный в него, должен отказаться от важной части своей жизни, а

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

воспитание детей в одиночку, без поддержки партнера, несомненно, отнимает гораздо больше сил, как физических, так и эмоциональных.

С другой стороны, в мире все увеличивается количество людей в возрасте от 30 до 50 лет, которые никак не могут найти себе спутника жизни. Они борются с отчаянием и сомнениями по поводу того, почему они до сих пор одиноки, а также пытаются понять, что же с ними не так. Тем не менее, люди, всем сердцем стремясь к отношениям, часто ведут себя таким образом, что просто саботируют самих себя.

На то, чтобы раскрыть эту сложную и важную тему, могла бы уйти целая книга, посвященная исключительно взаимоотношениям между мужчиной и женщиной. И хотя для того, чтобы исправить неблагоприятную ситуацию в отношении личной жизни, можно использовать специальные упражнения, это не простая задача. Качество ваших отношений отражает то, как вы относитесь к самим себе и окружающим вас людям. Поэтому многие приемы, которые могут помочь вам улучшить личную жизнь, были описаны в предыдущих главах. Тем не менее, в данной главе мы рассмотрим наиболее распространенные проблемы, а также представим вашему вниманию упражнения на последовательное стимулирование, зарекомендовавшие себя как особенно полезные для налаживания отношений.

Когда мы представляем себе гармоничные отношения между полами, нам на ум приходят такие слова, как любовь, забота, терпимость и прощение. Когда же гармония в отношениях отсутствует, мы определяем их с помощью совершенно иных терминов: ненависть, непонимание, нетерпимость, конфликт, злость, возмущение, тоска, отчаяние, месть. Почему же так происходит?

Одна из наиболее распространенных проблем заключается в том, что длительные отношения часто превращаются в бесконечную борьбу, касающуюся того, какие функции вы и ваш партнер должны выполнять. Те стратегии и тактики поведения, которые вы будете использовать для того, чтобы прийти хотя бы к временному согласию, будут определять успех или крах вашей личной жизни. Как и в случае остальных вопросов, обсуждаемых в нашей книге, проблемы взаимоотношений отчасти могут быть вызваны недостатком необходимых знаний. К сожалению, увеличивающееся число бестселлеров на эту тему практически никак не влияет на процент разводов.

В энергетической психологии считается, что дисбаланс системы меридианов и психологическое реверсирование могут мешать людям вести себя таким образом, чтобы их отношения налаживались. Саботирующие

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

мысли и убеждения могут временно усиливать недальновидность, а также заставлять вас вызвать негативные чувства у своего партнера, что усложняет проблему еще больше.

Среди нарушений, рассматриваемых в данной главе, вы найдете неправильный выбор партнера, слишком быстрое погружение в отношения, одиночество, гнев, чувство вины, одержимость отношениями, а также их развитие, сопровождающееся физическим и моральным унижением. Кроме того, в этой главе рассматриваются некоторые из тех чувств и принципов поведения, которые зачастую сопутствуют основным проблемам, например раздражение, разочарование, неприятие и мстительность. Для каждого из этих расстройств предлагаются эффективные упражнения на последовательное стимулирование зон акупунктуры.

Развитие отношений

Кто угодно способен выбрать себе неподходящего партнера для создания отношений, особенно если этот человек обладает качеством, которое вас притягивает. Это является проблемой только в том случае, если вы продолжаете ошибаться в своем выборе раз за разом на протяжении нескольких лет. В сущности, вы продолжаете выбирать людей, которые не подходят вам как партнеры, и в то же время отталкиваете подходящих кандидатур. В таких ситуациях «ваш» человек обладает качеством, которое вы не можете распознать сразу как привлекательное, или же у него отсутствует та черта, которая вам особенно нравится, поэтому вы отвергаете его еще до того, как узнаете лучше. Конечно же, проблема правильного выбора спутника жизни может волновать и молодежь, но, тем не менее, гораздо больше этот вопрос заботит тех, чей возраст составляет более 30 лет. В конечном счете, вы должны определить, что в вас самих и ваших принципах поведения влияет на успех. Друзья и близкие при этом могут быть важным источником объективной информации о вашей личности.

Ваша проблема может иметь форму бесконечной полосы кратковременных романов или заключаться в том, что вы погружаетесь с головой в отношения, которые, как вы сами знаете, обречены на провал. Конечно, если эта проблема связана с психологическим реверсированием, вы можете не видеть, что на самом деле происходит. Постоянно оставаясь с разбитым сердцем, вы, скорее всего, саботируете свою личную жизнь.

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

При разрешении проблем в отношениях с помощью энергетической психологии человек, в первую очередь, должен проработать любое возможное реверсирование и выполнить курс упражнений для других нарушений. Чтобы сделать это должным образом, обратитесь к главам 5 и 6, которые помогут вам определить возможные расстройства, препятствующие вашему успеху или создающие саботирующие убеждения. Следующим шагом будет определение ситуации, связанной с личной жизнью, которую вы должны изменить. Вот несколько примеров.

• Мои отношения длятся недолго.

• Я часто стремлюсь к отношениям с мужчинами/женщинами, которые меня используют.

• Я склонен/склонна выбирать партнеров, оценивая их внешность/ благосостояние/положение в обществе, а не опираясь на чувства, которые они у меня вызывают.

• Мне очень трудно найти человека, которого бы я полюбил/ полюбила.

• Отношения мне быстро надоедают, и я от них отказываюсь.

• Я часто придираюсь к партнерам, и это их отталкивает.

• Я часто вступаю в отношения с мужчинами/женщинами, которые заставляют меня почувствовать, что я недостаточно хороша/хорош.

Этот список можно продолжать бесконечно. Именно вы должны определить и сформулировать своими собственными словами, что происходит с вами в личной жизни. Когда вы выберете ситуацию, вам необходимо будет определить возможное реверсирование, то есть такие глубинные убеждения, как:

• Я не заслуживаю быть женатым/ быть замужем или иметь спутницу/ спутника жизни.

• Я не заслуживаю иметь отношения с мужчинами/женщинами, которые хорошо ко мне относятся.

• У меня никогда не будет серьезных отношений.

• Я не смогу делать то, что требуется для создания хороших отношений.

• Я никогда не смогу найти человека, которого бы я полюбил/ полюбила настоящей романтической любовью.

• Мне кажется, что я недостаточно хорош/хороша для длительных отношений.

• Для меня будет небезопасно иметь очень близкие отношения.

• Если я женюсь/выйду замуж, то буду обделен/обделена в других областях своей жизни.

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

• Я никогда не смогу посвятить себя одному человеку.
• Я стремлюсь к отношениям с людьми, которые внушают мне страх.
• Мне быстро наскучивают отношения с людьми, которых я не боюсь.

Психологическое реверсирование

Существуют четыре типа реверсирования, которые вы должны проработать, прежде чем выполнять энергетические упражнения для разрешения конкретной проблемы. Если их у вас много, и ваши отношения с партнером — это только одна из них, используйте прием для проработки мощного реверсирования. Простимулируйте ЧТ на левой стороне вашей груди, при этом трижды произнесите: «Я принимаю себя со всеми своими проблемами и ограничениями». Если вы опустили руки и считаете, что никогда не встретите подходящего человека или не сможете разрешить определенную проблему в отношениях, используйте следующее упражнение: окажите воздействие на ТПН и трижды повторите: «Я принимаю себя, пусть даже у меня никогда не будет счастливых любовных отношений». Другой проблемный момент может заключаться в том, что на подсознательном уровне вы можете считать, что не заслуживаете хороших отношений. Для проработки такого убеждения простимулируйте ТПНГ и трижды проговорите: «Я принимаю себя, пусть даже не заслуживаю иметь счастливые любовные отношения».

Большинство проблем могут быть разрешены при помощи упражнения на последовательное стимулирование для проработки частного реверсирования (стимуляция зоны БСР). Это может сыграть важную роль как в устранении вашей проблемы в целом, так и в разрешении особых аспектов личной жизни, например, склонности проявлять раздражение по отношению к партнеру или желания изменять. Помните о том, что проработка реверсирования не обязательно должна быть постоянной. Однако она, как правило, должна выполняться часто. Существует много факторов, которые негативно сказываются на долговечности взаимоотношений, среди них — тягостные воспоминания о прошлых отношениях, одиночество, неприятие и многие другие.

Тягостные воспоминания о прошлых отношениях

Когда вас тяготят воспоминания о прошлых отношениях, в которых

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

вы были очень сильно обижены, вы можете подсознательно защищать себя от получения очередной подобной травмы путем саботирования настоящих взаимоотношений. Это также может происходить, даже если ваша рана уже зажила, но вас по-прежнему беспокоят неприятные воспоминания, и вы временами все еще жалеете о том, что ваши отношения тогда закончились таким образом. В такой ситуации вам следует обратиться к главе 8, в которой рассматривается проблема тягостных воспоминаний.

Одиночество

Чувство одиночества или ощущение, что вам некомфортно оставаться наедине с самими собой, может негативно сказаться на развитии отношений. Чтобы избавиться от этой проблемы, подумайте о ситуации, которая вас расстраивает, и проработайте возможность частного реверсирования. Начните со стимулирования зоны БСР и одновременного проговаривания следующего утверждения: «Я принимаю себя, пусть даже я не могу быть один». После этого легким постукиванием окажите воздействие на область ТСР от 20 до 30 раз. Далее пять раз надавите на ТПК. Нелишним будет проделать после этого упражнение на стимуляцию мозга (СМ). Повторяйте эту последовательность до тех пор, пока мысли об одиночестве не перестанут вас беспокоить. (За более подробной информацией обратитесь к главе 8.)

Чувство непринятия

Если вы чувствуете, что не способны справиться с любого рода непринятием, и перестали пытаться завязать отношения, проработайте возможность частного реверсирования. Начните со стимуляции зоны БСР при одновременном повторении фразы: «Я принимаю себя, пусть даже испытываю страх перед непринятием». После этого пять раз легким постукиванием надавите на каждую из следующих точек: ТБ, ТПГ, ТПМ и ТПК. Нелишним будет выполнить после этого упражнение на стимуляцию мозга (СМ). Повторяйте данную последовательность до тех пор, пока не будете уверены в том, что можете справиться с чувством непринятия. (За более подробной информацией обратитесь к главе 8.)

Другие проблемы

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Другие проблемы

У вас могут существовать и другие проблемы, указывающие на то, что вы думаете, будто не заслуживаете счастливых отношений. В этой ситуации вам нужно определить конкретную проблему, которая, к примеру, может заключаться в том, что вы не считаете себя достаточно привлекательным или достаточно успешным человеком. Проработайте возможность частного реверсирования. Начните со стимулирования зоны БСР при одновременном повторении следующей фразы: «Я принимаю себя, пусть даже у меня есть эта проблема».

Если вы просмотрите предыдущие главы, вы найдете упражнения на последовательное стимулирование точек акупунктуры для разрешения большинства проблем, которые могут не давать вам развивать и поддерживать хорошие взаимоотношения. Мы также рекомендуем вам ежедневно прорабатывать частное реверсирование, так как оно часто препятствует развитию гармоничных отношений.

Выбор неподходящего партнера

В данном подразделе мы представим вашему вниманию два ситуационных исследования и соответствующие упражнения на последовательное стимулирование биологически активных зон. Как мы уже отмечали, разрешение проблем, связанных с взаимоотношениями, является одним из самых сложных аспектов жизни человека.

История Тары: ситуационное исследование

Тара была яркой, привлекательной, успешной женщиной. Она никогда не выходила замуж, и время от времени у нее случались непродолжительные романы. Тару привлекали мужчины, занимающие высокие посты. Те из них, с которыми она встречалась, либо обманывали ее, либо изменяли. Проблема заключалась в том, что отношения с такими мужчинами у нее не складывались, и она раз за разом наступала на одни и те же грабли. Кроме того, Тара растрачивала много энергии в попытках удержать партнеров. В конечном счете, она испытывала разочарование и обиду, когда мужчины переставали ей звонить или разрывали с ней отношения.

Главной причиной проблемы было то, что Тара выбирала не тот тип

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

мужчин. Она была умной женщиной, интересовавшейся тем, что люди думают и испытывают по поводу различных жизненных ситуаций. Кроме того, ей был необходим человек, который окружил бы ее заботой и сделал счастливой. Одно из психологических нарушений заключалось в следующем: когда Тара встречала молодых людей, которые проявляли к ней интерес, но не занимали высоких постов, она уходила в себя и начинала скучать. Тара часто отвергала мужчин, даже не познакомившись с ними, так как считала, что они недостаточно интересны. Она просто не давала им никакого шанса. В случае с противоположным типом представителей сильного пола Тара подкрепляла свою убежденность в том, что только находясь рядом с успешным или наделенным властью человеком, она сможет относиться к себе лучше. Устранение проблем такого рода — это сложный процесс, так как люди меняются не сразу. Когда Тара приступила к выполнению энергетических упражнений, она постепенно стала смотреть на мужчин с другой стороны.

Выбор неподходящего партнера: первый вариант упражнения

1. Сформулируйте свою проблему одним или двумя предложениями. Оцените ее по шкале от 0 до 10 баллов, где 10 баллов указывают на наихудшее положение дел, 0 — на то, что вы прекрасно знаете, какой тип человека вам нужен.

2. Проработайте возможность частного реверсирования, мешающего вам добиться хороших взаимоотношений, стимулируя зону БСР или растирая ЧТ, при этом трижды проговорите утверждение, раскрывающее суть вашей проблемы. К примеру, в случае Тары это звучало бы так: «Я принимаю саму себя несмотря на то, что хочу находиться рядом с мужчиной, которого считаю влиятельным и интересным». Другое реверсирование, нуждающееся в проработке, могло бы звучать следующим образом: «Я принимаю себя, пусть даже предпочитаю мужчин, которые меня не любят и унижают». Несмотря на то, что данное утверждение вроде бы расходится с тем, чего вы пытаетесь достичь, вам, чтобы изменить свое поведение, необходимо его принять.

3. После этого вам нужно восстановить баланс энергетической системы, чтобы перестать стремиться или испытывать влечение к людям, которые вам не подходят. Подумайте о человеке, который, по вашему мнению, вам не подходил/ не подходит, но к отношениям с которым вы стремились (или до сих пор стремитесь). Для разрешения этой проблемы

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

используйте упражнение для устранения зависимости, рассмотренное в главе 13.

4. Оцените степень влечения к людям, которые вам не подходят, по шкале от 0 до 10 баллов. Если снижения не произошло, вернитесь ко второму шагу и повторите упражнение на последовательное стимулирование. В том случае, когда после трех попыток улучшения нет, велика вероятность того, что данный прием для вас не подходит, или же у вас есть другое саботирующее убеждение (то есть реверсирование), которое должно быть проработано (см. восьмой шаг).

5. Далее выполните упражнение на стимуляцию мозга (СМ), воздействуя на область ТСР и при этом вращая глазами по часовой стрелке, затем — против часовой. После вращения глазами напевайте мотив на счет пять.

6. Повторите третий шаг.

7. Снова оцените степень вашего влечения по шкале от 0 до 10 баллов. Теперь она должна быть ниже. Если данный показатель составляет от 0 до 2 баллов, переходите к девятому шагу. Иногда вам потребуется выполнить упражнение несколько раз, думая о том, что вас беспокоит, прежде чем вы испытаете полное освобождение от проблемы.

8. При условии, что уровень дискомфорта будет снижаться, продолжайте выполнять упражнения до тех пор, пока он не будет сведен на нет или не исчезнет вовсе. Если процесс улучшения приостанавливается, это указывает на появление миниреверсирования. Его необходимо проработать стимулированием зоны БСР при одновременном повторении следующей фразы: «Я принимаю себя несмотря на то, что эта проблема у меня все еще есть».

9. Когда уровень дискомфорта снизится до 0–2 баллов, вы можете выполнить упражнение на закатывание глаз (ЗГ), чтобы еще

больше ослабить неприятные ощущения или закрепить эффект от лечения. Для использования данного приема простимулируйте область ТСР, при этом держите голову прямо и медленно перемещайте взгляд с пола на потолок.

10. Это сложная проблема, требующая дополнительных проработок. Поэтому следующим вашим шагом будет устранение «нехватки интереса», которую вы испытываете по отношению к людям, которые бы лучше всего подошли вам в качестве партнеров. Для этого подумайте о человеке, который вам нравится, но к которому вы не испытываете особого притяжения. Для проработки данного нарушения используйте упражнение по воздействию на срединный меридиан из главы 8.

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

11. Теперь вам необходимо выработать положительную убежденность в отношении себя. Чтобы сделать это, используйте прием по воздействию на срединный меридиан и одновременно повторяйте: «Я привлекательный и умный человек, я заслуживаю встретить того, кто меня полюбит». Это упражнение необходимо повторять до тех пор, пока вы не почувствуете действительность данного утверждения. Чтобы определить это, оцените степень уверенности в нем по шкале от 0 до 5 баллов, где 5 баллов указывают на то, что вы абсолютно уверены в данной установке. Когда вы достигнете 5 баллов, прием будет для вас успешно выполнен. Для того чтобы положительная убежденность стала постоянной и активной частью вашего представления о самих себе, вам время от времени придется повторять это упражнение.

12. И, наконец, вы должны проявлять больше терпения, когда встретите нового человека, который не будет отвечать всем вашим требованиям. Для этого используйте прием на устранение нетерпеливости из главы 12, думая о том, что вы испытываете к этому человеку.

Главная цель данного упражнения — перестать растрачивать энергию на людей, для которых вы по большому счету безразличны. Эти ситуации приводят к реверсированию, занижают вашу самооценку и не дают вырваться из круга негативных и безрезультатных поступков. Когда вы избавитесь от данной проблемы, вы станете более открытыми для знакомств с подходящими вам людьми и, что не менее важно, перестанете заниматься эмоциональным саморазрушением, преследуя не тех, кого надо.

История Кайла: ситуационное исследование

Когда Кайл в первый раз пришел к нам на прием, ему было 43 года, и он никогда не был женат. У него были хорошая работа и множество увлечений, обеспечивающих личную и социальную активность. У Кайла был страх, что, если он женится, его жена всегда будет чем-то недовольна или окажется эмоционально неуравновешенной. Он думал о том, что все его время будет уходить на попытки наладить отношения, что приведет к отказу от образа жизни, который ему действительно нравился. В прошлом у него были отношения с женщинами, которые вели себя именно таким образом. Кайл находился в замешательстве и, отчасти, был убежден в том, что со следующей его избранницей будет то же самое. Вполне вероятно, что на подсознательном уровне он вел себя таким образом, что его поведение привлекало женщин, нуждающихся в эмоциональной

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

поддержке.

Выбор неподходящего партнера: второй вариант упражнения

1. Сформулируйте свою проблему, к примеру, таким образом: «Я получил эмоциональную травму во время предыдущих отношений, из которых ничего не вышло». Кроме того, вы убеждены в том, что все мужчины/женщины будут лишь создавать проблемы в вашей жизни. Оцените уровень своего дискомфорта, связанного с вашими прошлыми отношениями, по шкале от 0 до 10 баллов, где 10 баллов указывают на наихудшее положение дел, а 0 — на то, что ваша эмоциональная травма вас в данный момент не беспокоит.

2. Проработайте возможность реверсирования, связанного с вашей убежденностью в том, что все мужчины/женщины одинаковы, стимулированием зоны БСР или растиранием ЧТ, при этом трижды проговорите: «Я принимаю себя, пусть даже считаю, что все мужчины/женщины будут лишь создавать проблемы в моей жизни». Чтобы проработать реверсирование, связанное с вашей убежденностью в том, что вы никогда не сможете привлечь к себе эмоционально здоровых людей, легким постукиванием трижды надавите на ТПН, повторяя при этом: «Я принимаю себя, пусть даже никогда не смогу привлечь к себе эмоционально здоровых мужчин/женщин».

3. Подумайте о ситуации, связанной с вашими прошлыми отношениями, которая вас травмировала. Для проработки этой проблемы используйте упражнение для лечения травм из главы 10.

4. Снова оцените степень дискомфорта, связанного с прошлыми отношениями, по шкале от 0 до 10 баллов (эта цифра должна просто прийти вам в голову). Если снижения не произошло, вернитесь ко второму шагу и повторите упражнение. В том случае, когда после трех попыток улучшения нет, велика вероятность того, что данный прием для вас не подходит, или же у вас есть другое саботирующее убеждение (то есть реверсирование), которое должно быть проработано (см. восьмой шаг).

5. Далее выполните упражнение на стимуляцию мозга (СМ), воздействуя на область ТСР и вращая при этом глазами по часовой стрелке, затем — против часовой. После вращения глазами напевайте мотив на счет пять.

6. Повторите третий шаг.

7. Снова оцените степень вашего дискомфорта по шкале от 0 до 10

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

баллов. Теперь он должен быть ниже. Если его уровень составляет от 0 до 2 баллов, переходите к девятому шагу. Иногда вам потребуется выполнить упражнение несколько раз, думая о том, что вас беспокоит, прежде чем вы испытаете полное освобождение от проблемы.

8. При условии, что степень дискомфорта будет снижаться, продолжайте выполнять упражнения до тех пор, пока он не будет сведен к минимуму или не исчезнет вовсе. Если процесс улучшения приостанавливается, это указывает на появление миниреверсирования. Его необходимо проработать стимулированием зоны БСР при одновременном проговаривании следующего убеждения: «Я принимаю себя несмотря на то, что эта проблема у меня все еще есть».

9. Когда степень вашего дискомфорта снизится до 0–2 баллов, вы можете выполнить упражнение на закатывание глаз (ЗГ), чтобы еще больше ослабить неприятные ощущения или закрепить эффект от лечения. Для использования данного приема простимулируйте область ТСР, при этом держите голову прямо и медленно перемещайте взгляд с пола на потолок.

Кайл использовал это упражнение для преодоления своей травмы, связанной с прошлыми отношениями, и устранения убежденности в том, что все женщины одинаковы. В первую очередь, после использования данного приема он заметил, что перестал стремиться к тем, кто нуждается в эмоциональной поддержке, а когда такие женщины пытались завязать с ним отношения, он мог ясно видеть проблему и не отвечал им взаимностью. Кроме того, он начал относиться к представительницам слабого пола по-другому. И несмотря на то, что он все еще не нашел свою половинку, теперь он гораздо лучше представляет себе, с кем хочет встречаться.

Одержимость отношениями

Отношения или их отсутствие всегда способны вызывать одержимость. Иногда люди могут полностью утратить разумный взгляд на вещи, когда они испытывают влечение к другому человеку, пусть даже оно и не взаимно. Они начинают постоянно звонить объекту своего обожания или, в худшем случае, преследовать его. Эта потеря самоконтроля не дает человеку двигаться по жизни вперед и проявлять интерес к другим людям. Зачастую одержимость становится комплексной проблемой, требующей врачебной помощи. Тем не менее, энергетическая психология может

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

помочь вам справиться с подобным нарушением, подрывающим вашу способность к развитию отношений. Несмотря на то, что в представленном ниже ситуационном исследовании рассматривается одержимость замужеством, это упражнение применимо и к тем, кто встречается с кем-то «постольку поскольку» — например, к мужчинам, продолжающим звонить женщинам, которые не проявляют к ним взаимного интереса.

История Ким: ситуационное исследование

Ким — женщина 36 лет, никогда не выходившая замуж. Любимая тема ее разговоров, даже когда она ни с кем не встречается, — это свадьба. Она постоянно говорит о тех ужасных платьях, которые она вынуждена была надевать, будучи подружкой невесты, и о том, что бы она сделала по-другому на своей свадьбе. Вместо того чтобы просто наслаждаться построением отношений, она была одержима поисками идеального мужа. Кроме того, Ким стыдилась и смущалась того, что была не замужем, и это ее чувство усиливалось с каждым полученным ею от друзей свадебным приглашением. Данные негативные ощущения заставляли Ким быть чрезвычайно придирчивой в отношении мужчин. Если они не соответствовали ее фантазиям, она просто задавала себе риторический вопрос: «Зачем я буду попусту тратить время?»

Упражнение для устранения одержимости

1. Опишите свое состояние подобным утверждением: «Я должна выйти замуж». Кроме того, определите такие убеждения, как: «Я должна/должен встречаться лишь с теми мужчинами/женщинами, которые полностью отвечают всем моим требованиям в отношении брака». Подумайте о конкретной ситуации и оцените степень своей одержимости по шкале от 0 до 10 баллов, где 10 баллов указывают на ее максимальный уровень, а 0 — на ее отсутствие.
2. Проработайте все саботирующие убеждения при помощи соответствующих упражнений. Если ваша проблема является комплексной, устраните мощное реверсирование. В других случаях вы, к примеру, можете простимулировать зону БСР или ЧТ, проговаривая при этом следующее утверждение: «Я принимаю себя, пусть даже одержима замужеством». Другой тип реверсирования может быть связан с поиском

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

идеального мужа/идеальной жены. Чтобы проработать его, простимулируйте зону БСР или ЧТ, повторив трижды: «Я принимаю себя, пусть даже ищу идеального мужа/идеальную жену».

3. Посмотрите на табл. 29 и рис. 28, чтобы определить расположение ТПГ и ТПК. Думая о своей одержимости, пять раз легким постукиванием надавите на каждую из этих точек. Воздействуйте на них в следующем порядке: 1, 2, 1. Обратите внимание, что ТПГ используется в этой последовательности дважды. Постукивание не должно вызывать боли, но быть при этом ощутимым.

4. Снова оцените степень своей одержимости по шкале от 0 до 10 баллов (эта цифра должна просто прийти вам в голову). Если снижения не произошло, вернитесь ко второму шагу и снова выполните упражнение на последовательное стимулирование. В том случае, когда после трех попыток улучшения нет, велика вероятность того, что данный прием для вас не подходит, или же у вас есть другое саботирующее убеждение (то есть реверсирование), которое должно быть проработано (см. восьмой шаг).

5. Далее выполните упражнение на стимуляцию мозга (СМ), воздействуя на зону ТСР и вращая при этом глазами по часовой стрелке, затем — против часовой. После вращения глазами напевайте мотив на счет пять.

6. Повторите последовательное стимулирование: 1, 2, 1.

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

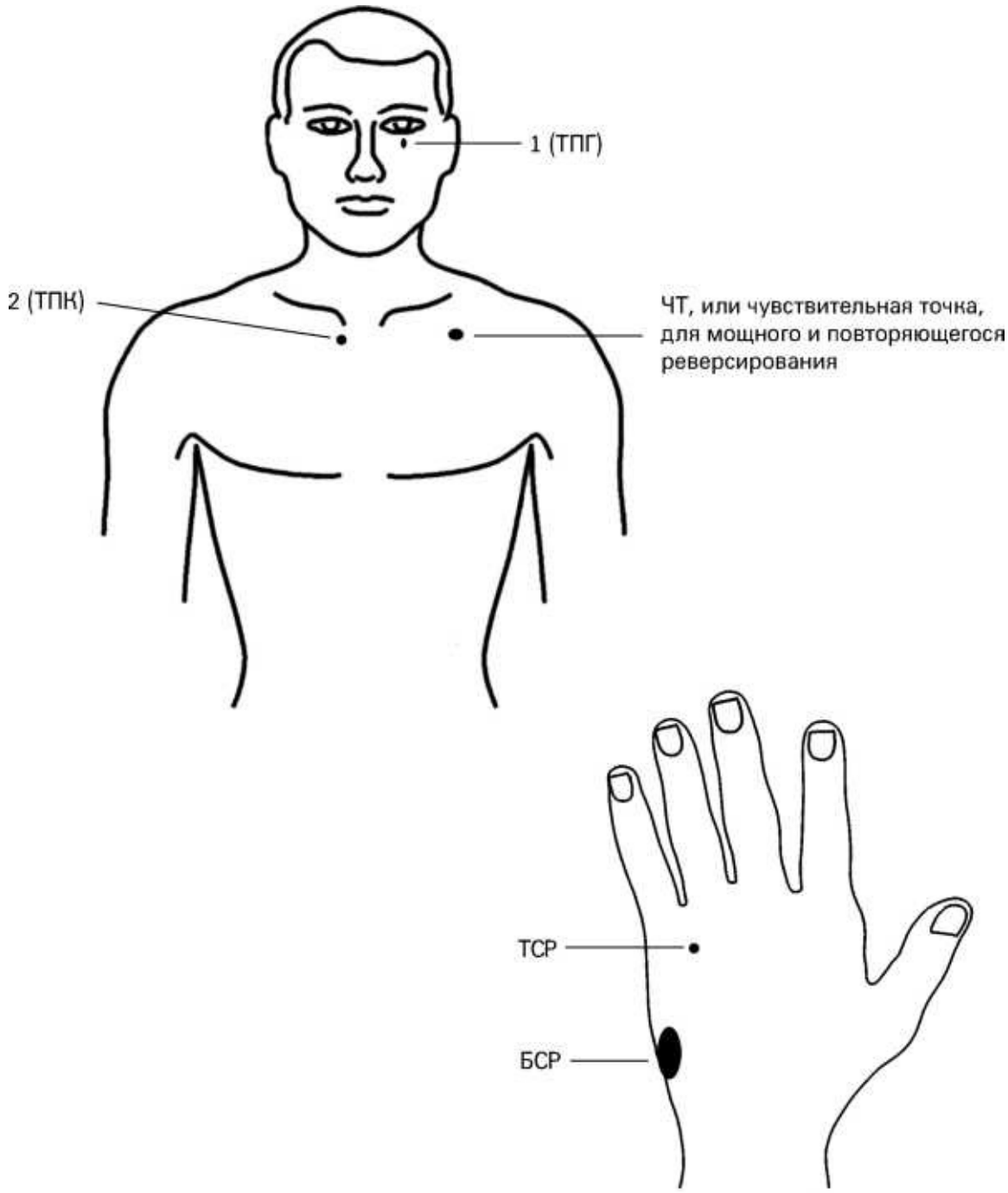


Рис. 28. Одержимость

Табл. 29. Последовательность биологически активных точек для устранения одержимости

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Точки акупунктуры		Расположение
Точка под глазом (ТПГ)	1	Под центром глаза на скуловой кости
Точка под ключицей (ТПК)	2	На 2 сантиметра ниже ключицы, возле линии гортани

7. Снова оцените степень одержимости по шкале от 0 до 10 баллов. Теперь она должен быть ниже. Если ее уровень составляет от 0 до 2 баллов, переходите к девятому шагу. Иногда вам потребуется выполнить упражнение несколько раз, думая о том, что вас беспокоит, прежде чем вы испытаете полное освобождение от проблемы.

8. При условии, что степень одержимости будет уменьшаться, продолжайте выполнять упражнения до тех пор, пока она не будет сведена к минимуму или не исчезнет вовсе. Если процесс улучшения приостанавливается, это указывает на появление миниреверсирования. Его необходимо проработать стимулированием зоны БСР при одновременном проговаривании следующей фразы: «Я принимаю себя несмотря на то, что эта проблема у меня все еще есть».

9. Когда степень одержимости снизится до 0–2 баллов, вы можете выполнить упражнение на закатывание глаз (ЗГ), чтобы еще больше ослабить неприятные ощущения или закрепить эффект от лечения. Для использования данного приема простимулируйте область ТСР, при этом держите голову прямо и медленно перемещайте взгляд с пола на потолок.

Так как Ким была одержима замужеством, у нее определенно имелось реверсирование, а поведение и убеждения саботировали ее попытки найти для себя подходящего человека. Выполняя упражнения, описанные выше, Ким в конце концов смогла избавиться от навязчивой идеи и больше не испытывала необходимости постоянно говорить о своей будущей свадьбе. Она пока что не нашла себе жениха, но уже гораздо более спокойно относится к обычным проявлениям внимания. Ким считает, что она начала по-другому относиться к мужчинам, и с удовольствием встречается с теми, к кому до этого относилась как к «не дотягивающим до идеала».

Выявление саботирующих убеждений

Цель данного упражнения — определить те убеждения, которые мешают вам построить здоровые взаимоотношения. Все, что вам понадобится, это ручка и листок бумаги, чтобы записывать свои мысленные установки. Данные убеждения, к примеру, могут быть списком

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

тех черт, которыми должен обладать ваш будущий партнер. Они также могут раскрывать ваше истинное отношение к противоположному полу. Вам нужно определять установки, не дающие достичь гармоничных отношений. Вот несколько примеров.

• Все мужчины — лгуны.
• Женщин интересуют только деньги.
• Все женщины вечно чем-то недовольны.
• Мужчин интересует только внешность.
• Все мужчины помешаны на сексе.
• Он/она захочет держать меня на коротком поводке.

После этого определите убеждения, которые будут касаться конкретно вас. К примеру:

• Я никогда не смогу снизить планку своих притязаний.
• Я недостаточно хорош/хороша для того, чтобы иметь полноценные отношения.
• Я не заслуживаю иметь хорошие отношения.
• Я слишком стар, чтобы иметь хорошие отношения.
• Очень сложно найти отношения, которые бы «работали».
• Я боюсь брать на себя обязательства.
• Я не могу сделать так, чтобы отношения «работали».

Несмотря на то, что убеждений, влияющих на вашу способность иметь хорошие отношения, может быть довольно много, самое важно — суметь их определить, взять на прицел, а затем устранить при помощи энергетических методик. Если же вы просто попытаетесь избавиться от этих установок при помощи рациональных доводов и позитивного мышления, у вас может ничего не получиться. К примеру, если вы считаете, что слишком стары для замужества, напоминание себе о том, что более 10 процентов всех браков в Соединенных Штатах заключаются между людьми, чей возраст составляет более 40 лет (по данным Национального института статистики здравоохранения, 1997), вряд ли изменит ваше убеждение.

Саботирующее убеждение о том, что вы слишком стары для счастливых любовных отношений, необходимо проработать, обратившись к следующим приемам.

1. Простимулируйте зону БСР, проговаривая при этом: «Я принимаю себя, пусть даже считаю, что я слишком стар для счастливых любовных отношений».

2. Простимулируйте ТПН, повторяя следующее убеждение: «Я принимаю себя, пусть даже считаю, что я слишком стар для того, чтобы

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

когда-нибудь начать успешные любовные отношения».

3. Простимулируйте точку ТПНГ, проговаривая фразу: «Я принимаю себя, пусть даже считаю, что я слишком стар для того, чтобы заслуживать счастливых любовных отношений».

Иногда эти убеждения работают в сочетании друг с другом. Люди, которые не могут найти себе подходящего партнера, часто считают (подсознательно), что они не заслуживают хороших отношений, что иметь счастливые отношения для них невозможно и что все они ненадежны. Подобные мысленные установки и опасения саботируют их личную жизнь.

Очень часто мы встречаем кого-то, кто хорошо к нам относится и является интересным человеком, но, тем не менее, мы его отвергаем. Первым на ум приходит разумное объяснение: данная кандидатура недостаточно привлекательна, он/она зарабатывает мало денег. Однако на самом деле мы не идем на эти отношения потому, что глубоко внутри полагаем, будто не заслуживаем такого хорошего к себе отношения. Зачастую люди растрачивают свое время и энергию на поиски партнера, чья внешность, деньги и незаурядность заставили бы их почувствовать себя на ступень ниже. Они делают это потому, что ощущения, которые они при этом испытывают, будут совпадать с их внутренними убеждениями — подсознательными установками, ведущими отношения к провалу. Чтобы проработать подобное реверсирование, вы должны сформулировать свои нарушения. Не волнуйтесь по поводу точности утверждений — вы знаете, что вы чувствуете и во что верите. После их проработки — а на первых порах вам, возможно, потребуется делать это ежедневно — ваши мысли и чувства освободятся, и вы перестанете тратить свое время на преследование неподходящих вам людей.

Форсирование отношений

Еще одну проблему сферы личной жизни можно назвать «форсированием отношений», что выражается в склонности погружаться в них с головой еще до того, как вы по-настоящему узнаете человека. В этом случае вас сразу же тянет к человеку по различным причинам, среди которых, к примеру, могут быть его внешность, стиль, манеры, достижения, интересы. Вы сразу же бесповоротно влюбляетесь, и лишь

позже к вам приходит осознание, что вы и этот человек просто несовместимы. И тогда некоторые люди разрывают эти отношения лишь для того, чтобы позже повторить свою ошибку с кем-то еще. Другие

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

совершают ошибку, сохраняя эти отношения и обрекая себя на несчастье.

Если вы испытываете очевидное желание форсировать личные отношения, то можете отпугнуть партнера. Действуя таким образом, вы показываете свою эмоциональную нестабильность и слабость, а причина того, почему вы хотите проводить время со своим потенциальным партнером, остается непонятной. Представленное ниже упражнение на последовательное стимулирование точек акупунктуры поможет вам избавиться от склонности к форсированию отношений.

Упражнение для устранения склонности к форсированию отношений

1. Сформулируйте свою проблему подобным образом: «Я пытаюсь добиться близких отношений слишком быстро и своим поведением внушаю опасения мужчинам/женщинам». Подумайте о конкретной ситуации, связанной с данным нарушением, и оцените степень своего стремления начать отношения по шкале от 0 до 10 баллов, где 10 баллов указывают на его чрезмерное проявление, а 0 — на его полное отсутствие.

2. Проработайте возможность реверсирования, стимулируя зону БСР или растирая ЧТ, при этом проговорите трижды: «Я принимаю себя, пусть даже я слишком быстро погружаюсь в отношения». Вы также можете использовать следующее утверждение: «Я принимаю себя со всеми своими проблемами и ограничениями».

3. Посмотрите на табл. 30 и рис. 29, чтобы определить расположение ТЛ, ТПН, ТПНГ и ТГР. Повторяя следующую фразу: «Я слишком быстро погружаюсь в отношения», пять раз легким постукиванием надавите на каждую из этих точек. Воздействуйте на них в следующей последовательности: 1, 2, 3, 4. Постукивание не должно вызывать боли, но быть при этом ощутимым.

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

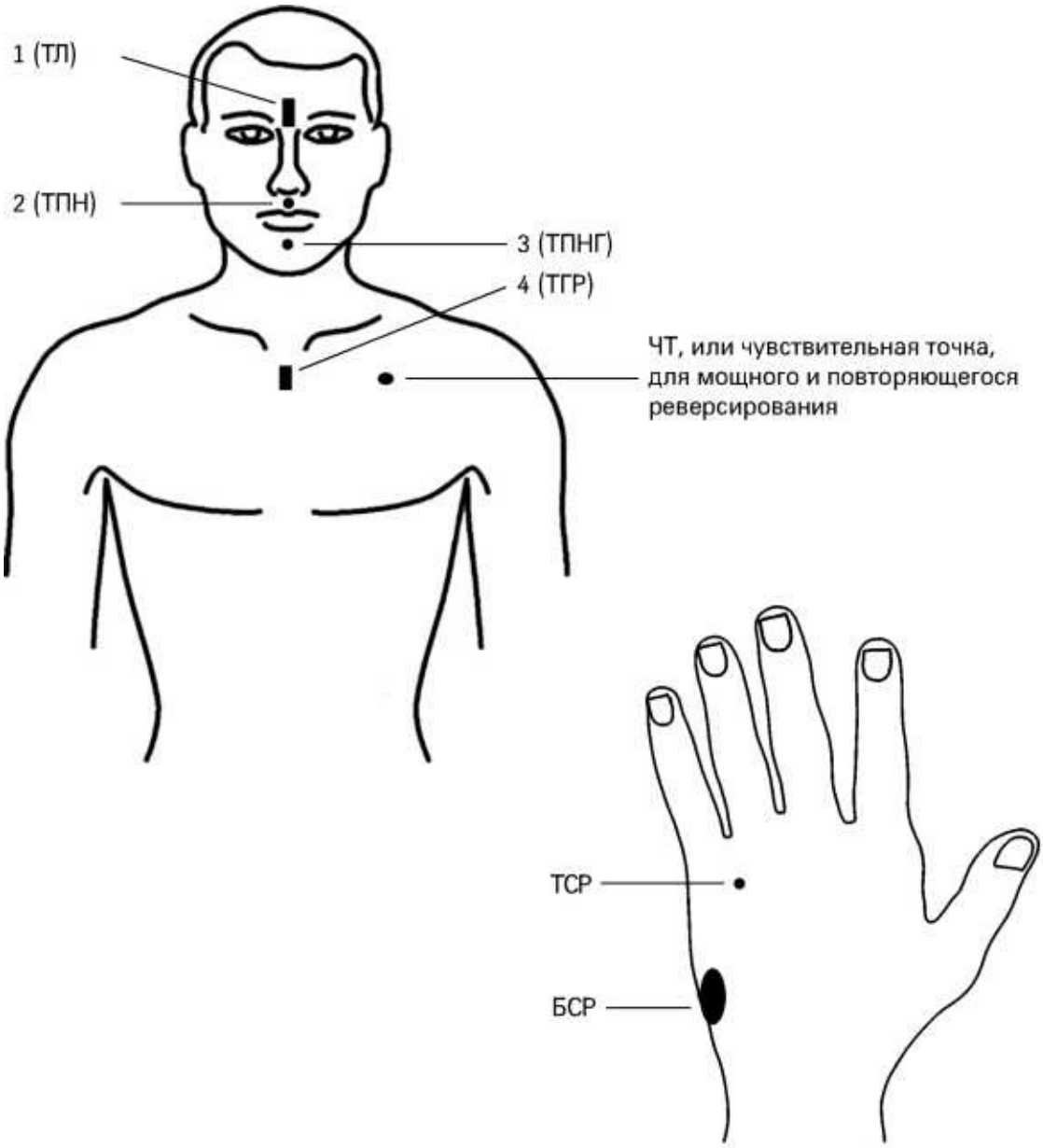


Рис. 29. Форсирование отношений

Табл. 30. Последовательность биологически активных точек для устранения склонности к форсированию отношений

Точки акупунктуры	**Расположение**
Точка лба (ТЛ)	1 На 2 сантиметра выше бровей прямо между ними

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Точка под носом (ТПН)	2	Под центром носа над верхней губой
Точка под нижней губой (ТПНГ)	3	Углубление между нижней губой и подбородком
Точка груди (ТГР)	4	Верхняя часть груди

4. Снова оцените уровень своего стремления начать отношения по шкале от 0 до 10 баллов (эта цифра должна просто прийти вам в голову). Если снижения не произошло, вернитесь ко второму шагу и снова выполните упражнение на последовательное стимулирование. В том случае, когда после трех попыток улучшения нет, велика вероятность того, что данный прием для вас не подходит, или же у вас есть другое саботирующее убеждение (то есть реверсирование), которое должно быть проработано (см. восьмой шаг).

5. Далее выполните упражнение на стимуляцию мозга (СМ), воздействуя на область ТСР и вращая при этом глазами по часовой стрелке, затем — против часовой. После вращения глазами напевайте мотив на счет пять.

6. Повторите последовательное стимулирование: 1, 2, 3, 4.

7. Снова оцените степень дискомфорта по шкале от 0 до 10 баллов. Теперь он должен быть ниже. Если его уровень составляет от 0 до 2 баллов, переходите к девятому шагу. Иногда вам потребуется выполнить упражнение несколько раз, думая о том, что вас беспокоит, прежде чем вы испытаете полное освобождение от проблемы.

8. При условии, что степень дискомфорта будет снижаться, продолжайте выполнять упражнения до тех пор, пока он не будет сведен к минимуму или не исчезнет вовсе. Если процесс улучшения приостанавливается, это указывает на появление миниреверсирования. Его необходимо проработать стимулированием зоны БСР при одновременном повторении следующего утверждения: «Я принимаю себя несмотря на то, что эта проблема у меня все еще есть».

9. Когда степень дискомфорта снизится до 0–2 баллов, вы можете выполнить упражнение на закатывание глаз (ЗГ), чтобы еще больше ослабить неприятные ощущения или закрепить эффект от лечения. Для использования данного приема простимулируйте область ТСР, при этом держите голову прямо и медленно перемещайте взгляд с пола на потолок.

Склонность к форсированию отношений часто исходит из вашего убеждения, что вы недостаточно хороши или что вы никогда не встретите своего любимого человека. Ваше отчаяние может определять подход к

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

отношениям. В этом случае внутреннее ощущение беспокойства и низкая самооценка также должны быть проработаны при помощи следующих упражнений.

1. Стимулируя ТПНГ, проговорите трижды: «Я принимаю себя, пусть даже мне кажется, что мое время уходит, а я недостаточно хорош, чтобы иметь любовные отношения».

2. После этого пять раз легким постукивание надавите на каждую из точек, представленных на рис. 29, — ТЛ, ТПН, ТПНГ и ТГР, проговаривая при этом следующую фразу: «Слишком быстрое погружение в отношения».

Помимо применения данных приемов, до того как вы начнете встречаться с кем-либо, вам также следует использовать их всякий раз, когда вы почувствуете, что пытаетесь форсировать отношения. Следуя этому совету, вы сможете сохранять спокойствие при постепенном сближении с человеком. Прежде чем «безнадежно влюбиться» в партнера, вам необходимо накопить достаточный опыт общения с ним. В этом случае любовь на самом деле станет вашим выбором.

Понимание и принятие различий

В 1992 году Джон Грей написал свой бестселлер «Мужчины с Марса, женщины с Венеры». В этой книге автор пытается помочь людям понять, чем они отличаются, и научиться налаживать контакт друг с другом. Грей очень точно показывает типичные реакции мужчин и женщин на различные ситуации и дает советы, как можно научиться реагировать иначе, чтобы улучшить свои отношения. И хотя в этой книге рассматривается множество ситуаций, в ней есть два лейтмотива.

1. Женщины должны перестать обвинять и осуждать своих партнеров, когда те совершают ошибки или находятся в трудных ситуациях. Оказание поддержки своему партнеру в таких условиях поможет устранить многие проблемы.

2. Мужчины должны уделять женщинам больше внимания посредством таких знаков любви, как цветы, прикосновения и объятия. Им также следует проявлять больше интереса к их повседневной жизни. Если вы будете показывать своей избраннице, что вы ее любите, вы сможете избавиться от многих проблем.

И хотя мы, конечно же, не хотим слишком упростить содержание книги Джона Грея, эти два основных принципа поведения очень сложно

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

сделать неотъемлемой составляющей отношений, что может приводить ко многим проблемам. Мы рекомендуем вам почитать книги подобного рода, чтобы увеличить свои знания и стимулировать свое стремление к более глубокому пониманию отношений. Вот некоторые стоящие книги: «Развод — это не решение. Внутренние перемены сохранят ваш брак» (Джордж Прански, 1992) и «Почему браки разрушаются. Как вам сохранить семью» (Джон Готтман, 1995). В этих книгах вы найдете много разумных советов, а также научную информацию о различных источниках проблем в личной жизни.

Тем не менее, чтобы достичь отношений, о которых вы мечтаете, вы должны уделить время исследованию самих себя, чтобы определить, какие убеждения и принципы поведения создают нарушения и не дают вам добиться успеха. Когда вы это сделаете, вы сможете использовать энергетические упражнения из этой книги для устранения или ослабления своих склонностей. Проще говоря, проницательности и знаний часто может быть недостаточно для создания гармоничных отношений. Вам необходимо обозначить свои нежелательные мысли, чувства и принципы поведения, а после этого при помощи упражнений, предлагаемых в этой книге, сбалансировать свою энергетическую систему.

Проблемы отношений

В следующей части этой главы рассматриваются в основном отрицательные эмоции и негативные принципы поведения, которые могут навредить вашим отношениям или разрушить их. Несмотря на то, что здесь мы предлагаем вашему вниманию лишь несколько примеров, вы должны сами прекрасно осознавать, какие чувства или принципы поведения оказывают на вашу личную жизнь наибольшее влияние. Обязательно ознакомьтесь с предыдущими главами, прежде чем начать проработку этих проблем.

Принять партнера и перестать придираться

Одна из причин того, что вы придираетесь к своему партнеру, заключается в том, что в ее/его поведении есть что-то такое, что вы отказываетесь принимать. В качестве примера можно привести один случай. Выходя из приемной врача и направляясь к выходу, пожилой

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

мужчина достает из кармана своего пиджака сигару, берет ее в рот и тянется за зажигалкой. Его жена, идущая за ним следом, начинает громко говорить всем людям, сидящим в приемной: «Посмотрите на него! Посмотрите на него! Не успел выйти из кабинета врача и уже закуривает свою чертову сигару!» На что мужчина отвечает: «Мне уже 92 года. 60 лет она ворчит на меня по поводу этой сигары, 60 лет». После этого он выходит за дверь, поджигая сигару, а она идет за ним, качая головой.

Практически в каждом браке у одного из партнеров имеется какое-то убеждение или привычка, которая сильно раздражает другого. Такие привычки иногда называют «главными раздражителями», и они часто являются причиной одной из самых распространенных жалоб, связанных с отношениями, — придирчивость партнера. Такие люди считают, что своими бесконечными придирками и упреками они смогут изменить (взять под контроль) поведение своего партнера. Однако, как правило, они добиваются лишь эмоционального разлада в отношениях. Это, конечно же, не означает, что у придирающегося партнера не может быть никаких оснований для замечаний; просто стратегия чрезмерного ворчания вряд ли сможет произвести желаемый эффект. Если же ваши придирки являются бесконечными и не дают никакого результата, вы можете быть уверены в том, что они вызваны психологическим реверсированием.

1. Подумайте о ситуации, в которой вы придираетесь к своему партнеру или не принимаете какую-то его/ее привычку. Постарайтесь быть максимально конкретными. Оцените степень своего раздражения и/или досады по шкале от 0 до 10 баллов, где 10 баллов указывают на максимальное неприятие, а 0 — на отсутствие дискомфорта.

2. Проработайте возможность реверсирования стимулированием зоны БСР или воздействием на ЧТ при одновременном проговаривании: «Я принимаю себя, пусть даже придираюсь к своему партнеру, когда он/она… (назовите ситуацию)». Вы также можете использовать следующее утверждение: «Я принимаю себя со всеми своими проблемами и ограничениями».

3. Посмотрите на табл. 31 и рис. 30, чтобы определить расположение ТБ, ТПГ, ТПМ, ТПК и НМ. Думая о своей проблемной ситуации (при этом не слишком усердствуйте, чтобы не испытывать сильного дискомфорта во время процесса), пять раз легким постукиванием надавите на каждую из этих зон. Воздействуйте на них в следующей последовательности: 1, 2, 3, 4, 5. Постукивание не должно вызывать боли, но быть при этом ощутимым.

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

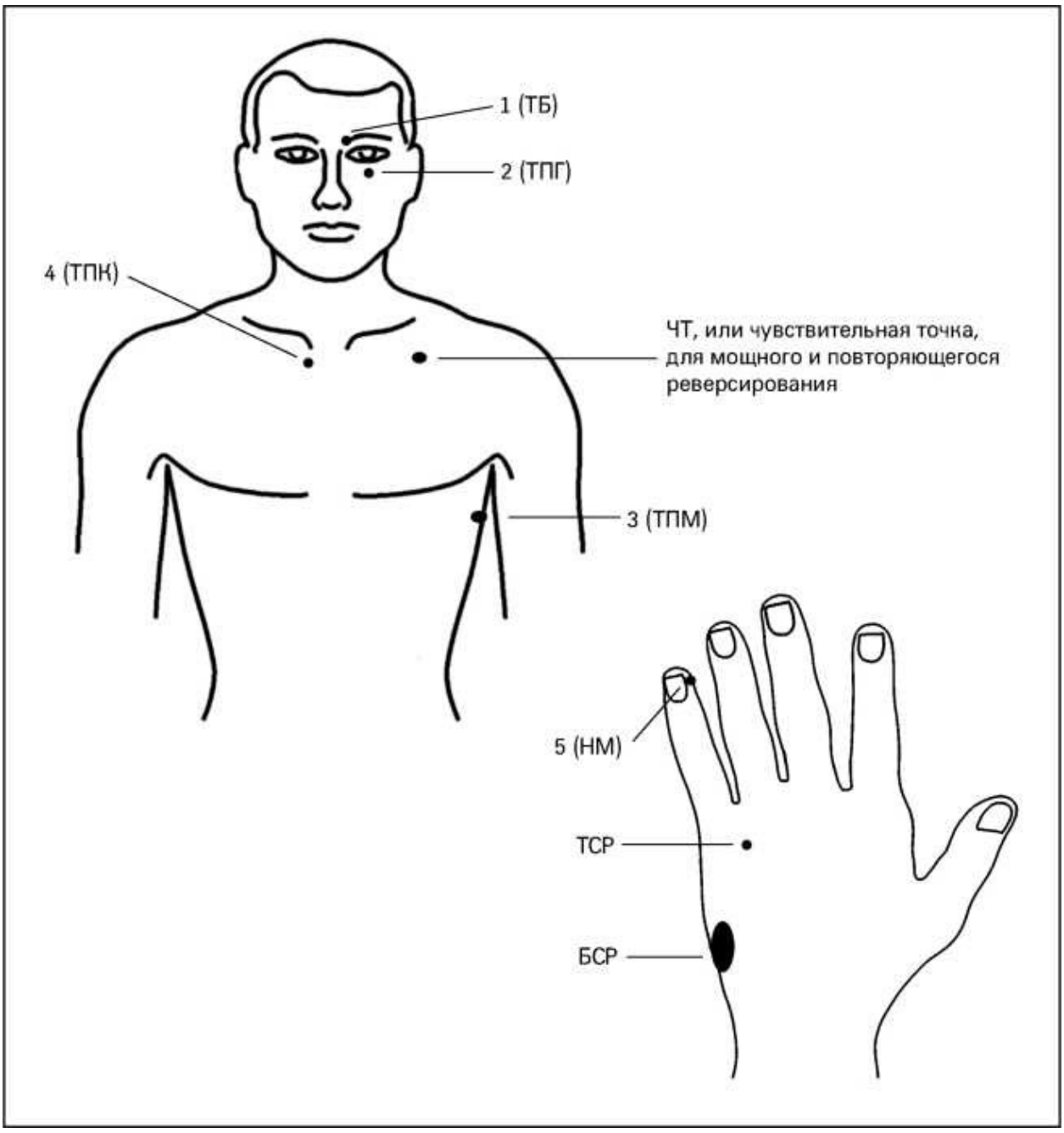


Рис. 30. Устранение излишней придирчивости

Табл. 31. Последовательность биологически активных зон для устранения склонности к излишней придирчивости

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Зоны акупунктуры		Расположение
Точка брови (ТБ)	1	Начало брови возле переносицы
Точка под глазом (ТПГ)	2	Под центром глаза на скуловой кости
Точка под мышкой (ТПМ)	3	На 15 сантиметров ниже подмышки
Точка под ключицей (ТПК)	4	На 2 сантиметра ниже ключицы, возле линии гортани
Ноготь мизинца (НМ)	5	Сторона ногтя мизинца, расположенная ближе к безымянному пальцу

4. Снова оцените свои ощущения, связанные с проблемной ситуацией, по шкале от 0 до 10 баллов (эта цифра должна просто прийти вам в голову). Если снижения не произошло, вернитесь ко второму шагу и снова выполните упражнение на последовательное стимулирование. В случае, когда после трех попыток улучшения нет, велика вероятность того, что данный прием для вас не подходит, или же у вас есть другое саботирующее убеждение (то есть реверсирование), которое должно быть проработано (см. восьмой шаг).

5. Далее выполните упражнение на стимуляцию мозга (СМ), воздействуя на зону ТСР и вращая при этом глазами по часовой стрелке, затем — против часовой. После вращения глазами напевайте мотив на счет пять.

6. Повторите последовательное стимулирование: 1, 2, 3, 4, 5.

7. Снова оцените степень дискомфорта по шкале от 0 до 10 баллов. Теперь он должен быть ниже. Если его уровень составляет от 0 до 2 баллов, переходите к девятому шагу. Иногда вам потребуется выполнить упражнение несколько раз, думая о своем дискомфорте, прежде чем вы испытаете полное освобождение от раздражающей вас ситуации.

8. При условии, что степень дискомфорта будет снижаться, продолжайте выполнять упражнения до тех пор, пока он совсем не ослабнет или не исчезнет вовсе. Если процесс улучшения приостанавливается, это указывает на появление миниреверсирования. Его необходимо проработать стимулированием зоны БСР при одновременном повторении убеждения: «Я принимаю себя несмотря на то, что эта проблема у меня все еще есть».

9. Когда уровень вашего дискомфорта снизится до 0–2 баллов, вы можете выполнить упражнение на закатывание глаз (ЗГ), чтобы еще

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

больше ослабить неприятные ощущения или закрепить эффект от лечения. Для использования данного приема простимулируйте область ТСР, при этом держите голову прямо и медленно перемещайте взгляд с пола на потолок.

Помимо излишней придирчивости, существуют и другие принципы поведения, которые могут брать начало в раздражении или досаде. Такое поведение может включать в себя отсутствие сексуального влечения к вашему партнеру, а также жесткие замечания. Вам нужно проработать любые убеждения и реверсирование, которые могут быть с этим связаны, а после этого устранить раздражение и чувство досады. Чтобы сделать это, вам необходимо обратиться к главам этой книги, рассматривающим те эмоции, которые вы испытываете.

Мстительное поведение

Когда вы испытываете потребность отомстить, вы начинаете действовать, будучи ослепленными своим гневом, обидой, а также нежеланием или неспособностью простить и забыть. Если у вас есть дети, ваше мстительное поведение может оказаться очень разрушительным, так как негативные эмоции, вероятно, заставят вас использовать ребенка как средство уязвления партнера. От мстительного поведения никто не выигрывает.

Чтобы избавиться от данного нарушения, вам необходимо определить, исследовать и проработать тягостные воспоминания, которые его вызывают (см. главу 10). После этого нужно выявить и проработать эмоции, управляющие вашими чувствами (см. главу 8). Если вы понимаете, что не можете вести себя сдержанно, виновато в этом реверсирование, так как вы перестаете мыслить рационально в отношении партнера, когда хотите причинить ему боль (см. главу 6).

Партнеры, подвергающиеся насилию; гнев и обвинение

Мы проявили бы недобросовестность, если бы не рассказали о том, чем энергетическая психология может помочь в случае такой комплексной и опасной проблемы, какой является проблема жестокого обращения внутри семьи. С первого взгляда такие отношения понять сложно. Почему человек продолжает жить с тем, кто постоянно винит его в своих

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

проблемах и бьет, вымещая таким образом свой гнев? Причиной, объясняющей поведение как того, кто подвергается насилию, так и того, кто насилие проявляет, является наличие мощного реверсирования. Мы уверены, что если каждый из партнеров неоднократно проработает данное расстройство (см. главу 6), он увидит свою проблему в истинном свете и прибегнет к другим упражнениям из этой книги, чтобы проработать свои тягостные воспоминания, гнев и пагубные пристрастия. Тем не менее, ввиду того, что отношения, включающие в себя жестокое обращение, являются опасными, в большинстве таких случаев терапевтическая помощь обязательна.

Упражнения для человека, подвергающегося насилию

Если вы живете с человеком, который вас когда-либо бил или который оскорбляет вас на словах, вам может помочь следующее упражнение. Эти приемы необходимо выполнять регулярно.

1. Подумайте о ситуации, в которой вы подвергались жестокому обращению, и простимулируйте ЧТ на левой стороне вашей груди, проговаривая при этом: «Я принимаю самого себя со всеми своими проблемами и ограничениями». После этого окажите воздействие на зону БСР при одновременном повторении следующего утверждения: «Я принимаю себя, пусть даже позволяю себе сохранять эти негативные и жестокие отношения, и пусть даже на бессознательном уровне я верю в то, что заслуживаю такого обращения».

2. Теперь сформулируйте свою проблему в утверждении и используйте упражнение для лечения травм из главы 10.

3. Если у вас есть какие-то смежные проблемы, к примеру алкогольная зависимость, боязнь одиночества или ощущения непринятия, они также должны быть вами проработаны.

Несмотря на то, что эти упражнения могут быть довольно эффективными, ввиду значительности этой проблемы, мы также настоятельно рекомендуем вам обратиться за помощью к квалифицированному специалисту.

Упражнение для человека, проявляющего насилие

Если вы видите, что не можете контролировать свой гнев и продолжаете жестоко обращаться со своим партнером или другими людьми, вам необходимо регулярно использовать следующее упражнение.

1. Подумайте о ситуации, когда вы проявляли жестокость по отношению к своему партнеру, стимулируя ЧТ на левой стороне вашей груди, при этом трижды повторите: «Я принимаю самого себя со всеми своими проблемами и ограничениями». После этого окажите воздействие

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

на зону БСР при одновременном проговаривании следующей фразы: «Я принимаю себя, пусть даже проявляю жестокость».

2. Определите свою проблему таким, к примеру, утверждением: «Когда я выпью, я перестаю контролировать чувство злости, бью свою супругу и виню ее в своих проблемах». Теперь используйте упражнения для устранения злобы и гнева, представленные в главе 8.

3. Если у вас есть какие-то смежные проблемы, к примеру пьянство, чувство стыда, ревность или страх неприятия, они также должны быть проработаны.

Мы настоятельно рекомендуем вам обратиться за помощью к квалифицированному специалисту, который поможет вам максимально безопасно и быстро избавиться от подобного разрушающего поведения.

Очень важно, чтобы оба человека, вовлеченные в отношения, где присутствует жестокое обращение, осознали, что между ними существуют серьезные проблемы. Сделать это можно, проработав все саботирующие убеждения и смежные проблемы, такие как алкоголизм. Чем яснее станет для вас ситуация, тем скорее вы обратитесь за помощью к специалисту, которая в данном случае является обязательной. Ясное понимание ситуации, кроме того, может помочь человеку, подвергающемуся насилию, осознать, что его безопасность находится под угрозой, и предпринять необходимые шаги для разрешения проблемы.

Подведение итогов главы

В одной главе полностью рассмотреть комплексную проблему отношений не представляется возможным. Психологических нарушений, которые могут возникать в личной жизни, бесконечное множество. Изменить своего партнера вы не сможете. Два близких человека смогут измениться лишь в том случае, если захотят поучаствовать в исследовании самих себя и использовать предложенные нами упражнения. Поэтому в первую очередь вы должны сосредоточиться на том, как можно помочь самим себе справиться с этими проблемами и разработать методики для их устранения. Кроме того, вы можете попробовать разобраться в том, каким образом ваше поведение создает и поддерживает существование нарушений подобного рода.

Остроэмоциональные проблемы, такие как супружеская неверность, могут потребовать комплексной проработки, однако для начала необходимо проработать возможность реверсирования, не дающего вам

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

преодолеть трудности. Ваше поведение с признаками самосаботажа может благоприятствовать развитию проблемы или не давать вам найти стратегию для того, чтобы от нее избавиться. Всегда прорабатывайте любые сопутствующие вашим расстройствам чувства и ощущения, такие как злость, ревность или тягостные воспоминания. У некоторых людей проблемы в отношениях являются хроническими, в том смысле, что они испытывают их каждый раз, когда заводят новый роман.

Наш совет заключается в следующем: ни в коем случае не сдавайтесь, пусть даже вам потребуется основательное и продолжительное энергетическое лечение. Проблемы отношений, как правило, имеют долгую историю, и, к тому же, кто может знать ваши слабые места лучше, чем член вашей семьи, особенно если это ваш супруг или супруга.

Подумайте о том, может ли ваш партнер или люди, с которыми у вас есть отношения, иметь энергетический дисбаланс, или может ли их поведение саботировать ваши отношения. Если упражнения, которые вы применяете, будут эффективными, вы сможете осознать проблему ваших отношений и среагировать в соответствующей манере. Это, конечно же, не означает, что каждая ситуация будет разрешаться самым наилучшим образом, но это сможет помочь вам перестать тратить свое время на переживания по поводу личной жизни.

В заключение хочется напомнить, что построение отношений — это тяжелый труд. Вы несете ответственность не только за свои действия, но и за свои реакции на поступки вашего партнера. Если отношения не ладятся, значит, имеют место быть саботирующие их убеждения. Составив личную анкету, описанную в главе 5, и список всех своих проблем, вы сможете устранить глубинные проблемы и более успешно применять энергетические упражнения для проработки своих конкретных нарушений, связанных с личной жизнью.

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Глава 15. Средство на все случаи жизни

Если желаешь, чтобы мир изменился, изменись вначале сам.

Махатма Ганди

Книга «Техники точечного массажа: избавление от психологических проблем» познакомила вас с новым подходом к оказанию психологической самопомощи, основанным на использовании ресурсов энергетической системы вашего собственного организма для преодоления эмоциональных проблем. Многие люди уверены, что энергетическая психология — это методика с большим будущим. Мы представили вам целый ряд терапевтических упражнений, которые могут быть использованы для быстрого устранения или значительного облегчения множества проблем, среди которых эмоциональные травмы и тягостные воспоминания, депрессии и подавленное настроение, тревоги и страхи, другие неприятные чувства, а также ограничивающие убеждения. Энергетическая психология, кроме того, может помочь вам добиться улучшения и в других областях вашей жизни, например развития способностей для участия в спортивных соревнованиях. И сделать это можно очень просто. Все, что вам нужно, это определить свою проблему, подумать о ней, а затем последовательно простимулировать особые точки акупунктуры вашего тела.

Несмотря на то, что мы смогли убедиться в высокой эффективности данного подхода на практике, в реальности ничто не может срабатывать во всех случаях, по крайней мере, не в нашей области знаний и практики. Всегда есть место совершенству, и по-другому не может быть. Тем не менее, из всех тех методов, которые мы имели возможность исследовать, энергетическая психология бесспорно является самым эффективным. Мы много еще услышим об энергетической психологии в будущем. Как методика самопомощи она представляет собой удивительно эффективное средство на все случаи жизни. Ее можно назвать психологическим эквивалентом приема Геймлиха.

В этой заключительной главе мы хотели бы рассмотреть настоящее и возможное будущее применение энергетической психологии. Мы надеемся, что это пробудит в вас интерес и приведет к открытию возможностей применения данного подхода в областях, о которых мы даже

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

не думали.

Широкое распространение энергетической психологии

Все большее количество практикующих врачей овладевают энергетической психологией и применяют эту эффективную методику, помогая своим пациентам и клиентам избавиться от нарушений, описанных в этой книге. Этот подход применим ко многим проблемам, среди которых хронические боли, аллергии, а также многие другие физические и психологические состояния. И хотя эти проблемы не были рассмотрены в настоящем издании этой книги, мы рекомендуем вам применить некоторые из упражнений, особенно упражнение по воздействию на срединный меридиан, для проработки и устранения любых расстройств. Чувствуйте себя свободными в применении этого подхода.

Энергетическая психология получает все более широкое распространение не только благодаря своей эффективности, но и вследствие того, что в современном обществе существует огромная потребность в быстром лечении различных проблем. Большинство традиционных подходов не приносят результатов в короткие сроки, а в случае некоторых нарушений вообще не могут помочь. И хотя иногда для проработки некоторых расстройств при помощи энергетической психологии требуется достаточное количество времени, существует много проблем, которые могут и должны быть разрешены быстро. Чем скорее вы разрешите психологическое нарушение, тем меньше вероятность того, что она станет хронической. Надо отметить, что иногда сама форма терапии может превращать определенные состояния в запущенную форму. К примеру, если вы страдаете серьезной эмоциональной травмой, а подход, который вы избрали, включает в себя не только подробный пересмотр вашей травмы, но и извлечение на поверхность всех забытых вами тягостных воспоминаний, он может не только стать эмоционально болезненным, но и привести к ухудшению вашего состояния. Вероятность того, что этот процесс, известный под названием «ретравматизации», будет иметь место при правильном применении энергетической психологии, крайне мала. Те же самые соображения относятся и к широкому ряду других проблем, которые люди стремятся разрешить при помощи традиционной терапии.

Существует множество состояний, которые человек терпит из-за того, что считает излечение заведомо долгим и трудным процессом. А так как

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

это, в целом, не относится к энергетической психологии, люди с большей охотой обращаются к кратким высокоэффективным упражнениям, которые предлагает этот подход. Мы твердо уверены в том, что чем более сбалансированной будет ваша энергетическая система, тем более здоровыми будете и вы — и физически, и эмоционально, и психологически.

Тенденции развития энергетической психологии

Энергетическая психология является настолько эффективной и результативной методикой, что со временем она будет широко применяться в таких областях, как традиционная медицина, образование, профессиональная ориентация, бизнес, спорт, искусство и многих других. Сферы ее возможного применения кажутся бесконечными.

Что касается образования, мы считаем, что энергетическая психология легко может быть использована для помощи детям из бедных районов, встречающих в своей жизни множество трудностей, среди которых можно выделить уличное насилие. Энергетическая психология снабжает учащихся возможностями увеличения своей мотивации, преодоления боязни тестов и блокирования способностей к обучению. Если школьные психологи и консультанты научатся использовать эти методики, они смогут помочь учащимся в случае этих и других проблем. Широкое применение методов энергетической психологии может также сократить количество проблем, возникающих в больших коллективах.

Кроме того, энергетическая психология дополняет методы традиционной медицины. К примеру, воздействие стресса на физическое здоровье человека убедительно подтверждено документальными доказательствами. Слишком сильный или продолжительный стресс может ограничивать процесс излечения, тормозить восстановление после хирургических вмешательств и приводить ко многим другим проблемам и заболеваниям, таким как гипертония и сердечные заболевания. Энергетическая психология является средством, которое вы можете использовать, чтобы получить больше контроля над своим собственным здоровьем.

Применение энергетических упражнений для улучшения спортивных достижений вошло в нашу жизнь относительно недавно. Эта легкодоступная техника может помочь спортсменам уменьшить свое волнение и устранить саботирующие убеждения, вызывающие множество

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

психологических расстройств. Этот подход служит средством восстановления сосредоточенности в решающих ситуациях.

В области бизнеса и профессиональной деятельности энергетическая психология может использоваться для преодоления стрессов во время рабочего процесса, увеличения продуктивности, устранения проблем в отношениях, укрепления духа и так далее. Менеджеры, знакомые с данной методикой, могут помочь установить энергетический баланс, который благодаря эффекту постепенного стимулирования принесет пользу всей компании.

Проникновение в суть

Возможно, вы считаете, что проработка психологической проблемы методом простого стимулирования является недостаточной. Возможно, вам захочется разобраться в причинах своей проблемы, и вы обратитесь к терапии общения. Многие специалисты, занимающиеся данной техникой, применяют энергетические приемы во время своих сеансов. Эти упражнения выполняются в стратегические моменты занятий, чтобы разрешить те вопросы, в которых пациент не может разобраться. Поэтому здесь по-прежнему остается много места для догадок.

Разобраться в своих проблемах для вас может быть важно и тогда, когда вы не работаете со специалистом. В этом случае после проработки своей проблемы — будь то эмоциональная травма, депрессия, злоба и так далее — уделите немного времени размышлению о той проблеме, которая вас мучила. Очень часто к вам может прийти прозрение. В целом же вы обнаружите, что стали думать о своем нарушении совершенно иначе, после того как она утратила свой эмоциональный заряд. Понимание сути своей проблемы может иметь большое значение для предотвращения повторного ее появления и, как правило, принесет вам эмоциональное удовлетворение.

За пределами методов акупунктуры

Когда ваша система меридианов при помощи энергетического стимулирования обретет баланс, вы сможете увидеть взаимосвязь ваших мыслей и ваших чувств. Обратите свое внимание на то, что после проработки проблемы методами энергетической психологии ваши мысли о проблеме перестают нести негативный эмоциональный заряд. Вы чувствуете себя спокойными и сосредоточенными в отношении этого

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

расстройства. Данный опыт позволяет вам в полной мере осознать, что ваши мысли могут оказывать на вас негативное влияние лишь тогда, когда вы им это позволяете. Теперь вы находитесь в позиции выбора. Это очень важный урок, который стоит пронести с собой через всю жизнь. Каждый раз, когда вы балансируете свою энергию в отношении эмоционально заряженной проблемы, вам становится гораздо легче попросту отстраняться от таких негативных мыслей в будущем, не прибегая к стимулированию точек акупунктуры. Вы, по сути, тренируете свой мозг и свою энергетическую систему неизменно сохранять баланс.

Чувства

Наша жизнь наполнена удивительными в своем разнообразии положительными эмоциями, такими как удивление, предвкушение, радость, благодарность, любовь, уважение, признательность, изумление и многими другими. Мы очень дорожим этими чувствами, но у нас есть предрасположенность к переживанию негативных эмоций, таких как страх, раздражение, злоба, гнев, ревность, вина, печаль, тоска, стыд и так далее. В данном случае определение «негативный» не должно восприниматься как «плохой». В действительности такой вещи, как плохие эмоции, не существует. Все ваши чувства являются частью вас самих; они были у вас уже тогда, как вы еще не появились на свет. Эмоции являются формой информации и коммуникации. К примеру, страх или тревога предупреждают нас об опасности; злоба говорит нам о том, что мы что-то не одобряем; чувство вины дает нам знать, что мы пренебрегли какой-то моральной ценностью; в случае ревности мы можем видеть, как кто-то пытается «отнять» у нас то, что принадлежит нам, и так далее. Точно так же, как мы извлекаем пользу из таких эмоций, как радость и любовь, так называемые «негативные» чувства, приведенные выше, служат той же цели.

Этой книгой мы хотим указать вам путь к той точке, исходя из которой мы смогли бы испытывать полный спектр эмоций, включая и негативные, но так, чтобы они не управляли всем нашим существованием. Как сказал известный поэт-суфий Руми: «Откройте свои двери и радушно примите их! Ведь все они были посланы вам свыше». Негативные чувства становятся проблемой лишь тогда, когда мы погружаемся в их среду, то есть когда мы большую часть своего времени живем с этими эмоциями. Тем не менее, мы не хотим дойти до той точки, где утратили бы

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

способность проводить разграничения, которой наделяют нас наши негативные эмоциональные реакции. Мы не хотим создать Степфордское общество, мы хотим должным образом использовать этот подход, чтобы устранить те эмоциональные реакции, которые стали проблемами в нашей жизни.

В заключение мы хотели бы выразить вам свою благодарность за то, что вы уделили свое время изучению и применению этих эффективных техник в вашей собственной жизни. Мы верим в то, что энергия, как положительная, так и отрицательная, имеет резонирующий эффект. Чем больше людей будет применять этот подход для оздоровления своей энергетической системы и положительного изменения жизни, тем вероятнее положительная трансформация общества в целом. Ведь действительно, если вы хотите помочь окружающим людям, лучше всего начать с изменения самого себя. Как когда-то заметил мудрейший Махатма Ганди: «Если желаешь, чтобы мир изменился, вначале изменись сам».

****

Галло Фред П., Винченци Гарри

ТЕХНИКИ ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА: ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ

В серии «Медицина намерения: практика» представлены книги, содержащие инновационные методы самоисцеления. Авторы — врачи-специалисты, профессионалы — рассказывают об оздоровительных методиках, которые легко можно освоить самостоятельно. Но главное — все эти книги помогут вам в вашем стремлении исцелиться, подскажут, как раскрыть внутренние ресурсы организма и даже выйти за пределы ваших возможностей.

Если вы боретесь с хроническим заболеванием, уже отчаявшись излечиться, желаете избавиться от психологических проблем или хотите сохранить здоровье и бодрость даже в зрелом возрасте — тогда эти книги для вас.

---

notes

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

Примечания

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua

1

Ишиас — боль, распространяющаяся по ходу седалищного нерва. — *Примеч. ред.*

Безкоштовні книги тут
⬇⬇⬇
https://t.me/medicalbooksua