



**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ
ПРАКТИКУМ**

Н.В. Любимова

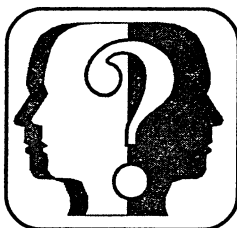
Самoisцеление творчеством и адаптацией к жизни



**Методы
психологической
самопомощи**

Серия
«Психологический практикум»

Н.В. Любимова



САМОИСЦЕЛЕНИЕ ТВОРЧЕСТВОМ И АДАПТАЦИЕЙ К ЖИЗНИ

**МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
САМОПОМОЩИ**

Ростов-на-Дону
«Феникс»
2006

УДК 159.9
ББК 88.37
КТК 017
Л 93

Любимова Н.В.

Л 93 Самоисцеление творчеством и адаптацией к жизни. Методы психологической самопомощи / Н.В. Любимова. — Ростов н/Д : Феникс, 2006. — 64 с. — (Психологический практикум).

ISBN 5-222-08438-8

Всем известно, что существуют люди с ярко выраженными творческими способностями, которые добиваются значительных успехов в творческих сферах деятельности. Что же такое творчество и как развить в себе творческие способности и реализовать их на практике? Ответ на этот и другие вопросы можно найти в этой книге. Соответственно, если вы хотите пробудить в себе творческие способности, ваш дремлющий потенциал, можно попытаться высвободить и реализовать тот потенциал, который остался невостребованным в детстве.

Для широкого круга читателей.

ISBN 5-222-08438-8

**УДК 159.9
ББК 88.37**

© Н.В. Любимова, 2006
© Оформление: изд-во «Феникс», 2006



КАК РАСКРЫТЬ СВОИ ТВОРЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ?

Всем известно, что существуют люди с ярко выраженными творческими способностями, которые добиваются значительных успехов в творческих сферах деятельности. Что же такое творчество и как развить в себе эти способности и реализовать их на практике?

Существуют различные точки зрения на природу творчества.

С точки зрения классической психологии существует два основных типа мышления: логическое и интуитивное. Иногда их еще называют рациональным и творческим. Считается, что люди, у которых более развито соответствующее творческое полушарие мозга, более склонны к творческой деятельности, а люди с преобладанием рационального типа мышления склонны к точным наукам и логически обоснованной деятельности.

С точки зрения Восточной философии существует такое объяснение. Творческая энергия — это энергия Творца, которая разлита везде во Вселенной в неограниченных количествах. Человеческий организм способен аккумулировать эту энергию и расходовать ее по своему усмотрению. Способность к восприятию и использованию энергии у каждого человека разная.

Считается, что практически все дети, за редким исключением, способны свободно воспринимать творческую энергию. Они наделены от природы богатой фантазией, способностью творчески мыслить и генерировать необычные идеи. С течением времени, под влиянием взрослых, эти

способности затухают. Но где-то в глубине души каждого из нас живет маленький ребенок и его нереализованные фантазии и мечты.

Соответственно, если вы хотите пробудить в себе творческие способности, ваш дремлющий потенциал, который остался невостребованным в детстве, можно попытаться высвободить и реализовать его.

Что же блокирует нашу природную способность к творчеству? Когда, в какой момент мы потеряли ее?

В детстве, как и множество детей, я любила сочинять (авт. — Н.Л.) маленькие четверостишья, считалочки и т. д. В начальной школе пробовала написать рассказ. Это получалось у меня легко и естественно. Рифмы и строчки сами выходили из-под пера и легко ложились на бумагу.

Тогда я решила показать свой рассказ родителям. Родители посмеялись над наивным детским сочинением и не выразили никакого восторга. Таким образом, мое творчество осталось неоцененным и невостребованным и на том и заглохло. И только после 30 лет, пройдя множество семинаров по личностному росту и самораскрытию, я сумела возобновить в себе способность к творческому самовыражению.

Со стихами вообще получилась интересная история. Будучи учащейся 5-го класса, я написала стихи о романе своей одноклассницы с одноклассником. Стихи разошлись по классу, попали в руки классной руководительницы и родителей и меня сильно отругали за «запрещенную» поэзию.

Поскольку подсознание человека мыслит ассоциациями — «если отругали за стихи — значит писать стихи — это плохо», после этого я до 30 лет не то что не сочинила ни одного стиха, мне было трудно даже читать стихи других авторов. После того как мне удалось расчистить и раскрыть свой творческий источник, за 2–3 года я написала большое количество стихов, песен, музыки и рассказов.

Итак, что же чаще всего является факторами, блокирующими наш творческий потенциал? Это могут быть не-

внимание, критика и насмешки окружающих. Или наша собственная стеснительность, боязнь показаться смешным, страх раскрыться перед окружающими. Это может быть мнение окружающих, что детское творчество — это что-то несерьезное, недостойное внимания и бесполезное в реальной жизни.

Конечно, у каждого человека своя история «гибели гения внутри себя» и сколько людей, столько и различных индивидуальных причин потери творческого потенциала. И если вы решили воскресить тот талант, который дан вам изначально, для этого существует множество практических способов. Далее я приведу те, которые помогли мне самой избавиться от комплексов и возродить к жизни глубоко скрытые во мне силы.

Коррекция блоков творческого самовыражения

Сядьте поудобнее, расслабьтесь, несколько минут медленно и глубоко подышите. Постарайтесь прийти в ровное спокойное состояние. Следите за своим дыханием и попытайтесь отрешиться от посторонних мыслей. Если вы будете просто концентрироваться на дыхании, мысленно повторяя «вдох — выдох», этого будет достаточно чтобы успокоиться самим и успокоить свои мысли.

Подумайте о том, какую творческую способность вам хотелось бы раскрыть в себе и развивать ее в дальнейшем. Теперь представьте, когда последний раз вы пытались заниматься этим видом творчества. Если трудно вспомнить, представьте вообще любой случай из вашей жизни, когда вы пытались заниматься творчеством, который придут вам в голову.

Вспомните этот эпизод из жизни как можно подробнее и выделите то, что явилось блокирующим фактором в той

ситуации. Сформулируйте для себя, что в данной ситуации заблокировало ваш творческий потенциал.

Теперь представьте тот момент, когда ваши творческие способности оказались перекрыты. Мысленно сфотографируйте этот момент и поместите его на лист бумаги перед вашим мысленным взором. Сейчас мы попробуем «исправить» то, что произошло.

Мысленно возьмите в руки мокрую тряпку и постепенно сотрите эту картинку. Вы также можете «смыть» изображение морской волной, течением реки, «вылив» на картинку воду из ведра или использовать любой способ стирания изображения, который нравится и который вам более удобен.

Не торопитесь, у вас предостаточно времени, чтобы все выполнить. Пока вы стираете картинку, мысленно простите себя и ваше окружение, которое, само того не зная, заблокировало ваш творческий потенциал. У вас не должно остаться чувства горечи или обиды на людей и на себя, так как эти чувства могут воспрепятствовать вашему творческому самораскрытию в полной мере.

Когда работа будет закончена, откиньтесь на спинку стула, расслабьтесь и отдохните. Глубоко подышите, можете выпить воды или чая. Через некоторое время, когда отдохнете и почувствуете, что готовы продолжать коррекцию, приступайте к следующему этапу — этапу возрождения творческого потенциала.

А теперь представьте, как бы вам хотелось, чтобы эти события развивались в той ситуации. Дайте волю своей фантазии. Не ограничивайте себя и не жалеете для себя ничего. Представьте как можно больше успеха, радости, счастья. Не важно, что эти события выдуманы. Они дадут вам достаточно позитивной энергии для самопреобразования.

Наполните созданный образ положительными эмоциями. Не пожалейте времени и усилий. Представьте желаемые события ярко и в красках. Вы даже можете расска-

зять себе, как все было классно, или нарисовать цветными карандашами на бумаге. Затем представьте себя в самый счастливый момент воображаемой ситуации, мысленно сфотографируйте эту сцену и поместите ее на тот самый лист бумаги, который вы недавно отмыли.

Таким образом, мы заменили ситуацию блокировки вашего творческого потенциала и перепрограммировали ее на успех.

Чтобы закончить работу, вы можете мысленно поместить получившуюся картинку в рамку и «повесить» в своей комнате. Также, если вы любите рисовать, можно изобразить получившуюся у вас картинку на бумаге и оставить себе на память. Эта картинка и тот позитивный потенциал, который вы в нее заложили, будет поддерживать вас в трудные моменты жизни. А если вы ее повесите где-то на видном месте, она будет создавать ауру счастья и успеха в вашем доме.

Такую коррекцию рекомендуется провести со всеми ситуациями блокировки творческого потенциала, которые вы вспомните. Не обязательно делать все сразу, за один день. Постепенно вы будете вспоминать различные ситуации из вашей жизни и понимать, что же произошло с вами и с вашим творческим потенциалом. Процесс коррекций должен происходить мягко, плавно и постепенно.

После того как работа с прошлым завершена, вы можете поработать и в настоящем времени. Подумайте, какие ваши страхи, комплексы и т. д. мешают вам реализоваться в творческом плане сегодня и скорректируйте их. Подумайте, чего бы вы хотели достичь в будущем, создайте яркий, красочный образ и сделайте все так же, как и в коррекции прошлых ситуаций.

Считается, что для достижения полного успеха одну и ту же коррекцию нужно проводить не один, а несколько раз. Также хорошие результаты дает работа в паре с парт-

нером, когда все, что вы делаете мысленно, проговаривается вслух.

Существуют способы раскрытия внутреннего источника творческих идей и энергии вообще. Раскрытию этого источника способствует одаренность во многих областях творчества, облегчение общения и улучшение взаимоотношений с людьми, понимание себя и своего предназначения в жизни.

Если вы хотите раскрыть свой внутренний источник творчества, вам поможет следующее упражнение.

Медитация-упражнение на раскрытие внутреннего источника творческого потенциала

Сядьте поудобнее, расслабьтесь, несколько минут медленно и глубоко подышите. Постарайтесь прийти в спокойное состояние. Следите за своим дыханием и постарайтесь отрешиться от посторонних мыслей. Если вы будете просто концентрироваться на дыхании, мысленно повторяя «вдох — выдох», этого будет достаточно чтобы успокоиться самим успокоить свои мысли.

Закройте глаза и представьте, что сейчас солнечный летний день и вы идете по лесной тропинке. Вокруг вас летают бабочки, жужжат пчелки. По обочинам тропинки растут ягоды и грибы. Все вокруг покрыто мягкой зеленой травой и цветами. Вы с удовольствием вдыхаете теплый душистый лесной воздух и продвигаетесь вдоль по тропинке. Вы видите пенек, на котором растут опята. Над головой чистое синее небо. В небе проплывают перламутровые облака. Вы дышите теплым летним воздухом и успокаиваетесь все больше и больше. Дорожка идет дальше через лес и вам легко и приятно идти по ней.

Вы продвигаетесь дальше и дальше вглубь леса и видите перед собой поляну. Вся поляна покрыта мягким

зеленым ковром травы, усыпана цветами и ягодами. В кронах деревьев гнездятся птицы, в теплом воздухе летают пчелы и бабочки, по деревьям прыгают белки. Вы выходите на поляну и видите, что посреди поляны течет волшебный ручеек. В этот момент вы понимаете, что этот ручеек и есть источник вашей творческой энергии.

Вы приветствуете всех жителей поляны, желаете им мира и добра и подходите к ручью. Его вода чистая и прозрачная. Она искрится и переливается всеми цветами радуги, как хрусталь. Вы приветствуете ручей и наклоняетесь, чтобы почерпнуть из него воду. Делаете глоток и умываетесь этой водой. Приятная прохлада, радость и легкость входят в вас вместе с этой живительной влагой. Весь воздух вокруг, на поляне, наполняется творческой радостью и волшебной силой.

Ручеек становится все больше и превращается в реку. Ее живительная вода смывает с вас всю грязь и усталость. Вы ощущаете легкость и блаженство, плескаясь в этой реке и постепенно становитесь ее органичной частью. Вам кажется, что вы давным-давно знаете эту реку жизни, эту поляну и всех, кто живет на ней.

Побудьте немного на поляне, поплескайтесь в реке, поиграйте с жителями поляны. Отдохните и наберитесь живительной силы.

А теперь возвращайтесь обратно. Поблагодарите ручеек и поляну за то прекрасное время, которое вы провели там. Попрощайтесь и обещайте, что еще вернетесь к ним.

Вернитесь обратно той же дорогой, что шли на полянку. Придите в себя. Сделайте глубокие вдох и выдох. Откройте глаза и потянитесь. Сожмите и разожмите кулаки. Теперь вы можете сами в любой момент прикоснуться к живительному источнику творческой силы внутри вас.

Люди, прошедшие семинары по раскрытию творческих способностей, отмечают появление большого количества новых идей, раскрытие новых направлений и возможностей в жизни, улучшение настроения и общего состояния, полосу везения и удачливости в жизни.



ИСЦЕЛЕНИЕ ТВОРЧЕСТВОМ

Жизнь современного человека полна стрессов, перегрузок и оторвана от природы. В результате такого образа жизни у современных людей развиваются заболевания иммунной, нервной систем, психики и многие другие. Одно из распространенных заболеваний современного человека — депрессия, выражающаяся в апатии к жизни, подавленном настроении, унынии.

Каждый человек изначально несет в себе внутреннее знание о том, что жизнь — это не только тяжелый труд, борьба за выживание и т. д. Жизнь дана человеку для того, чтобы быть счастливым, радоваться и наслаждаться жизнью.

Творчество — прекрасная возможность сделать свою жизнь радостной, наполненной и счастливой. И ничего, если у вас нет еще ярко выраженных творческих дарований. Творчество — по природе — естественное состояние души каждого человека. У каждого оно принимает индивидуальные формы, и из нижеприведенных способов творческого самовыражения и самоисцеления вы сможете выбрать те, которые вам по душе и больше подходят.

Музыкотерапия

Этот вид терапии подходит как для людей, которые принимают активное участие в музыкальном творческом процессе — любят петь, играть на музыкальных инстру-

ментах и т. д., так и для тех, кто просто любит слушать приятную музыку.

У людей, долго находящихся в подавленном состоянии, возникает застой энергии в энергетических каналах. Пение — это тот вид творчества, который хорошо помогает прочищать эти блоки и застои, а также улучшает самочувствие человека на всех уровнях. Игра на музыкальных инструментах, сочинительство дают хорошую возможность для самовыражения. В музыке и песнях можно выразить то, что наболело на душе, то, что мучает и тревожит, а также найти внутренний выход из своих проблем, достичь состояния гармонии и покоя.

В наше время есть прекрасная возможность выражения в музыке — это караоке. Любой человек, который просто любит петь, может поднять настроение и доставить удовольствие себе и ближним, исполняя свои любимые песни.

Если вы пассивный любитель музыки, то можете выбрать ту радиоволну, которая вам нравится, либо аудиозаписи, и ваш день пройдет в атмосфере приятной музыки. Особенно рекомендуется создание музыкального фона в межсезонье, когда на улице пасмурно и холодно, солнца нет, и у людей возникают сезонные депрессии, а также в тяжелые периоды жизни. Музыка способна подарить вам ту радость, ощущение праздника жизни и положительные эмоции, которых нам всем так не хватает.

Очень хорошо, если вы соедините прослушивание музыки с танцами, аэробикой или любыми движениями под музыку. Это принесет вам еще больший психотерапевтический эффект.

Терапия музыкальным творчеством

Музыку можно не только слушать и исполнять чужие произведения, но и создавать самому. Существует негласное общепринятое мнение, что создание музыки и песен —

удел избранных людей, имеющих специальное образование людей. И большинство «простых смертных» даже и не пытается пробовать себя в этом. На самом деле у каждого из нас бывают моменты, когда, напевая какую-то мелодию, мы забываемся и начинаем импровизировать сами. И получается это у нас совсем неплохо.

Дело в том, что творчество — естественное от природы состояние человека. И в каждом из нас изначально сокрыт богатый творческий потенциал. Творчество — это врожденная способность человеческой души, а проявляться она может в различных качествах.

Практически все люди в детстве и юности пишут стихи, и это является одним из проявлений нашей творческой природы.

Итак, «а не спеть ли мне песню о любви и всю жизнь получать гонорар?» Многие современные и известные истории «звезды» поначалу и не относились серьезно к первым пробам пера, но впоследствии получили всеобщее признание. А другие так никогда и не решились представить миру свои произведения. Но все, кто пробовал сочинять музыку и песни, знают о том, какой мощный психотерапевтический эффект несет в себе этот вид творчества.

Как известно, каждый автор выражает в своей песне те чувства и переживания, которые волнуют его на данный момент. И сама по себе природа музыки и стихотворного произведения так устроена, что в творческом процессе автор неосознанно находит позитивный выход, катарсис, разрешение ситуации и успокоение для своей души.

Музыкально-песенное творчество — один из лучших способов понять себя, найти выход из трудной ситуации, исцеление, мир и успокоение своей души.

● Рифмотерапия

Рифмотерапия — это терапия поэзией. Это может быть исцеление чтением произведений известных авторов или сочинением своих собственных произведений. Издревле известно, что поэзия гармонизирует душу человека и внутреннее пространство человека, прикоснувшегося к поэзии. Все наверняка замечали, какое вдохновение и легкость души испытываешь, читая стихи любимых авторов, какое глубокое впечатление оказывают мысли, выраженные в поэтической форме.

В чем же секрет такого чарующего и лечебного воздействия поэзии на душу человека? В древние времена считалось, что в стихах отражаются внутренняя красота, мудрость и гармония устройства нашего мира. Слушая и сочиняя стихи, человек соприкасается с извечной премудростью и первозданной гармонией, входит в резонанс со Вселенной и таким образом самоисцеляется и гармонизируется его внутренний мир.

В наше время научно доказано положительное, успокаивающее воздействие поэзии на организм человека. При прочтении произведений таких авторов, как Пушкин, Есенин и других классиков, нормализуются артериальное давление, сердечная деятельность, деятельность мозга и нервной системы, меняются в лучшую сторону показатели жизнедеятельности практически всех органов.

Кстати, по исследованиям современных ученых, такое же воздействие оказывает на человека регулярное прослушивание гармоничной музыки. Исследования подтвердили целебное воздействие музыки, звучащей на радио «Классик», «Ретро» и «Серебрянный дождь».

Также научные исследования говорят о том, что женщины, слушающие такую музыку во время беременности, читающие поэзию и концентрирующиеся на позитив-

ных эмоциях, рождают более спокойных, здоровых, красивых и талантливых детей.

Библиотерапия

Библиотерапия — это лечение посредством чтения художественной и другой литературы. Поскольку большинство людей сталкиваются в течение жизни с похожими проблемами, то все они описаны в мировой литературе.

Психотерапевтическое действие оказывают книги, которые дают ответы на ваши вопросы и показывают способы решения похожих проблем. Очень важно, чтобы в этих книгах был представлен позитивный опыт решения тех задач, с которыми столкнулись их герои. Не рекомендуется читать книги, не дающие ответов на поставленные в них вопросы. Также плохое воздействие оказывают книги с печальной развязкой, часто еще больше усугубляющие и без того депрессивно-подавленное состояние читающего.

Практически любому человеку подходит юмор: сборники юмористических рассказов, анекдотов, известные романы Ильфа и Петрова и т. д. Чтение такой литературы поднимает настроение и постепенно возвращает утраченный интерес к жизни.

Даже обычное чтение, вроде дамских романов, может оказать положительное влияние на пациентов (чаще женщин). В данном случае уход от реальности в красивую сказку играет позитивную роль, развлекает, отвлекает от грустных мыслей, а иногда и дарит надежду на лучшее.

Книги прошлых столетий, к сожалению, во многом утратили свою актуальность и не дают современному человеку ответы на вопросы, как ему жить счастливо в современном мире.

Эту роль с успехом взяла на себя популярная психология, и все больше людей в наши дни обращаются к ней за ответами на свои вопросы. Существует большой ассортимент популярной литературы по любым жизненным вопросам, таким как финансовый успех, карьерный и личностный рост, личные взаимоотношения, психология везения и счастья и различные системы самооздоровления. Эта литература в основном написана доступным языком и в позитивном ключе и приносит несомненную пользу людям, пытающимся разобраться в себе и найти выход из трудной жизненной ситуации.

Если вы сами или ваш друг оказались в такой ситуации, приобретите книгу, написанную профессиональным психологом, о том, как можно решить вашу проблему. Этим вы окажете большую помощь и себе, и окружающим.

Терапия литературной деятельностью

Практически каждый из нас пробовал хотя бы раз в жизни что-то написать, будь то рассказ, стихотворение или просто признание в любви. К сожалению, большинство из нас бросают этот вид творчества, даже толком не начав им заниматься.

В то же время литературная деятельность дает возможность самовыражения, разрядки своих эмоций на бумаге, отстранение и «взгляд со стороны» на свою ситуацию. Кроме того, вы можете сами «написать» вариант своей судьбы, как вам хотелось бы, чтобы развивались события. Примечательно, что часто повторяющиеся сюжеты со временем воплощаются в жизни автора, если автор ассоциирует себя со своим героем. В этом случае, создавая рассказ или повесть, мы как бы программируем себя на то или иное развитие сюжета. Так что можете «написать» себе любую, самую благополучную и счастливую судьбу, какую только захотите.

Интересна история одной женщины-писательницы. Брошенная своим возлюбленным, она долгое время развивала эту тему в своих сценариях. Пьесы были талантливы и их ставили и даже переводили на другие языки. Так продолжалось много лет, и она в разных вариациях снова и снова переживала свою боль. И вот однажды она почувствовала, что отдала полностью дань своей боли, и решила написать историю со счастливым концом. В ней она описала, как после перенесенной трагедии все же встретила, полюбила и вышла замуж за прекрасного человека и прожила долгую и счастливую жизнь. Эта пьеса тоже понравилась и ее поставили. И женщина стала писать далее в этом ключе. Интересно, что через некоторое время тот образ, который она создала в литературе, воплотился в жизнь, причем сходство было даже в придуманных ею деталях внешности и обстоятельств.

Пишите для себя. Не обязательно всем становиться всемирно известными писателями, но вы в первую очередь принесете большую пользу самому себе с помощью данного нам от природы дара самовыражения в литературном творчестве. Если вы не умеете создавать художественные произведения, хотя бы просто ведите дневник. Это поможет вам научиться упорядочивать свои мысли, мирно выражать эмоции, заниматься самоанализом и поможет вам увидеть себя со стороны. Более того, по прошествии времени вы найдете много интересного для себя в своих записях и обеспечите себе счастливую старость.

Смехотерапия — способ решения всех проблем

На Западе существует психотерапевтическое направление — смехотерапия. Считается, что стоит просмеять проблему, и она уходит. Люди собираются в группы и сме-

ются над своими проблемами. Рекомендуется найти что-нибудь смешное в своей ситуации. Очень часто, в результате такой терапии, меняется отношение людей к своей проблеме. Человек начинает видеть ее с другой стороны, и она уже больше не кажется ему такой ужасной.

Если вы хотя бы один раз попробуете применить этот способ и у вас получится, вы наверняка полюбите его и будете применять и в дальнейшем.

Просто сядьте и подумайте, что смешного можно было бы сказать по этому поводу. Если бы это происходило не с вами, а с вашим знакомым, как бы вы могли посмеяться над этой ситуацией? Какой анекдот вам приходит в голову в связи с этой ситуацией? Развеселите себя и старайтесь сами себя рассмешить.

Вы заметите, как ваша энергия меняется на светлую, радостную и позитивную. Одновременно вы почувствуете, что смогли отрешиться от проблемы, взглянуть на нее со стороны. Вам уже стало легче и ваше отношение к проблеме изменилось. Возможно, вы вообще перестали беспокоиться по этому поводу либо нашли какое-то оригинальное решение.

Терапия физической активностью

Обычно отсутствие интереса к жизни, апатия и депрессия характеризуются вялостью, медлительностью, частичным или полным отсутствием двигательной активности и желания что-либо делать.

Для тех, кто любит спорт, можно попробовать вернуть интерес к жизни через получение физической, мышечной радости от двигательной активности.

Главный принцип в терапии спортом — это то, что занятия должны доставлять пациенту удовольствие. Не надо

пытаться делать что-то через силу. Любое насилие над организмом ведет к надрыву, отторжению и поломкам в нем.

Для начала решите, какой вид спорта или физической активности вообще вам нравится и приятен. Это может быть просто ходьба — прогулка на свежем воздухе. Главное, чтобы эта активность возрождала у человека интерес к жизни, желание ею заниматься и доставляла удовольствие.

Танцы

Практически всем людям нравятся танцы под музыку. Если у вас плохое настроение и самочувствие, попробуйте дома, когда вас никто не видит, включить приятную музыку и просто потанцевать в свое удовольствие.

Медитативные танцы

Очень большое удовольствие, физическую и душевную пользу приносят медитативные танцы. Суть их заключается в том, что человек отключает свой сознательный «контролер» и во время танца позволяет себе делать все, что ему хочется. Можно совершать любые движения, произносить любые звуки. Все это будет прекрасной разрядкой для накопившихся блоков и зажатых эмоций.

Желательно заранее позаботиться о том, чтобы вы никому не мешали и вам бы никто не мешал. Доверьтесь природной мудрости своего организма, совершайте те движения, которые хочет ваше тело, доверьтесь его естественным движениям. Через некоторое время вам покажется, что тело стало совершенно легким, что оно растворилось и парит над землей. Вы будете получать необыкновенное удовольствие от такого танца. Медитативные танцы приносят не только душевную, но и физическую разрядку и исцеление.

Арабские танцы

Арабские танцы еще известны как «танец живота». Это прекрасное средство получить удовольствие и радость от движения, порадовать своего любимого человека, а также укрепить мышцы живота, бедер и ягодиц и сбросить лишние килограммы. Самое приятное в этом методе похудения то, что потеря лишнего веса и формирование красивой фигуры происходит ненасильственными методами, в радость и с удовольствием.

Если вы хотите привлечь внимание мужчины и заинтересовать его, танец живота — это беспритворное средство. Ни один мужчина не устоит перед красотой и сексуальностью этого танца. Посмотрите со стороны на реакцию мужчин, которые смотрят на танцовщиц, исполняющих арабские танцы, — и вы все поймете сами.

Также для женщин, испытывающих комплексы по поводу своей внешней привлекательности и сексуальности, — это прекрасное средство раскрыть и научиться выражать свою сексуальность и обрести привлекательность для противоположного пола.

Бальные танцы

В бальных танцах, кроме красоты, изящества и благородства, скрыт также и глубокий сакральный смысл. Как известно, бальные танцы — парные и через них выражается принцип гармоничного партнерства мужчины и женщины. В чем же выражается этот принцип и какими должны быть гармоничные отношения мужчины и женщины?

Вот как рассказывал об этом один из преподавателей бальных танцев. «Когда они первый раз приходят на занятия, я им объясняю, что по природе мужчина — ведущий, а женщина — ведомая. Танец и отражает этот природный закон — мужчина ведет, а женщина позволяет себя вести. Получается красиво и гармонично. Но многие современные женщины этого не понимают. Вернее, умом

понимают и даже соглашаются. Но по привычке продолжают тащить своего партнера куда-то силой, все время делать замечания, учить, как надо танцевать. Я тогда подхожу к таким девушкам и осаживаю их. Что бы она там не говорила, я на все ей отвечаю: «Не правильно, слушай его (то есть партнера). Когда она смиряется и он начинает вести, они быстро притираются друг к другу, сливаются в танце. А там смотришь — через полгода уже и новая семейная пара получилась. У меня практически все пары женятся...».

Зарядка с удовольствием

Многие спортивные системы включают в себя предварительные разминки и растяжки. Эти упражнения очень эффективно позволяют расслабиться и восстановить нормальное кровоснабжение мышц и всех органов. Кроме того, сами по себе являются хорошей профилактикой многих заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни и нервными перегрузками.

Традиционно люди в западном обществе в большинстве своем признают важность и полезность зарядки, но занимаются ей либо через силу, либо не занимаются вообще. Почему так происходит?

Дело в том, что традиционная зарядка, представленная в нашей культуре, предлагает с самого утра силовые физические нагрузки на отдельные мышцы. При этом никакого удовольствия от этих нагрузок человек не испытывает и по большому счету сложно сказать, чего от них больше — вреда или пользы, так как силовое воздействие на неприспущившийся организм вызывает только стресс и перегрузку. Возможно, потому-то большинство людей интуитивно так не любят зарядку.

А хотели бы вы с помощью несложных движений поднять себе с утра настроение и привести организм в рабочее состояние, при этом испытывая удовольствие и радость? Тогда попробуйте систему несложных растяжек.

Растяжки

Утром, лежа в постели, улыбнитесь и потянитесь в свое удовольствие всем телом, как кошечка, прогните спину, интуитивно растяните те мышцы, которые застоялись за ночь, поделайте руками, ногами и всем телом те движения, которые вам хочется. Поднимайтесь медленно и спокойно.

«Вертикальная растяжка»

Сделайте несколько глубоких вдохов. Сцепите руки в замок. С удовольствием потянитесь во все стороны — влево-вверх, вправо-вверх, вперед-вверх, назад-вверх. Делайте движения медленно, плавно и с удовольствием. Главное здесь, чтобы движения доставляли вам радость и были комфортны. При этом улыбайтесь и зевайте в свое удовольствие.

«Ива на ветру»

Вытяните руки вверх и одновременно покачайте из стороны в сторону, представив, что вы ива или березка, раскачивающаяся на ветру.

Делайте упражнения столько раз, пока они доставляют вам удовольствие и комфорт.

«Горизонтальная растяжка»

Вытяните левую руку параллельно полу и потянитесь влево. Вытяните правую руку параллельно полу и потянитесь вправо. Вытяните обе руки вперед параллельно полу (можете для удобства сцепить их «в замок»). Отведите руки назад и потянитесь, выпятив грудь вперед.

Получайте удовольствия от каждого движения.

«Вращение рук»

Совершайте руками вращательные круговые движения во всех направлениях, как вам хочется, одновременно вытягивая их.

Старайтесь не перенапрягаться. Делайте упражнения только до тех пор, пока они доставляют вам удовольствие и комфорт.

«Вращение позвоночника»

Подберите вращательные движения для позвоночника, которые вам нравятся и приятны. Например, стоя на месте, можете скручивать позвоночник влево и вправо, одновременно по направлению движения вытягивая руки, сцепленные «в замок».

Совершайте любые движения, которые вам хочется.

Упражнения на растяжку ног зависят от вашей комплекции и уровня физической подготовки. Вот самые простые.

○ Лягте на пол и потяните ноги в любом направлении, как вам хочется. Делайте растяжки как в лежащем положении, так и поднимая ноги в любые стороны, как вам удобно.

○ Сядьте на пол, вытяните ноги вперед и разведите шире плеч. Сцепите руки «в замок» и вытягивайте их попеременно то к одному носку, то к другому.

○ Встаньте, ноги на ширине плеч. Приседайте на одно колено, оперевшись в него руками, одновременно растягивая другую ногу. То же самое повторите, поменяв ноги.

Если вам понравились эти упражнения и у вас есть время и желание, то можете придумать себе упражнения на растяжку любых частей организма: кистей рук, ступней ног, коленей, мышц промежности, шеи, спины и т. д.

Чтобы упражнения были в радость вам и приносили пользу, главный принцип здесь — делать все с удовольствием и только те упражнения, которые вам нравятся. Если упражнение вызывает дискомфорт — пока отложите его или замените более простым и приятным. Не пытайтесь ставить рекорды по количеству выполненных упражнений. Помните, что лучше сделать меньше, пока дви-

жение еще в радость, чем больше, что приведет к перегрузке и вызовет в организме отвращение к движению.

Если вы непривычны к физической нагрузке или ограничены во времени по утрам — вы можете выполнять всего одно или два понравившихся упражнений. Главное, чтобы вам они доставляли радость и не вызывали перегрузки.

Вы можете улыбаться, зевать во время выполнения упражнений, выражать свои эмоции. Доверяйте природной мудрости своего организма. Старайтесь почувствовать свои мышцы, то чего хочет ваше тело, какие мышцы застыли и требуют внимания, какие движения вам приятны и дарят вам радость жизни. Никто не может знать, что вам больше всего нужно для хорошего физического самочувствия, кроме вашего собственного тела. Доверяйте его мудрости, и оно всегда подскажет вам правильный выход.

Творческий подход к физическим упражнениям позволит вам лучше понять и почувствовать свое тело и подобрать ту систему физической активности, которая подходит вам и только вам и приводит вас к здоровью.

Большую пользу для души и тела приносят развлекательные спортивные игры. Очень часто проблема человека заключается в том, что он слишком серьезно подходит к жизни. Человек заикливается на какой-то проблеме, не позволяя себе отвлечься, повеселиться, отдохнуть.

В этом случае совмещение физической и эмоциональной радости и разрядки поможет вам почувствовать себя заново рожденным.

● Акватерапия

Акватерапия — это исцеление с помощью всего, что связано с водой. Например, принятие ванн, сауна, баня, плавание в бассейне, в море, купание на речке и т. д.

Самое простое и доступное средство в наше время — это принятие целебных ванн. Например, прекрасным успокаивающим, расслабляющим и восстанавливающим действием обладает хвойная ванна. Сейчас практически в любой аптеке продаются экстракты хвои для ванн. Но можно использовать и дары природы: нарвать зеленую хвою, заварить кипятком, немного настоять и вылить настой в ванну.

Аромат хвои хорошо успокаивает и расслабляет, а также является прекрасным ингаляционным и противопростудным средством.

Полежав в такой ванне, вы почувствуете себя посреди хвойного леса. Через 20–30 минут последует необычайное расслабление и успокоение. Вас потянет в сон, и после такой ванны вы будете спать блаженным сном младенца.

Сейчас продается множество различных эфирных масел, которые вы можете подобрать себе по вкусу. Но, в принципе, вы можете взять и то, что у вас под рукой, — например, капелька любимых духов, растворенная в ванной, поможет вам расслабиться и получить удовольствие, которое к тому же является целебным с точки зрения современной науки ароматерапии.

Особо следует отметить целебные свойства молочных ванн. Пакет молока, вылитый в ванную, может сотворить с вашей кожей буквально чудо. Выйдя из молочной ванны, вы удивитесь, посмотрев в зеркало. Ваша кожа станет нежной, свежей и бархатистой, морщинки разгладятся, а общее ощущение будет такое, что вы посвежели и помолодели на несколько лет.

Говорят, что секрет необыкновенной красоты царицы Клеопатры и заключался в молочных ваннах или по крайней мере молочные ванны были одной из составляющих тех процедур, с помощью которых Клеопатра обрела необычайную привлекательность.

Постоянное использование этого рецепта позволит вам выглядеть свежей и привлекательной до глубокой старо-

сти. Попробовав один раз, вы будете благодарны судьбе, что узнали этот рецепт.

Как известно, вода обладает не только очищающими и восстанавливающими, но и лечебными свойствами.

К лечебным свойствам воды относится терапия живой водой. В последнее время мы привыкли пить только кипяченую воду. На самом деле, как известно, при нагревании свыше 60 градусов сворачивается белок, а при кипячении при температуре 100 градусов погибает все живое. То есть кипяченая вода, которую мы пьем, — уже по сути не живая. При кипячении в ней погибли все живые бактерии и микроэлементы. Не удивительно, что люди, пьющие кипяченую воду, так часто страдают дисбактериозом, запорами и излишним весом.

При этом восстановить здоровую работу кишечника очень легко — достаточно перейти на живую, то есть некипяченую воду (можно с использованием фильтра), и через некоторое время восстановится нормальное пищеварение, кишечная деятельность, изменится цвет лица, улучшится в целом обмен веществ в организме.

Также явным целебным эффектом обладает баня и сауна. Недаром русский народ говорит: «Баня лечит, баня правит, баня все исправит».

Кулинаротерапия

Еда — важная составляющая жизни, а вкусная еда — это еще и удовольствие, и радость жизни.

Часто люди, практически утратившие интерес к жизни, не проявляют желания заниматься каким-либо видом творчества, описанным выше. В этом случае можно попробовать лечение вкусной едой.

Можно предложить человеку вспомнить, что, какие блюда он больше всего любил в детстве и предложить их

приготовить. Желательно начинать с несложных или готовых блюд, которые можно просто приобрести в магазине.

Такая еда вызовет приятные ассоциации из детства и поднимет вам настроение.

В качестве терапии можно предложить составить список всех блюд и продуктов, которые человеку когда-либо очень хотелось попробовать, и предложить готовить себе хотя бы одно блюдо из этого списка каждый день. Здесь также срабатывает на клеточном уровне неосознанный первобытный инстинкт: «раз есть пища — значит все хорошо, все в порядке» — и настроение обязательно улучшается.

В дальнейшем можно попробовать готовить несложные вкусные блюда и угощать ими своих знакомых и друзей. Это позволит внести элемент творчества в вашу жизнь, а также поможет включиться в позитивную социальную деятельность, даст возможность общения с людьми и ощущение востребованности в жизни, а также пробудит дремлющие жизненные силы организма. Возможно, кому-то так понравится этот вид творческой деятельности, что из любимого хобби он со временем перерастет в любимую работу, приносящую как моральное удовольствие, так и материальный доход.

В любом случае можно начать учиться любви к себе с таких маленьких радостей жизни, как баловать себя чем-то вкусным. Конечно, помните о том, что все хорошо в меру, и вкусная еда — это одна из..., но не единственная радость жизни.

Алкотерапия

Алкотерапия, хотя и имеет тот же корень, но не относится к алкоголизму или алкогольной зависимости. Еще в древние времена применялся известный метод поднятия

настроения и приведения в тонус организма с помощью небольших доз алкоголя. А в XIX веке известный писатель и врач А.П. Чехов прописывал своим пациентам стакан красного или белого столового вина за обедом в качестве лекарства.

Вино считалось сосудорасширяющим средством, полезным при заболеваниях сердца, сосудов, также способствующим нормализации кровообращения и кровяного давления, полезным для нервной системы, а также очень эффективным в качестве антистресса и антидепрессанта.

При этом алкоголь, как, наверное, и все в жизни, имеет целебное воздействие только в ограниченных количествах. Помните, что все хорошо в меру и любые крайности и излишества всегда разрушительны.

Как же выбрать напиток, который будет для вас лекарством? Можно посоветоваться с врачом, разделяющим ваши взгляды. В древности, например, врачи прописывали различные виды вин и настоек от разных болезней. Например, винотерапией, или алкотерапией, с успехом лечили такие заболевания, как гипертония и гипотония, проблемы с сердечной деятельностью, нервной системой, пищеварением и многие другие. Эти знания тщательно собирались и хранились, передавались из поколения в поколение, от опытных врачей к начинающим.

Если вы не обладаете специальными знаниями о целебных свойствах различных видов ягод и растений, то можете попробовать определить свой напиток опытным путем. Небольшая доза алкоголя в любом случае не повредит вам, а попробовав различные напитки небольшими дозами и сравнив свое самочувствие, вы, в конце концов, подберете тот напиток, который способствует улучшению вашего настроения и самочувствия.

Слушайте себя и свой организм и помните, что все в окружающем мире при правильном применении и использовании может быть лекарством, а при злоупотреблении может обернуться и ядом.

Консультационная терапия

Когда человек встречается в жизни с неразрешимой или трудноразрешимой проблемой, он концентрирует все свое внимание на решении этой проблемы и, если не находит способа ее разрешить, впадает в апатию, депрессию, уныние. Если проблема либо проблемы не разрешаются долгое время, депрессия перерастает в хроническую.

Задача психолога и психотерапевта, к которому пришел человек в депрессии, переключить внимание своего пациента. Дело в том, что, пребывая в депрессии и думая о проблеме, внимание человека находится в той зоне мозга, которая отвечает за проблему и за весь негативный опыт данного человека.

В этой зоне мозга нет ответа ни на какие вопросы и, пребывая мысленно в ней, человек никогда не найдет выхода из своей ситуации, а только усугубит свое положение.

Чтобы найти выход из положения, нужно переключить внимание на зону позитивного опыта, в которой хранится весь позитивный опыт данного человека, его окружения, литературных героев, знакомых и т. д.

Для того чтобы вывести человека из зоны депрессии и переключить его на позитив, объясните ему, что, концентрируясь на проблеме, он никогда не найдет выхода из данной ситуации, и предложите вместе подумать, пофантазировать о том, как бы ему хотелось разрешить эту ситуацию.

Если пациент сразу затрудняется дать ответ, пофантазируйте вместе с ним, предложите свои варианты, стараясь не навязывать свою точку зрения, а просто включиться в игру.

Часто в таком случае помогает подключение позитивного опыта человечества. Спросите у консультируемого,

кто из его знакомых либо известных ему людей сталкивался с подобной проблемой и успешно ее преодолел. Поделитесь своими знаниями о позитивном разрешении подобной ситуации.

Если вы пытаетесь самостоятельно бороться со своей ситуацией, постарайтесь все то же самое проделать сами. Помните, что все, с чем мы боремся, имеет свойство ополчаться на нас. Все, на чем мы концентрируемся, имеет свойство расти и увеличиваться, так как этому мы отдаем все свои силы и внимание.

Попробуйте переключить внимание с негатива на позитивный способ разрешения ситуации. Просто пофантазируйте, представьте, как можно было бы разрешить вашу ситуацию. Поиграйте во внутреннего консультанта. Представьте, что вы сами себя консультируете. Задайте себе вопрос и напишите его на бумаге. Что бы вы себе ответили, если бы сами себя консультировали? Запишите свой ответ. Не останавливайтесь. Уточняйте и уточняйте. Если надо, задавайте вопросы столько, сколько нужно для прояснения ситуации.

В первом русском учебнике психиатрии харьковского профессора П.А. Бутковского (1834 г. издания) уже говорится о лечении «чрез разные впечатления, действующие на произрождение новых идей, страстей и пр.». Автор отмечает, что «упражнение в любимых предметах, в рисовании, живописи, гравировании, в разборе камней, растений, насекомых и прочее» исправляет умственную силу, а игры, увеселения, музыка, зрелища, путешествия возбуждают «желательную силу».

● Арт-терапия

Термин особенно распространен в англоязычных странах и означает чаще всего «лечение изобразительным твор-

чеством». Такая терапия хорошо подходит людям, которые с детства любят рисовать и не испытывают комплекса неполноценности в отношении своих художественных способностей.

Дело в том, что художник отражает в своем произведении свой внутренний мир, свое душевное состояние. Поэтому, какими он пользуется красками, тонами, по интенсивности штриха и т. д. можно судить, в каком душевном расположении пребывает в настоящий момент автор произведения.

Даже если вы не умеете рисовать — воспользуйтесь этой возможностью для того, чтобы выразить себя в своем творчестве, разрядить накопившиеся эмоции и затем перевести их в разряд положительных.

Некоторые люди, приходя домой с работы, просто берут карандаш и начинают черкать, водить, рисовать на бумаге до тех пор, пока не приходит ощущение внутренней разрядки напряженности. Это один из «мирных» способов разрядки накопившихся за день эмоций.

Этап разрядки очень важен, потому что человек, который переполнен внутренними переживаниями, не может воспринять никакие другие идеи и эмоции. Если вы очень возбуждены или переполнены эмоциями, поиграйте в такую игру. Сначала для достижения разрядки просто порисуйте на бумаге все, что вам хочется, не стесняясь выражать свои чувства. Дайте себе достаточно времени для самовыражения.

Когда вы успокоились, нарисуйте себя таким, каким вам хотелось бы себя видеть — счастливым, благополучным, здоровым, радостным и т. д. Используйте светлые, яркие цвета, нарисуйте себя в хорошем настроении, изобразите рядом все, чем бы вам хотелось обладать, и вообще все, что означает для вас счастье и разрешение всех проблем.

Во время этой работы вы обязательно заметите, как изменится ваше настроение. Ваше эмоциональное состоя-

ние из подавленного переменится на ярко положительное. В дальнейшем вам будет интересно и приятно проделывать эту работу. Вы всегда можете самостоятельно использовать такой способ коррекции эмоционального состояния. При регулярном использовании этого способа вы сможете постоянно поддерживать себя в состоянии позитива и «перепрограммировать» свои болезни на здоровье, комплексы — на позитивные черты характера, проблемы — на счастливую, благополучную во всех отношениях жизнь.

После того, как вы выполнили эту часть работы, подумайте, каким образом вы сможете реально достичь того, что вы только что изобразили на бумаге. Так как вы находитесь сейчас в состоянии позитива и подключены к мировому позитивному опыту, вам будут приходить интересные идеи, вы сможете наметить пути реализации ваших планов и желаний.

Даже если с первого раза вам не удалось, как вам кажется, разрешить ваши проблемы, продолжайте использовать этот метод для самонастройки в позитивном ключе и со временем ваше внутреннее пространство гармонизируется и обязательно найдутся приемлемые для вас способы разрешения ваших внутреннего и внешнего конфликтов.

На заключительном этапе, когда вы будете искать возможность воплотить ваши мечты в реальность, возможно вам поможет метод «внутреннего консультанта», описанный выше.

● Арт-консультирование

Этот метод включает в себя как рисование, так и консультирование. Если вы не можете четко сформулировать, что вас волнует, и перескакиваете с одной мысли на другую, попробуйте символически изобразить свою про-

блему на бумаге, то, что вас больше всего волнует. Это может быть любая фигура, любой образ. Позвольте себе рисовать интуитивно все, что вам кажется, особо не задумываясь. Доверьтесь природной мудрости организма, и она подскажет ответы на ваши вопросы. Не стесняйтесь своего неумения рисовать, помните, что от вас вовсе не требуется красоты рисунка, а скорее это психологический метод самовыражения.

Скорее всего, вы нарисуете что-то бесформенное, ни на что не похожее. Попробуйте истолковать полученное изображение. Подумайте, на что похож ваш рисунок, с чем он ассоциируется. Старайтесь особенно не задумываться, называйте или записывайте рядом с рисунком все ассоциации, которые приходят вам в голову.

Очень скоро вы доберетесь до сути проблемы. На очередной ассоциации вы поймете, в чем же заключается ваша основная проблема. Далее вы можете пойти двумя путями. Если вам хорошо понятно, в чем суть проблемы и как ее следует решать, вы можете продолжать решать проблему любым удобным и доступным вам способом. Второй путь — использовать арт-консультирование для решения проблемы.

Если вы выбрали второй способ, постарайтесь собрать как можно больше информации по проблеме. Ту информацию, которая лежит на поверхности, вы уже собрали. Ту, которая сокрыта более глубоко, вы можете «достать», задавая себе наводящие вопросы и зарисовывая то, что вы хотите узнать. Далее определите, что же это такое, методом ассоциаций, как и на первом этапе.

Когда вы уверены, что собрали достаточно информации, попробуйте нарисовать то, что поможет вам найти выход из данной ситуации. Нарисуйте то, что, как вам кажется, поможет вам в данной ситуации. Затем, как и ранее, запишите ассоциации.

Возможно, у вас появится несколько образов, которые смогут вам помочь. Продолжайте рисовать до тех пор,

пока не почувствуете, что нашли ключ к решению данной ситуации и вам уже все ясно. Вместе комментируйте полученные образы.

В завершение нарисуйте то, как бы вам хотелось, чтобы все сложилось в вашей жизни. На этом этапе вам надлежит расставить все точки над «и» и выработать все возможные пути решения данного вопроса. После проделанной вами работы это будет не так уж трудно сделать.

Вы также можете применить эту методику самостоятельно для разрешения любых сложных жизненных ситуаций:

1. Если в вашей жизни пошла полоса неудач или вы столкнулись с ситуацией, из которой не можете найти выхода, нарисуйте то, что, как вам кажется, мешает вам на данном отрезке вашей жизни. Позвольте вашему телу рисовать все, что хочется. Когда получится какая-нибудь фигура, спросите себя, с чем она у вас ассоциируется, и запишите рядом все ассоциации, которые вам приходят в голову. Задавайте себе вопрос «С чем еще?» и пишите до тех пор, пока не доберетесь до сути проблемы.

2. Теперь, опять же интуитивно, нарисуйте то, что поможет вам найти выход из этой ситуации. Спросите себя: «Что мне поможет в данной ситуации?» и нарисуйте интуитивно то, что вам приходит в голову. Запишите ассоциации.

Задавайте себе вопрос: «Что мне поможет?» и устанавливайте ассоциации столько раз, сколько нужно для полного прояснения вашей ситуации и нахождения выхода из нее.

3. В конце изобразите то, как вам хотелось бы, чтобы все сложилось в вашей жизни, и спросите себя, что вам нужно для того, чтобы достичь этого. В ответ на свой вопрос опять рисуйте как описано выше. Либо, вполне возможно, что на этом этапе вы почерпнули уже достаточно подсознательных знаний и сможете решить этот вопрос рационально.

На том же принципе основано и автоматическое письмо. Если вы хотите пообщаться с Природной Мудростью вашего организма, задайте себе вопрос, напишите его на листе бумаги и позвольте вашей руке самой написать ответ. Некоторым людям для получения природной информации оказывается удобно пользоваться левой рукой. Сначала рука будет выводить бесформенные каракули, а через некоторое время, если вы не будете прерывать процесс, появятся отдельные слова и предложения. Доверьтесь процессу, и вы узнаете много интересного, того, что спрятано в глубинах вашего бессознательного.

Трудотерапия

Трудотерапия оказывает крайне положительное влияние на человека, оказавшегося как бы выброшенным из жизни, «за бортом жизни». Если человек долгое время не может найти себе применение в жизни, по каким-то причинам остался без работы или не может работать, любая общественно полезная, доступная ему деятельность вернет его к жизни.

Человек — существо социальное, и ему очень важно чувствовать себя нужным и полезным для общества. Любая деятельность, которая дает человеку такое ощущение, оказывает благотворный психотерапевтический эффект.

Если вы долгое время находитесь в состоянии вакуума, изоляции от социальной деятельности — постарайтесь найти себе хоть какое-то применение. Это может быть и домашняя, и общественно полезная работа, и благотворительность, и несложная механическая работа — все что угодно. Чтобы вернуться обратно в поток жизни, нужно начать заниматься сначала любым делом, которое приносит какую-то пользу. Через определенное время все встанет на

свои места, и вы снова найдете себя в жизни и обретете возможность заниматься любимым делом.

Кстати, если вы очень хотите заниматься каким-то делом, но вас не берут на работу по этой специальности, попробуйте такой прием. Предложите свои услуги туда, где вы хотели бы работать на добровольных началах, или найдите возможность заниматься этим делом благотворительно. Через некоторое время, когда вы приобретете достаточный опыт, профессионализм и связи, откроются пути и возможности заниматься этой работой профессионально и за плату. Этот способ не раз выручал автора этих строк и помогал освоить новые интересные специальности, такие как преподаватель английского языка и переводчик, преподаватель русского языка иностранцам, психолог-консультант, целитель и другие.

Терапия любовью и созиданием

Депрессия и подавленное настроение часто сопровождаются чувством одиночества и невостребованности в жизни. В таком состоянии человеку очень тяжело на душе, и часто люди не могут найти выхода из этого тупика долгие годы. Лучшая терапия, которую здесь можно предложить, — это забота и созидательность в отношении окружающих и всего живого. Как бы нам ни было плохо, всегда рядом с нами найдутся люди, которым еще хуже или также плохо, как и нам. Проявление интереса, участие и сострадание к другим людям дает нам ощущение востребованности, нужности людям и изгоняет одиночество из души.

Если вам сложно находить общий язык со взрослыми людьми, вы можете общаться с детьми и животными. Дети и животные — это самые беззащитные представители нашего общества, которые, может быть, больше всего нуждаются в нашей защите, любви и внимании. И не важ-

но, что у вас может не быть своих детей. Нет чужих детей, все дети наши и любовь к ним — наш долг перед природой.

В принципе, все, что мы делаем, можно делать творчески, с любовью и созидательно. Осмотритесь вокруг себя. Что вокруг вас нуждается в вашем внимании и заботе? Вот соседка бабушка живет одна и давно уже болеет. Пара добрых слов сделает ее день светлее и счастливее. Вот кошечка замерзает на улице. Вот птички чирикают за окошком, ожидая от людей корки хлеба. Все это для нас — возможность проявлять любовь и заботиться об окружающем мире, чувствовать себя нужными и востребованными жизнью, иметь в жизни смысл.

А что в вашем доме нуждается в заботе и творческом внимании? Все, что мы делаем, можно делать творчески и созидательно. Немного пофантазировав, можно порадовать себя подарками: из старого платья сделать оригинальную модель в ногу со временем, из оставшегося отреза ткани смастерить оригинальный абажур, красивое постельное белье, покрывало, мелочи для кухни и множество всякой всячины.

Такие простые вещи, как готовка и уборка, если делать их с любовью и вниманием к тому, что делаешь, могут доставлять огромное удовольствие. Например, вы пригласили своего друга или подругу на ужин. Порадуйте близкого человека яблочным пирогом, а сверху сделайте из джема или из теста улыбающееся солнышко. Такое блюдо порадует вас обоих и создаст атмосферу тепла и комфорта в вашем доме.

Также вы можете сделать подарок своим знакомым своими руками. Подумайте, что может порадовать, позабавить их. Например, вышейте платок, салфетку, картинку, сумочку с оригинальным рисунком и надписью «Я люблю тебя...» для дорогих вам людей. Найдите теплые слова для своих близких. Старайтесь использовать все возможности дарить и проявлять любовь. Помните, что все течет

и все меняется в нашей жизни, а дружба и любовь — то, что дает ей вечный смысл.

● Терапия художественной деятельностью

Если вы любите все красивое и обладаете хорошим художественным вкусом — возможно, ваше предназначение в жизни — создавать и творить красоту. В наше время существует множество творческих профессий, востребованных на рынке труда, например дизайнер интерьера и одежды, дизайнер ландшафта, флорист, оформитель различных бытовых предметов, помещений и т. д., а также существует множество профессий, напрямую связанных с красотой человека (визажист, парикмахер, стилист и др).

Если вам по душе что-то из этих видов деятельности, достаточно поучиться на курсах и начать применять полученные знания на практике, а дальше путь в жизни обязательно раскроется. Главное, чтобы то, что вы делаете, — доставляло радость и удовлетворение вам и окружающим вас людям. Помните, что дело, которое вы делаете с душой, — не отнимает, а прибавляет вам силы, дает радость в жизни, ощущение востребованности, нужности людям и материальный достаток, а нелюбимая работа чаще отнимает силы и в конце концов приводит как к творческому, так и к финансовому кризису.

● Терапия общением с природой

На большинство людей благотворное влияние оказывает общение с природой. Природа — это то изначальное лоно, откуда мы вышли. Общение с живой природой дает

человеку заряд жизненных сил, отдых, расслабление и восстановление своего потенциала на всех уровнях.

За время внутриутробного развития плод проходит все этапы эволюции природы. Если сбой в работе организма произошел на ранних этапах формирования организма, то общение с живой, энергетически и физически чистой, здоровой, нетронутой природой положительным образом влияет на восстановление жизненных функций организма.

Также неполадки, возникшие позднее, такие как нервные расстройства, стрессы и т. д., хорошо корректируются непосредственным контактом с живой природой.

Для того, чтобы получить максимальный эффект от общения с природой, нужно расслабиться и «впустить» в себя энергии стихий: солнца, земли, воды и воздуха. Прежде всего, необходимо выключить внутреннюю «болтушку», то есть успокоить свои мысли, настроиться на медленный ритм и покой природы. Когда человек внутренне неспокоен, возбужден и зажат, общение с природой вряд ли доставит ему удовольствие и принесет пользу. Он может немного успокоиться, гуляя на природе, но того эффекта, который даст ему сознательная релаксация, он не получит.

Расслабив полностью мышцы своего тела и открывшись всем стихиям природы, мы впускаем в себя изначальную творческую силу природы, позволяя ей исцелять и восстанавливать наш организм. Мы позволяем энергиям солнца, земли, воды и воздуха и других земных и небесных сил делиться с нами своим теплом и светом, исцелять наши болезни, забирать груз наших проблем и отдавать нам взамен покой и здоровье.

Ниже приводится сеанс релаксации и медитации на природе.

В теплый солнечный летний день выйдите на прогулку в лес. Не спешите, медленно побродите по лесным тропинкам, полной грудью вдыхая целительный лесной воздух, наполненный кислородом и свежестью леса. Постарайтесь отрешиться и не думать о ежедневных проблемах.

Наслаждайтесь красотой и чистотой природы. Следите за дыханием. Концентрируйте свое внимание не на мыслях, а на дыхании. Следите за тем, как с каждым вдохом вас наполняет живительная сила природы, разлитая в окружающем воздухе. С каждым выдохом вы все больше успокаиваетесь, расслабляетесь и освобождаетесь от всего лишнего груза, мешающего вам. На вдохе живительная сила заполняет каждую клеточку вашего тела. На выдохе вы расслабляетесь и все ваши заботы, проблемы и болезни, вся тяжесть уходят в землю. Дыхание должно быть брюшным, то есть вдох и выдох нужно осуществлять нижней частью живота.

Погуляйте так минут пятнадцать, успокойтесь, расслабьтесь и насытитесь живительной силой лесного воздуха. Затем найдите какое-нибудь тихое место на лесной полянке, подстелите что-нибудь на траву и ложитесь, продолжая дышать таким же образом.

Расслабьте свое тело постепенно от ступней ног до макушки. На вдохе напрягите одновременно все мышцы тела, на выдохе медленно расслабьте. Еще раз на вдохе максимально напрягите все мышцы тела и на выдохе медленно расслабьтесь. Прodelайте это еще раз.

Представьте, как каждая клеточка вашего тела открывается для солнышка и принимает в себя его живительную энергию. Поприветствуйте Солнышко и попросите его исцелить вас своей живительной силой. Представьте, как лучи солнца нежно ласкают каждый орган вашего тела и, проникая во внутрь, насыщают его живительной силой, возрождают молодость, энергию, здоровье. Каждая клеточка вашего тела под благотворными лучами солнца самоомолаживается, самовосстанавливается, самооздоравливается. Солнечный свет проникает в каждую клеточку вашего тела, и она запасается энергией жизни и здоровья. Каждая клеточка восстанавливает свою изна-

чальную природную красоту, идеальную жизнедеятельность и здоровье.

Полежите на солнышке и прогрейте таким образом каждый орган, каждый уголок вашего тела. Поблагодарите Солнышко и затем переходите к следующей стихии.

Прижмитесь всем телом к земле и ощутите тепло, поднимающееся к вашему телу от Матери-Земли. поприветствуйте Матушку-Землю и попросите ее помочь вам. Теперь представьте, что вся грязь, которая в вас накопилась и все ваши болезни выходят из вас и уходят в землю. Земля забирает все ваши болезни, и они растворяются в ней. Попросите Землю забрать все ваши проблемы и заботы, которые вас тяготят. Представьте, как груз ваших проблем уходит в землю, а на его место возвращается тишина, мир, покой и любовь нашей Матери-Земли. Вам становится легко и хорошо. Вы испытываете состояние облегчения, умиротворения и блаженства.

Полежите, пообщайтесь с Землей. Можете рассказать ей о своих проблемах, обо всем, что вас волнует, и послушать тишину и покой вокруг вас. Почувствуйте тепло и любовь, которые поднимаются к вам от Земли. Послушайте дыхание Земли. Если захотите, можете немного поспать. Затем поблагодарите Матушку-Землю, пошлите ей свою любовь и переходите к следующей стихии.

Представьте, как каждая клеточка вашего тела вдыхает в себя живительную силу воздуха и насыщается кислородом и жизненной энергией. поприветствуйте всю Силу Природы, разлитую в воздушном пространстве вокруг вас. Все ваше тело превращается в единое дыхание. Ваше тело одновременно всеми клетками вдыхает воздух и растворяется в нем. Нежный теплый ветерок ласкает вас и растворяет все ваши проблемы и болезни. Каждое дуновение ветра освежает и очищает вас, и ветерок уносит с собой все ваши печали.

Каждая клеточка вашего тела вдыхает живительную природную энергию, разлитую в воздухе, и под действием

этой силы самоомолаживается, самовосстанавливается, самооздоравливается. Природная энергия вместе с воздухом проникает в каждую клеточку вашего тела, и каждая клетка запасается энергией жизни и здоровья. Каждая клеточка восстанавливает свою изначальную природную красоту, идеальную жизнедеятельность и здоровье, насыщаясь живительным воздухом.

Хорошо, если рядом есть река или какой-либо водоем. Если нет, медитацию можно провести дома под душем. Нам осталось пообщаться со стихией воды. Медленно войдите в реку или озеро. Почувствуйте, как вода омывает каждую часть вашего тела, унося с собой все ваши проблемы и всю накопившуюся энергетическую грязь. Теплая ласковая вода успокаивает каждую клеточку вашей кожи, даря ей мир и расслабление. Отдохните в воде от суеты и тревог, поплескайтесь, доверьтесь ее потоку.

А теперь представьте, что вы растворились в воде и стали ее частью. Попросите воду омыть каждую клеточку вашего тела и вымыть из него все лишнее, вредное, ненужное. Вообразите, как чистота и спокойствие водной стихии заполняют весь ваш организм. Почувствуйте себя частью потока. Мысленно соединитесь с ним и пребывайте какое-то время в этом состоянии, наслаждаясь умиротворением, чистотой и спокойствием.

В конце поблагодарите воду за ваше омовение и можете заканчивать медитацию.

Еще раз поблагодарите всю природу за тот целебный сеанс, который вы провели. Пошлите свой мир и любовь всем живым существам нашей планеты. Пожелайте здоровья и счастья всему живому. Земля — наш общий дом, единый организм и мы все неразрывно связаны невидимыми нитями. Старайтесь излучать только любовь и тепло, и тогда жизнь на нашей планете станет немного прекраснее.

Если каждый день в течение лета проводить такую медитацию, то заметно улучшается и укрепляется иммунная система, восстанавливаются жизненная сила и здоро-

●—Самоисцеление творчеством и адаптацией к жизни...

вье организма, обмен веществ и заметно улучшается самочувствие. В зимний период практически не беспокоят простудные заболевания. Явно смягчается течение хронических заболеваний, а в некоторых случаях симптомы полностью уходят. Запаса бодрости и здоровья обычно хватает на целую зиму до следующего лета.

Эту медитацию также хорошо проводить на пляже. Там в полной мере присутствуют все нужные стихии.



ТЕРАПИЯ АДАПТАЦИЕЙ К ЖИЗНИ

В основе большинства человеческих переживаний, депрессий, душевных, а иногда и физических недугов лежит неустроенность, неприспособленность к реальной земной жизни, нереализованность в той или иной ее области. Обычно это трудности и проблемы в базовых областях жизни, таких как профессиональная деятельность, бытовые и материальные условия жизни, личные взаимоотношения, взаимоотношения с окружающими людьми (родственниками, друзьями, начальством по работе и сослуживцами и т. д.), здоровье.

Проблемы в любой из этих областей негативно сказываются на душевном состоянии человека, лишают его ощущения удовлетворенности, покоя и довольства жизнью. Все перечисленные до этого методы самопомощи помогают отвлечься от грустной реальности, но все же, если вы хотите радикально разрешить свои проблемы и выйти из депрессии, неотъемлемой частью терапии будет стабилизация и гармонизация вышеперечисленных областей жизни.

В данной книге мы рассмотрим возможности адаптации в профессиональном плане, в личном плане и вопросы здоровья.

● Адаптация в профессиональной сфере

Какой у вас тип мышления?

Если вы хотите определить, к какому типу мышления вы более склонны и в какой области вам лучше выбирать занятие, ниже приведены тесты, которые помогут вам определить тип вашего мышления и ту область профессиональной деятельности, в которой вы будете чувствовать себя наиболее комфортно.

Тест: «физик» или «лирик»?

Выберите из трех предложенных высказываний (А, Б и В) то, которое вам наиболее близко.

①.

- А) Я стараюсь делать то, что надо, не зависимо от настроения.
- Б) Я стараюсь прислушиваться к себе, когда чем-то занимаюсь, и делаю то, что подсказывает мне моя интуиция.
- В) Я стараюсь делать все, что запланировал(а), когда надо — могу сделать усилие над собой, когда есть возможность — могу полентяйничать и расслабиться.

②.

- А) Я верю только той информации, которая доказана научно и многократно проверена. Я не отношу себя к легковерным людям.
- Б) Я склонен/склонна верить различным мистическим историям и считаю, что чудеса все-таки бывают.
- В) Я верю в то, в чем можно убедиться на своем опыте, но также не отрицаю существование того, о чем у нас нет достоверно проверенной информации.

3.

- А) Я стараюсь не выражать своих чувств на людях. Считаю это неуместным и излишним.
- Б) Люди считают, что у меня есть дар увлекать слушателей. Когда я о чем-то говорю, я делаю это ярко и эмоционально.
- В) Я считаю, что общение должно быть увлекательным и одновременно спокойным. Не люблю слишком бурных проявлений чувств, так же как и абсолютно безэмоциональных людей.

4.

- А) Я с детства хорошо считаю и с легкостью произвожу в уме несложные математические действия, когда нужно что-то посчитать.
- Б) Я не испытываю интереса к точным наукам. Не люблю считать, предпочитаю пользоваться калькулятором. С моей точки зрения, гораздо интереснее заниматься искусством и гуманитарными науками.
- В) Я спокойно отношусь и «дружу» как с точными науками, так и с гуманитарными.

5.

- А) Я счастлив(а), когда все идет по намеченному мною плану в моей работе, семье и окружающем мире. Не люблю, когда происходят какие-либо непредвиденные события, даже положительные.
- Б) Меня всегда радует и вызывает живой интерес что-то новое, необычное, экстраординарное. Без таких событий жить было бы скучно.
- В) Я считаю, что жизнь должна быть стабильной и при этом наполненной свежими эмоциями и событиями.

А теперь посчитайте количество высказываний каждого типа, которые вы выбрали.

Если у вас преобладают высказывания типа А), то вы относитесь в «физикам», то есть людям рационального типа мышления. Вам, скорее всего, свойственны практический подход к жизни, разумность, последовательность, возможно, пунктуальность. Обратите внимание на то, чтобы не казаться людям слишком занудливым, меркантильным и приземленным. Вам подходит такая деятельность, в которой все от начала до конца продумано, распланировано и заранее известен результат ваших действий. Вам вряд ли стоит заниматься сочинительством стихов, но вы прекрасно справитесь с управлением какими-либо техническими устройствами.

Если у вас преобладают высказывания типа Б), то, скорее всего, вы человек творческого склада ума. Вы живете скорее чувствами, чем умом. В вас есть много обаяния и артистизма. Вероятно, вы человек настроения, которое у вас часто меняется. Вам подходит творческая деятельность, связанная с различными видами искусства. Вы можете проявить себя в различных гуманитарных областях. Возможно, вам будет легко и интересно заниматься деятельностью, которая непосредственно связана с общением с людьми. В любом случае, постарайтесь использовать свою яркость, оригинальность и образность во благо себе и окружающим.

Если вам наиболее подходят высказывания типа В), значит, вы принадлежите к «золотой середине». Другими словами, вы являетесь человеком, в котором все уравновешено — и физика, и лирика. Вы хорошо сбалансированы и разносторонне развиты. Скорее всего, в вашем окружении есть люди как рационального, так и интуитивного типа мышления, и вы находите общий язык как с теми, так и с другими. В течение жизни вы можете заниматься совершенно различными видами деятельности, как творческими, так и рациональными, и везде будете чувствовать себя на своем месте. Такие люди очень важны в обществе, так как они уравнивают противоположности и по сути

являются миротворцами и «гармонизаторами» в любом обществе, и в этом ваша сила.

Выполняя тесты, помните, что любой тест дает только приблизительный результат и всегда есть вероятность ошибки. Достоверно определить ваш тип мышления возможно только заполнив большое количество тестов различных авторов.

Определив свой тип мышления, вы сможете подобрать себе работу, наиболее соответствующую вашему типу личности — более творческую либо более рациональную.

Как выбрать профессию?

Этот вопрос очень важен не только для молодых людей, только определяющихся в жизни, но и для более зрелых людей, которые по какой-либо причине решили поменять свой род деятельности.

Внутри каждого человека, в глубинах его истинного «Я», существует знание о его предназначении в жизни. В задачу психолога-консультанта входит не навязывать человеку собственное мнение о том, что ему больше подходит, а помочь человеку понять себя и свой путь в жизни.

Приведенная ниже методика позволит вам провести самоанализ и попытаться понять себя, свое предназначение в жизни. Возьмите лист бумаги и запишите ответы на следующие вопросы:

1. Какой вид деятельности доставляет вам наибольшее удовольствие и приносит вам моральное удовлетворение?
2. О чем вы мечтали в детстве, кем вы хотели стать, когда вырастаете?
3. Если бы у вас не было материальных проблем и вы были бы обеспечены всем материально до конца жизни (имели бы недвижимость, счет в банке и т. д.), чем бы вы занимались?
4. Если бы на всех местах работы платили одинаково, куда бы вы пошли работать?

5. Что бы вам хотелось сделать полезного для людей и для общества, какой след оставить в жизни?

Вопрос № 1 поможет вам прояснить, к чему лежит ваша душа. В молодости мы часто совершаем ошибку, ставя во главу угла материальное вознаграждение за работу, а не ту деятельность, которую желает наша душа. Безусловно, мы все достойны того, чтобы жить в изобилии и материально комфортных условиях жизни. Но если человек занимается не своим делом в жизни, делает что-то только ради денег, к 30 годам его энергетический потенциал сильно истощается и он заходит в творческий кризис или тупик. Жизнь кажется бессмысленной, а годы и силы — потраченными зря. Интерес к жизни снижается, наступают апатия и хроническое переутомление вместе с нежеланием заниматься и дальше нелюбимым делом.

Когда человек занимается своим делом в жизни, идет по пути своего предназначения, к 30 годам он обычно достигает профессионализма и признания в своей области. Такой человек жизнерадостен, уверен в себе, полон энергии и творческих планов. Свое дело он выполняет с удовольствием и, по большому счету, живет тоже с удовольствием.

Ответы на вопросы № 3 и 4 помогут вам снять ограничения вашего сознания, связанные с материальным вознаграждением, и лучше понять, чего же на самом деле вы хотите. Вы можете возразить, что не все бывает в жизни идеально и часто работа, которая нам по душе, очень плохо оплачивается или даже не оплачивается вообще.

Я полностью с вами соглашусь и, признавая важность материальной стороны жизни, предложу такой компромисс. Часть времени вы можете посвящать своему любимому занятию, а другую часть — работе ради материального обеспечения семьи. Занимаясь любимым делом, вы будете получать удовлетворение от своей деятельности. Ваша жизнь наполнится смыслом. А ваш энергетический уровень будет неуклонно расти, что привлечет деньги в вашу жизнь. Через некоторое время раскроются источ-

ники дополнительного заработка и вы сможете создать для себя и своих близких тот материальный комфорт, о котором вы мечтаете, продолжая заниматься своим любимым делом.

К тому же в наше время часто хобби незаметно перерастает в основной источник дохода. Например, если ваше хобби — музыка, вы можете музицировать, петь и играть для души, постепенно совершенствуясь в своем деле и одновременно занимаясь чем-то ради материального обеспечения жизни. Когда вы достигнете определенной степени профессионализма в музыке и если судьба будет к вам благосклонна, в вашей жизни могут раскрыться новые пути, которые приведут вас к успеху и финансовому благополучию. Их будет давать вам любимое дело.

Вопрос № 2 может помочь вам понять изначальное предназначение вашей души. Каждая душа приходит на эту землю с определенной программой, которую она должна реализовать в течение жизни. У детей существует внутреннее знание о своем предназначении. Самые фантастические мечты и фантазии могут нести в себе скрытое знание о том, зачем эта душа пришла на землю. Если предназначение не удастся реализовать в течение жизни, то человек может маяться и чувствовать неудовлетворенность собой всю жизнь.

Когда я была школьницей, мне кто-то рассказал, что существует такая наука — бионика, которая занимается разработкой экологически безвредных механизмов, позволяющих использовать природные ресурсы и одновременно не нарушать экологию планеты. Я загорелась желанием выучиться по этой специальности и стать ученым-изобретателем в этой области. Однако, когда пришло время выбирать вуз, выбор был сделан в пользу мясо-молочного института, ради молока, мяса и финансового благополучия. Этот институт я бросила после первого же семестра. Учеба оказалась скучной и неинтересной. Время ушло, а знание о своем изначальном предназначении до сих пор

живет в душе в виде оригинальных идей по механике, работе с биоэнергией и т. д., которые просятся воплотиться в жизнь. К сожалению, реализовать эти идеи нет возможности, так как для их реализации требуется специальное образование. Теперь у меня другое предназначение и другой путь в жизни, которые я успешно воплощаю в жизнь.

Вопрос № 5 можно назвать глобальным для нашей жизни. И обычно люди задаются им только на закате лет. Но какой смысл думать об этом в конце жизни? Чтобы реализоваться в жизни, чтобы жизнь не прошла зря, нужно подумать об этом сейчас. Чтобы в конце жизни сказать: «Да, я не провел времени даром, я выполнил все задачи своей жизни», — нужно задаться этим вопросом заблаговременно и наметить пути реализации этих целей уже сейчас.

Если вы все еще колеблетесь в выборе своей профессии, воспользуйтесь нижеприведенным тестом для определения той сферы деятельности, где вы себя будете чувствовать наиболее комфортно.

Тест: Какая сфера деятельности вам больше всего подходит?

Условно все профессии делятся на 5 типов:

1. Если главный, ведущий предмет труда — это растения, животные или микроорганизмы, то перед нами тип П — «человек-природа».

2. Если главный, ведущий предмет труда — технические системы, вещественные объекты, материалы, виды энергии — это будет тип Т — «человек-техника».

3. Тип З — «человек-знак» — характеризуется такими ведущими предметами труда, как условные знаки, цифры, коды, естественные или искусственные языки.

4. Тип Х — «человек — художественный образ» связан с условиями построения художественного образа.

5. Тип Ч — «человек-человек». Для этого типа профессии главным предметом труда являются люди, группы, коллективы, общность людей.

Итак, начнем с того, что либо соглашаемся с пунктами программы самооценки, либо не соглашаемся. Если вы соглашаетесь, напишите карандашом знак + (плюс), если нет, то — (минус).

	П	Т	З	Х	Ч
1. Легко (без внутренней скованности) вступаю в общение с новыми людьми	0	0	0	0	1
2. Охотно и подолгу могу что-нибудь мастерить (или чинить, шить, вязать)	0	1	0	0	0
3. Стараюсь придать окружающей меня среде черты красоты (говорят, что это мне удается)	0	0	0	1	0
4. Охотно и постоянно ухаживаю за растениями (или животными)	1	0	0	0	0
5. Охотно и подолгу могу что-нибудь подсчитывать, вычислять или чертить	0	0	1	0	0
6. Охотно провожу время со сверстниками или младшими, когда их нужно чем-то занять, увлечь делом или помочь	0	0	0	0	1
7. Охотно и часто помогаю старшим по уходу за животными (или растениями)	1	0	0	0	0
8. Делаю мало ошибок в письменных работах	0	0	1	0	0
9. Мои изделия (то, что я делаю своими руками в свободное от учебы время) обычно вызывают интерес у товарищей, старших	0	2	0	0	0
10. Взрослые считают, что у меня есть способности к определенному виду искусства	0	0	0	2	0
11. Охотно читаю о растительном или животном мире	1	0	0	0	0
12. Активно участвую в художественной самостоятельности	0	0	0	1	0
13. Умею устранять технические неполадки в домашнем хозяйстве	0	1	0	0	0

	П	Т	З	Х	Ч
14. Подолгу могу разгадывать головоломки или сидеть над трудными задачами, кроссвордами, ребусами, мне нравится это	0	0	2	0	0
15. Легко улавливаю разногласия между сверстниками или младшими	0	0	0	0	2
16. Взрослые считают, что у меня есть способности к работе с техникой	0	2	0	0	0
17. Результаты моего худ. творчества одобряют и незнакомые мне люди	0	0	0	2	0
18. Старшие считают, что у меня есть способности к работе с биологическими объектами (растениями или животными)	2	0	0	0	0
19. Мне удастся подробно и ясно для других излагать мысль в письменной форме	0	0	2	0	0
20. Почти никогда ни с кем не ссорюсь	0	0	0	0	1
21. Результаты моего технического творчества одобряют незнакомые люди	0	1	0	0	0
22. Без особого труда усваиваю иностранные слова	0	0	1	0	0
23. Я часто помогаю незнакомым людям	0	0	0	0	2
24. Подолгу, не уставая, могу заниматься любимым занятием (музыкой, рисованием и т. п.)	0	0	0	1	0
25. Стараюсь повлиять на ход развития растений (живых организмов), улучшить, изменить их	2	0	0	0	0
26. Люблю разбираться в устройстве механизмов машин, приборов	0	1	0	0	0
27. Мне обычно удается убедить сверстников или младших в целесообразности того или иного плана действий	0	0	0	0	1
28. Охотно наблюдаю за животными или растениями	1	0	0	0	0
29. Люблю читать литературу, которую многие считают скучной (научно-популярную, литературно-критическую, публицистику)	0	0	1	0	0
30. Стараюсь понять секреты мастерства работников искусства и воспроизводить их действия (делать, как они)	0	0	0	1	0

Пройдя все 30 пунктов, подсчитайте сумму в каждом из столбцов. Самое большое число будет в столбцах, соответствующих наиболее подходящим для вас типам профессий.

● Психология здоровья

В последнее время большое внимание уделяется взаимосвязи психической и физической сфер человека. Давайте рассмотрим примеры и механизмы исцеления физического тела с помощью влияния на психику человека.

В своей автобиографической повести Юрий Власов рассказывает о своей тяжелой болезни, возникшей в результате перенапряжения организма от сверхнагрузок, происходивших во время тренировок и выступлений, и о том, как он преодолел болезнь.

Разочаровавшись в традиционных медикаментозных способах лечения, он обратился к литературе и изучил по книгам метод самовнушения. Суть метода заключается в том, что больной орган или органы представляются в воображении здоровыми и идеально функционирующими. Составляется короткая и емкая формула самовнушения. В этой формуле отражается желаемый результат — здоровое состояние и работа организма либо отдельного органа. Формула произносится многократно, в течение 20–30 минут в день. Таких формул может быть несколько.

В результате длительного, ежедневного, многократного повторения формул самовнушения, при постепенном сокращении приема медикаментов, Власову удалось практически полностью восстановить свой организм, восстановить работоспособность и вернуться к активной физической жизни.

В своей автобиографии Власов делится своим опытом преодоления болезни.

Влияние психики на соматику

Существует мнение, что 75–80% всех заболеваний носят психосоматический характер, то есть причиной их являются процессы, происходящие в нашей психике. Очень часто причиной возникновения неполадок в работе организма являются очень сильные переживания часто негативной окраски, или так называемые стрессы.

Например, во время спортивного выступления может возникнуть сильное физическое и психическое напряжение. Всем известно переутомление, испытываемое студентами при подготовке к экзаменам, и стресс во время сдачи экзаменов. В результате таких сверхнагрузок может произойти сбой в работе мозга, сердца и других органов и поломка защитного механизма организма. Следствием часто является физическое заболевание организма, которое с трудом поддается медикаментозному лечению.

Кроме того, наши ежедневные чувства, эмоции и мысли определенным образом влияют на весь организм. Исследования показали, что интенсивные мысли различной окраски и перемена настроения человека могут менять показатели химического состава крови, а также воздействовать на скорость, интенсивность и другие показатели работы различных органов.

Замечено, что мысли, имеющие негативную окраску, снижают работоспособность организма, образно говоря, «отравляют» весь организм. Если человек длительное время находится в состоянии депрессии, вялости, подавленности, центральная нервная система посылает определенные сигналы в органы тела. Органы считывают эти сигналы и расшифровывают как команду на снижение активности. Работа организма начинает затормаживаться. При сильной депрессии мысли о суициде могут вызвать в организме включение программы на самоуничтожение. При этом, пока не будет снята эта разрушительная программа и не заменена на жизнеутверждающие команды мозга, медикамен-

тозное лечение будет давать только временное незначительное облегчение.

Эмоции недовольства, раздражения и агрессии также губительны для организма. Эти эмоции чаще всего бывают направлены на других людей, обстоятельства, события и т. д. Мозг подает в организм сигналы, которые органы расшифровывают как сигналы на уничтожение источника раздражения. Если эти эмоции не имеют выхода, не разряжаются, а хронически накапливаются в организме, все органы находятся в постоянном напряжении, отравляются этими эмоциями, и агрессия, обращенная вовне, в результате направляется на самого себя. Под действием этих эмоций организм саморазрушается и заболевает.

Возможно, не зря древние говорили о том, что все, что ты желаешь другим, возвращается к тебе самому. Механизм реализации этого закона мы рассмотрели выше.

Механизм негативных воздействий

Рассмотрим такой пример. Молодая девушка живет с матерью, которая постоянно ее попрекает, ущемляет и, как кажется девушке, не дает ей жить полной жизнью. У девушки скапливается постоянное недовольство и раздражение на мать и во время очередной ссоры она искренне в сердцах желает матери смерти. В этот момент мозг девушки подает очень сильный сигнал на уничтожение. Но поскольку вслух озвучить свои мысли она не может и не может разрядить накопившийся гнев, колоссальная разрушительная энергия остается внутри организма и направляется организмом против самого себя. В результате волна ненависти поражает ее головной мозг, происходит сбой или поломка в работе, которая в дальнейшем приводит к образованию опухоли.

Также болезнь может развиваться в результате постоянного негативного воздействия. Народные поверья о существовании порчи, сглаза, проклятий имеют под собой

реальную основу. Приведем такой пример. Ребенок балуется, играет, шалит, путается под ногами у взрослых. Взрослые чем-то расстроены, устали, чем-то недовольны. В это время под руку попадает разбаловавшийся ребенок и кто-то из взрослых срывает зло на ребенке и в сердцах бросает фразу: «Да чтоб ты сдох!» Ребенок может поплакать и успокоиться, быстро забыть или вообще не обратить на это внимания. Но родители и вообще старшие являются самыми значимыми, авторитетными для него людьми, которых он слушается беспрекословно. Его организм получает мощный импульс, команду на самоуничтожение, и начинает воплощать ее в жизнь. Не удивительно, если в скором времени у этого ребенка возникнет неизлечимое заболевание или его подсознание будет постоянно искать опасные для жизни ситуации.

Бросаться дурными словами — очень плохая привычка взрослых, которые даже не задумываются, какой вред они могут принести себе и окружающим своими словами. Подобным образом ведет себя человек, которому в сердцах пожелали, «чтоб его черти побрали». Он будет делать все назло взрослым, окружающим, законам, совершать мелкие пакости и крупные преступления, неосознанно реализуя программу, заложенную в него в детстве неумными взрослыми. Попытки увещевать такого человека, воспитать, «наставить на путь истинный» будут обречены на провал до тех пор, пока не будет снята негативная программа, заложенная с детства.

В свете последних теорий, говорящих о том, что мы все связаны общим энергоинформационным полем, можно предположить, что дурные пожелания, проклятия и т. д. передаются не только при личном общении, но и на расстоянии. В этом случае негативные энергетические заряды, обладающие большой мощностью и определенной информационной программой, передаются человеку на расстоянии, внедряются в его организм и создают очаги болезни. Тем, кто это делает, надо помнить, что отрица-

тельный заряд передается не только на того человека, на которого направлено воздействие, но и по описанному выше механизму поражает того, кто посылает этот заряд.

Механизм исцеления

Как же лечить такие заболевания? В старые времена существовали специальные целители, которые вычитывали такие негативные заряды молитвами, заговорами, выливали воском, выкатывали яйцом и т. д. В наше время современная наука предлагает способы позитивного перепрограммирования организма с помощью формул самовнушения.

На первом этапе лечения психосоматического заболевания рекомендуется разрядить ту отрицательную энергию, которая содержится в организме и провоцирует его неправильную работу или болезнь. Американский психолог Луиза Хей предлагает различные способы разрежения отрицательной энергии. Для разрежения эмоциональной боли вы можете, например, бить подушки, громко кричать, много раз проговорить свою боль перед зеркалом или в беседе с близким другом либо психологом, прописать ее на бумаге. Луиза советует делать все, что вам помогает и подходит для того, чтобы разрядить свою обиду, горечь и боль. Существуют и другие методы разрядки. Йога, например, предлагает разряжать свои эмоции с помощью определенного типа дыхания. В этом случае, «продышав» свои обиды и стрессы, вы как бы растворяете их в воздухе и заполняете праной, или универсальной энергией, которая исцеляет ваши эмоциональные раны.

Следующим этапом работы будет позитивное перепрограммирование организма. Луиза Хей предлагает составлять краткие позитивные утверждения, или аффирмации, которые настроят ваш организм на здоровый лад. Например, если у вас болит нога, предлагается мысленно представить, что ваша нога абсолютно здорова, прекрас-

но двигается, вжиться в этот образ. Картинка и ощущение должны быть яркими и красочными. Одновременно предлагается многократно повторять утверждение о том, что «моя нога совершенно здорова, гибка и подвижна, как в молодости».

Вы можете сами составить любую позитивную программу на выздоровление своего организма. Утверждение должно быть кратким, емким, эмоционально ярким и красочным и должно отражать тот результат, которого вы хотите достичь. При составлении утверждения не следует использовать слова с негативной окраской, такие как болезнь, боль, тяжесть, зуд и т. д., даже если перед ними вы хотите употребить частицу «не». Таким образом, не следует говорить «не болит», «не ноет» и т. д., так как эмоциональная окраска этих слов вызовет негативные ассоциации и может отрицательно повлиять на организм. Лучше говорите о том, что вы хотите иметь — здоровье, хорошее самочувствие, подвижность, легкость, радость и т. д. Заполните ваше утверждение мощным зарядом позитивных эмоций, используя яркие, красочные, жизнеутверждающие слова. Например, формула на общее оздоровление организма может звучать так: «Мое тело юное, здоровое и совершенное», «Каждая клеточка моего организма радуется жизни и ликует от счастья», «Я прекрасно себя чувствую и с каждым днем мне все лучше и лучше».

Вы можете составлять формулы не только здоровья, но и долголетия, успеха, везения и т. д. Такие формулы следует повторять или писать ежедневно от 10 минут до получаса в день. Постарайтесь делать это не автоматически, а вызывать в себе яркие чувства, образы, ощущения. Ваш мозг начнет посылать органам команды работы в здоровом режиме. Не ждите немедленных результатов. Но уже через 3 недели вы почувствуете в себе определенные перемены к лучшему.

Позитивная программа, которую вы создали и вложили в свой организм, начнет действовать и двигать вас в том

направлении, которое вы выбрали. Помните, что для того, чтобы кардинально перестроиться в противоположном направлении, клеткам вашего организма требуется время и силы. Не оставляйте своих занятий, даже если у вас не сразу что-то получилось. Вы обязательно добьетесь позитивного результата, даже если для этого придется приложить много усилий и времени. Механизм действия внушений прост и всегда дает позитивные плоды. Просто одним людям требуется больше времени для достижения желаемого результата, а другим немного меньше. Ваша вера в успех также является важным фактором вашего выздоровления и помогает «убедить» ваши клетки в том, чего вы хотите достичь.

Если вы хотите отменить действие негативной программы, вложенной в вас другим человеком, вы также можете составить позитивное утверждение, отменяющее действие этой программы и имеющее оздоравливающее воздействие на ваш организм. В древние времена большое значение придавалось благословию родителей и старейшин. Таким образом, закладывалась позитивная программа в психику и организм человека, которая помогала ему выстоять в трудные времена и добиться успеха в жизни.

В наше время вы также можете воспользоваться древней мудростью наших предков, попросив благословения у своих родителей, священника или любого значимого для вас человека.

Вы можете использовать позитивные утверждения во всех областях жизни, таких как успех в работе, в учебе, в личной жизни и др. Помните, что чем эмоционально сильнее и ярче команды, которые вы посылаете своему организму, чем чаще вы их повторяете и чем сильнее ваша вера в успех, тем скорее вы добьетесь позитивного результата.

Успеха вам!

Личные проблемы и психология позитивного мышления

С помощью позитивных утверждений можно не только решать проблемы со здоровьем, но также практически любые проблемы, которые возникают в вашей жизни. Для этого составьте краткое и яркое позитивное утверждение, выражающее то, что вы хотите получить. Постарайтесь перенести ваше внимание с мыслей о том, что вам чего-то недостает и как вы страдаете от этого, на мысли о том, чего бы вы хотели иметь в своей жизни и как бы вам хотелось на самом деле жить. То есть переключите внимание на позитивное разрешение вашей ситуации и сформулируйте кратко и конкретно то, что вы хотите иметь.

Составьте свои утверждения в настоящем времени и произносите так, как будто это уже произошло или происходит сейчас. Ощущайте себя и ведите себя так, как будто вы уже имеете то, что хотите. Повторяя позитивные утверждения, вы постепенно настроите свой организм на успех. Позитивные мысли будут способствовать накоплению позитивной энергии в вашем организме. Накопленная позитивная энергия, благотворно воздействуя на вашу личность, притянет благоприятные события в вашу жизнь. Ваш мозг настроится не на пережевывание депрессивных мыслей, а на то состояние, которого вы стремитесь достичь. Если вы будете заниматься самовнушением последовательно и неотступно, в конце концов желаемый результат материализуется в вашей жизни.

Приведу пример из собственной жизни. В свое время, как и у многих в наше время, у меня никак не устраивалась личная жизнь. Я очень переживала и пребывала в депрессии по этому поводу. Когда я уже отчаялась найти выход из этой ситуации, я вдруг вспомнила о том, что один мой знакомый рассказывал об аффирмациях. Он говорил о том, что когда повторяешь позитивные утвержде-

ния, мозг начинает работать в позитивном направлении и рождаются позитивные мысли о том, как найти выход из своей ситуации.

Когда я решила воспользоваться этим способом, у меня произошла буквально мистическая история. Стоило мне несколько раз мысленно повторить аффирмации, как мне сразу пришла мысль поехать в книжный магазин и купить учебник русского языка для иностранцев, чтобы по нему овладеть методикой преподавания русского для англоговорящих. В магазине я неожиданно познакомилась с профессором Института русского языка им. Пушкина, которая впоследствии обучила меня этой методике. Через два месяца после начала обучения в моей жизни без всяких на то усилий с моей стороны появился англоговорящий ученик русского языка, который впоследствии полюбил меня и стал моим мужем.

Конечно, не все зависит только от аффирмаций. Много зависит и от самого человека. Сейчас я замужем за другим человеком, но любовь, везение и личное счастье стали неотъемлемой частью моей жизни.

Удивительная история произошла со мной, когда я искала себе работу. Мне хотелось иметь дело по душе и постоянный источник хорошего дохода. Так, собственно, я и сформулировала свой «запрос». После долгого времени нестабильности в заработках мне уже не верилось, что материальная сторона жизни у меня когда-то наладится.

И действительно, я исписала несколько страниц аффирмациями, но идеи по поводу нахождения работы так и не приходили ко мне. Я бросила ручку и бумагу и решила, что все это ерунда и нужно смотреть на жизнь «реально». Через минуту раздался телефонный звонок. Звонил мой друг и единомышленник, с которым мы вместе занимались эзотерическими практиками. «Наташ, у меня к тебе вопрос», — без предисловий сказал он. «Да, я тебя слушаю», — ответила я. «Скажи, а как ты думаешь: аффирмации помогают?» — спросил он.

От неожиданности я растерялась и не сразу сообразила что ответить. В конце концов я пробормотала что-то вроде того, что «конечно, помогают». Но он не отступал. «А сколько раз надо писать аффирмации, чтобы помогли?» — допытывался он. «Сорок дней по сорок раз», — повторяла я знакомые фразы, «либо до тех пор, пока не получишь желаемый результат».

Когда я положила трубку, я сказала: «Спасибо, Вселенная, за эту подсказку» и стала продолжать писать аффирмации. Через двадцать минут я поняла, что мое место в жизни — преподавать иностранный язык в Университете дружбы народов. На следующий день я купила журнал по образованию и в объявлении об обучении в Университете было приглашение преподавателей на работу. Я позвонила по указанному телефону и из всех желающих выбрали именно меня, сразу оформили, хотя у меня не было некоторых необходимых документов, и через несколько дней я уже приступила к работе в Университете. Работа мне очень понравилась и я с успехом работала там несколько лет. до родов.

Аффирмации — хороший способ уйти от депрессии. Повторяя позитивное утверждение, вы в скором времени заметите, что ваше настроение изменилось в лучшую сторону и у вас появились новые идеи, пришли какие-то подсказки, люди, события, которые помогают реализации вашей мечты.

Не забывайте благодарить Вселенную за ту помощь, любовь и поддержку, которую вы получаете. Помните, что наше внутреннее состояние притягивает и формирует внешние события нашей жизни. Поэтому старайтесь всегда быть счастливым, радостным человеком, оптимистом, верить в успех, излучать радость и веру в свои силы. И удача никогда не отвернется от вас! Желаю успеха!



СОДЕРЖАНИЕ

Как раскрыть свои творческие способности?	3
Коррекция блоков творческого самовыражения	5
Медитация-упражнение на раскрытие внутреннего источника творческого потенциала	8
Исцеление творчеством	10
Музыкотерапия	10
Терапия музыкальным творчеством	11
Рифмотерапия	13
Библиотерапия	14
Терапия литературной деятельностью	15
Смехотерапия — способ решения всех проблем	16
Терапия физической активностью	17
Танцы	18
Зарядка с удовольствием	20
Растяжки	21
Акватерапия	23
Кулинаротерапия	25
Алкотерапия	26
Консультационная терапия	28
Арт-терапия	29
Арт-консультирование	31
Трудотерапия	34
Терапия любовью и созиданием	35
Терапия художественной деятельностью	37
Терапия общением с природой	37
Терапия адаптацией к жизни	43
Адаптация в профессиональной сфере	44
Какой у вас тип мышления?	44
Тест: «физик» или «лирик»?	44
Как выбрать профессию?	47
Тест: Какая сфера деятельности вам больше всего подходит?	50
Психология здоровья	53
Влияние психики на соматику	54
Механизм негативных воздействий	55
Механизм исцеления	57
Личные проблемы и психология позитивного мышления	60

Серия
«Психологический практикум»

Н.В. Любимова

**САМОИСЦЕЛЕНИЕ ТВОРЧЕСТВОМ
И АДАПТАЦИЕЙ К ЖИЗНИ.
МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОПОМОЩИ**

Ответственный
за выпуск:
Выпускающий
редактор:
Корректор:
Художник:

Кузнецов В.П.

Маличенко И.П.

Чиркова Д.В.

Тимофеева Е.В.

Сдано в набор 25.01.2005 г. Подписано в печать 25.02.2006 г.

Формат 84 x108 1/32. Бумага типографская.

Гарнитура Jornal.

Тираж 5 000. Заказ № 52

Издательство «Феникс»
344082, г. Ростов-на-Дону,
пер. Халтуринский, 80

Отпечатано с готовых диапозитивов в ЗАО «Книга».
344019, г. Ростов-на-Дону, ул. Советская, 57.

Качество печати соответствует предоставленным диапозитивам.