



Андрей Парабеллум

10 лучших КНИГ ПО ПСИХОЛОГИИ

Тренинги стоимостью \$500 в подарок каждому читателю

Андрей Парабеллум

**10 лучших книг
по психологии. Тренинги
стоимостью \$500 в подарок
каждому читателю**

«Издательские решения»

Парабеллум А.

10 лучших книг по психологии. Тренинги
стоимостью \$500 в подарок каждому читателю /
А. Парабеллум — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-901893-9

Эта книга — плод выборки 10, на наш взгляд, лучших книг из сотен и даже тысяч книг по этой теме. После тщательного отбора каждая из выбранных книг была внимательно перечитана и законспектирована. Сначала из каждой книги были выписаны основные мысли. Потом художественным языком каждая из них была развернута не более, чем на 1 страницу текста. И потом конспекты лучших 10 книг попали отдельно в этот сборник, который вы держите в своих руках.www.knigavden.ru

ISBN 978-5-44-901893-9

© Парабеллум А.
© Издательские решения

Содержание

Введение в серию «10 лучших книг по...»	7
Подарок	8
Список книг в этой серии	9
Роберт Пирсиг «Дзэн и искусство ухода за мотоциклом»	10
Для кого эта книга	11
Об авторе	12
Для достижения гармонии в жизни необходим баланс между классическим и романтическим мышлением	13
Из этого конспекта вы узнаете	14
Западная мысль разделяется на две части, и одна половина работает в рациональном бесстрастном «классическом» режиме	15
Романтика – противоположность классическому складу ума: мышление под влиянием эмоциональных и творческих стремлений	16
Двойственная природа Федра, вылеченного «сумасшедшего», преследует классический разум рассказчика	17
«Качество» – теоретическое решение согласовать разрыв между классикой и романтикой	18
Жизнь по принципу качества не является простой задачей; результатом будут и горе, и счастье	19
Итак, основная идея книги	20
Практический совет	21
Сьюзан Кейн «Интроверты. Как использовать особенности своего характера»	22
Кому нужна эта книга	23
Об авторе	24
Экстраверты любят шум и нуждаются в стимулах; интроверты любят побыть в одиночестве и подумать	25
Многие интроверты очень чувствительны: то есть, они сильно реагируют на окружающую обстановку	26
Разница в голове: мозг интровертов показывает более сильную реакцию на внешние раздражители	27
Интровертные дети похожи на орхидеи: они расцветают только в правильной среде	28
В западном мире преобладает идеал успешных экстравертов	29
Идеал экстраверсии развился в последние 150 лет	30
Переключатель: интроверты могут действовать так же, как экстраверты	31
Компании не должны создавать рабочие места, адаптированные исключительно для экстравертов	32
По-настоящему умелый руководитель сможет сплотить таланты интровертов и экстравертов	33
Оба типа личности могут увеличить свои показатели за счет сотрудничества	34
Итак, основная мысль книги	35

Практические советы	36
Владимир Леви «Искусство быть собой»	37
Кому нужна эта книга?	38
Об авторе	39
Все в нас самих! Каждый может научиться излечивать самого себя, стать спокойным, здоровым и счастливым!	40
Прочтите эту книгу, и вы научитесь	41
Каждый человек – это совершенство в несовершенстве	42
Чтобы лучше понять себя, автор рекомендует учитывать некоторые прописные истины, к которым он пришел, изучая свои и чужие ошибки	43
Логика, которая свойственна и женщинам, и мужчинам	44
Ни дня без аутотренинга и самовнушения	45
Экспериментальный аутотренинг	47
Что такое аутотренинг и как начать заниматься самосовершенствованием правильно?	48
Упражнения, позволяющие стать свободным в общении	49
Конец ознакомительного фрагмента.	50

10 лучших книг по психологии Тренинги стоимостью \$500 в подарок каждому читателю

Андрей Парабеллум

© Андрей Парабеллум, 2018

ISBN 978-5-4490-1893-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение в серию «10 лучших книг по...»

Эта книга у вас в руках появилась неслучайно.

Это – плод выборки 10 на мой взгляд лучших книг из сотен и даже тысяч книг по этой теме.

После тщательного отбора каждая из выбранных книг была внимательно перечитана и законспектирована.

Сначала из каждой книги были выписаны основные мысли.

Потом художественным языком каждая из них была развернута не более, чем на 1 страницу текста для того, чтобы дать вам расширенное понимание каждой из самых ценных идей книги.

Далее каждый конспект был оформлен и подитожен с отдельным вниманием к деталям.

И далее уже конспекты лучших 10 книг попали отдельно в этот сборник, который вы держите в своих руках.

Пролистайте его по диагонали. Прочитайте его полностью. Читайте его кусочками с любого места. Включайте сокращение или наоборот – наслаждайтесь им медленно и очень вдумчиво.

Делайте пометки на полях. Подчеркивайте самое интересное. Выписывайте идеи на внедрение.

Этот сборник ваш. Используйте его.

И приходите за новыми идеями на www.knigavden.ru/free. Вас ждут сотни таких сокровищ.

С уважением к вашему книжному вкусу,

Андрей Парабеллум

Проект конспектов лучших бестселлеров «Книга в день»

www.knigavden.ru

Подарок

Для читателей этой книги я подготовил специальный подарок: набор моих аудио-тренингов на общую сумму в 500+ долларов:

Ваша личная ссылка: www.andreyparabellum.ru/free

Тренинги, которые Вы можете пройти по этой ссылке:

Прокачка Личной Эффективности и Финансов:

тренинг «**Как научиться учиться**», который объяснит Вам самые быстрые и результативные методики обучения;

тренинг «**Самодисциплина 1**», который заставит Вас прокачать свою личность множеством способов и внедрит нужные Вам привычки за 3 непростых недели;

тренинг «**Взрывное скорочтение**», который научит Вас читать деловую литературу в 2—4 раза быстрее;

тренинг «**Умнобедный 1**», который покажет Вам, как выбраться из ловушки умного безденежья.

Прокачка Вашего Инфобизнеса:

тренинг «**Инфобизнес Live**», который покажет Вам все самые прибыльные модели заработка денег в Инфобизнесе;

тренинг «**Инфобизнес с нуля**», который поможет Вам запустить Ваш новый проект, систематизировать его и вывести его на первую прибыль;

конференция «**Контент маркетинг**», которая научит Вас генерировать потрясающе интересный контент, делиться им со своими читателями, слушателями и зрителями в интернете и быстрыми темпами наращивать свою клиентскую базу.

Прокачка Вашего Бизнеса:

тренинг «**Трансформация бизнеса**» (12 модулей), который поможет Вам оптимизировать и систематизировать Ваш бизнес.

Зачем я это делаю?

Я искренне верю, что когда Вы начнете внедрять хотя бы малую часть той информации, которую Вы услышите, Ваша жизнь начнет меняться к лучшему.

И Вы в свою очередь поможете кому-то еще.

И так эта эстафета добра будет идти по планете, делая нашу жизнь все лучше и лучше...

Список книг в этой серии

- 10 лучших книг по финансам
- 10 лучших книг по успеху в бизнесе
- 10 лучших книг по стартапам
- 10 лучших книг по психологии
- 10 лучших книг по продажам и маркетингу
- 10 лучших книг по построению карьеры
- 10 лучших книг по менеджменту
- 10 лучших книг по личной эффективности
- 10 лучших книг по лидерству
- 10 лучших книг по инфобизнесу
- 10 лучших книг по интернет бизнесу
- 10 лучших книг по бизнесу

Роберт Пирсиг «Дзэн и искусство ухода за мотоциклом»

«Дзэн и искусство ухода за мотоциклом», используя путешествие на мотоцикле как аллегорию, ведет нас через размышления человека над философским и метафизическим порядком нашего мира.

Для кого эта книга

- для тех, кто ищет секрет хорошей жизни;
- для фанатов творчества Джека Керуака или «бит-поколения»;
- для художников и других творческих личностей, которые чувствуют себя непонятыми.

Об авторе

Роберт Пирсиг – американский писатель и философ, названный британской газетой *The Guardian* «пожалуй, самым читаемым философом при жизни». Его оригинальная работа «Дзен и искусство ухода за мотоциклом» в основном базируется на реальных событиях из жизни Пирсига.

Для достижения гармонии в жизни необходим баланс между классическим и романтическим мышлением

Что связывает Дзен, глобальную медитативную и духовную практику, и возню с прикладами и валами замасленного мотоцикла? Оказывается, многое, если вы пытаетесь жить сбалансированной жизнью.

Если у вас «классическое» мышление, вы склонны к науке, рационально подходите к проблемам и стараетесь создать порядок в хаотичном мире. Если вы «романтик», вы принимаете хаос, понимая мир через эмоции и проявление в целом, а не в деталях.

Мало кто может идеально сбалансировать в себе эти два типа мышления. На самом деле множество проблем и конфликтов в нашем мире корнями уходят в этот разрыв между классическим и романтическим мышлением.

Как же преодолеть этот разрыв и жить сбалансированной и гармоничной жизнью? Конечно, отправиться в путешествие – в то, которое может научить нас, как следовать по магическому среднему пути.

Из этого конспекта вы узнаете

- как именно философия связана с обслуживанием мотоцикла;
- почему «романтический» мыслитель не станет сам исправлять сломанный двигатель;
- почему качество – это идеальный баланс рационального и духовного.

Западная мысль разделяется на две части, и одна половина работает в рациональном бесстрастном «классическом» режиме

История начинается с отправления рассказчика в путешествие на мотоцикле, которое он запланировал с сыном Крисом и супружеской парой Джоном и Сильвией Сазерленд.

На философском уровне рассказчик представляет классический тип мышления, в то время как Сазерленды относятся к романтикам.

Используя метафору обслуживания мотоцикла, классический образ мыслей находит свое выражение в рациональном знании и мастерстве инженера или механика.

Классический мыслитель, как механик, понимает все технические детали функционирования машины, как они все взаимосвязаны, и, что важно, как обнаружить и исправить неисправность.

Например, классический ум очарован богатством базовых символов и функций форм, которые заставляют работать двигатель – шестеренками, ремнями, поршнями и всеми сложными взаимосвязями, которые делают машину машиной.

За рамами обслуживания мотоцикла примеры классического мышления включают такие вещи как научный метод, логику и математику.

Эти области подкреплены методическими, надежными и рациональными системами. В них соблюдается установленный набор правил, которые были протестированы и проверены. Каждое нововведение в системе построено на уже существующих нормах, которые сами по себе построены на таких же нормах и правилах – что делает классический тип мышления предсказуемым, прямолинейным и бесстрастным.

По большому счету, классическое мышление нацелено на установление контроля и порядка в хаосе нашего мира.

Романтика – противоположность классическому складу ума: мышление под влиянием эмоциональных и творческих стремлений

В отличие от «классического» мышления рассказчика, его партнеры по путешествию, Джон и Сильвия Сазерленд, представляют «романтический» тип мышления.

Сазерленды не хотят учиться самостоятельно чинить мотоцикл, хотя это было бы намного дешевле, – и знание основ его функционирования сделало бы их более уверенным путешественниками.

Когда мотоцикл супругов ломается, рассказчик предлагает грубое, собственноручное решение – использовать жестянку из-под содовой, чтобы заменить неисправную деталь. Эта идея приводит Джона в ужас, так как она ставит под угрозу холеную, романтическую эстетику его дорогого BMW. Он отказывается от совета друга и настаивает на том, чтобы отвезти мотоцикл в ремонт.

Обладая классическим типом мышления, рассказчик не понимает, почему Джон предпочитает потратить деньги и время на то, что может быть легко исправлено.

Однако вскоре рассказчик понимает, что причина, по которой Сазерленды отказываются понимать работу мотоцикла, заключается в том, что они возмущены неуклонным вторжением технологий в их жизни. Их отказ иметь дело с техникой – просто способ борьбы с этим.

В целом, романтиками движут эмоциональная, вдохновляющая, творческая, креативная и интуитивная стороны жизни. Сильные стороны классического мышления для романтически-мыслящих людей рассматриваются как слабости. Они видят человеческий опыт не как нечто предсказуемое и контролируемое; напротив, жизнь полна хаоса и эмоций, всего того, что классические мыслители игнорируют или пытаются контролировать.

Рассказчика приводит в недоумение то, что его друзья восхищаются мотоциклом как красивым объектом, отвергая его эффективность мощной машины. Романтики часто ценят эстетику больше практического применения. Понять машину для Сазерлендов означает просто разрушить ее красоту!

Двойственная природа Федра, вылеченного «сумасшедшего», преследует классический разум рассказчика

Во время путешествия рассказчик начинает вспоминать и открывать части своей прошлой личности, которую он называет Федр – «сумасшедшего», вылеченного электрошоковой терапией.

Федр был профессором английского и изучал философию. Он боролся с противоречием классического и романтического мышления.

Он начал с изучения наук, но быстро разочаровался в акценте на рациональности и показной самоуверенности.

Федр понял, что за каждым объяснением всегда скрывается бесконечное количество других возможных объяснений. И стал искать другие способы понимания мира.

Однако, когда он начал испытывать и ставить под сомнение существующую систему мышления, он также начал демонстрировать все более антисоциальное поведение и даже признаки психического заболевания.

Федра поместили в психиатрическое заведение и прописали пройти электрошоковую терапию для «излечения».

Очнувшись много месяцев спустя, рассказчик немного помнил о Федре и его мыслях. Он оставил свою должность преподавателя в университете, и переехал вместе с женой и сыном.

По словам рассказчика, психический «срыв» Федра, который некоторые люди считали болезнью, требующей лечения, в других культурах могли бы увидеть, как глубокий момент или период просветления.

Рассказчик разрывается между борьбой с возникающими вновь и вновь воспоминаниями Федра и их принятием. Контраст между его взглядами на жизнь и перспективами Федра создает напряжение, которое не спадает до конца истории.

В то время как рассказчик, кажется, ограничен своим классическим разумом, вскоре становится ясно, что Федр мог сочетать классический и романтический способы мышления.

«Качество» – теоретическое решение согласовать разрыв между классикой и романтикой

Изучая философию, Федр начал развивать свое собственное учение, которое послужило причиной и в конечном итоге вылечило его «безумие».

Федр полагал, что противопоставление классического и романтического, занимающее центральное место в западной мысли, несет ответственность за неудовлетворенность, смятение и отсутствие мудрости в современном обществе.

Когда Джон Сазерленд не смог запустить двигатель своего мотоцикла, он глубоко расстроился, так как это означало вторжение в его реальность. Это напомнило ему о повсеместном присутствии технологии, силы, от которой его романтической ум так пытался убежать.

Федр полагал, что, если мы хотим найти такой способ жить, который способствует благополучию и мудрости, мы должны смягчить антагонизм между классическим и романтическим с помощью понятия качества.

Качество – это философский подход, который включает в себя как классическое, так и романтическое мышление, превнося романтическую сторону в принципы рационализма.

В своих размышлениях Федр описывает способы, как люди сознательно и бессознательно выбирают из миллионов возможных стимулов конкретные точки концентрации внимания.

Те, кто настроен классически, как правило, познают мир, а затем классифицируют и разделяют его на основе индивидуальных особенностей – таким образом создавая порядок из хаоса.

Романтики, напротив, склонны восхищаться и возвеличивать хаос и богатство жизненного опыта.

Качество не отвергает ни один из этих подходов, а вместо этого включает в себя оба, отражая их на просторах первоначального пула стимулов, из которых мы собираем наши версии «реальности» и «истины».

Жизнь по принципу качества не является простой задачей; результатом будут и горе, и счастье

Хотя философия качества предназначена для примирения классического и романтического мышления, для рассказчика это была, безусловно, изнурительная борьба.

Несмотря на свою критику рациональности, установленных определений и слепого фанатизма, Федр, тем не менее, использует все эти элементы в самокритике.

Например, когда университет, в котором он преподавал, попал под влияние «правой» политики штата, Федр почувствовал, что академическая честность и свобода скомпрометированы, и в знак протеста поспособствовал отмене аккредитации университета.

Обосновывая свои действия, Федр сравнивает университет с церковью. Он говорит, что люди, управляющие такими организациями, как церковь, должны соблюдать стандарты, которые были установлены в «духе» этой организации.

По сути, церковь, как и университет, – это не собственность или рабочие места, которые она предоставляет, но вместо этого дух и энергия идей, стоящих за ней.

По достижении этого прозрения Федр ругает себя за то, что так долго преследовал только рациональное, несмотря на знание того, что рациональные объяснения не могут обеспечить единственный путь к пониманию. Он понял, что был слеп к «романтической», или духовной стороне жизни.

Попытка примирить классическую и романтическую мысль – или стремление к «качеству» и балансу в своей жизни – привела к внутреннему конфликту и, в конечном счете, к «безумию», для Федра.

Этот коллапс также причинил боль его семье. На всем протяжении дорожной поездки рассказчик беспокоится о том, что Крис тоже подает признаки угрозы психическому здоровью, – жалуется на психосоматические боли в животе и демонстрирует драматические перепады настроения, – и рассказчик винит в этом себя.

Хотя кризис Федра заставил рассказчика отказаться от преподавания и переехать с семьей в другой город, он объясняет, что его сын все еще скучает по Федру и всему, что он представлял.

Даже если Федр был причиной как горя, так и счастья, в конце истории рассказчик в состоянии принять свою прежнюю личность, и отец, и сын, счастливые, уезжают на мотоцикле.

Итак, основная идея книги

Несмотря на то, что разрыв между естественными и гуманитарными науками может показаться огромным, это не значит, что две этих области несовместимы. На самом деле преодоление этого разрыв является абсолютно необходимым, если мы хотим лучше понять сложность человеческого состояния.

Практический совет

Расширяйте свои горизонты.

Если вы гуманитарий и не знаете основ того, как работают окружающие вас вещи – сантехника или двигатель автомобиля – заставьте себя изучить механику, которая кроется за повседневными технологиями. Если вы больше расположены к точным наукам, подумайте о том, чтобы почитать стихи, или начните вести дневник самопознания.

Сьюзан Кейн «Интроверты. Как использовать особенности своего характера»

«Интроверты» фокусируется на сильных сторонах и потребностях интровертов и экстравертов. В книге показаны ситуации, в которых оба типа личностей чувствуют себя комфортно, и способы, с помощью которых они могут использовать свой потенциал в полной мере.

Кому нужна эта книга

- Всем, кто хочет лучше понять личность интроверта;
- Всем, кто хочет знать, как интроверты и экстраверты могут объединиться друг с другом для достижения успеха;
- Всем, кто интересуется научно-популярными идеями общения с другими людьми.

Об авторе

Сьюзан Кейн – автор с опытом работы в области права. Кроме «Интроверты» в ее авторском списке «The Rise of the New Groupthink» в The New York Times и «Don't Call Introverted Children 'Shy'» в журнале Time.

Экстраверты любят шум и нуждаются в стимулах; интроверты любят побыть в одиночестве и подумать

Какие факторы определяют нашу личность? Один из многих критериев – деление на интровертов и экстравертов.

Экстраверты общительны и дружелюбны. Они взаимодействуют с другими людьми, когда есть такая возможность, любят быть в центре внимания, часто бывают в обществе и нуждаются в окружении людей. Для них число знакомых, друзей на Facebook и подписчиков в Twitter является показателем их социального статуса.

В поисках успеха, экстраверты склонны к ликованию и эйфории. Им нужно одобрение окружающих людей и быстрое достижение успеха. Когда экстраверты теряют деньги на фондовом рынке, впоследствии они вкладывают еще большие суммы еще более быстрыми темпами.

Интроверты, наоборот, предпочитают спокойные ситуации и самоанализ, граничащий с «самокопанием». Если они потеряли деньги на спекуляциях, им потребуется время, чтобы проанализировать финансовый рынок еще раз, прежде чем инвестировать больше денег.

Их склонность анализировать все их переживания и ощущения позволяет им добиваться великолепных художественных и интеллектуальных высот. Интроверты способны приносить прибыль на фондовом рынке в период кризиса, и именно они были мозгом таких достижений человечества, как «Список Шиндлера» и теория относительности. Интроверты могут делать такие вещи, потому что они любят проводить время спокойно – в одиночестве или с небольшими группами людей, и могут говорить о личных и социальных проблемах. В то время, как экстраверты склонны иметь много поверхностных знакомых, интроверты же предпочитают более глубокие, дружеские отношения хоть и в меньшем количестве.

Многие интроверты очень чувствительны: то есть, они сильно реагируют на окружающую обстановку

У подавляющего большинства интровертов есть еще одна объединяющая черта характера – они очень чувствительны. Экстраверты редко проявляют подобную черту.

Люди, которые очень чувствительны, склонны обрабатывать информацию из внешней среды необычайно тщательным образом. Например, если им предложат собрать пазл, они будут больше времени уделять наблюдению и принимать более активное участие в составлении общей картинки, чем менее чувствительные коллеги.

В результате этого сложного пути познания, высокочувствительные люди находят глубокомысленные разговоры о ценностях и морали гораздо более стимулирующими, чем поверхностные анекдоты и рассказы о прошедших каникулах в колледже. В то время как экстраверты включаются в светскую беседу, интроверты обсуждают изменения климата.

Интенсивная переработка информации высокочувствительными людьми заметна и в их сочувствии. Они воспринимают трагедии и жестокость более эмоционально, чем другие. Их кожа кажется тоньше и дает им меньшую защиту от потока впечатлений, льющих на них ежедневно. Следовательно, интроверты имеют строгую моральную позицию: они осознают последствия своего поведения и склонны принимать свои ошибки близко к сердцу.

Для этих весьма чувствительных людей очень важна положительная оценка других, что приводит к тому, что им необходимо сделать усилие над собой, чтобы познакомиться с новыми людьми или пройти собеседование.

Таким образом, высокочувствительные люди острее чувствуют эмоции, быстрее замечают изменения, и сильнее реагируют на изображения, звуки, боль или стимуляторы, такие как кофе, например.

Разница в голове: мозг интровертов показывает более сильную реакцию на внешние раздражители

Все мы чувствуем себя по-разному комфортно в разных ситуациях. Некоторые люди думают, что нет большего удовольствия, чем сидеть в библиотеке и дискотека является непереносимым для них.

Другие являются полярной противоположностью: нет места, где они чувствуют себя более комфортно, чем среди пульсирующей массы людей, и лишь один день в библиотеке способен свести их с ума. Почему возникают такие резкие расхождения среди людей?

Для того чтобы ответить на этот вопрос, психологи и другие исследователи наблюдали, как младенцы реагировали на определенные раздражители. С этой целью они провели ватные тампоны, смоченные в спирте, под носами младенцев, во время проигрывания записи лопающихся воздушных шаров. Реакции детей отразили две очень разные поведенческие структуры: двадцать процентов из детей оказались в категории высокого реагирования, что означает, что они реагировали на раздражители криками и дергали ногами. Их пульс и артериальное давление резко выросло. Сорок процентов младенцев попали в малоактивную категорию, которая означает, что они оставались невозмутимыми и плохо реагировали на раздражители.

Эти реакции контролируются «эмоциональным коммутатором» человеческого мозга — миндалевидного тела. Первым делом наши органы чувств отправляют информацию обо всех стимулах, которые они получают от внешнего мира, миндалевидному телу, которое определяет наш ответ на этот раздражитель.

Миндалевидные тела людей с высокой степенью реагирования чрезвычайно чувствительны. Так как эти люди реагируют особенно сильно на внешние раздражители, в конечном итоге они отдают предпочтение окружению с их меньшим содержанием, например, библиотекам, и становятся внимательными и сосредоточенными — интровертами.

С другой стороны, мозг людей с низкой степенью реагирования слабо отвечает на новые впечатления. Именно поэтому в детстве эти люди устойчивы к обычным раздражителям и ищут более стимулирующую среду, развиваясь в равнодушных, оживленных экстравертов.

Интровертные дети похожи на орхидеи: они расцветают только в правильной среде

Наш характер формируют не только биология и генетика, но и опыт, который мы накапливаем в течение нашей жизни. Особенным образом, переживания из детства.

Экстравертные дети реагируют на влияния окружающей среды, как одуванчики: они процветают в любом месте и практически неспособны быть изгоями. Интровертные дети больше похожи на орхидеи: в благоприятной среде они цветут, а в неправильной гибнут. Как родители могут лучше удовлетворять потребности своих детей-интровертов?

Относиться к ним с уважением, сопереживанием и участием будет хорошо для начала. Важно для родителей признать, что их ребенок интроверт, и понять, почему он чувствует дискомфорт в определенных ситуациях, особенно тех, которые затрагивают большое количество людей.

В лучшем случае, родители знакомят своих интровертных детей с такими переживаниями постепенно. Если ребенок боится выступать перед другими людьми, родители могли бы сначала поощрять ребенка выступать перед друзьями, которым они доверяют и постепенно увеличивать количество людей, с которыми сталкивается ребенок. Таким образом ребенок может развивать достаточно самосознания, чтобы в один прекрасный день проснуться и выступить перед всем классом.

Когда интровертные дети получают правильное воспитание, они могут наращивать уверенность в себе и научиться развивать свои навыки конструктивно. Но когда они находятся под давлением, перевозбужденными или изолированными, они имеют больше шансов пострадать от депрессии или расстройства психики.

В западном мире преобладает идеал успешных экстравертов

Кого бы вы сочли более компетентным: экстраверта, который притягивает внимание других людей и задает тон, или интроверта, который тихо сидит в углу и слушает? Западное общество имеет очень четкий ответ на это.

Экстраверты не только считаются более квалифицированными и интеллектуально развитыми, потому что они общительны, но и более интересными и согласованными. Экстраверты часто рассматриваются как физически более привлекательные и беспечные.

Интровертный прототип, с другой стороны, бледен, невзрачен и неловок, имеет плохую кожу, и вообще, кажется, с другой планеты.

Основанная на таком способе видеть вещи, экстраверсия является выгодной для стремительного взлета в западном мире. Поэтому профессора Гарвардской бизнес-школы ставят перед собой задачу превратить каждого из своих учеников в экстраверта. Программа предполагает строгое участие в семинарах и взаимодействие в учебных группах. Даже ежедневные вечерние прогулки с однокурсниками входят в обязательную программу.

Взгляд на японские и корейские университеты раскрывает совершенно иной идеал: там среднестатистические студенты предпочитают корпеть над своими книгами весь день, вместо прогулок по барам со своими друзьями. На семинарах они внимательно слушают и тщательно конспектируют материал. Говорить без просьбы там считается высокомерным, неуместным «горлопанством» и признаком невоспитанности.

В каждой культуре значения темпераментов оцениваются по-разному. В то время как экстравертное поведение, как правило, предпочтительнее интровертного в Европе и Америке, совсем наоборот обстоят дела в Азии.

Идеал экстраверсии развился в последние 150 лет

Дейл Карнеги вырос в маленьком городке в штате Миссури в начале XX века. Он был типичным интровертом – тощим, неспортивным и нервным, и, конечно, был далек от типажа великого оратора. Но когда в родной город приехал спикер от движения образования для взрослых, его ораторское мастерство зачаровало Карнеги.

Позже, в колледже, он был также впечатлен победителями конкурса риторики, которые считались лидерами будущего. Карнеги был амбициозным человеком и упорно трудился, чтобы отточить свое мастерство. Со временем, он превратился в мастера ораторского искусства и знаменитость кампуса.

Окончив колледж, он стал продавцом бекона и мыла, покоряя клиентов по всей Америке своей обворожительной улыбкой и крепким рукопожатием. Впоследствии он основал Dale Carnegie Institute, целью которого было помочь бизнесменам преодолеть свою неуверенность.

Карьерный путь Карнеги отражает развитие идеала экстраверта в Америке XX века. В девятнадцатом веке американцы жили в стране, где все всё знали, и члены семей были плотно связаны между собой. Те, кто искал похвалы, трудились, вели себя правильно, вступались за своих сограждан, и уважаемые люди относились друг к другу справедливо.

Однако экономический подъем в начале XX века разрушил эти социальные структуры, поскольку все больше и больше людей переезжали из сельской местности в крупные города, где преобладающим девизом было: «Если вы хотите выиграть, вы должны уметь продать себя». Новый идеал успешного американца означал наличие дерзкого образа, открытого и приветливого по отношению к окружающим, очаровывающего своим шармом.

Этот момент может также быть замечен в ежедневной рекламе. Как сказал один производитель крема для бритья потребителям в 1930-е годы: «Критический взгляд оценивает вас прямо сейчас». С начала XX века, желаемый образ современного человека был полон энергии, сбивающей нас с толку и завораживающий своей неотразимой харизмой.

Переключатель: интроверты могут действовать так же, как экстраверты

Снова и снова, каждый уважающий себя интроверт оказывается в ситуациях, когда экстраверсия оказывается необходимой.

Возьмем профессора колледжа в качестве примера. Представьте, что он застенчив и сдержан, но хочет, чтобы его ученики были в восторге от его предмета. Даже если он имеет интровертный темперамент, это не мешает ему «переключиться» в режим экстраверта. Тренируя свой характер, он может научиться адаптировать свое поведение к различным ситуациям, чтобы переключиться на экстраверсию в нужный момент. Так что же он сделает на лекции?

Он, как правило, станет воплощением экстравертного поведения: будет использовать широкие шаги при входе в комнату, ясно и четко говорить во время лекции, использовать небрежную, расслабленную позу. Таким образом, он может достичь своей цели: его студенты будут очарованы лекцией и «завалят» его вопросами.

Кроме того, для профессора такая лекция будет также полезна. После ее завершения у него будет дополнительный стимул для возвращения в свой обычный режим интроверсии: спрятаться в тихом углу библиотеки, чтобы насладиться отсутствием социального взаимодействия.

Конечно, некоторые интроверты особенно трудно переключаются на экстраверсию, но практика показывает, что некоторые из них, особенно, когда они хотят добиться чего-то важного, могут преодолеть свою интроверсию в течение короткого периода времени и действовать, как экстраверт.

Компании не должны создавать рабочие места, адаптированные исключительно для экстравертов

Многие работодатели твердо убеждены, что их персонал работает лучше всего, когда их рабочие места идеально подходят для общепринятого идеала экстравертного работника. В современном деловом мире очень часто для работы используются офисы с открытой планировкой, позволяющие проводить групповые мозговые штурмы, семинары и презентации Power Point.

Как интроверты справляются с работой в офисе открытого типа или участвуют в групповых обсуждениях? Они постоянно отвлекаются: громко, коллеги открыто враждебны, впечатления обрушиваются на них сплошным потоком и провоцируют стресс. Действительно ли для них возможно хорошо работать и раскрыть свой потенциал в такой обстановке?

Довод о том, что командная работа – это лучший способ работы, безусловно, повлиял на многие успехи, достигнутые большими рабочими группами в последние десятилетия. Стоит лишь вспомнить Wikipedia или операционную систему Linux.

Тем не менее, люди часто упускают одно ключевое отличие: большие группы людей, действительно стоят за этими великими свершениями, но фактическая работа в команде, как правило, не основана на нахождении в офисе открытого типа или конференц-зале. Скорее, разработчики обычно сидят дома, в одиночестве, перед экранами своих компьютеров. На самом деле, хороший Интернет и значительные творческие достижения произошли как раз в частных домах.

Стивен Возняк создал первый персональный компьютер Apple самостоятельно у себя дома, Ньютон сформулировал закон притяжения без мозгового штурма или групповой дискуссии, Джоан Роулинг написала «Гарри Поттера» в полном безмолвии.

Современные рабочие места делают экстравертов счастливыми. Тем не менее, руководители рискуют заставить свои компании работать не в полную силу, если не будут учитывать интровертов среди своих сотрудников. Те, кто хочет обеспечить обе группы подходящей средой, должны сделать их рабочие области более гибкими: работникам должна быть предоставлена возможность обмениваться идеями, но возможность побыть в одиночестве. Выдвижные стены являются отличным решением, позволяя организовать интеграцию и конфиденциальность по необходимости.

По-настоящему умелый руководитель сможет сплотить таланты интровертов и экстравертов

Как работодателям максимально эффективно использовать силу индивидуальности интровертов и экстравертов?

Для того чтобы разобраться в этом, группа ученых попросила несколько команд выполнить простую задачу: быстро сложить футболки под руководством экстраверта и интроверта. Проведенное исследование показало следующее в команде экстраверта: хотя они были успешными в исполнении установленных рекомендаций, чтобы достичь большего уровня производительности, они были менее успешны в решении индивидуальных предложений, например, как сложить футболки быстрее и эффективнее.

В команде интроверта исследование показало прямо противоположный результат. Хотя их спокойный, тихий характер затрудняет поощрение команды для повышения производительности, они более открыты для идей своей команды и используют все доступные средства, чтобы привести хорошие предложения в действие.

Можно утверждать, что, на рабочем месте такой необычный стиль идеален, когда нужно выполнить простые задания как можно быстрее. Впрочем, лидерские качества интроверта необходимы, если члены команды хотят принять участие в процессе и внести свои идеи.

Еще одно различие между экстравертами и интровертами среди лидеров стало понятно во время финансового кризиса 2008 года. Экстраверты склонны принимать быстрые решения, основываясь на ограниченной информации. И многие из них действительно сделали рискованные инвестиции за счет средств их компаний. Как только пузырь лопнул, они дорого заплатили за свои безрассудные риски.

Напротив, лидеры-интроверты обычно накапливают массу информации, прежде чем принять решение. Компании с замкнутыми лидерами, таким образом, были меньше всего затронуты кризисом, вложив свои деньги в менее опасные предприятия.

Что мы можем взять из всего этого? Для принятия быстрого решения существенное значение имеет лидер-экстраверт, но когда надо внимательно изучить и проанализировать информацию – стоит найти интроверта.

В общем, лидеры-экстраверты должны научиться ценить качества своих интровертных коллег. Оба типа личности могут остаться в выигрыше, используя особенности друг друга.

Оба типа личности могут увеличить свои показатели за счет сотрудничества

Взаимодействие между интровертами и экстравертами часто похоже на недоразумение: когда возникают конфликты, экстраверты, как правило, злятся и переходят в наступление, которое пересиливает интровертов. Типичный интроверт отступает от открытого конфликта, потому что находит это неприятным, что экстраверт неверно истолковывает, как незаинтересованность.

Только когда оба темперамента открыты и стараются понять точки зрения друг друга, они могут достичь больших результатов вместе.

Франклин Д. Рузвельт, президент Соединенных Штатов во времена Второй Мировой войны, был типичным экстравертом. Его жена Элеонора, с другой стороны, была очень замкнутой: он был дерзким, веселым и жизнерадостным, любил ходить на вечеринки, флиртовать, и ложиться каждую ночь позже, чем в предыдущую.

Она была неловкой и застенчивой, предпочитала серьезные разговоры и покидала мероприятия все раньше и раньше. Несмотря на эти огромные различия, они достигли невероятных вещей вместе.

Элеонора открыла мужу глаза на тревожные судьбы угнетенных меньшинств и детей, живущих в нищете. Когда она выяснила, что черной певице Мариан Андерсон запретили работать в Constitution Hall в 1939 году, Элеонора совместила политическое влияние мужа со своим общественным сознанием, чтобы убедиться, что Андерсон будет выступать перед мемориалом Линкольна в пасхальное воскресенье.

Оба темперамента могут дополнять друг друга и в меньших масштабах. Каждый раз, когда экстраверты предпочитают глубокие разговоры на светские беседы, интроверты могут быть «заряжены» живостью экстравертов, приветствуя их как глоток свежего воздуха в своей уравновешенной повседневной жизни.

Хорошо объединять представителей обоих темпераментов среди сотрудников, так как каждый обладает индивидуальными качествами и способен многому научиться у другого.

Итак, основная мысль книги

Интроверты и экстраверты обладают качествами, которые могут быть чрезвычайно ценными для людей в их среде. Обе личности должны учитывать место, на котором они должны реализовать свой потенциал.

Практические советы

В чем разница между интровертами и экстравертами?

- Экстраверты любят шум и нуждаются в стимулах, а интроверты любят побыть в одиночестве и подумать.
- Многие интроверты очень чувствительны – т. е., они остро реагируют на окружающую среду.
- Разница в голове: мозг интроверта показывает более яркую реакцию на внешний раздражитель.
- Интровертные дети похожи на орхидеи: они расцветают только в правильной среде.

Почему экстравертам часто легче?

- В западном мире преобладает идеал успешных экстравертов.
- Идеальный образ экстраверта развился в последние 150 лет.
- Используя внутренний «переключатель», интроверты могут действовать как экстраверты.

Как индивидуальные навыки интровертов и экстравертов можно использовать для достижения совершенства?

- Компании не должны создавать рабочие места, адаптированные только для экстравертов.
- Действительно умелый руководитель может сплотить таланты интровертов и экстравертов.
- Оба темперамента могут увеличить свои показатели за счет сотрудничества.

Владимир Леви «Искусство быть собой»

Эта книга кардинально изменит вашу жизнь – вы сможете научиться контролировать свои эмоции и поступки, изучать и совершенствовать себя, использовать свои скрытые способности для достижения успеха во всех делах.

Вы замечали, что богатые и успешные люди обычно очень энергичны, уверены в себе и умеют находить общий язык со всеми окружающими людьми? Так и есть – умение раскрывать свой внутренний потенциал, контролировать свои эмоции и перенаправлять их на достижение целей – это те способности, которым может научиться каждый из нас. Главное – знать правильные методики и способы изучить и изменить себя. В этой книге автор, один из самых известных ученых в области психологии, дает подробные рекомендации, как подготовить себя и научиться проводить самостоятельный аутотренинг в любом месте и в любое время. Эти знания помогут вам научиться сохранять спокойствие в любых ситуациях, любить себя и окружающих, ставить цели и достигать их, быть счастливым и успешным.

Эта книга – настоящий лечебник для тех, кто хочет раскрыть свой потенциал, научиться владеть собой и постоянно развивать себя. Это издание – настоящий сплав старинных истин, новых идей и научных исследований в области психологии. Книга-лечебник, практикум внутреннего воспитания, сборник рекомендаций для личностного роста.

Кому нужна эта книга?

- владельцам бизнеса и руководителям всех рангов, работа которых связана с постоянными стрессами и конфликтными ситуациями;
- предпринимателям, которые хотят научиться выстраивать отношения с новыми выгодными клиентами;
- специалистам, которым требуется знание ораторского искусства и непринужденных коммуникаций;
- менеджерам по продажам, которые хотят научиться вести эффективные переговоры;
- застенчивым и робким молодым людям и девушкам, которые хотят найти свою любовь и выстроить крепкие отношения;
- консультантам по личностному росту и саморазвитию;
- профессиональным психологам и психотерапевтам.

Об авторе

Владимир Львович Леви – известнейший врач-психотерапевт, советский писатель, автор популярных книг по психологии и самосовершенствованию. Кандидат медицинских наук, известный в научных кругах своими трудами в области психологии и психиатрии, практикующий практическую психотехнику на основе современных и древних знаний человека.

В 1961 г. В.Л.Леви окончил Первый московский медицинский институт, там же проходил аспирантуру. Много лет работал врачом-психиатром и психотерапевтом в больнице им. П. П. Кащенко, научным сотрудником в Институте психиатрии Минздрава РСФСР (специализация – суицидология). На протяжении всей своей научной карьеры занимался психотерапией экстремальных состояний, проблемами воспитания детей и подростков, личностных кризисов, оказывал психологическую помощь семьям.

Благодаря большому практическому опыту и глубоким знаниям, Владимир Леви выпустил ряд научно-популярных статей и книг. К его трудам относятся: «Охота за мыслью: Заметки психиатра», «Я и Мы» (получившая первую премию Всесоюзного общества «Знание»), «Искусство быть собой», «Искусство быть другим», «Разговор в письмах», «Цвет судьбы», «Везёт же людям», трёхтомник «Исповедь гипнотизёра». Благодаря практической полезности, издания много раз переиздавались, в том числе в других странах. В 1974 г. Владимир Леви стал членом Союза писателей.

В. Леви счастливо женат, имеет семерых детей.

Все в нас самих! Каждый может научиться излечивать самого себя, стать спокойным, здоровым и счастливым!

Стать лучше, спокойнее и гармоничнее может каждый! Начать меняться никогда не поздно! Если вам больше 12 лет, и вы очень хотите избавиться от неуверенности, неудач и беспокойства, эта книга поможет вам!

Универсальных рецептов счастья не существует, но ученые многих стран доказали, что сделать себя по-настоящему счастливым человек может только сам. Для этого необходимо постоянно изучать и совершенствовать себя, чтобы стать энергичным и уравновешенным, наполнить свою жизнь радостью и гармонией. Человек, который знает и любит себя, понимает, как ему использовать свой потенциал и достигает всех поставленных целей.

Счастливый человек дарит любовь и радость окружающим, легко засыпает и просыпается, занимается тем, что ему нравится, он здоров и гармоничен во всем. И таким же человеком можете стать, и вы! Прочтите книгу, начинайте выполнять упражнения, которые описывает автор, и уже через пару месяцев работы над собой вы заметите, как резко изменилось все вокруг – отношение окружающих, самочувствие, достижение целей и личная гармония.

Прочтите эту книгу, и вы научитесь

- любить себя и окружающих – чтобы наполнить свою душу гармонией, спокойствием и добром;
- создавать собственную эффективную программу аутотренинга;
- познавать себя – чтобы понимать своих «внутренних врагов» и находить способы бороться с ними;
- приводить себя в хороший тонус, бодрое и энергичное состояние;
- управлять механизмом своей веры – для сознательного распоряжения своим Кругом Абсолюта;
- увязывать свою внутреннюю ценность и значимость, чтобы быть счастливым;
- выбирать себя, свое оптимальное подсознательное – для перераспределения внутренних значимостей в соответствии с ситуацией;
- управлять своими эмоциями и состояниями, задавая нужный тон и окраску;
- сознательно контролировать бессознательное – для трезвого анализа ситуации и успешного выполнения внутренних задач;
- быстро засыпать, спокойно спать и высыпаться;
- избавляться от невезения, глупости и импотентности в важнейших областях жизни;
- развивать свою фантазию, воображение и перевоплощаться и многое-многое другое.

Каждый человек – это совершенство в несовершенстве

Каждый из нас, независимо от статуса, внешности и рода деятельности намного шире и глубже того, в чем он может себя проявить. Оценивая кого-то по своему опыту и ничего не зная о жизни этого человека, мы должны понимать, что эти суждения тупы и смехотворны. Для того, чтобы стать по-настоящему счастливым, нужно научиться любить в себе (и окружающих людях) некоторую не проявленную тайну, неповторяемый сгусток прошлого, настоящего и будущего. Необходимо научиться принимать себя со всеми своими недостатками и несовершенством – для того, чтобы независимо ни от чьего мнения всегда быть самим собой. Только так можно начать работать над собой – ведь разве нужно совершенствовать то, что ты не любишь?

Стремясь к личностному совершенству, нужно знать, что нет ни одного человека, который бы всегда и в любой ситуации был властен над собой, своими эмоциями и поступками. Например, многие люди, которые прекрасно владеют собой в общении и не теряющие контроль в самых опасных ситуациях, ничего не могут поделать, когда нужно остановиться перед рюмкой или заставить себя заниматься. Один теряет самоконтроль на экзамене, другой – на публичных выступлениях, третий – в интимной ситуации, четвертый – в общении с одним-единственным человеком. То есть, каждому из нас присущи свои собственные сферы наименьшего и наибольшего контроля.

Каждый определяет свою меру контроля сам. Зачастую даже дипломированный психолог может определить эти особенности конкретного индивида только после того, как проведет разбор его жизни с раннего детства, учитывая наследственность, воспитание и специфику окружения.

Чтобы лучше понять себя, автор рекомендует учитывать некоторые прописные истины, к которым он пришел, изучая свои и чужие ошибки

- Чтобы изменить себя в желаемую сторону, нужно постоянно изучать себя.
- Не пытаясь изменить себя, человек не изучит свою натуру.
- Чтобы изучить себя, нужно изучать (с такой же заинтересованностью, как к себе самому) хотя бы еще одного человека.
- Нельзя изучать человека без эмоций – в таких случаях его природа начинает противиться познанию, как насилию. Чтобы постичь человека, нужно искренне хотеть помочь ему.
- Постичь себя и других можно лишь, изучая особенности личности, которая проявляет себя в деятельности и общения.
- Изучение и самоизучение никогда не могут быть завершены, потому что человек является «открытой системой», элементы которой меняются постоянно. Человек, больше чем любое другое существо «становится», а не «есть».

Логика, которая свойственна и женщинам, и мужчинам

В нашей голове всегда есть то, что мы не знаем. Наше подсознание то опережает сознание, то надолго запаздывает – с определенной логикой, которая позволяет нам предвидеть нас самих. Парадоксальные состояния – бич нашего века, круг абсолюта. В некотором смысле человека можно сравнить с автоматом. Наше существование поддерживается биохимической машиной организма, которая очень мало зависит от нашей воли. Клетки организма что-то синтезируют и расщепляют, кровь обновляет костный мозг, почки и печень выполняют свои функции. Все эти агрегаты запускаются не нашей волей, и так же действует и наше сознание, которое производит наши чувства, мысли и решения, основываясь на множестве межлюдских шаблонов.

Автомат, осознавший свою автоматичность, уже перестает быть просто машиной – проникая в суть вещей и видя причинно-следственные цепи, человек получает возможность рассчитывать и изменять себя.

В наших действиях и побуждениях есть всегда ряд ступеней – от уровня абсолютной неосознаваемости до полной осознанности. Внесознательно работают внутренние органы человека; бессознательно люди ворочаются во сне, подражают другим, стремятся к получению наслаждений или страданий. Подсознательно человек тревожится за будущее (не имея для этого оснований), испытывает запрещенные влечения; сознательно хранит деньги в банке, тепло одевается при холодной погоде, принимает лекарства или бросает курить. Границы между этими ступенями очень размыты и не всегда можно заметить, как они переходят друг в друга, и сказать, как в конкретный момент думает и мыслит человек – сознательно или подсознательно.

Работу нашего подсознания можно предвидеть, понимая, как устроен Круг Абсолюта. Наш мозг раскладывает всю полученную информацию на разные уровни. В центре находится область, которую можно отнести к Кругу Абсолютной Веры. Далее следуют сферы Достоверного, Сомнительного, Маловероятного, Невероятного (все определения условны и могут быть дополнены).

Круг Абсолюта – это то, во что мы верим – умом, логикой, чувствами. Те идеи и впечатления, которые способны превратиться в наши состояния. В каждом из нас при условии выбора включается «ДА-НЕТНАЯ машина». Например, когда вам что-то предлагают в гостях за столом, первые несколько секунд мозг анализирует внутренние процессы, чтобы сформировать сигнал «да» или «нет». Этот механизм универсален и помогает человеку отвечать на вопросы о том, голодны вы или нет, способны ли перепрыгнуть через ров или написать статью. Это подсознательное самопредвидение происходит в нас непрерывно, создавая некоторые парадоксальные состояния. Эта модель становится понятной при рассмотрении следующей ситуации. Нужно пройти по бревну, которое лежит на земле (средней толщины) и вы легко это выполняете. Но, если поднять бревно на опасную высоту, вы уже не пойдете по нему (если у вас нет специальной подготовки). Почему? Вы перестаете верить, что сможете это сделать, и появившийся страх действительно может привести к тому, что вы упадете. В подсознании есть своя безотчетная логика – и в восприятии, и в действии. Создается парадоксальная ситуация – понимание того, «что нельзя упасть», увеличивает вероятность падения. Именно в этом проявляется особенность подсознания – смещение субъективной вероятности события в зависимости от его потенциальной значимости.

Ни дня без аутотренинга и самовнушения

Что такое самовнушение? Это незаметный, но постоянно действующий механизм психики, который помогает перераспределять внутренние значимости, выявлять скрытые резервы, продлить жизнь и делать ее более яркой и насыщенной.

Главные самовнушения дня начинаются для каждого человека тогда, когда он просыпается утром. Женщина, прихорашиваясь перед зеркалом, усиленно внушает себе, что она привлекательна, а водитель, идя к машине, уже обретает в своем подсознании уверенность в своем профессионализме и бдительности на дороге. В любой ситуации мы «подзаводим» себя, реальность становится величайшим гипнотизером, главным агентом которого является человеческое окружение.

Я выбираю себя – лежу, но могу в любой момент встать. У меня есть возможность сменить позу, когда я захочу – выбирая из «различных пространств степеней свободы» своего тела. Психические состояния индивида можно сравнить с такими же пространствами. Самовнушение – это сила, которая действует в пространстве свободы психики, не берущая ничего из ничего, а только увеличивая вероятность одного из возможных состояний. Это перераспределение внутренних значимостей, сознательный или подсознательный выбор самого себя.

При этом чувства не должны быть слишком легко управляемыми. Если бы при одном воспоминании о лихорадке мы могли поднимать температуру тела, или, читая роман Горького, испытывать боль вместе с его героиней, то стали бы подобны роботам и нам бы не требовалось ни музыки, ни поэзии, ни театра. Но чувствами все-таки можно управлять, с помощью самовнушения, заказывая нужные состояния. Примеры подобных психологических игр можно увидеть в компаниях, которые разогревают себя и публику до необходимого состояния веселья. Полуподсознательно заказывая себе «быть веселыми» люди начинают искать пути к этому состоянию, т.н. «отпирающие ключи» (шутки, анекдоты). Так же «заводят» себя и артисты, подключая аутотренинг (АТ) и внушая себе нужные эмоции.

Для того, чтобы создать в себе нужную эмоцию, человек стремится развернуть в своем сознании форму знания, живущем в тот момент в форме *уверенности в знании*. Перекидывается да-нетный мостик между сознанием и подсознанием, начинается перебор вариантов – для подбора наиболее оптимального. Эти процессы похожи на решение трудной задачи – когда мы долго думаем о проблеме, а затем отпускаем ее – через время решение приходит – всплывает «само собой». Так же происходит и при АТ – когда мы заказываем нужные нам состояния, через время мы начинаем ощущать их.

Постигать природу самовнушения сложно – из-за того, что почти всегда оно сплетается с другими, более явными силами. На него можно надеяться, но не пытаться поддавать расчету. Одним из наиболее ярких примеров самовнушения может служить лечение. Чаще всего при одинаковом диагнозе и приеме одинаковых препаратов состояние больных может кардинально отличаться. Почему? Чаще всего дело именно в психологии – один пациент верит в успех лечения, а другой – нет.

Самовнушение действует, когда есть выбор «или-или». Для того, чтобы оно оказало свое действие, нужно немного времени – внедриться в подсознание, мобилизовать внутрен-

ние резервы, создать цепную реакцию – и все это до того, как на него начнет оказывать влияние противоположно действующий агент.

Экспериментальный аутотренинг

Ученые давно доказали тот факт, что животные обладают йогическими способностями. Крысы, кошки и собаки могут повышать или понижать свою частоту пульса, уровень кровяного давления, притоки крови и мн. др. — для того, чтобы получить пищу или избежать боли.

Зарубежные доктора таким же образом экспериментировали со способностями людей — тех, кто соглашался пройти испытание, просили любым образом повлиять на показания приборов. В большинстве случаев испытуемые через время добивались желаемого — регулируя свои сердечные ритмы или уровень давления, они влияли на показания работы приборов. Интересен тот факт, что для разных людей это были разные состояния — кто-то раскачивал «внутренний маятник», кто-то пытался расслабиться или вызвать сильную эмоцию. Главное — было найти именно *то* состояние, которое потом можно было запомнить, воспроизвести снова и развить. Перебирая свои внутренние состояния, путем проб и ошибок, методом «тыка» можно найти свое такое же состояние (главное — иметь обратную связь, которая бы сигнализировала об изменении функций).

Побеждать в себе гнев гораздо сложнее тому, кто еще не осознал в себе такого греха, а тому, кто уже узнал, намного легче. Зная, кто твой истинный враг и против чего стоит бороться, в раздражающих и неприятных ситуациях, нужно идти не против случая или обстоятельств, а прежде всего, против собственного гнева. И гнев будет преодолен, а обстоятельства и случаи, которые производили гнев, исчезнут сами собою.

Что такое аутотренинг и как начать заниматься самосовершенствованием правильно?

Аутотренинг (АТ) – это сознательное управление бессознательным. Для того, чтобы внушать себе что-то, нужен трезвый самоанализ и четкая постановка внутренней задачи. Даже те, кто первый раз читает об АТ, и не подозревают, что так или иначе занимаются самовнушением время от времени. Впервые природу этого явления начал изучать немецкий психотерапевт в 20-30-е годы прошлого века. Внушая своим пациентам состояние покоя или сна, он заметил, что они могут внушить себе эти же состояния *сами*. И чем лучше у них это получилось, тем быстрее шел процесс лечения различных неврозов. С тех пор много врачей изучают эту область и разрабатывают различные способы «самогипноза» или «аутогенной тренировки».

Большинство людей не могут управлять собой по той причине, что не всегда могут понять, что с ними происходит и почему «их несет». Начиная отдавать себе отчет о своем состоянии, человек не только может ставить «диагноз», но и способен преодолевать его.

Для того, чтобы оценить свои позиции, обдумать варианты и сделать следующий ход, необходимо четко поставить внутреннюю задачу. Для этого нужно понять, что является «внутренним врагом» (лень, вялость, инерция, неуверенность в общении). Затем создать свой «я-проект» – те качества, которые необходимо развить – трудоспособность, оптимизм, уверенность и пр.

Способность к сосредоточенному самосозерцанию развивается у обычного человека примерно к 12 годам, и уже с этого возраста можно начинать заниматься АТ. Твердой возрастной группы для таких занятий не существует – некоторые даже уже взрослые люди так и не могут научиться определяться в своих побуждениях или избавиться от чрезмерного влияния окружающих. Таким людям рекомендуется начинать с коллективных занятий.

Для занятий аутотренингом есть и некоторые ограничения:

- наличие остро развивающихся инфекционных, психических или сосудистых заболеваний;
- при неполадках со стороны сердечно-сосудистой системы перед занятиями АТ следует проконсультироваться с врачом;
- склонность к излишней неуверенности или напряженности – в таких случаях на начальных этапах желательно попросить поддержку извне.

Важно!

Если вы будете действовать осторожно и последовательно, постепенно усиливая требования к себе, у вас все получится! Внимательно слушайте себя – голоса, звучащие из глубин нашего существа. Это жалобы и предложения организма, просьбы и приказы мозга.

Упражнения, позволяющие стать свободным в общении

Дыхание – это мощнейший рычаг хорошего настроения и тонуса. Дыхательный ауто-тренинг помогает и в общении, и наедине с собой. Перемена дыхания – это сигнал и подготовка к перемене деятельности. Разные эмоции проявляются в нашем дыхании по-разному – при изумлении человек производит короткий, резкий вдох, выражая презрение – короткий выдох, при волнении дыхание становится глубоким и учащенным. Нужно понимать, что дыхание – это полупроизвольная функция и правильно управляя ею, можно научиться контролировать свою речь.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.