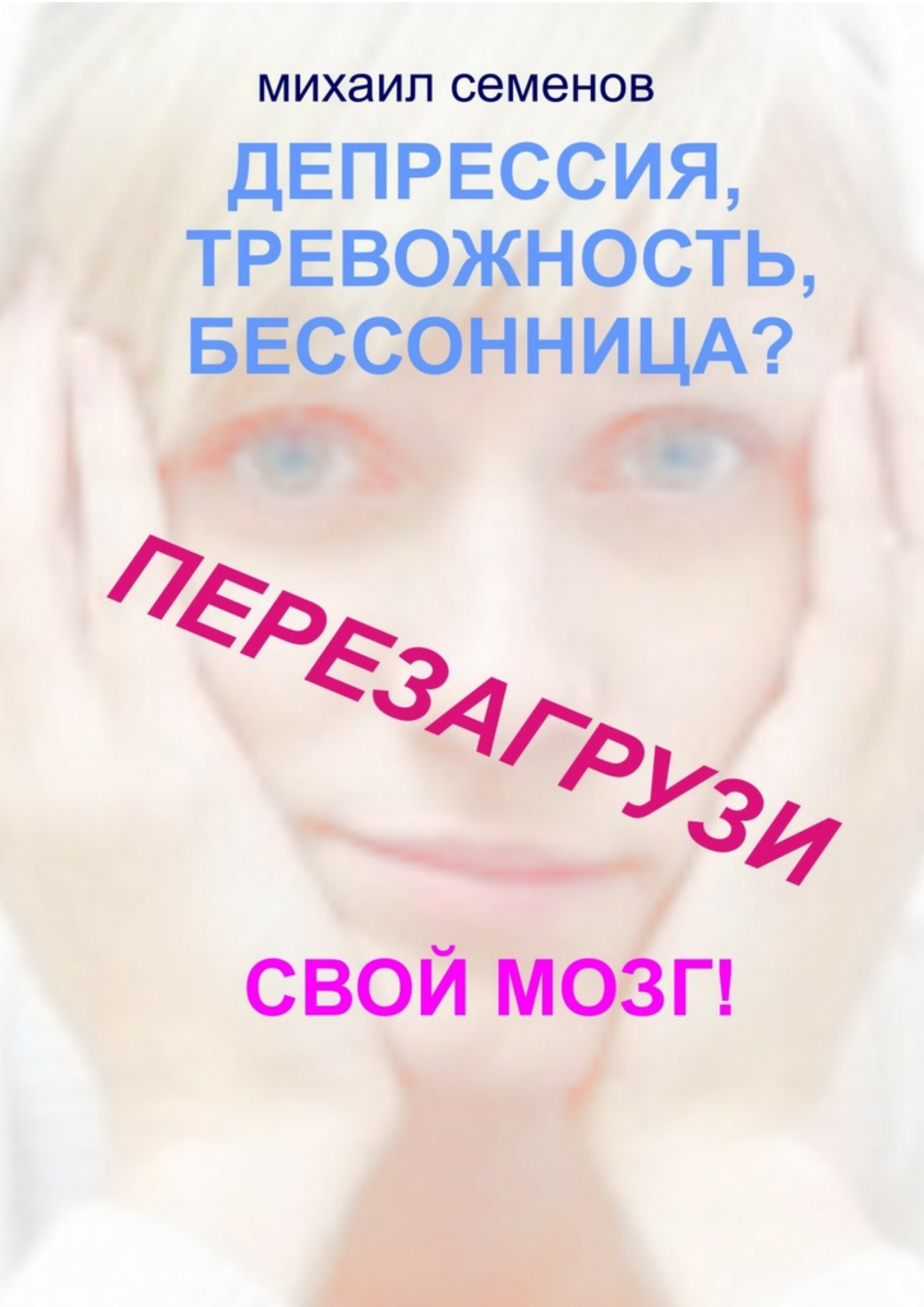




михаил семенов

**ДЕПРЕССИЯ,
ТРЕВОЖНОСТЬ,
БЕССОННИЦА?**

ПЕРЕЗАГРУЗИ

СВОЙ МОЗГ!

Михаил Семенов

**Депрессия, тревожность,
бессонница? Перезагрузи свой мозг!**

«Издательские решения»

Семенов М. А.

Депрессия, тревожность, бессонница? Перезагрузи свой мозг! /
М. А. Семенов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-457-96043-5

В брошюре описан способ самовнушения, который поможет вам избавиться от депрессии, тревожности, бессонницы. Способ состоит из установок самовнушения, расслабления, замещения негативных программ программами мечты. Уже на следующий день после первой тренировки вы почувствуете изменения в своей психике. А через несколько тренировок вы обнаружите, что щемящее чувство депрессии или тревоги покидает вас. У вас изменятся даже сновидения.

ISBN 978-5-457-96043-5

© Семенов М. А.
© Издательские решения

Содержание

Подсознание – ваш компьютер	6
Способ самовнушения – смена программ вашего подсознания	8
Установки самовнушения	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Депрессия, тревожность, бессонница? Перезагрузи свой мозг!

Михаил Алексеевич Семенов

© Михаил Алексеевич Семенов, 2016

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Подсознание – ваш компьютер

Наше подсознание – это результат не только нашей собственной жизни, но и результат деятельности всех предыдущих поколений. Наше подсознание содержит много программ поведения. Подсознание человека вполне можно представить как компьютер, набитый различными программами. И не только полезными. Как вирусы и трояны, в него влезают депрессия, тревожность, излишняя возбужденность. В этой брошюре мы объединим их в общее понятие – негативные программы.

Путь формирования всех программ в подсознании и негативных в частности – внушение или самовнушение соответствующих установок.

Когда заходит речь о внушении, большинство из нас наверняка ухмыльнуться: «уж я-то не поддаюсь никакому внушению, меня так просто не возьмешь».

В этой брошюре мы не будем рассматривать внушение, т.к. это не входит в нашу задачу. Просто отметим для себя, что сила внушения имеет в жизни людей огромное значение. Телевизор, кино, реклама вбили в наши головы само понятие «твоя жизнь». Теперь, чтобы чувствовать себя комфортно, мы должны соответствовать этому понятию. Сама современная информационная среда уже склоняет нас к неудовлетворенности от нашей обыденной жизни и провоцирует негативные психические состояния.

Также внушение может принимать самые жуткие формы, под воздействием которых люди становятся камикадзе или шахидами, т.е. внушением подавляется самый мощный инстинкт – самосохранения и люди превращаются в живые бомбы.

Это все сказано для того, чтобы вы оценили силу внушения и ни в коем случае не относились бы к нему пренебрежительно.

Ваш мозг должен обладать некоторой устойчивостью к внешнему негативному внушению. И эта брошюра поможет вам в этом.

Не меньшее значение имеет и самовнушение. Просто вдумайтесь – негативные программы проникают в наш мозг все-таки в основном через самовнушение, которым мы занимаемся в течение всей жизни. Психология говорит нам, что наиболее сильный след в подсознании оставляет детство.

Самовнушение у некоторых людей тоже достигает жуткой развязки – суицида, причем для посторонних людей совершенно на пустом месте.

Хорошая новость заключается в том, что избавиться от этих негативных программ можно с помощью также самовнушения.

Все, что вам нужно – это поверить в себя, в то, что самовнушение – это ключ к решению ваших проблем.

Если вы согласны с этим, то теперь мы можем ознакомиться со способом, как перезагрузить свой мозг.

Для этого способа не так уж важно, как негативные программы попали к нам в мозг. Поэтому я не буду призывать вас копаться в воспоминаниях, анализировать детство в попытке добраться до истоков негативных программ.

Я познакомлю вас с алгоритмом освобождения своего мозга от этих программ вне зависимости от того, как они попали туда.

Как в компьютере происходит смена программ? Ненужная удаляется, новая загружается.

Это же справедливо и для мозга.

У вас бессонница? Это прекрасное время для перезагрузки по моему способу. Не теряйте его на бессмысленную депрессию и тревожность.

Итак, вот мой способ самовнушения, он состоит из установок самовнушения, расслабления, замещения негативных программ программами мечты.

Способ самовнушения – смена программ вашего подсознания

Установки самовнушения

Мой способ основан на том, что ваше сознание (т.е. вы сами) – это программист, а подсознание – компьютер. Как программист должен относиться к своему компьютеру, от которого зависит его жизнь? Как минимум бережно, но в то же время достаточно жестко, потому что программист понимает, что в компьютере должно работать только то, что он туда загрузит. Без разрешения программиста никакие посторонние программы не допускаются. Поэтому первая установка вытекает из этого:

Я – программист своего мозга, я тут командир и я решаю, как будет работать мой мозг. И я заботливый командир, я могу сделать так, что мозгу и всему телу будет хорошо.

В общении с подсознанием важны именно жесткость и твердый тон. Уговоры, дружелюбие – это не для подсознания. Оно, как капризный, избалованный ребенок, не поймет дружелюбия, а почувствует только слабость – будет игнорировать уговоры. Еще больше будет «радовать» вас своим непослушанием, даже усилив негативные программы. В конце концов, программист вообще не разговаривает со своим компьютером – просто нажимает кнопку и это все. Вам нужно правильно освоить тон общения со своим подсознанием. Тогда установки будут для вас оберегом от ненужных программ, дверью, за которую они не смогут проникнуть.

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.