

Олег Димитров

Психосоматика и другие фокусы организма



Олег Димитров

**Психосоматика и другие
фокусы организма**

«Издательские решения»

Димитров О.

Психосоматика и другие фокусы организма / О. Димитров —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-837525-5

У всех долгожителей планеты есть одна общая черта. Нет, это не здоровая еда. Среди долгожителей есть и вегетарианцы, и мясоеды. Кто-то курит, кто-то выпивает. Кто-то живет в горах а кто-то нет. Все они хотели и планировали жить долго. Они представляли что они будут делать в старости, и какую пользу будут нести. Другие люди умирали не дожив до 70. Сознательно они не хотели умирать, но бессознательно они решали другое. Наше бессознательное — вот ключ к здоровью и долголетию.

ISBN 978-5-44-837525-5

© Димитров О.
© Издательские решения

Содержание

Аннотация	6
Детство	7
О стариках	8
Структура головного мозга	9
Получение опыта	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Психосоматика и другие фокусы организма

Олег Димитров

© Олег Димитров, 2018

ISBN 978-5-4483-7525-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Аннотация

У всех долгожителей планеты есть одна общая черта. Нет, это не здоровая еда. Среди долгожителей есть и вегетарианцы, и мясоеды. Кто-то курит, кто-то выпивает. Кто-то живет в горах а кто-то нет.

Все они хотели и планировали жить долго. Они знали, что будут делать в старости, и какую пользу будут нести. Другие люди умирали не дожив до 70. Сознательно они не хотели умирать, но бессознательно они решали другое. Наше бессознательное – вот ключ к здоровью и долголетию.

Детство

Если взять всех физически здоровых детей в возрасте, скажем, 2х лет, то 90% этих детей будут приятны взгляду. Чистая приятная кожа, красивый голос, естественность. А если взять этих же детей через 20 лет, то приятны взору будет процентов 70 подростков. Я не имею в виду стиль одежды. Только строение тела, черты лица и физические составляющие. Прыщи, ожирение, проблемы со зрением, осанка, нервозность...

Как так получается, что такие великолепные детские создания, превращаются в невзрачных подростков? Ведь юноша или девушка в 20 лет – это рассвет жизненной энергии.

Кто-то придерживается мнения, что как только человек рождается, он сразу начинает путь в могилу. У кого-то занимает 60 лет, у кого-то 100. И подросток 20 лет уже на 20 – 40% истратил свой потенциал.

Но я с этим не соглашусь. Ведь, полное обновление клеток всех органов происходит за 5 – 10 лет. Через 10 лет это фактически новый человек. И в 20 лет человеческий организм еще не успел сильно замедлить свою регенерацию, чтобы было сильное различие во внешности по сравнению с ребенком 3х лет. Здесь есть что-то другое.

Мы не учитываем того факта, что у маленького ребенка голова чиста. В ней записаны только инстинкты. А у взрослого человека накопилось множество мыслей по поводу того, как устроен этот мир, кто он такой, и какие окружающие.

Головной мозг управляет всеми процессами организма. Наши мысли могут влиять на здоровье и внешность. За доказательствами далеко ходить не надо – посмотрите на благополучные пары которые прожили вместе больше 40 лет. Муж и жена в них похожи. Похожесть не только в походке, манере общаться, но и на уровне черт лица.

О стариках

Теперь от детей перенесем внимание на стариков. Как часто вы видите прыщавых стариков? Или заикающихся бабушек? А где чрезмерная стеснительность (которая присуща многим молодым)?

Ответ прост. Заикание как и другие процессы, были инициированы головным мозгом с определенной защитной целью. В старости эта функция становится не нужна.

В этой книге речь будет вестись о тех изменениях в организме, которые инициировал мозг. Нас не будут интересовать те случаи, когда болезнь была спровоцирована патологией органов. Мы сконцентрируем свое внимание на психосоматике, а патологиями пусть занимается доктор.

Структура головного мозга

Наш головной мозг можно условно разделить на три составляющие. Это сознание, бессознательное и подсознание.

Подсознание – отвечает за рефлексy, инстинкты и жизнедеятельность организма. Та часть мозга которую мы не контролируем, и не можем вносить изменения. В книге о подсознании больше речи вестись не будет, т.к. этот процесс неизменен и заложен в каждом из нас с рождения. Хотя некоторые и умеют силой мысли замедлять сердцебиение и понижать температуру тела, но практической пользы я в этом не вижу.

Сознание – это та часть мозга которую вы слышите когда происходит мыслительный процесс. Мысли звучат на вашем родном языке. Это процесс вы контролируете практически полностью. Вы сами себе даете задачи, например: «Мне нужно доехать до рынка, как это сделать?» и направление мыслительного процесса вы можете менять и корректировать – «этот вариант не подойдет, на автобусе ехать долго». Но вы не 100% управляете сознательным мышлением, т.к. часть мыслительного процесса опирается на информацию от бессознательного.

Бессознательное – та часть мозга которую вы не контролируете, но можете направлять. Мыслительный процесс происходит в абсолютной тишине (так же как и у подсознания). Результат деятельности бессознательного проявляется в мыслях, чувствах или ощущениях. Это как черный ящик. Вы подаете на вход задачу, и через некоторое время получаете результат.

К примеру, если вам нужно вспомнить где вы оставили телефон, все что вы делаете это спрашиваете себя: «где я оставил телефон?». Через некоторое время вам просто «всплывет» информация: «на холодильнике». Вы не знаете как происходил поиск информации, и почему выдало именно этот результат, информация просто «пришла». Вы идете проверяете холодильник и не найдя там телефон снова спрашиваете себя (а точнее свое бессознательное), «Где я оставил телефон?». Бессознательное снова начинает работать.

Мы знаем что мозг работает по принципу ассоциативной связи, но как ассоциативная цепочка приходит к конкретному результату (не всегда логичному) мы не знаем. Это та часть мыслительного процесса которую мы не контролируем. Бессознательное по своим правилам выбирает нужный ответ.

Если сравнить сознание и бессознательное, то бессознательное обладает колоссальным аналитическим потенциалом и скоростью. Оно 24 часа в сутки мониторит происходящее. Руководит автоматическими реакциями, чувствами, движениями, воспоминаниями. Это мы бы не смогли сделать используя сознание, так как многие задачи являются слишком трудоемкими.

Получение опыта

Когда человек в первый раз видит снег – он его трогает, ходит по нему, пробует на вкус, сдавливает. Через некоторое время у человека появляется опыт, который говорит ему какими свойствами обладает эта белая пушистая масса. В итоге когда вы идете по заснеженной тропинке, вам не нужно перед каждым шагом проверять свойства снега. Будет ли нога скользить, насколько глубоко провалится ботинок. Вы увидели под ногами белое и мозг автоматически достроил информацию.

Если бы этой функции не было, то совершая каждый шаг, вам нужно было бы заново исследовать почву. Но бессознательное сделало достройку и сознанием вы не тратите силы на обдумывание почвы под ногами.

Когда вы идете по тротуару и вдруг сзади слышите тихое «Бип!». Вы понимаете – это сигналит машина, машина далеко так как звук тихий, машина сигналит вероятно не вам (вы на тротуаре), и вероятно, что машина едет не по тротуару. Вы услышали 1% информации, а достроили 99%. И все это делается на бессознательном уровне. Ведь во многих случаях мы даже не обращаем внимание на сигналы машин которые не опасны для нашей жизни.

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.