



**Юлия Асоскова
Оксана Овчинникова
Ольга Кинякина**

**Суперинтуиция. Интенсив-тренинг
для развития скрытых способностей**

Серия «SuperГений»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=174385

Суперинтуиция: Эксмо; Москва; 2006

ISBN 5-699-18705-7

Аннотация

В жизни часто случаются ситуации, когда мы не можем логически вычислить, как следует поступить, что сказать, к кому обратиться. И тогда неожиданно просыпается наш «внутренний голос», который подсказывает единственное верное решение.

Конечно, интуитивные способности даются человеку от рождения, но не многие знают, что их можно развивать и тренировать. В этом вам поможет наша книга.

Находить выход из критических ситуаций.

Избегать ошибок в отношениях с людьми.

Принимать верные бизнес-решения.

Всему этому не так уж трудно научиться – было бы желание и хорошие учителя, которых вы найдете в лице авторов этой книги. Разработанные ими упражнения, задачи и тесты помогут вам выявить свои скрытые интуитивные способности и работать над их совершенствованием. Тренируйтесь регулярно – и станете обладателем суперинтуиции!

Содержание

Глава 1	4
1.1. ПОНЯТИЕ ИНТУИЦИИ И ЕЕ РОЛЬ В ЖИЗНИ И БИЗНЕСЕ	4
1.2. КАК ОТНОСИТЬСЯ К РАЗВИТИЮ ИНТУИЦИИ?	12
1.3. ДАВАЙТЕ ПОДУМАЕМ ВМЕСТЕ	19
Задачи	20
Ответы	23
Глава 2	24
2.1. ИСТОКИ ИНТУИЦИИ	24
2.2. ЧТО ПОСЕЕШЬ – ТО И ПОЖНЕШЬ	31
2.3. ЗАДАЧИ И РЕШЕНИЯ	35
Глава 3	41
3.1. ВНУТРЕННИЕ БАРЬЕРЫ, МЕШАЮЩИЕ ПОЛНОМУ РАСКРЕПОЩЕНИЮ	41
3.2. УСТРАНЕНИЕ ВНУТРЕННИХ БАРЬЕРОВ МУЗЫКА И ЧЕЛОВЕК	47
Конец ознакомительного фрагмента.	49

Ю. В. Асоскова, О. Н. Кинякина, О. Г. Овчинникова Суперинтуиция

Глава 1 ИНТУИЦИЯ – ЧТО ЭТО?

1.1. ПОНЯТИЕ ИНТУИЦИИ И ЕЕ РОЛЬ В ЖИЗНИ И БИЗНЕСЕ

Уважаемые читатели! Задумывались ли вы когда-либо, что такое интуиция, с чем ее едят и насколько она удобоварима в жизни. Конечно же задумывались. Делаем вывод уже потому только, что держите в руках нашу книгу. Что, уважаемые читатели, полученное высшее образование, жизненный опыт и тому подобное все же не могут порой помочь выбрать верное решение? Вы кусаете локоточки, в очередной раз проколовшись, доверившись «друзьям» или доводам разума, и уже не белой, а черной завистью завидуете тем, кто гордо хвастается: «Я так и знал, что так будет! У меня врожденная интуиция!»? Что ж, давайте ей научимся. Как говорится, все гениальное просто и лежит на поверхности.

emm2

Виды интуиции

Отталкиваясь от исходных данных, специалисты разделяют интуицию на несколько видов.

Предположим, что к результатам человек приходит, анализируя исходные данные и раскрывая при этом определенные взаимосвязи, о которых подсознанию не было известно. Это пример ***аналитической интуиции***. Ее же можно назвать и ***объективной***, так как она имеет прямую связь с окружающим нас миром. Другим видам интуиции свойственно брать за основу явления реальной среды. Обыкновенный человек, как правило, связи между ними не замечает. К месту будет упомянуть о том, что ученые проявляют интерес к этим связям, причем пути ученых и магов разных мастей часто пересекаются.

Семантической называют интуицию, в основе которой лежат подсказки реальности. Этот вид интуитивных способностей немного отличается от вышеназванных. В данных обстоятельствах обычный человек с трудом выявляет связи между начальными и конечными данными. Причина того заключается в использовании при проведении субъективного анализа объективной действительности.

Необходимо пояснить некоторые моменты. Прежде всего работа объективной интуиции направлена на поиск решения ваших проблем. Она не в состоянии прогнозировать итог. Напротив, у семантической интуиции зависимости от событий не наблюдается. Следовательно, даже коренным образом изменив свою жизнь, человек не сможет причинить вреда своей семантической интуиции.

Этот вид интуиции не подчиняется контролю сознания человека. Люди могут лишь помочь ей функционировать, сделать ее развитие более стремительным, но остановить этот процесс им не под силу.

Более того, у человека есть способность рассмотреть интуитивные подсказки, которые предназначаются иному. К слову сказать, бесспорность данного утверждения утриро-

вана. Поэтому все то, что рассматривается вами как интуитивная подсказка, предназначено именно для вас. А то, что вам заметны подсказки, предназначенные другому человеку, говорит о том, что ваше вмешательство в данной ситуации просто необходимо. Если вы имеете в своем распоряжении определенные энергетические возможности, следовательно, у вас есть возможность анализировать подсказки со стороны интуиции, которые никоим образом к вам не относятся.

Возможность интерпретации сновидений многие специалисты считают отдельным видом интуитивных способностей. Этот вид называют *интуицией сна*. Ее рассматривают в качестве подвида объективной интуиции.

К абсолютно иному виду интуитивных способностей можно отнести пророчества, полученные в результате магических действий. *Магическая интуиция* проявляется в результате разбора подсознанием таких обстоятельств, которые появляются при воздействии, которое оказывают энергетическое, информационное и событийное поля на мыслительный орган человека.

Основами для этого вида интуиции служат препятствия, источниками которых являются биотоки мыслительного органа человека и различных отделов его нервной системы. Вышеописанная схема работы имеет сходство с видением, происходящим в энергетическом мире.

В состав магической интуиции входит *событийная*. Она позволяет узнать информацию, расположенную на событийном поле. Это поле не имеет ничего общего с энергетическим и информационным полями и создается при помощи осознания.

emm2

Итак, как в двух фразах можно охарактеризовать интуицию?

На наш взгляд, интуиция – это полет влюбленных друг в друга ума и сердца над пропастью непознанного. Умно, конечно, сказано. Но лучше и не сформулируешь. И полет их не хаотичен, а достаточно спланирован и внимателен. Именно внимателен, мы не оговорились. Интуиция, т. е. умение предвидеть будущее и прогнозировать результат, зависит в первую очередь от того, насколько человек желает быть внимательным. Именно желает. Ведь как часто мы, упуская из виду очевидные мелочи, потом понимаем, что они-то и составляют общую мозаику характера человека или сложившейся проблемы.

Существует категория людей, у которых развита способность чувствовать других людей на расстоянии, даже не будучи с ними хорошо знакомыми. Таким необыкновенным с обывательской точки зрения людям окружающие зачастую приписывают дар провидения и называют их магами и чародеями. А в Средневековье они вообще выстраивались на костер инквизиции в километровые очереди.

Представим себе сказочную и банальную ситуацию. К шаху, императору или на худой конец царю явился личный провидец и начал ему предсказывать, что крах империи не за горами, что главный враг придет с Востока, что голод и разрушения постигнут в скором времени веками создаваемую и столь мощную империю. Император иронично ухмыляется и предлагает, на его взгляд, переутомившемуся на работе магу съездить к морю развлекаться, а сам, продолжая восседать на троне, лениво вкушает виноград и одаривает сладострастным взглядом юных танцовщиц. Провидец рвет на себе волосы и топает ногами, взывая к мудрости своего господина. А господин делает небрежный жест рукой, и провидца выводят под белы ручки стражники, в то время как он в бессильной злобе сучит в воздухе ножками и громким криком призывает императора одуматься. Потом маг оскверняет царские пороги плевком и с гордо поднятой головой удаляется, памятуя о том, что неплохо бы взять на море крем от загара.

А через полгода империя пропадает с карты истории, руины городов тлеют в пожарах, народ разбегается по более благополучным странам, а на императорском троне восседает

теперь восточный красавец, так же как и его предшественник, лениво поедающий виноград. Развенчанному же императору не остается ничего иного, как жениться на богатой вдовушке и выращивать капусту на приусадебном участке всю оставшуюся жизнь. При этом, пропалывая грядки, он еще и обиженно бурчит себе под нос «Какая у моего бывшего провидца была отличная интуиция».

Не интуиция, хочется воскликнуть, а наблюдательность, внимательность и вовремя собранная по крупницам информация. Именно эти три качества и можно с уверенностью назвать китами того самого «шестого чувства».

Просто этот мифический провидец был способен видеть то, чего не хотят или не могут (пока не научились) видеть простые обыватели. Он понимал, что империя – единица масштабная, но в силу своей масштабности слишком несплоченная, следовательно, вовсе неспособная противостоять врагу. Случилось же сие из-за того, что годы стабильности и обогащения разобщили народ на верхи, низы и прочие слои и прослойки, которые более заботятся о насыщении собственного желудка и блеске серебра на обеденном столе, чем о том, какая армия охраняет державу. Армия же эта, упомянутая в нашем случае, давно расслабилась без доблестных побед и завоеваний, офицеры наели брюшко, а солдаты тихой сапой рассосались по домам, к любимым женушкам под теплый бочок. Маг понимал, что император слишком увлекся барышнями и чревоугодием, забыв напрочь о стабильности государства и вычеркнув из свойств своего характера чувство самосохранения. Еще маг, будучи человеком умным, хотя и не закончившим школу ГРУ, хорошо разумел, что вовремя собранная и грамотно переработанная информация – половина успеха. Вот и ходил он с этой целью в народ. Народ, а вернее, заезжие купцы, и поведали магу за рюмкой чаю, что великий и могучий полководец с Востока намеревается завоевать какое-нибудь приятное на вкус царство, войска практически собраны, кони роют землю копытами как раз супротив границы данной империи, а полководец уже делает дырочки на погонах. Вот и сказочке конец, а кто слушал внимательно, тот сделал правильные выводы.



Итак, к чему мы пришли, прослушав эту сказку? Кто что приобрел, а кто что потерял? Император. Его потери из-за того, что он всего лишь не поверил дару провидца. А потерял император многое:

- 1) власть;
- 2) славу великого государя и престиж профессии;
- 3) материальные блага;
- 4) любовь меркантильных и не очень барышень;
- 5) уважение народа.

Маг. Думаете, он потерял место работы? А вот и нет. Прослышав про его грандиозное провидение, ему предложили место придворного мага и чародея в другой, еще более сильной империи, причем с повышением оплаты труда.

Мораль сей истории такова. Никогда не отмахивайтесь, как от назойливой мухи, от собственного «мага», или его величества интуиции, которая складывается, повторимся, из трех вещей: наблюдательности, внимательности и сбора информации.

Скептики презрительно хмыкнут: «Мы и без тебя это знали, учитывали каждый шаг и его последствия». Знать-то знали, оппонируем мы, а вот пользовались ли грамотно? Достигли ли хоть раз успеха, полагаясь лишь на это самое чувство – интуицию?

Один из лучших полководцев нашего Отечества *А. В. Суворов* отнюдь не случайно как-то заметил: «Петру Великому предоставлена была великая тайна выбирать людей: взглянул на солдата Румянцева – и он офицер, посол, вельможа; а тот за это отблагодарил Россию сыном своим Задунайским».

Вот и говорят порой о некоторых счастливицах: «Ему так везет на хороших людей».

emm2

В одном ли везении дело?

Умение «сканировать» человека по прошествии минимального количества времени с момента знакомства, просчитывать, на что он способен и что от него можно ожидать, – это одно из основных качеств человека, воспринимающего жизнь посредством интуиции. Следовательно, такой человек не попадет в неприятную ситуацию из-за своего окружения, заранее зная мотивы своих друзей, соратников и даже врагов, их правила поведения в критические моменты, внутренние резервы (параметры души и характера). Много в жизни вообще и в бизнесе в частности зависит от правильно подобранной команды, от того, какие люди творят общее дело.

В качестве наиболее характерного примера выше приведено высказывание *А. В. Суворова*. Но можно ли просто сказать, что Петр выбирал будущих орлов России, гадая на кофейной гуще? Чем руководствовался в своем выборе окружения великий император? «Интуицией», – напрашивается очевидный ответ. Конечно же. Так давайте представим себя на месте Петра, подбирающего себе команду единомышленников. Каким образом увидеть с первых минут общения скрытые внутренние резервы человека? Проведем, так сказать, собеседование при приеме на работу. Ведь если говорить о нашем времени и требованиях успешного бизнеса, то не только короля делает свита, но и будущего миллионера – его подчиненные. В качестве характерного примера предлагаем рассказ директора крупного магазина, которому в сжатые сроки нужно было набрать команду.

emm2

– Сроки действительно поджимали. Магазин был готов к открытию, а персонала явно не хватало. Приходилось действовать в авральном режиме. На обдумывание критериев отбора претендентов на вакансии времени не было. Пришлось положиться на интуицию.

Оксана пришла на собеседование со своим мужем. Вернее сказать, забежала, чтобы узнать, не подойдет ли ее персона для работы в нашем магазине. То, что она пришла с супругом, могло бы меня в другое время сильно напрячь, как факт, что человек не способен самостоятельно принимать решения. Но я решил дать ей шанс. Сейчас в какой-то степени это мне даже импонирует: стабильная семья, где мужу вовсе не наплевать на будущую работу своей жены. Оба говорили достаточно грамотно. Это ведь тоже стоит учитывать. Порой неправильно поставленное ударение говорит об образованности человека лучше, чем любой диплом. А так как работа подразумевала постоянное общение с людьми, это стало одним из плюсов. Также Оксана открыто приняла информацию о ненормированном рабочем дне и спокойно заявила, что ее более интересует предлагаемая высокая оплата труда, чем возможные перегрузки, т. е. она дала понять, что прекрасно понимает будущие сложности. Еще эти ребята говорили с улыбкой и даже успели удачно пошутить.

Сработавшись с этим человеком, я нисколько не пожалел, что взял ее, положившись лишь на 10-минутное общение и свою интуицию. Оксана в скором времени стала старшим продавцом и лучшим работником магазина. Она всегда оперативно принимала решения, спокойно и с честью переносила нелегкий морально и физически труд, а в особо сложные минуты в свое свободное время ей даже приходил помогать муж.

Александра попала в этот же поток принимаемых на работу. Она не задавала так много вопросов, как Оксана, согласилась трудиться при ненормированном рабочем графике, предоставила отличные характеристики с предыдущего места работы. Мне не понрави-

лась лишь одна деталь. Саша не смотрела мне в глаза. Я, решив, что это лишь мой бзик, что интуиция устала за день от десятков претендентов, взял ее на работу.

Впоследствии оказалось, что характеристики девушка грамотно подделала, а ее «навыки» в скором времени подтвердили большие недостатки на кассе. С воровкой мы расстались. А вот с интуицией я теперь советуюсь всегда.

emm2

Вот прекрасный пример того, как человек умеет разбираться в людях, как он использует собственную наблюдательность даже при владении минимальной информацией о людях, опираясь лишь на внешний вид, речь и поведение собеседника.

Каждый человек способен научиться разбираться в людях (а они – наше все, как и А. С. Пушкин) с первых минут разговора.

Перечислим **критерии открытого, доброжелательного и добросовестного человека**.

1. Открытый человек – это прежде всего человек с открытым лицом, т. е. он спокойно и уверенно смотрит в глаза собеседнику, не стесняется своей доброжелательной улыбки (именно доброжелательной и именно улыбки, а не ухмылки). Взгляд другого человека такие люди выдерживают максимально долго. Хотя, глядя в глаза другому человеку, они не создают ситуации напряженности, умеют передавать эмоции одним лишь разумным и открытым взглядом.

2. У уверенного в себе человека уверенные, открытые жесты. Он не склонен сидеть или стоять, сжавшись в комочек, как скомканный лист бумаги.

3. Успешный человек всегда энергичен. Жесты его выражают готовность помогать и отдавать. Это он всем своим обликом указывает обстоятельствам, что делать, а не они ему.

4. От такого человека вы не услышите характерных реплик: «Минуточку!», «Я всего лишь предположил», «Поверьте мне, я говорю честно». Он вам лучше прямо скажет: «Простите, нет времени», «Я в этом просто уверен», «Мне стыдно, но я могу признаться...».

5. Порой и громкий голос, и четкая дикция являются явными признаками авторитетного и уважаемого человека. Важна и интонация. Уверенному в себе человеку нет необходимости повышать голос и сводить все лишь на эмоции. Он так замечательно владеет интонацией, что способен одним лишь голосом воскрешать и радовать.

6. Этот человек умеет просить таким образом, что это не звучит унижительно, а, напротив, вызывает желание помочь.

7. Доброжелательный человек никогда не оправдывается. Ему просто не в чем оправдываться. Он может признаться в ошибках, не нанеся урона своей гордости.

8. Он даже может рассказать о себе неприглядную историю, не смущаясь и не краснея. Открытый человек открыто (простите за тавтологию) оставляет за собой право на ошибку.

9. Активный человек всегда помнит истину: «Под лежащий камень вода не течет». Он всегда активен, следовательно, и успешен.

10. Наконец, добродушный человек не боится трудностей, относится к ним как к этапам жизненного пути, помогающим получить неоценимый опыт.

Перечислим **критерии «считки» человека скованного, закомплексованного, неискреннего**.

1. Вы с первых минут общения заметите его вялость, слабость, отсутствие энергии. Он всем своим видом показывает, что ему удобнее не говорить с вами честно и открыто, а забиться в уголок и тихо поразмышлять над своей неудачной судьбой.

2. Лживый человек может быть излишне активным. Его жесты порывисты и дерганы, он смеется слишком громко, переминается с ноги на ногу при разговоре, старается дотрогнуться до вас, тем самым лишний раз показывая: «Мне можно доверять». А нужно ли?

3. Движения у лживого собеседника могут быть скованными, а жесты неестественными. Он старается не смотреть в глаза, руки обычно скрещены на груди (закрытая поза). Такой человек как бы физически закрывается от мира.

4. Речь может быть как излишне навязчивой, так и невыразительной. Слова он подбирает с большим трудом, часто делает ненужные длительные паузы в разговоре, мекает и бекает.

5. Скованных и неуспешных людей чаще всего выдает, как ни странно, отсутствие чувства юмора. Неуверенный в себе человек редко понимает шутки, он для этого слишком раним и обидчив. Мир кажется ему враждебным, а люди – хищниками.

6. У лживых людей чаще всего заниженная самооценка, которую они тщательно скрывают. Выявить ее легко, достаточно задать какой-либо неожиданный вопрос о них самих.

7. Также эти люди страдают от повышенной мнительности. Порой их постоянные страхи и сомнения перерастают в настоящую фобию. Они как бы ото всех ждут подвоха. Одной из причин такого поведения может быть то, что эти люди сами легко идут на подлость в отношениях с окружающими.

8. Лживый человек любит, как на допросе у следователя прокуратуры, отвечать вопросом на вопрос. Делает он это и для того, чтобы не ответить честно, и для того, чтобы выгадать для себя время для выдумывания оправдывающего его поведение вранья.

9. Как ни странно, люди нечестные вам будут порой очень даже нравиться. Только от них вы будете слышать то, что хотите услышать. Они попытаются стать вашей тенью и продолжением, будут озвучивать ваши собственные мысли, которых вы боитесь, но которые удобны им для манипулирования вашим сознанием. Если открытые люди порой открыто будут идти на конфликт с вами, прямо заявляя о ваших ошибках и промахах, то от лжецов вы будете слышать только хорошо завуалированную лесть.

10. И последнее. Лжецы и предатели могут быть отличными психологами. Не забывайте об этом. Данные знания им необходимы для изготовления и установки ширмы перед их лживыми намерениями.

emm2

– Я работала в команде с Натальей уже около года. Как подчиненная она меня устраивала. У нее получилось стать для меня практически незаменимой. Хорошая память и ответственность помогли ей стать фаворитом в команде. Наталья всегда с готовностью приходила на помощь в таких ситуациях, где все остальные пасовали или ленились. Первое время эта ее особенность меня настораживала. Но проверить ее по прежнему месту работы у меня не было физической возможности. Себя она позиционировала как человека, который сумел наладить прекрасные отношения с прежними коллегами. Как-то за разговором она обмолвилась, что начальство ее настолько любило, что подарило при ее увольнении пылесос. Потом, будучи у нее в гостях, я похвалила красоту и качество пледа, лежащего на диване. Наталья сказала, что его подарило прежнее начальство. Я отмахнулась от собственной памяти и интуиции, как от назойливой мухи.

Также у этой девушки была удивительная способность говорить то, о чем думала я сама, но боялась себе в этом признаться. Тактично и исподволь она подготовила меня к мысли о том, что на данном месте работы с моими способностями и талантом просто негде развернуться. Я уволилась, а Наталья заняла мое место...

emm2

Роль интуиции в бизнесе огромна. Она позволяет действовать оперативно и мудро, когда все остальные, казалось бы, здоровые ресурсы исчерпаны. При этом использование интуиции в безнадежных случаях подразумевает не только оперативность, но и некоторую внутреннюю отстраненность от процесса. Когда мы эмоционально перенасыщены и подключены к проблеме, как к оголенному проводу, «включить» интуицию практически

невозможно. Вот почему многие успешные люди, пользующиеся «шестым чувством» для собственного блага, стали миллионерами благодаря именно этой способности – умению вовремя эмоционально отключаться от проблемы.

Каким бы правильным ни казалось рациональное решение, невозможно принять верное, если вы эмоционально вовлечены в него. Вот характерный случай с подчиненной Натальей. Почему ее руководитель не смогла вовремя увидеть очевидного? Почему эта девушка ловко играла на слабостях своей начальницы? Потому что последняя позволяла это делать. Она не хотела замечать важную деталь в их общении: девушка говорит и действует так, чтобы понравиться и втереться в доверие. А не хотела она этого потому, что Наталья ей нравилась.

Испытывая симпатии или антипатии, нам сложно оставаться объективными, сложно сделать интуицию своей союзницей.

Сейчас мы говорим о вещах привычных и объяснимых, о том, что интуиция – это прежде всего умение человека здраво мыслить. Как же быть с вещами, которые нельзя объяснить с логической точки зрения? Что ж, поговорим именно об этом.

Представим себе любую финансовую биржу. Почему брокеры порой делают странные ставки и добиваются успеха в делах, кажущихся безнадежными?

emm2

– Я всегда срывал большой куш на операциях, которые казались всем окружающим неприемлемыми. Многие крутили у виска, когда я скупал акции фирмы, которая вряд ли могла принести какой-либо существенный доход. Да что там доход! Вложение денег в эти акции могло и разорить. Честно хочу сказать, я не знал и не предполагал, что с данной фирмой государство заключит контракт и хорошо профинансирует его выполнение. У меня не было и не могло быть такой информации, даже завуалированной или собранной по крупицам. У меня, как ни смешно это звучит, был элементарный нюх на сделку. По-другому можно еще сказать, что у меня екало сердце, когда я принимал данное решение. Объяснить это я не могу. Да и особо не задумывался над данной способностью, я просто делал себе на ней солидный капитал.

emm2

Какой бы странной и сумасбродной нам ни казалась идея, мы всегда должны учитывать голос своего внутреннего разума. Нельзя сбрасывать со счетов тот факт, что все мы принадлежим к млекопитающим, т. е. к животным. Вряд ли кошка или собака останутся в доме, который через несколько часов сотрет с лица земли внезапно начавшийся ураган. Вы скажете, что у животных хорошее обоняние и чутье. А кто или что мешает нам пользоваться своим внутренним чутьем? Мы ответим: наша заикленность на здравом смысле и всем том багаже жизненного опыта, который мы получали с пеленок.

Итак, мы определили еще одно понятие интуиции. Интуиция – это руководство к действию, выданное нашим подсознанием. Это включение в обычную жизнь своего животного начала (в хорошем понимании этого слова). Это следование голосу сердца, когда разум противится и говорит громкое «Нет!». А вот как не спутать истинные порывы своей души с мнимыми и навязанными собственными страхами, как грамотно развивать интуицию и как пользоваться ею во благо в тех или иных ситуациях, мы поговорим далее.

1.2. КАК ОТНОСИТЬСЯ К РАЗВИТИЮ ИНТУИЦИИ?

Интуицию важно и нужно развивать. Из вышеперечисленных примеров вы ясно понимаете почему. Использование интуиции в жизни помогает быстро и оперативно принимать решения в критических ситуациях, позволяет не совершать ошибок в отношениях с людьми, открывает конкретные и ощутимые благоприятные возможности в бизнесе.

Теперь перед нами стоит другая задача.

emm2

Как развить интуицию?

Напомним, все элементы «шестого чувства», перечисленные выше. Это наблюдательность, внимательность, сбор и учет всей информации по интересующему вопросу следование голосу сердца.

Идем поэтапно. Начнем с того, о чем уже ранее заявлено. Учимся быть внутренне отстраненными.

emm2

– После развода я стал анализировать свою прежнюю семейную жизнь. Вспоминались как приятные, так и не особо моменты. Наши скандалы! Это были грандиозные словесные баталии. Мы с женой находили множество аргументов, прекрасно доказывающих вину соперника.

Лишь теперь, когда все эмоции стихли и топор войны похоронен под вердиктом судьи «Разведены», я понимаю собственные ошибки. Мы стали врагами лишь из-за того, что воспринимали друг друга как свою собственность. Мы не были чужими, но и не стали близкими. На днях я услышал мудрую фразу женичины, счастливо прожившей в браке более 60 лет: «Мы сохранили прекрасные отношения с супругом по трем причинам: мы всегда уважали мнение друг друга, спали под одним одеялом и, как ни странно прозвучит, держали друг друга на дистанции». У этой счастливой супружеской пары не было скандалов, думаю, именно в силу последней причины: они соблюдали дистанцию, уважали внутреннее пространство партнера. Потому и эмоциям не позволялось перехлестывать и усугублять простые житейские проблемы. Это сейчас я такой умный и понимаю, что потерял и уничтожил светлые чувства лишь из-за того, что не видел в жене отдельную личность, впрочем, как и она...

emm2

Мораль сей печальной истории можно сформулировать одной фразой. Если вы хотите слышать голос своей интуиции, убавьте звук на других радиостанциях собственных чувств.

Попытайтесь отстраниться. Попробуйте, например, увидеть проблему глазами своих родителей, глазами своего начальника, глазами себя-ребенка. А теперь отключите все эти связи и привязки. Их не существует, а вы – это не лысеющий дяденька или смешливая девчонка, вы – никто, субъект, которого не существует в данном времени и пространстве.

Закройте глаза. Снимите одежду, если она вам мешает, лягте, если вам так удобно, можете даже накрыться одеялом, если вам холодно. Создайте себе все условия, чтобы телу было комфортно, чтобы разуму не нужно было о нем заботиться. А теперь, когда ваше физическое состояние пребывает в полнейшем комфорте, создайте такие же условия для разума. Ему не нужно думать, что часы тикают (лучше будет, чтобы вы изолировали все посторонние звуки заранее), не нужно думать, что хлеба на ужин не хватит, а у сына порвались сапоги. Давайте, как Скарлетт О'Хара, вы подумаете об этом позже. Дайте и вашей голове побыть несколько минут в состоянии полного блаженства и лени. Пусть у нее (может быть, впервые в жизни) будет 10-минутный отпуск. Отключились? Замечательно.

Теперь начните правильно дышать. Через нос. Максимально наполните свою грудь воздухом. Дышите ритмично. При этом задайте своему подсознанию интересующий вас вопрос, на который вы не можете найти ответа в своем разуме. Пусть в вашей голове, сердце, легких, всех органах и даже на кончиках пальцев поселится только этот вопрос. Вы продолжаете ритмично дышать? Молодцы. На каком-то этапе, через 3-5 мин, дышать вам не захочется вообще. Это нормально, не пугайтесь, подчинитесь своему желанию, не дышите. Вы даже можете в этот момент провалиться в небытие, потерять сознание на несколько секунд. Этого мы и добивались. А теперь, когда все отключено и все привязки к собственному «я» сняты, вы слышите ответ? Уверены, что да. Поздравляем вас! Вам ответил ваш внутренний голос, ваша интуиция, ваше подсознание, т. е. вам ответила душа самой Вселенной.

Используйте данный тренинг только при желании. Не нужно навязывать его своему организму. Иначе вы получите неправильный ответ. После этого у некоторых людей может открыться так называемый *третий глаз*. Это нормально. Не пугайтесь. Даже, напротив, скажите «Спасибо» себе и Вселенной. Вы необыкновенный человек, поэтому вам стало доступно то, к чему многие идут через аскетизм, страдания или многолетний сложный жизненный опыт, приобретя огромный багаж знаний. «Третий глаз» будет находиться в том месте, где обычно индийские красавицы рисуют красивую жирную точку. Он может даже пульсировать. А в опасных для вас ситуациях предупреждать вас этой пульсацией. Опять предупреждаем: не пугайтесь и ни в коем случае не используйте полученную способность во вред окружающим или ради корысти. Вы не только потеряете дар, но и будете жестоко наказаны. Еще один момент заключается в том, что после данного занятия вы можете почувствовать огромный прилив энергии, у вас даже могут чесаться и излучать энергию ладони. С вами это произошло? Значит, вы энергетически очень сильный человек. Что теперь делать? Попробуйте, например, разобрать хлам, копившийся в доме годами, перемойте все окна, побелите стены или начните творить – рисовать, писать, лепить. Делайте то, чем у вас появилось желание заниматься. В таком состоянии вы можете и в самом деле перевернуть горы. Предупреждаем, что вы можете даже начать «видеть» проблемы людей, их болезни, захотите им помочь лечением «руками». Упаси вас Бог от этого занятия. Не нужно, поверьте.

Итак, мы научились открывать свое сердце и слышать голос интуиции, причем научились этому через специальную технику. А что делать, если ответ нужен сию минуту, но нет возможности прилечь и расслабиться? Вспомните, что вы делали при тренинге. Вы внутренне и внешне отключались от мира, от всех привязок, что связывают вас с жизнью, даже дышать вы переставали. Сделайте в данный момент то же самое. Конечно, переставать дышать не нужно. Просто внутренне отключитесь, уберите все барьеры, снимите все замки с дверей, закрывающих вашу интуицию. Станьте эмоционально уравновешенным человеком, человеком, который является не начальником, миллионером, милиционером, домохозяйкой и иным, а просто живым существом. Постарайтесь уйти от собственных эмоций в сторону. Пусть их ураган не сносит вас с земли. Вот когда у вас получится это сделать (а с каждым разом получаться будет все лучше и быстрее), вы достигнете успеха, сможете свободно и в любой момент подключать свою интуицию, научитесь думать и головой, и сердцем. А этот тандем подарит вам самые потрясающие открытия, о которых вы и не могли мечтать.

Окружающий мир – это просто интересное кино. Вы можете как играть в нем главную или второстепенную роль, так и быть просто зрителем – зрителем, который наблюдает за процессом, радуется или огорчается, но не участвует в нем. Когда у вас получится относиться к жизни так, как к занимательному фильму, вы сможете из категории зрителей переqualificироваться в высшую категорию – сумеете стать режиссером своей жизни. Тогда события будут развиваться так, как вам это необходимо, удобно, приятно, приемлемо. Научитесь сосредотачиваться на процессе, не будучи в него эмоционально вовлеченными.

emm2

– Я должна была уехать на стажировку в Германию. Чтоб попасть в программу, отправляющую желающих на работу в эту страну, необходимо было хорошо знать язык. А с немецким у меня были проблемы еще со школы. В вузе еле-еле мне натянули четверку, просто не захотели портить законным трояком мой красный диплом. До дня сдачи предварительного экзамена оставалось 2 месяца. Я была в панике. Очень уж хотелось попасть на эту стажировку, которая в будущем обеспечивала отличную работу с высоким заработком. И паника – это еще мягко сказано. Я была во взвинченном, крайне нервном состоянии. Я увешала весь дом стикерами со сложными немецкими глаголами, зубрила правила построения предложений с деепричастными оборотами до четырех утра, ездила на работу с учебником немецкого языка. Через неделю я не сдвинулась с мертвой точки ни на шаг, зато у меня появились бессонница и сильные головные боли. Я не понимала ни слова по-немецки, лишь некоторые глаголы (около двадцати) удалось вызубрить. Но что эти двадцать глаголов! Читать и понимать по-немецки у меня так и не получалось. Он был для меня как разобранная на тысячи отдельных фрагментов картинка.



И тогда я махнула на стажировку рукой: ну не дано, так не дано, что уж себя насиловать. А через пару дней мне в Интернете случайно попался на глаза текст на немецком языке. Я машинально начала его читать и с недоумением осознала, что понимаю все там написанное. Я не верила самой себе. Почему это получилось, не знаю до сих пор. Быть может, все-таки недельная зубрежка дала о себе знать? Но как я научилась видеть текст целиком, а не разбитым на тысячи отдельных фрагментов, я не понимаю...

emm2

А мы ответим на данный вопрос. У девушки все получилось именно в тот момент, когда она эмоционально отстранилась от проблемы, махнула на нее рукой, не стала делать из нее идола. Ведь вовсе не случайно говорят, что мечта осуществляется именно тогда, когда про нее забываешь. Вот так же и с интуицией. Мы научимся ею пользоваться только тогда, когда не будем вовлечены всеми фибрами души и тела в проблему, когда внутренне отстранимся от нее, не будем в ней участвовать, станем режиссерами, а не актерами или зрителями.

emm2

Что происходит с нами, когда мы окрашиваем собственную жизнь в эмоционально насыщенные цвета?

1. Мы не можем объективно мыслить и действовать, постоянно ведем себя так, как избалованное дитя, топая ногами и требуя внимания к своей персоне. А внимание-то рассеяно на эмоции.

2. У нас возникают проблемы при общении с людьми. Вовремя не понимая, что на самом деле желает сказать нам собеседник, мы упускаем из его речи необходимую информацию, а запоминаем лишь то, каким тоном говорил человек, какие жесты были у него на момент разговора, какая мимика. Таким образом, мы остаемся эмоционально вовлеченными, пропуская информационный обмен мимо ушей.

3. У нас исчезает вдохновение. Ведь для полета творческой фантазии также необходима энергия, причем порой куда большая, чем для чего-либо другого. А у нас она тратится... Правильно, на эмоции. Мы перестаем видеть красоту и прелесть окружающего мира, видим лишь себя и недоумеваем, почему вокруг столько проблем. А потому мы и теряем способность относиться к жизни как к процессу творческому.

4. Физический труд и занятия спортом не приносят удовольствия. У нас на них просто не остается сил.

5. Синдром хронической усталости становится самым главным и постоянным спутником.

И это лишь немногие негативные следствия того, что нам дает неумение сосредоточиваться на голосе своей души. Конечно же, мы не призываем вас стать бесчувственными истуканами. Напротив, умения влюбляться, радоваться, смеяться, огорчаться и плакать – это великие умения, свойственные лишь великим людям, тем, кто делает все перечисленное искренне.

Скажите нам, дорогие читатели, а **кто более всего искренен в отношениях?** Правильно, дети. Теперь мы научимся быть детьми, теми, кто говорит со своей интуицией без каких-либо посредников.

Вы считаете себя человеком, создающим свою судьбу самостоятельно. Это не так. Всю жизнь мы ведем себя так, как нас научили наши родители, учителя, общество, любимые и близкие люди и даже наши враги. Мы живем и действуем по стереотипам и сценариям, написанным не нашей рукой.

Вспомните любую ситуацию из своей жизни. Почему вы вели себя тем или иным образом? Потому что именно такого поведения ожидали от вас окружающие. Даже если вы с кем-то ссорились и спорили, вы вели себя так, как того кто-то ожидал. Переберите в памяти самые яркие моменты. Несомненно, все они будут подтверждением высказанному нами предположению. Найдутся всего лишь один-два (и то к счастью) случая, когда вы вели себя так, как сами того хотели. Один произошел с вами в 5-летнем возрасте, когда вы порвали штаны на заборе, а кричавшей на вас матери спокойно ответили: «Мне было нужно на этот забор». А второй момент, возможно, произошел с вами уже в более зрелом возрасте, но тогда, когда вы почувствовали себя тем 5-летним мальчишкой. Опять оговоримся: вероятно, даже такого в вашей жизни не было.

Все мы живем и действуем по навязанным сценариям, играем какие-то отведенные нам по сюжету роли. И такая жизнь вполне удобна, потому что привычна. Нам привычно жить и действовать по шаблонам, потому что они, как надежные щиты, закрывают наше внутреннее «я» от опасностей окружающего мира. Но эти же щиты и не пускают нас в мир прекрасного, искреннего, необыкновенного, в мир, где радуга бывает не только в небесах, но и просто в комнате, где хочется бежать по лужам в весенний теплый день, где хочется отдать любимому человеку всего себя без остатка, а не с опаской оглядываться «Оценит ли он мой порыв?». Вам понравился этот мир, который вы представили, прочтя эти строки? Тогда давайте вернемся в него, в мир нашего детства, вместе.

Конечно, неопровержим тот факт, что стремление жить по стереотипам основано на инстинкте самосохранения. Привычная жизнь сама по себе уже является гарантией благополучного существования. Но как быть благополучным, будучи неискренним, забывшим свои настоящие мечты и желания?

Что больше всего отличает ребенка от взрослого? Один, кажущийся на первый взгляд глупым, факт. В детстве мы глубоко и искренне верили, что волшебная палочка есть, что если, как Незнайка, совершить три хороших поступка и забыть о них, волшебник обязательно одарит нас этой палочкой. Признайтесь себе, большинство из нас верило в детстве в чудеса, а теперь мы в них разуверились. При этом разуверились совершенно безосновательно.

Следующей нашей игрой будет игра, воспитывающая умение верить в мечту и ее осуществление.

Для начала вспомним известную фразу, сказанную кем-то великим: «Бойтесь своих желаний, ибо иногда они сбываются». Еще Будда, сидя под священным деревом бо, смог отключить свое сознание и поговорить с душой самой Вселенной. Этот разговор получил красивое название – *«состояние нирваны»*. Если мы вспомним мой тренинг, то убедимся, что уже побывали в таком состоянии.

Так вот, Будда пришел к **четырем основным выводам**.

1. Жизнь есть страдание.
2. Наши страдания исходят из наших желаний.
3. Есть путь выхода из этих страданий.
4. Каждый достоин этого пути.

emm2

Так почему наша жизнь – именно страдание?

Почему мы страдаем от наших желаний? Думаем, ответ лежит на поверхности. Потому что желаем не того и не так. Потому что верим голосу своего разума, а не интуиции. Так давайте проведем интервью со своим подсознанием.

Задайте своему «шестому чувству» главный вопрос. Что вы на самом деле хотите получить от жизни? Мы уверены, что большинство романтически настроенных барышень ответят, что хотят удачно выйти замуж за любимого. Причем хорошо бы, чтобы этот самый любимый оказался еще и из рода Рокфеллеров.

emm2

– *Я вышла замуж по голому расчету. Будучи сама из бедной семьи, я всегда тяготилась нашей нищетой. Убивало не столько отсутствие красивых шмоток, сколько то, что я не была свободна в выборе своих занятий. Поэтому я безапелляционно отвергла предложение нравившегося однокурсника, такого же простого парня, и приняла предложение замужества от состоявшегося в этой жизни, богатого и взрослого претендента на мою руку. Сердце мое молчало. Но я знала, на что иду и за что плачу. Я расплачивалась своей молодостью и свежестью за возможность ездить на красивой машине, за возможность путешествовать, за горделивый взгляд на посиделках с менее удачливыми подружками.*

Потом мой муж разорился, а в моей душе появились пропасть и звенящая пустота. Именно в тот момент я и встретила своего бывшего однокурсника. Он не стал таким же преуспевающим, как мой муж когда-то. Он просто работал и зарабатывал, пусть и не разъезжал по Москве в наикрутейшей иномарке, но мог позволить себе отдыхать на Мертвом море. А я вдруг поняла, что из-за того поступка душа моя омертвела.

emm2

Вы убедились в том, что мы порой не знаем, чего на самом деле желаем? Как же помочь своей интуиции выбрать верное и стоящее усилий при его осуществлении желание?

Самый надежный способ – представить себе, что мечта ваша сбылась. Представили? Во всех подробностях. Если вы хотите сидеть у камина, представьте себе даже его цвет и подсвечники, которые будут на нем стоять. А теперь почувствуйте всем сердцем, какие эмоции вас одолевают. Вам радостно и приятно у этого камина? Вам хочется провести много часов с книгой в кресле-качалке у него? Вы с удовольствием пьете кофе и посматриваете на язычки пламени? Тогда ваша мечта на самом деле исходит из самого сердца, а выбор вам помогла сделать его величество интуиция. Может быть, вам, напротив, стало слишком жарко у этого самого камина? Вас раздражает, как трещат дрова, а вылетающие искорки только пугают? Вам стало скучно тупо сидеть у этого пресловутого камина и смотреть, как в нем догорают ваши надежды? Тогда это не ваша истинная мечта.

Быть ребенком и следовать своим мечтам – просто, а вот стать им очень и очень сложно... Учитесь думать и задавать своему внутреннему «я» вопросы, учитесь находить верные решения, воспринимайте ситуацию не только разумом, но и интуицией – лучшей советчицей в разрешении неразрешимых проблем.

Какие еще существуют способы диалога с интуицией и собой-ребенком? Давайте подумаем, кто из взрослых людей напоминает нам детей. Правильно, старики и гении. Первые – своей незащищенностью, вторые – тем, что смотрят на мир без стереотипов. Попробуем стать гением, хотя бы на несколько минут.

emm2

Что для этого необходимо?

1. Перестаньте быть консерватором. Конечно, консерватизм может быть благом, но он же способен заковать нас в тиски стереотипов и навязанных кем-то желаний. Хотя бы раз в жизни не пойдите в пятницу с друзьями пить пиво и отмечать конец тяжелой рабочей недели. Вместо этого сделайте что-нибудь необычное и желаемое. Вспомним знаменитую «Красотку». Думается, главный герой влюбился в героиню именно в тот момент, когда она на зеленой лужайке снимала с него носки и ставила босые ноги на траву. Пробежитесь босиком по этой зеленой лужайке, отправьтесь на день в горы и побудьте наедине с облаками или сходите на ипподром и покормите понравившуюся лошадку сахаром с ладони.

2. Попробуйте быть непредсказуемым в суждениях и действиях. Ответьте на скандал жены утром букетом роз вечером. Попробуйте нарисовать на кухонном полу мелом классики и вспомнить правила этой детской игры. Проведите хоть раз в жизни эксперимент и станьте на день кем-то другим. Одна женщина, которая носила звание майора милиции, однажды по просьбе близкой подруги согласилась заменить ее на рынке... торговать фруктами. И женщина, сняв погоны вечером, утром надела фартук рыночной торговли. Эта банальная ситуация стала для нее настоящим приключением, в какой-то мере изменившим взгляд на ряд ранее стабильных идей.

3. Попробуйте отнестись к обидевшему вас или обидевшемуся на вас человеку как к собственной дочери или сыну. У вас сразу пропало желание обижаться или идти на поводу у этой личности, представшей в новом образе? Это и есть гениальность. Гениальность заключается в том, чтобы относиться к жизни искренне и без навязанных шаблонов.

Мы определили еще один аспект в попытке подружиться со своей интуицией. Это умение быть порой гениальным ребенком, легко осуществляющим свои желания.

В связи с этим нам открывается еще одна мудрость.

emm2

– Мне предстояла поездка в другой город. Очень важная для меня поездка. Я всеми фибрами души стремилась туда попасть. Но все обстоятельства говорили мне, что ехать не нужно.

У меня заболела мама, я сама слегла с температурой, не было достаточно денег на дорогу, потому билет на обратный путь не был вовремя куплен, не были оформлены необходимые документы. В бешеном ритме, буквально за 2 дня, я решила навалившиеся на меня проблемы. Деньги были взяты в долг у подруги, билетов на обратную дорогу уже не было, но я отмахнулась от этого: «Решу на месте, по обстоятельствам». Начавшийся бронхит был убит в зародыше убойной дозой антибиотиков. Документы оформлены за взятку. Маме просто стало легче, и я решила, что она справится.

Я была счастлива, что все решилось как бы само собой. Лишь потом я поняла, каких моральных сил мне это стоило. При этом подруга меня предупредила: «Ане кажется ли тебе, что тебя туда просто Господь не пускает? Может, не надо ехать?» Но я же упрямая: что задумала, всегда сделаю. А проблемы я объяснила себе довольно-таки просто: это испытания судьбы.

И я уехала. Так вот, лучше бы не ездила. Встреча в другом городе прошла крайне неудачно.

emm2

Теперь проанализируем, что произошло с этой девушкой. Не нужно подгонять ситуацию под собственные желания. Девушка эта не слышала голоса своей интуиции и не видела очевидного лишь по одной причине: она была эмоционально вовлечена в события. Она делала все СПЕЦИАЛЬНО. А ведь хорошо известен факт, проверенный временем, что самое лучшее происходит в жизни случайно и неожиданно. А здесь неожиданного не было вообще, было только навязанное волей человека.

1.3. ДАВАЙТЕ ПОДУМАЕМ ВМЕСТЕ

Игры на соображение (осмысление) принесут немало пользы и взрослым, и детям. С их помощью развиваются мышление и смекалка.

emm2

НУ-КА, ПОЙМИ МЕНЯ

Для начала сформируйте две команды с равным количеством игроков (от трех и больше). Необходим и ведущий. Нужно расположить команды таким образом, чтобы за спиной одного игрока находился другой, причем из этой же команды. Затем ведущему нужно загадать какое-либо слово и записать его куда-то большими буквами. По сигналу участник каждой из команд, стоящий с краю, поворачивается к ведущему, читает заданное слово и разъясняет его своему соседу. Условие одно: объяснение происходит не при помощи слов, а с помощью жестов и мимики.

Такое объяснение происходит до тех пор, пока не дойдут до последнего игрока. Он, в свою очередь, записывает слово и отдает листок ведущему. Победа присуждается той команде, которая первой правильно отгадала слово.

emm2

СУРДОПЕРЕВОД

Можно привлекать к игре любое количество участников. Чтобы начать игру, запаситесь магнитофоном или плеером, но обязательно с наушниками, а также дисками или аудиокассетами, где собраны популярные эстрадные песни. Главное, чтобы участники заранее не узнали названий песен.

Выбранный при помощи жребия «сурдопереводчик», сидя в наушниках, используя жесты и свою мимику, должен изобразить текст раздающейся в наушниках песни.

emm2

ШИВОРОТ-НАВЫВОРОТ

Суть игры состоит в следующем. Ведущий должен взять любое предложение из какой-либо печатной продукции и как можно быстрее прочесть все слова из предложения наоборот. Задача игроков – постараться верно сделать запись предложения.

emm2

Задачи занимательного характера приучают мыслить осознанно (ответы даны ниже).

Задачи

1. ДЕЛЕНИЕ

Разделите пять яблок между пятью людьми таким образом, чтобы каждому досталось по яблоку, а еще одно лежало в вазе.

emm2

2. СКОЛЬКО КОШЕК?

Имеется комната с четырьмя углами. В каждый из углов посадили кошку. Напротив каждой кошки по 3 кошки. На хвосте каждой кошки по 1 кошке. Назовите количество кошек в комнате.

emm2

3. ПОРТНОЙ

У портного есть кусок ткани, длиной 16 м. От него он каждый день отрезает по 2 м. В какой по счету день он отрежет последний кусок?

emm2

4. РАССЕЧЬ ПОДКОВУ

2 раза ударив по подкове топором, разделить ее на 6 долей. Причем доли после ударов не должны передвигаться.

emm2

5. ЧТО СКАЗАЛ СТАРИК?

Два молодых казака, оба лихие наездники, часто бились между собою об заклад, кто кого перегонит. Не раз то тот, то другой были победителями. Наконец это им надоело.

– Вот что, – сказал Григорий, – давай спорить наоборот. Пусть заклад достанется тому, чей конь придет в назначенное место вторым, а не первым.

– Ладно! – ответил Михаил.

Казаки выехали на своих конях в степь. Зрителей собралось множество: всем хотелось посмотреть на такую диковинку. Один старый казак начал считать, хлопая в ладоши:

– Раз!.. Два!.. Три!..

Спорщики, конечно, ни с места. Зрители стали смеяться, судить да рядить.

И порешили, что такой спор вовсе невозможен и что спорщики простоят на месте до скончания века. Тут к толпе подошел седой старик, выдавший на своем веку разные виды.

– В чем дело? – спрашивает он.

Ему сказали.

– Эге! Вот я им сейчас шепну такое слово, что поскачут как ошпаренные...

И действительно... Подошел старик к казакам, сказал им что-то, а через полминуты казаки уже неслись по степи во всю прыть, стараясь непременно обогнать друг друга, но заклад все же выиграл тот, чья лошадь пришла второй.

Что сказал старик?



6. СТАРИННАЯ ЗАДАЧА «ОТРЯД СОЛДАТ»

Отряд солдат подходит к реке, через которую необходимо переправиться. Но мост сломан, а река глубока. Как быть?

Вдруг командир замечает двух мальчиков, которые катаются на лодке недалеко от берега. Но лодка так мала, что на ней может переправиться только один солдат или только двое мальчиков – не больше! Однако все солдаты переправились через реку именно на этой лодке. Как это было сделано?



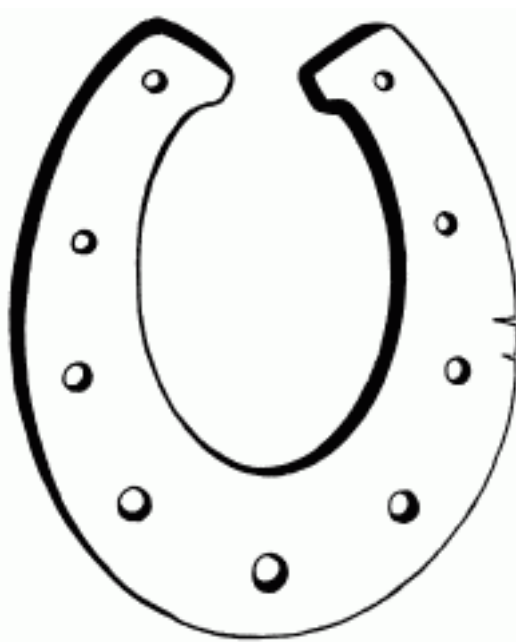
7. ГОЛОВОЛОМКА «ВОЛК, КОЗА И КАПУСТА».

Крестьянину нужно перевезти через реку волка, козу и капусту. Но лодка такова, что в ней может поместиться крестьянин, а с ним или только волк, или только коза, или только капуста. Но если оставить волка с козой, то волк съест козу, а если оставить козу с капустой, то коза съест капусту. Как перевезти свой груз?



Ответы

1. Одному человеку надо забрать яблоко вместе с вазой.
2. Кому-то придет в голову произвести следующие вычисления: 4 кошки по углам, по 3 кошки напротив каждой. Это, следовательно, еще 12 животных. На хвосте каждой кошки по кошке. Итого еще 16 кошек, а вместе будет 32 кошки. Пожалуй, с одной стороны, правда его. С другой же стороны, прав и тот, кто сообразит, что в помещении сидят всего лишь 4 кошки.
3. Через 7 дней.
- 4.



5. Старик всего лишь шепнул казакам: «Поменяйтесь местами». Тогда каждый сел на лошадь своего противника и поскакал. Тот, кто будет первым на чужой лошади, приведет свою на финиш второй.
6. Дети переправились через реку. Одному мальчику пришлось остаться на берегу, а другой переправил солдатам лодку и вылез. Теперь сел солдат и переправился на другой берег. Ребенок, который уже был там, переправил лодку опять солдатам, посадил своего друга, переправил на другой берег и опять доставил лодку обратно. Там он вылез, его место занял солдат и переправился и т. д.
7. Первой нужно перевести козу, затем волка. На берегу следует оставить волка, но забрать обратно козу. Затем нужно высадить козу на правый берег и, забрав капусту, перевести ее к волку. В последнюю очередь перевозится коза.

Глава 2

ОСОБЕННОСТИ ИНТУИЦИИ В ЦИВИЛИЗОВАННОМ И НЕЦИВИЛИЗОВАННОМ МИРЕ

2.1. ИСТОКИ ИНТУИЦИИ

Научные открытия представляют собой итог конкретных научных исследований. Содержание и характер каждого научного открытия не имеют между собой ничего общего. В понимании каждого человека сам термин «открытие» ассоциируется с получением учеными какого-то нового научного результата. Под научным достижением следует понимать возникновение абсолютно новых, еще никому не известных соображений и идей. Причем новые взгляды нельзя рассматривать как элементарное логическое следствие, источниками для которого являются известные научные утверждения. Многих людей интересует, какими путями ученые мужи приходят к стопроцентно новейшим точкам зрения, если их невозможно вывести из уже известных научных фактов. А в некоторых случаях отмечается и то, что новые данные полностью отрицают уже известные.



Когда ученых просят поведать о том, каким образом, в какой обстановке они пришли к тому или иному выводу, в их речи обязательно проскользнут следующие слова: «гипотеза», «озарение», «прозрение», «волнение». Но на самом-то деле можно с уверенностью сказать, что именно **интуиции** принадлежит значительная роль в процессе образования новейших, еще никому не известных научных взглядов. Видимо, *Альберту Эйнштейну* отнюдь не понаслышке знакомо это состояние души человеческой: «Подлинной ценностью является, в сущности, только интуиция. Что только не называют интуицией! Это и высший, даже сверхъестественный, дар, единственно способный пролить свет истины на сокровенные тайны

бытия, не доступные ни чувствам, блуждающим по поверхности вещей, ни рассудку, скованному дисциплинарным уставом логики. Это и удивительная сила, легко и просто переносящая нас через пропасть, развернувшуюся между условием задачи и ее решением. Это и счастливая способность мгновенно найти идею, которая лишь задним числом, в поту и муках будет обоснована рассуждением и опытом. Но вместе с тем это и ненадежный, несистематизированный путь, могущий завести в тупик; бесплодная надежда лентяев, не желающих доводить свой мозг до изнеможения напряженными умственными усилиями; наивное дитя познания, чей бессвязный лепет лишен ясного смысла и только после бесчисленных поправок может рассматриваться в качестве информационного сообщения».

Предыстория возникновения термина «интуиция» поможет лучше разобраться в том, что именно представляет собой интуиция и какое место она занимает в мире научного познания.

Итак, в XVII в. вместе с развитием математических и естественных наук появились и гносеологические проблемы:

1) о достоверности сведений, полученных учеными-математиками и учеными, работающими в области естественных наук;

2) о положениях, на которых основываются математические понятия и аксиомы;

3) о стремлении объяснить с точки зрения логики математическое познание и др.

Вместе с тем назрела необходимость отказаться от единичных факторов и перейти к единым положениям науки.

Стремительное развитие математических и естественных наук привело к необходимости разработки новых технологий для более глубокого познания. Именно они помогли бы выявить источник надобности и всеобщности концепций, которые выдвинули ученые.

Методами научных исследований заинтересовались не только ученые-биологи, но и философы. Именно представители этой науки являются авторами рационалистических теорий интеллектуальной интуиции. Основополагающей идеей, на которой построена рационалистическая концепция, было разделение знаний на опосредованные и прямые. Последний вид знаний называли интуитивным. Именно такие знания являлись важным звеном в ходе всего научного исследования. Основоположником рационализма как течения считают *Р. Декарта*. Он утверждал о наличии в мире таких самостоятельных в своем развитии истин, которые, по его мнению, познаются прямыми интеллектуальными путями, без применения доказательств.

Иммануил Кант рассматривал интуицию как источник познания. По его мнению, «чистая интуиция пространства и времени является неисчерпаемым источником знания: из нее берет начало абсолютная уверенность». Основные положения для своей теории И. Кант позаимствовал у древних философов: *Фомы Аквинского, Платона и Декарта*.

Русский ученый *М. В. Ломоносов* не принимал рационалистическую концепцию. Он полагал, что процесс познания происходит по следующему принципу: «Из наблюдений устанавливать теорию, через теорию исправлять наблюдения – это есть лучший способ к изысканию правды». Можно сказать, что Ломоносов приблизился к изучению вопроса о взаимосвязи непосредственного и опосредованного знания, которое появляется через чувственное и теоретическое познание. Он принимал активное участие в разработке проблемы интуиции, которая неоднократно поднималась в трудах русских философов.

Вначале понятие «интуиция» означало восприятие, т. е. то, что человек лицезрит или воспринимает, при условии, что он глядит на какой-нибудь предмет или его досконально рассматривает. Тем не менее уже со времен Платона прослеживается появление новых теорий, в которых интуицию и дискурсивное мышление разводят на «разные полюсы». Исходя из этой теории интуицию рассматривали как божественный способ познания чего-либо при помощи только взгляда, причем в течение доли секунды. Дискурсивное же мышление счи-

тали человеческим методом познаний, т. е. люди в процессе какого-то рассуждения в течение определенного количества времени постепенно приходили к доказательству вышеуказанного.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что в течение всего процесса формирования суждений и взглядов о таком понятии, как интуиция, происходит противоположение восприятия (чувственного образа) понятию (аргументированному положению, полученному в ходе логических рассуждений). Следовательно, возможно, местоположение интуиции надлежит разыскивать там, где пересекаются два познавательных процесса:

- 1) момент, когда осуществляется переход от чувственного восприятия к выводу определенных понятий;

- 2) время, когда совершается переход от представлений к чувственному восприятию.

Два вышеописанных процесса выступают в роли особых способов, с помощью которых складываются чувственные образы и представления. Они коренным образом отличаются от остальных тем, что объединены с процессом перехода из области чувственно-наглядных процессов в область абстрактно-понятийных, и наоборот. В ходе их разработки возможно появление воззрений, которые не выводились путем логических рассуждений из уже известных и доказанных, а также образов, которые появились сами по себе, а не стали результатом работы закономерностей чувственных ассоциаций.

Когда происходит процесс перехода от чувственного восприятия к формированию понятий, и наоборот, то проявляются особенности, которые принято считать неотъемлемой частью интуитивных процессов:

- 1) естественный процесс получения познаний;

- 2) не в полной мере осмысливаемый характер способов их возникновения.

Теперь не будет лишним ознакомиться с принципом функционирования мыслительных органов, который описал в своих работах ученый *В. И. Купцов*. В своей работе он на простом и доступном уровне рассказывает о роли интуиции в мыслительных процессах.

Можно предположить, что мыслительная деятельность людей располагает так называемым двухплоскостным характером, определенным существованием пары языков, с помощью которых происходит кодирование сведений, циркулирующих в мыслительных органах. Эти два языка среди ученых получили название:

- 1) языка предметных гештальтов;

- 2) символически-операторного языка.

Когда начинает функционировать чувственно-ассоциативное, образное мышление человека, то его мысли начинают двигаться среди наглядных плоскостных образов. В том случае, когда происходит, к примеру, процесс дискурсивного или логического рассуждения, действие которого совершается в плоскости с абстрактными понятиями, интуиция совершает своеобразный скачок с области одной плоскости на другую. От того, в каком направлении сделан скачок, зависит ориентированность перехода:

- 1) через чувственные образы к представлениям (концептуальная интуиция);

- 2) преобразование представлений в чувственные образы (эйдетическая интуиция).

Переходя с плоскости, которую контролирует абстрактно-понятийное мышление, на плоскость, находящуюся под контролем чувственно-наглядного, мысли человека совершают своеобразное ухищрение, которое помогает им выйти в третье измерение. Эти ухищрения помогают справиться с препятствиями, которые мешают мыслям прийти к новым знаниям во время перемещения по одной из плоскостей. Они же в итоге приводят к таким результатам, которые невозможно получить при помощи других средств, при условии, что действие происходит в одной плоскости.

Интуитивное мышление функционирует на базе простейших форм проявления концептуальной и эйдетической интуиции.

Интуитивное мышление заставляет взаимодействовать образы и представления, которые относятся, как кажется многим, к вовсе не похожим друг на друга предметным сферам.

Безусловно, реконструкционный процесс в органах мышления, который помогает ученым совершать сенсационные открытия, сталкивается на своем пути с огромными трудностями. Однако, беря за основу результаты гносеологического анализа, которому подвергались историко-научные сведения, и учитывая данные множества психологических исследований, вполне возможно получить сведения об отдельных механизмах подсознательного мышления, которые помогают формированию на подсознательном уровне человека новых суждений и взглядов.

Творческую концептуальную интуицию В. И. Купцов считает одним из механизмов подсознательного мышления. Его суть состоит в том, что начинают взаимодействовать между собой исходный чувственный образ, вспомогательный чувственный образ и собственно понятие матрицы. Под исходным чувственным образом ученый понимает определенный наглядный образ исследуемого предмета, немаловажные свойства которого остаются до поры до времени неизвестными. А в некоторых случаях они же могут ошибочно представляться человеком. В каждом чувственном образе можно выделить несколько явлений. Ученые, пытаясь выявить их суть, в одних случаях случайно, в других – намеренно сравнивают их со вспомогательными образами, которые довольно точно могут отобразить заданный предмет. Причем этот объект может совершенно не походить на исходный и принадлежать к иной предметной сфере. Соотнесение тем не менее нельзя просто сводить к сравнению двух предметов по той причине, что между ними может произойти процесс взаимодействия, в результате которого содержимое вспомогательного образа словно накладывается на содержимое исходного образа и может даже раствориться в нем. Таким способом, по мнению В. И. Купцова, становится возможным вставить в мыслительный процесс понятие матрицы. Понятие матрицы также не остается в стороне и начинает взаимодействовать с содержимым исходного образа. Оно даже трансформируется, чтобы подстроиться под другую чувственную субстанцию: с него, словно с матрицы, «снимается» новое представление, сходное с ним своим строением, но отличающееся наполнением. Получившееся новое понятие вполне способно объяснить суть предмета, который был отображен в исходном образе.

Возникающую внезапно на уровне подсознания ученого интуитивную идею можно назвать результатом, полученным в ходе нескольких познавательных операций.

Причем сам исследователь не всегда понимает, каким образом это все происходит: иногда в дальнейшем человек просто не в состоянии воспроизвести ход своих мыслей.

Немного с других позиций рассматривает мыслительные процессы и показывает, какую роль играет при этом интуиция, Ганс Селье в своем труде «От мечты к открытию». Уделите немного своего внимания положениям и его теории. Г. Селье считает основой любого экспериментального исследования логику точно так же, как грамматика является основой любого языка. Но, как считает Селье, человеку просто необходимо выучиться использовать математические и статистические знания интуитивно, т. е. на подсознательном уровне. Это необходимо, потому что у человека просто не хватает времени для того, чтобы постоянно сознательно находить ответы на поставленные вопросы, используя положения логики.

Логические и математические постулаты обладают способностью блокировки процесса, где доминирует полуинтуитивное мышление. Именно его считают базой, на которой учеными-медиками проводится большая часть научных изысканий.

Любой ученый-экспериментатор в своих каждодневных трудах опирается на полуинтуитивную логику, которая включает в себя твердую формальную логику и психологию. Ее

называют формальной по той причине, что при ее помощи происходит процесс абстрагирования конфигураций мышления от их содержания. Это необходимо для того, чтобы было проще выявить абстрактные мерки непротиворечивости.

По той причине, что абстракции можно передать в виде определенных символов, логику можно называть и символической (опять же связь с математикой).

Но одновременно логика правдиво и открыто заявляет о том, что ее понятия и абстракции, если их сопоставлять с положениями теоретической физики и математики, по необходимости можно считать относительными, а в некоторых случаях и вариативными. Таким образом, можно сделать вывод о том, что требовательные законы мыслительных процессов здесь просто невыполнимы. Значит, размышляя о природе мыслительных процессов, нужно помнить и об интуиции. Вот потому-то в системе мышления человека между психологией и логикой должны непрерывно идти процессы интеграции.

В своих работах Ганс Селье перечисляет важнейшие проблемы, которые встречаются в процессе работы с использованием основ полужформальной логики (Ганс Селье «От мечты к открытию»). Это:

- 1) формулировка понятийных компонентов;
- 2) классификация понятийных компонентов в соответствии с их:
 - а) характеристиками (признаками);
 - б) причиной;
- 3) формирование новых вопросов относительно:
 - а) эволюции характеристик во времени (тех типов понятийных элементов, которые им предшествуют, и тех типов, в которые они, по всей вероятности, перейдут);
 - б) опосредования причинно-следственных связей (антецедентов, которые предшествуют непосредственной причине, и консеквентов, которые, по всей вероятности, являются результатом ее действия);
- 4) вспышка интуиции, озарение.

Хотя подготовительная работа к проведению этой стадии происходила в течение предшествующих операций, все же данная стадия может появиться как результат вывода из них. В данном случае на помощь приходит формальная логика.

Призывая на помощь свои глубокие познания в разных областях науки, трудолюбие и логику, человеку вполне под силу сознательно пройти путь от первого пункта до пунктов 3а или 3б, т. е. именно тот отрезок пути, на котором происходит дальнейшее формирование ранее сформулированной точки зрения. Тем не менее только вспышка интуиции, подъем творческого воображения, который происходит на подсознательном уровне, могут справиться с разрывом. Он образуется в том случае, когда есть необходимость объединить разнообразные проблемы и не упустить настоящее открытие. Вот тут-то на помощь приходит интуиция. Ей принадлежит роль замыкающего или связующего звена, которое вызывает в подсознании сильную вспышку. В результате на свет появляется очередное научное достижение, которому суждено стать основой для каких-либо фундаментальных изысканий.

Отталкиваясь от проанализированных выше механизмов мыслительных процессов, можно говорить о том, что интуиция сама по себе является самостоятельным в своем развитии качественным скачком. Скачок происходит потому, что отдельный предыдущий количественный объем логического мышления совершает переход на качественно новую стадию подсознательного озарения. Просто так, ниоткуда новые мысли не возникают. Чтобы на свет появились новейшие технологии, считает Ганс Селье, уму человека предстоит долго и кропотливо поработать. В данном случае необходимо добавить, что фундаментального открытия может и не произойти, если не будет запущен процесс взаимодействия между чувствен-

ным и логическим видами мышления, работу которых контролирует именно интуиция. Но этот способ получения новых идей и теорий нельзя назвать основополагающим и единственным. Г. Селье считал интуицию своеобразной формой познания, которая оказывает влияние на то, какие конкретно научные методы для изысканий будут выбраны ученым. Как только интуиция начинает взаимодействовать с методиками и положениями какой-либо науки, а также проверять полученные сведения в экспериментальном порядке, можно надеяться на появление в научном мире нового фундаментального открытия.

Выявление закономерных случаев, которые помогают ходу интуитивных процессов, – процесс довольно трудоемкий.

Сам по себе он требует концентрации и напряжения экспертов в самых разнообразных научных областях. Это действительно необходимо, потому что развитие научно-технического прогресса в любую эпоху напрямую зависит от качественного роста именно фундаментальных, абсолютно новых понятий и положений. Ведь их заранее никто не планировал и не выводил с помощью формального пути. Как сказал Ганс Селье, «Если есть интуиция, то есть и закономерности, на которые она опирается».

В своей работе «Рождение новой идеи: о нешаблонном мышлении» Эдвард де Боно подвергает анализу то, каким образом соотносятся шаблонное и нешаблонное мышление. Это можно рассматривать, как попытку найти решение классического вопроса: какое положение занимают логика и интуиция в познавательных процессах.

В этой же монографии Эдвард де Боно описывает то, каким должно быть нешаблонное (нестандартное) мышление. Вот его позиции:

- 1) осмысление главенствующих точек зрения;
- 2) разыскивание всевозможных доступов к различным явлениям;
- 3) освобождение от строгого контроля стереотипного мышления;
- 4) пользование удобным случаем.

По мнению Эдварда де Боно, чтобы перейти от явно выраженного приема подхода к явлениям к менее открытому для окружающих, нужно просто переместить акцент заинтересованности:

- 1) вдохните запах того, что слышите;
- 2) услышьте то, что видите;
- 3) увидите, не глядя;
- 4) услышьте в молчании;
- 5) ощутите, не касаясь;
- 6) комбинируя ощущения, откройте для себя неведомое – то, что раньше никогда не чувствовали.

Расшифровывая третье положение нестандартного мышления, Боно приводит один из приемов, который помогает избежать строгого контроля со стороны нестандартного мышления. Нужно просто использовать для организации мыслительных процессов наглядные образы, исключая слова вообще. С помощью этих образов человек целиком и полностью может размышлять в заданной последовательности. Трудности появляются в том случае, когда наступает необходимость сформулировать накопившиеся мысли в виде словесных тезисов. Как это ни прискорбно, но многие люди не имеют способности к визуальному мышлению.

Кроме того, не каждую ситуацию можно проанализировать, основываясь на визуальных образах.

Однако многим людям над развитием визуального интеллекта не мешает поработать, потому что зрительные образы невероятно подвижны и пластичны, чего нельзя сказать о словах.

Под визуальным интеллектом понимают не простое употребление зрительного образа, имеющего первичную структуру, как материала для организации процесса мышления. Этот факт вполне можно назвать тривиальным. Визуальный стиль мышления подразумевает использование и линий, и диаграмм, и различной цветовой гаммы, а также графиков и многих других приспособлений для того, чтобы сделать иллюстрации к тем отношениям, которые практически невозможно изобразить стандартными языковыми средствами. Подобным зрительным образам свойственно изменяться (причем с легкостью) под воздействием разнообразных процессов динамического характера. Эти же образы позволяют передать в одно и то же время миновавшие, настоящие и будущие результаты, появившиеся при участии какого-либо процесса.

Чтобы избежать воздействия со стороны зафиксированных элементов какой бы то ни было проблемы, Эдвард де Боне советует разбить их на крохотные фрагменты, а после этого сложить из них новые сочетания, значительнее прежних. Ведь собрать малые фрагменты какого-то явления в более крупные соединения проще, чем раздробить уже «разгромленную» ситуацию на новые составные детали. Тем не менее автор считает, что применение нестандартного мышления вполне уместно, если возникает ситуация, когда заурядное мышление не может помочь найти решение какой-либо проблемы.

2.2. ЧТО ПОСЕЕШЬ – ТО И ПОЖНЕШЬ

Проблема формирования интуитивных способностей, аналогично и самому понятию «интуиция», на сегодняшний день остается очень актуальной. По мнению многих ученых-психологов, развитие творческих способностей, особенно в раннем возрасте, способствует раскрепощению ребенка и создает тем самым хорошие предпосылки для развития высокого уровня подсознания.

Штудирова всевозможные методические пособия для родителей, в один прекрасный день вы встретитесь со словосочетанием **«раннее развитие»**. Таким термином обозначают большой перечень авторских и коллективных технологий уже на протяжении десятков лет. Возможно, именно поэтому оно и привлекает внимание.

Как думают многие взрослые люди, под термином «ранние занятия» понимается только одно: родители приступают к занятиям с ребенком, используя определенные методические разработки. В то время как остальные вокруг, имея детей того же возраста и проживая в аналогичных условиях, даже и не подозревают о том, что к занятиям с малышами нужно относиться на полном серьезе. Бесспорно, дети и без посторонней поддержки могут обучиться ползанию и хождению. Тем не менее, если начать тренироваться, то малыш сделает первые шажки в 10-месячном возрасте, а без дополнительных занятий – в 11-месячном. Несомненно, в течение этого месяца столько всего можно обойти и увидеть, сколько нового можно узнать! Именно это и является сущностью термина «раннее развитие»: родители и педагоги помогают ребенку добиться установленных результатов, выявить свои творческие наклонности, а также заложить основу для будущих достижений как можно раньше. Но необходимо учитывать индивидуальный график, по которому развивается ребенок. Следовательно, «ранним» кто-то назовет способность к освоению навыка сложения букв в слова в 3-летнем возрасте, а кто-то – в 7-летнем. Плохо то, что нет пока такого методического пособия, где специалисты давали бы рекомендации и предлагали бы комплекс необходимых занятий с детьми от и до. Любая семья в процессе развития детей идет своей дорогой, отдавая предпочтение тому методу, который им больше подходит, обращается к авторским методикам, испытывает их советы, совершенствует применительно к себе. Все существующие технологии развития до такой степени неодинаковые, что систематизировать их чрезвычайно непросто: одним дали такое название из-за того, что их упражнения направлены на развитие ребенка и раскрепощение его внутреннего «я», другие носят имя автора. Поэтому многие специалисты разграничили их на физические и творческие. С момента появления ребенка на свет и по достижении им годовалого возраста разворачивается целый «исторический» период в существовании малыша. В течение этого времени он овладеет искусством переворачиваться без посторонней помощи, довольно долго сидит, самостоятельно ползает, ходит, ест, улыбается, начинает произносить разные слова. Оттого немаловажным на этой ступени для ребенка специалисты считают состояние физического развития. От того, в каком состоянии находится его мышечная система, зависит, как скоро малыш встанет на ножки и выяснит сам, как много интересного можно найти в этой огромной для его роста и возраста квартире. А когда ребенок достигнет 3-летнего возраста, приходит очередь психологических методов, которые работают над развитием мышления, памяти, кругозора и, что существенно, творческих способностей.

Существует множество методик, которые полностью посвящены занятиям, в процессе которых происходит обучение чтению, счету, приобретению энциклопедических знаний. Есть и другие, которые ставят перед собой цель развивать творческие способности ребенка. Авторы этих методик ненавязчиво знакомят ребенка с миром искусства: с изобразительным искусством, природой, музыкальным миром.



Одними из первых были *Елена и Борис Никитины, Мария Монтессори, Глен Доман, Сесиль Лупан.*

Немаловажно найти положительные качества в ребенке и с помощью системы разнообразных мероприятий сделать их сильнее. Необходимо быть увлеченным человеком и своим увлечением заразить ребенка. Это является основой для создания уникального в своем роде эмоционального фона: осмысление немаловажности деятельности вкупе с обстановкой сотрудничества и творчества. Все вышеуказанные понятия являются составляющими процесса познания самого себя и раскрепощения собственного «я».

Матушка-природа подарила человеку массу ниточек, которые помогают его внутреннему «я» поддерживать связь с Вселенной и природой.

Взрослым необходимо помнить об этом, учитывать существование эмоционально-психологических возрастных особенностей детей. Они должны с осторожностью дотрагиваться до этих ниточек в процессе развития творческого таланта, способностей к абстрактному и логическому мышлению, чувственному восприятию мира, развитию и тренировке подсознания.

Некоторые из таких серебряных ниточек идентичны звуковым проявлениям, словам, пению, образам. Взаимоотношению человека с окружающим миром помогают самомассаж, упражнения иридотерапии, общение с природой.

На работе, где необходимы сообразительность, устойчивое внимание, напряженное мышление, вполне уместны такие приемы, как релаксация, любые виды самомассажа, набор

специальных упражнений, которые помогут сконцентрировать внимание. Нельзя забывать и об иридотерапии: созерцании картин с изображением разнообразных пейзажей.

При чтении полезно использовать дыхательную гимнастику. Существует система упражнений, в основе которой лежит особое напевное сочетание звуков, которые помогают отрабатывать дикцию. С их помощью люди начинают тонко чувствовать произносимые звуки. Кроме того, создается своеобразный эмоциональный фон, который позволяет заняться отработкой навыков чтения, способствует укреплению здоровья. Немаловажным моментом является выполнение упражнений, где требуется применить фантазию, где необходимо абстрагироваться, выявлять различные ассоциативные связи.

При появлении на свет маленький человечек громко кричит «А-а-а!». Отчего он произносит именно этот звук?

emm2

Что вообще представляет собой звук?

Звук многие ученые считают связующим звеном со Вселенной, которая может дать массу знаний и поделиться энергией. С помощью гармоничных, одухотворенных звуковых систем повышается энергетика. Именно звуки способствуют процессу повышения энергетики, обладают мощнейшим оздоровительным действием. Они же дают толчок к развитию чувств. Оттого, звуки какого качества наполняют существование конкретного человека, зависит состояние его здоровья: и психика, и физиологическое развитие. Каждому человеку необходимо уяснить для себя, что значит научиться относиться к себе с любовью. Именно это удивительное чувство излучает неиссякаемую энергию, стимулирует обновление духовного и физического состояния при содействии слова и звука. Нашим предкам принадлежит следующее изречение: «Весело поется – весело живет». мысли человека материализуются, определяя ход и течение жизни. Поэтому важно, чтобы каждый человек вынашивал в себе только позитивные мысли и чистые помыслы, которые будут направлять его в позитивное русло.

Ученый из Австрии профессор *Б. М. Лессер-Лазарко* разработал специальную методику, которая путем пропевания каждого гласного звука помогает приобщению к мощной энергетической силе. Он выяснил, что самыми значимыми, энергетически пропитанными звуками нашей речи являются гласные звуки. В основе метода лежит применение энергии полного дыхания. Этот вид энергии образуется на выдохе, только при условии, что идет дыхание животом. Нужно глубоко вдохнуть, а на выдохе начинать пение. Чтобы убедиться в том, что вы дышите правильно, положите руку на грудь: движения груди быть не должно.

Профессор утверждает, что звук «А» убирает напряжение, производит стимуляцию верхней части легких и различных сенсорных центров. При пропевании этого звука наблюдается повышение тонуса. Этот звук оказывает влияние на систему так называемых трех обогревателей. Эта система состоит из печени, сердца и толстого кишечника. Звук «А» способствует устранению физической и интеллектуальной усталости.

Звук «О» считается звуком, который создает глубокую гармонию и состояние равновесия во всем организме. Постарайтесь подобрать слова, в которых этот гласный звук преобладает.

Звук «У» считается чувственным звуком. С его помощью происходит стабилизация эмоционального равновесия. Данный звук оказывает положительное влияние на состояние психики человека.

Звук «И» является звуком рассудка. Если долго и протяжно произносить этот звук, происходит стимуляция головного мозга, органов зрения, органа обоняния. Если довольно продолжительное время петь этот звук, то можно ощутить прилив ликования и возбужденности.

Хорошо сформированные чувства являются базой для высоких, нравственных чувств и чистых помыслов. Именно это на протяжении всего существования человечества входит в

понятие общечеловеческих ценностей, является основой, на которой развивается свободная творческая личность.

Всем детям без исключения нравится изображать актеров, танцоров или копировать их. Они постоянно передразнивают окружающих. Для этого они используют воображение. С помощью этого психического процесса происходит воссоздание программы их действий, представление конечных результатов деятельности.

Часто слышится следующая фраза: «У этого человека неразвито воображение». Это относится к тем, кто в детском возрасте не доиграл. Маленькие дети с удовольствием выступают перед зрителями – поют, читают стихи, танцуют. А когда подрастут, то начинают стесняться. Это может привести к тому, что ребята вырастают малообщительными, скованными, закомплексованными. Они не могут вести себя свободно, самовыразиться, страдают отсутствием воображения.

У каждого человека непременно должен быть определенный опыт созидательной деятельности, накопленный им с детства.

Бездарных людей не бывает, каждый человек наделен с рождения какими-либо природными способностями, задатками, которые следует раскрывать и развивать с детских лет.

2.3. ЗАДАЧИ И РЕШЕНИЯ

ЗАМЕТКА В ГАЗЕТУ

Нужно заранее вырезать заголовки из старой печатной продукции и предложить их участникам. Они должны постараться и предложить варианты небольших юмористических рассказов, случаев из уголовной хроники. А может, это будут объявление, или реклама, или даже интервью?

emm2

ПЕРЕВОДЧИКИ

Обратитесь к участникам с просьбой «перевести» слова песен или стихотворных произведений, сделать так, чтобы слова звучали на «другом языке». Условие одно: когда происходит замена слов на похожие, смысл должен сохраняться.

*Поет зима – аукает,
Мохнатый лес баюкает
Стозвоном сосняка.
Кругом с тоской глубокою
Плывут в страну далекую
Седые облака.
(С. А. Есенин)*

emm2

*Я вас любил: любовь еще, быть может,
В душе моей угасла не совсем;
Но пусть она вас больше не тревожит;
Я не хочу печалить вас ничем.
(А. С. Пушкин)*

emm2

*Песни, песни сам для тебя я пишу,
Письма, письма лично на почту ношу.
Знаю, знаю точно, где мой адресат, —
В доме, где резной палисад.
Где же моя темноглазая, где?
В Вологде-где-где-где?
В Вологде-где?
В доме, где резной палисад.
(сл. М. Матусовского)*

РЕЧЬ НА ПРАЗДНИКЕ

Пусть участники попробуют придумать выступление для открытия фестиваля фокусников, на премьерном показе фильма «1000 метров по скале», на митинге, который посвящен Дню прославления дояров. Речь обязана быть короткой и блистать остроумием.



ДОБАВЬ СЕРЕДИНУ

Участники по данным началу и концу должны сочинить рассказ, сказку, сценарий и т. д. Причем первая строка никоим образом не связана с последней.

emm2

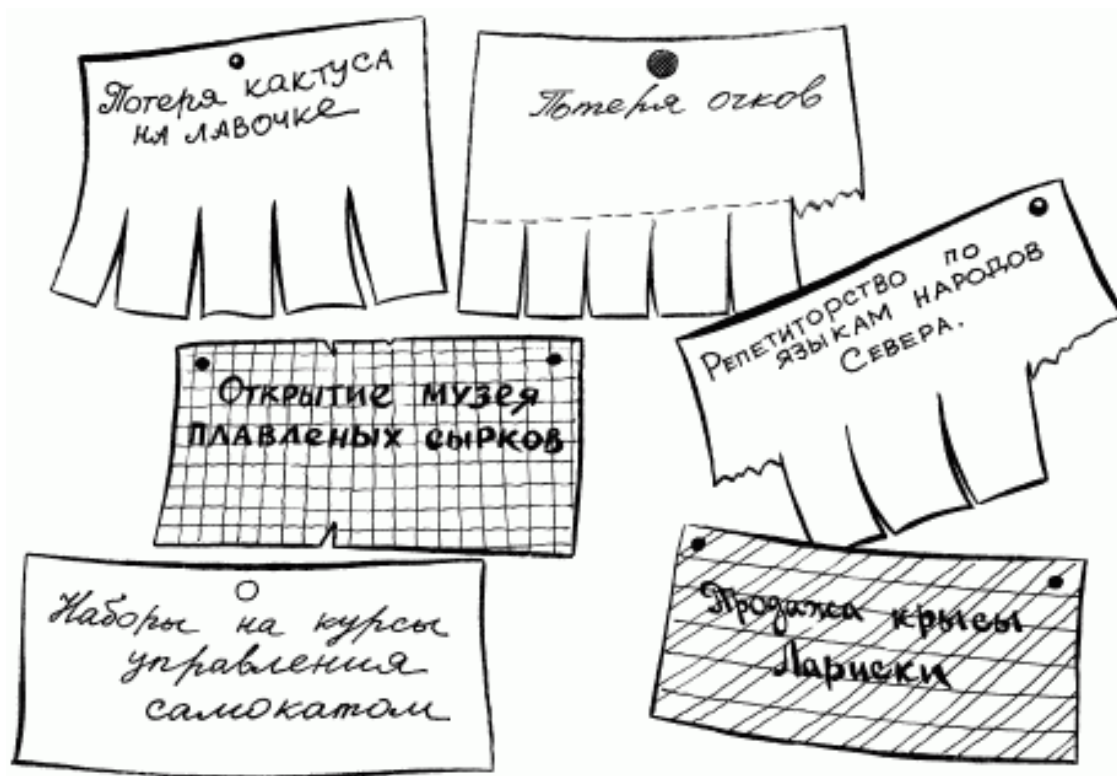
СОЧИНЯЕМ ОДУ

Возможно, ребятам будет под силу написать оду, в которой можно петь дифирамбы определенной популярной персоне. А можно ее посвятить и какому-либо событию. Например, героем оды можно взять Карлсона, Колобка или Маленького принца. Не оставляйте без внимания выставку собак, рыбный день в лагере.

emm2

ОБЪЯВЛЕНИЯ

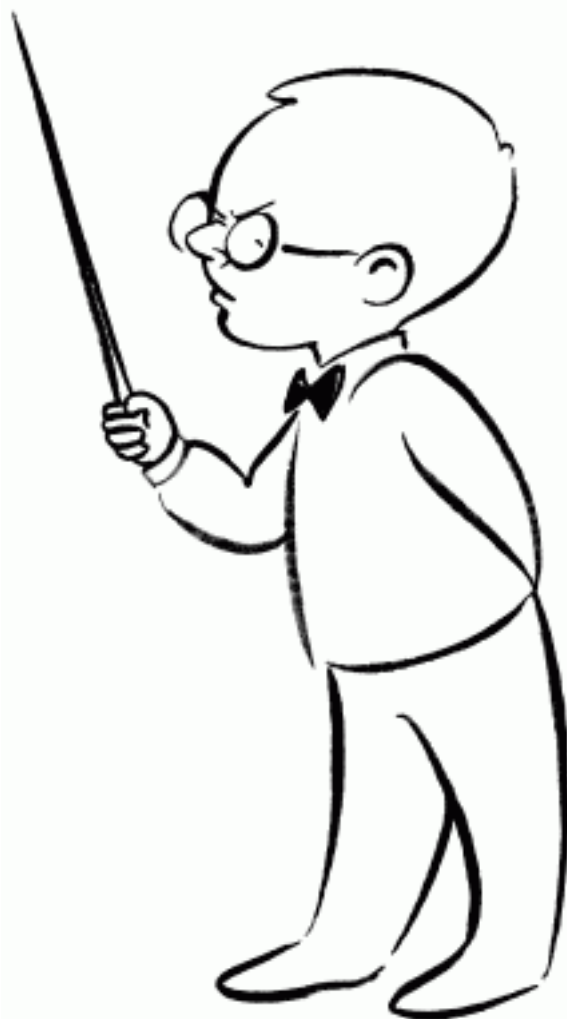
Нашу жизнь просто заполонили реклама и, конечно же объявления. Эти пестрые бумажки наклеивают на столбы и стены, двери подъездов и заборы. Их создатели с помощью емких слов ищут путь к сердцам окружающих. Пусть участники сочинят краткие веселые объявления хотя бы вот о следующем.



ПИШЕМ ДИССЕРТАЦИЮ

Результатом проведенных исследований в определенной области является диссертация. Детям предлагается защитить свой труд на данные ниже темы.

1. «Эмоциональное воздействие звонка на нервную возбудимость школьника».
2. «Влияние зеленого лука на повышение аппетита неуспевающего по биологии».



ЗАКОНЧИ РИФМОЙ

Допишите только лишь вторую строчку к предоставленной первой. Причем главное условие – соблюдение рифмы.

Жила собака на Луне...

Плывет бычок в томате...

Сварили кашу из отвертки...

Упал комар на шляпу...

Пришили мишке лапу...

emm2

РАЗРЕШАЕТСЯ ВСЕ

Было время, когда кругом стояли запрещающие таблички типа «Не курить!», «Не сорить!», «Не влезай – убьет!» и т. п. Нужно сочинить разрешающие надписи: «На зеленый свет переходить разрешается», «Разрешается оплачивать проезд», «Бросать мусор в урны можно».

emm2

Упражнение 1 (помогает расслабить мышцы, формирует умение руководить мышцами всего тела, выполняется в положении стоя).

1. Поднять одно плечо, «сбросить» его, поднять другое, также «сбросить», выполнить то же для обоих.

2. Поднять руки, по очереди расслабляя мышцы, «отпускать» кисти, локти, плечи.

3. Выполнение упражнений «Маятник», «Петрушка», «Дерево на ветру».

emm2

Упражнение 2 (тренировка дыхательного аппарата).

Выдыхаем через рот, согнув тело на линии пояса, затем вдыхаем через нос, разогнув при этом туловище.

1. Вдыхаем воздух частями.
2. Наклоняясь, выдыхаем со счетом.
3. При повороте головы в сторону вдыхаем носом, выдыхаем через рот, возвращая голову в исходное положение.
4. «Задуй свечу», «Надуй шарик».

Следующие нижеперечисленные **упражнения** направлены на развитие воображения и чувства раскрепощенности и свободы.

emm2

ПОКАЖИ БЕЗ ПРЕДМЕТА

Призвав на помощь свое воображение, нужно показать публике следующие действия.

1. Продеть нить в иглу.
2. Пришить пуговицу.
3. Подбросить и поймать мячик.
4. Игра в мяч с друзьями.
5. Нарубить дров.
6. Обработать доску с помощью рубанка.
7. Очинить карандаш.
8. Постричь ногти при помощи ножниц.
9. Переместить вещь с одного места на другое.
10. Перевернуть тонкие страницы журнала или толстые альбомные.
11. Развернуть или сложить газетный лист.
12. Несколько раз перелить жидкость из одного стакана в другой.
13. Выплеснуть на кого-нибудь воду из стакана и суметь увернуться от того, чтобы тебе не сделали то же самое.
14. Приподнять предмет массой от 1 до 10 кг.
15. Взять в руку сначала холодную вещь, потом горячую.
16. Показать, что в руке бархат, шерсть, шелк.
17. Поставить несколько тарелок друг на друга бесшумно.
18. Понюхать лимон, лук, ландыш, нашатырь.
19. Нарезать дыню на ломтики и попробовать один из них.

emm2

КОНКУРС ПОЭТИЧЕСКИХ ЧУВСТВ

Попросите участников отыскать стихи, которые просто насыщены радостью или ненавистью, печалью или гордостью.

emm2

СУРДОПЕРЕВОДЧИКИ

Пусть кто-то из участников читает рассказ или стихотворение, исполняет песню. А стоящий рядом «переводит», как сурдопереводчик, с помощью рук и мимики, содержание.

Держайте – раздолье для выдумок!

emm2

РЕЖИССЕРЫ

Дайте детям задание поставить спектакль по заданному отрывку.

emm2

Наша Таня громко плачет,

*Уронила в речку мячик.
Тише, Танечка, не плачь,
Не утонет в речке мяч.
(А. Л. Барто)*

emm2

*Сижу за решеткой в темнице сырой,
Вскормленный в неволе орел молодой...
(М. Ю. Лермонтов)*

emm2

*Петушки распетушились,
Но подражаться не решились:
Если долго петушиться,
Можно перышек лишиться.
(Р. Сеф)*

emm2

НЕМОЕ КИНО

За короткий промежуток времени участникам необходимо «снять» сюжет по принципу немого кино. Для выполнения этого задания можно взять фильмы «Терминатор», «Служебный роман», «Красотка».

emm2

ТЕАТР ПАНТОМИМЫ

С музыкальным сопровождением и без него нужно изобразить что-нибудь из нижеперечисленного.

1. «Звуковые» предметы. Это может быть кофемолка, скрип дверного замка, работа отбойного молотка, бой часов с кукушкой, работы трактора и т. д.
2. «Немые» предметы. Ими могут быть зажженная свеча, мигающая лампа, тупой нож, очки, которые падают со лба, неисправная зажигалка, сломанный телевизор.
3. Руководителя симфонического, военного, эстрадного оркестра или оркестра народных инструментов. А зрители пусть угадают жанр произведения.
4. Парикмахера.
5. Житейские ситуации: «Повар готовит пищу», «Стоматолог удаляет (лечит) зуб», «Хозяйка моет полы».
6. Злую собаку, голодного поросенка, ленивого кота, гордого льва, трусливого зайца, красавца павлина. Нужно обратить внимание на поведение, повадки.
7. Можно изобразить неспешно прогуливающихся или, наоборот, спешащих по своим делам пешеходов: старичка с пуделем, потового, которому жмут башмаки, человека с больным зубом, девушку в короткой юбочке и с зонтиком в руках, а погода ветреная, многодетную семью.
8. Изобразить, как двигается курица, пингвин, прыгает лягушка, тушканчик, кенгуру, ползают змеи и крокодилы и т. д.

Глава 3

ПРЕПЯТСТВИЕ В ПОНИМАНИИ ИНТУИЦИИ

3.1. ВНУТРЕННИЕ БАРЬЕРЫ, МЕШАЮЩИЕ ПОЛНОМУ РАСКРЕПОЩЕНИЮ

Самой таинственной составляющей человеческого рассудка ученые-психологи считают **подсознание**. Как раз подсознанию обязаны своим появлением разнообразные творческие и интуитивные выводы и заключения. Процессы, происходящие на подсознательном уровне, человеку вовсе неподвластны, он не может ими руководить. С помощью подсознания человек ощущает присутствие окружающего мира, жизненного пространства. Когда между нами и окружающим миром нет абсолютно никаких препятствий, своеобразных барьеров, то этот мир идет на сближение с человеком. Он подает ему определенные знаки, и человек должен рассмотреть их, подвергнуть расшифровке, осмыслить применительно к собственному жизненному пути.

Чтобы эти знамения не просмотреть и не пропустить, нужно научиться слушать себя, уделить себе любимому чуточку внимания.

Подсознание человека поглощает в себя все сведения, все то, что человеку довелось пережить в жизни. Если человек научится прислушиваться к своему подсознанию, ему не составит труда выбрать оптимальное на данный момент решение и на рабочем месте, и в быту.

Подсознание не сможет помогать человеку, если он:

- 1) ощущает себя нездоровым;
- 2) чувствует себя очень неуверенно;
- 3) закомплексован сверх всякой меры;
- 4) ощущает себя неполноценным;
- 5) предпочитает розовые очки черным.

Если у человека **плохое самочувствие**, то он ощущает беспокойство, недоволен своим окружением, материальным достатком, потому что полностью зависит от него. Другими словами, ему недоступно полное ощущение внутренней свободы.

Кроме того, человеку не хватает внутреннего покоя. Он не может испытать удовольствие потому, что полностью зависит от своих потребностей. Таких людей можно встретить повсюду. Они сразу выделяются напряженным поведением: ничто им не приносит радости. Как правило, они очень болезненно реагируют на критику.

Многие люди частенько отмечают тот факт, что отнюдь **не уверены в своих силах**, испытывают недовольство собой. Отчего так получилось? Очевидно, здесь сказалось влияние собственного житейского опыта. Просто когда-то родители вслили в сознание ребенка мысль о том, что он недостаточно умен, а его способности оставляют желать лучшего. С течением времени и сам человек привыкает к мысли о том, что ему не хватает определенных знаний, умений и навыков. Отсюда и появляются боязнь и неуверенность в себе. Другими словами, все то, что вы думаете о себе, оказывает существенное влияние на ваше поведение. На то, как человек относится к себе любимому, воздействует и на отношение к нему окружающих.

Жесты человека и его мимика в полной мере отображают то, как человек относится к самому себе.

Поэтому окружающие относятся к вам согласно степени вашей собственной самооценки.

Закомплексованный человек не может расслабиться и прислушаться к сигналам, которые посылает его подсознание: ему мешают сторонние люди. Поэтому необходимо научиться находить компромисс с самим собой, относиться к себе с уважением.

Живя в окружении других членов общества, человек не всегда ведет себя так, как ему бы этого хотелось. Не всегда получается и претворить в жизнь свои личные потребности путем общения с окружающими.

61 В течение всей жизни человеку постоянно приходится идти на компромиссы, уважать мнение других людей, в чем-то себя ограничивать. Но все время притворяться невозможно: это может повредить здоровью человека. Если долгое время не давать выхода ярости, различным чувствам, то человеку грозит появление разнообразных нарушений психики и здоровья в целом. Например, если постоянно сдерживать в себе гнев, то можно заработать артрит.

Многие люди, создавая представление о собственном «я», опираются на взгляды окружающих. И если они попадают в экстремальные обстоятельства, то следуют тому, что считают приемлемым остальные, т. е. просто подстраиваются под мнение других. Если человека мало поощряли и хвалили в детстве, то, став взрослым, он становится неуверенным в себе и теряет способность распоряжаться личной жизнью.

Многим людям в настоящее время просто не хватает одобрения: именно оно порождает ощущение успеха. В этом случае можно говорить не только о профессиональных успехах и приличной зарплате. Сюда же можно отнести и похвалу всех домочадцев или гостей в адрес хозяйки за прекрасно приготовленный обед. Чем чаще человек испытывал чувство удовлетворения в тот момент, когда достигал успеха, тем лучше он будет к себе относиться. Этот же факт содействует утверждению личного «я», помогает не оказаться под давлением окружающих.

Начните уважать свое «я», т. е. не поддавайтесь самообману, займитесь самооценкой, дайте в конце концов свободу своим лучшим «задушенным» качествам. Вовсе не обязательно акцентировать внимание исключительно на хорошем или, напротив, плохом. Главное, чтобы человек смог сам себя разглядеть таким, какой он есть: без прикрас, но и без самоуничижения.

Есть ли возможность у взрослого **закомплексованного человека** вернуть потерянное когда-то чувство уверенности в себе? Почти все родители, педагоги и руководители (где-то около 90%) взяли в своей работе за основу авторитарный стиль и в воспитании, и в процессе руководства. Многих наказание прельщает в большей степени, чем разного рода поощрения. Естественно, это все определенным образом сказывается на подчиненных. Отсюда и основная проблема огромного количества людей – неуверенность в себе и застенчивость. Этот факт подтверждается проведенными исследованиями. Психологи опросили жителей России, ФРГ и Израиля 18 – 21-летнего возраста. Выяснилось, что 60% россиян рассматривают застенчивость как свою проблему. С ними солидарен 91% немецкой молодежи, а среди израильтян эта цифра равна 42%.

Многие, наверное, попадали в такие обстоятельства, когда возникало желание поступить по-другому, например быть настойчивее и тверже, когда кто-то норовит пройти вне очереди или когда вам не хотят правильно дать сдачу.

Людям их стеснительность и неуверенность мешают встать на защиту личных интересов.

Человек не только боится чего-то потребовать, но даже просто произнести слово «нет». Это проявляется по-разному: боязнь неудачи и следующей за этим критики, неспособность

отстоять свои права и т. д. Больше всего заметно, что человек не слишком уверен в себе, при общении с другими людьми. Иногда по поведению людей можно сказать и обратное – то, что они чересчур самоуверенны. На самом деле они тоже находятся под воздействием неуверенности и страха.

Люди не рождаются сразу уверенными в себе. Тем не менее именно уверенность является составляющей интуиции. На развитие комплексов человека влияет и тот стиль воспитания, где преобладают методы, которые угнетают склонность к развитию, учат приспособленчеству, честолюбию, отрицая при этом поощрения в любом виде. На закомплексованность также оказывают влияние сексуальные проблемы детского возраста, проживание в стесненных жилищных условиях и, что самое главное, отсутствие благодарности за выполненные задания.

Телевидение и печать загрязняют и отравляют психику человека, способствуя тем самым развитию *ощущения неполноценности*.

Существует еще одна немаловажная причина, из-за которой развивается чувство неполноценности, неуверенности в себе, – отрицательный опыт, полученный при общении. Если у человека есть уверенность в себе самом, он с легкостью будет контактировать с окружающими, сможет самоутвердиться. Если же у человека этой уверенности нет, окружающие просто не замечают его, а это способствует целенаправленному развитию комплекса неполноценности.

Уверенного в себе человека не покидает ощущение того, что он способен переделать мир! Вместе с тем человек вполне осмысленно планирует свое существование, принимая во внимание наличие разнообразных жизненных ситуаций. Уверенный в себе человек всегда дает правильную оценку действительности, не поддается влиянию взглядов и точек зрения, которые присущи окружающим.

Итак, под воздействием различных внешних факторов у человека складывается мнение о самом себе, в основном с учетом мнения окружающих. Из-за этого нелегко выяснить, какой же человек на самом деле. У многих есть идеал, особенности которого хотелось бы перенять. И это желание вполне естественно, потому что помогает людям правильно относиться к себе, учитывать свои потребности.

В период раннего детства то, каким представляет себя человек, и то, каким бы он хотел быть, не слишком отличаются одно от другого. Это объясняется тем, что ребенок с легкостью вживается в разнообразные роли и ему доподлинно известно, каким должно быть его будущее. Взрослому человеку мешает полученное в детстве воспитание: он не может стать таким же, как его идеал.

Психологи выяснили, что вышеописанные случаи чаще всего наблюдаются у россиян. Они считают, что далеки от идеала. Из-за этого человек становится напряженным, неуравновешенным, недовольным собой. Чем больше пропасть между желаемым и действительным, тем меньше человек нравится сам себе. Причем сам по себе он не такой уж и плохой, каким представляют его окружающие.

В зависимости от того, какая оценка дана событиям, они будут восприниматься или позитивно, или негативно.

Если в результате саморассуждения определенное событие стало восприниматься как негативное, оно будет являться источником отрицательных эмоций.

Задолго до появления определенных эмоций человек начинает вести с самим собой диалоги и рассуждения. Чаще всего встречаются следующие фразы: «Окружающие с трудом терпят мое присутствие», «Я не заслуживаю любви окружающих», «Все мои поступки бессмысленны», «Все, в том числе и я сам, считают меня неудачником».

А можно поступить и наоборот: подбодрите и поддержите себя! Этому помогут следующие фразы: «Выполнить это не представляет сложности», «У меня прекрасное самочувствие», «Я превосходно справился с заданием». На внутренние рассуждения оказывает влияние и то, что испытывал человек, когда попадал в аналогичные ситуации, какой опыт он приобрел.

Поведение людей находится в прямой зависимости от того, что они испытывают к самим себе.

Внутренние диалоги, осознает это человек или нет, опережают многие его шаги. Люди так часто обращаются к себе, что порой не замечают этого. А зря, на это стоит обратить внимание, потому что такое внутреннее общение приносит человеку много позитива.

К формированию личностных качеств причастно не только мнение человека о себе. Большая роль отводится и определенным житейским установкам. Если человек представляет себе свой жизненный путь как постоянную битву за выживание, он ко всему относится с долей опасения. Если же человек рассматривает жизнь как способ удовлетворения своих потребностей, то ему свойственно во всех ситуациях видеть только хорошее, причем сам он старается сделать свое поведение таким, чтобы оно приносило только радость как ему, так и окружающим его людям.

Характер жизненных установок зависит от того, что человек считает важным лично для себя.

Приходилось ли вам задавать себе вопрос, чего именно вам хотелось бы добиться и что для вас важнее: материальный достаток или признание общества?

Ценности, которых вам хотелось бы достичь, должны совпасть с жизненными установками. От них же зависит и то, как поведет себя человек в различных ситуациях. Если возникло желание стать материально независимым человеком, пути его удовлетворения не пересекутся с теми путями, по которым проходит человек, желающий заниматься самосовершенствованием. По мнению американских психологов, каждому человеку присущи два способа поведения. Кто-то старается удовлетворить свои материальные потребности, а кто-то стремится к самообразованию, так как это для него является самой важной потребностью.

Вероятно, вы не раз уже замечали, что себя и собственную жизнь вы постоянно рассматриваете с разных позиций. Иногда пользуетесь **темными очками**, а бывает время, когда надеваете **розовые**. В первом случае мир приобретает негативную окраску, а вы становитесь пессимистом. Во втором случае мир прекрасен, а вы полны оптимизма. Таким образом, жизненный опыт оказывает влияние на то, каким цветом будет окрашена ваша житейская установка: темным или светлым.



Большая часть населения планеты испытала на себе последствия, возникшие в результате воздействия негатива при чтении прессы или после просмотра телепрограмм.

В результате «загрязнения внутреннего мира» большинство людей становятся пессимистами. В результате этого противостояния появились так называемые **победители** и **побежденные** с разным стереотипом мышления и разной тактикой поведения. Это состояние мешает человеку прислушаться к своему подсознанию, а в результате все подсказки интуиции проходят мимо его внимания.

Человека, попавшего в категорию проигравших, все время преследует чувство неудовлетворенности собой: все-то он выполняет не так, как хотелось бы, и достичь-то он должен был бы больших высот.

Болезненная реакция на критику и острая душевная боль от поражений – это результат неуверенности в себе.

Тот, кто может считать себя победителем, всегда уверен в себе и в своих силах. Он сам хозяин своей жизни, вся ответственность лежит на нем самом. Тогда как проигравшим всегда кто-либо руководит, а сам он старается снять с себя всю ответственность. Он готов подобно роботу выполнять команды другого. Победитель, успешно переборов свое прошлое, живет только настоящим и строит планы на будущее, причем ни будущее, ни прошлое полностью не занимают его сознания. А проигравшего не оставляют призраки прошлого, его мысли постоянно заняты будущим, в итоге он совершенно забывает о настоящем. Победителю при-

сущи такие качества, как самовосприятие, самоутверждение, чего нельзя сказать о проигравшем.

emm2

Что необходимо сделать, чтобы забыть о черных очках?

Призовите на помощь свое позитивное мышление. Когда позитивная мыслительная энергия высвобождается, человек начинает чувствовать себя жизнерадостным, сильным и энергичным. Он постепенно привыкает смотреть на мир по-новому.

3.2. УСТРАНЕНИЕ ВНУТРЕННИХ БАРЬЕРОВ МУЗЫКА И ЧЕЛОВЕК

Под влиянием музыки человек может стать как ангелом, так и зверем. Под действием некоторых музыкальных произведений у людей появляется желание все вокруг разрушать, а может быть и наоборот: они становятся спокойными вплоть до состояния зомби. Музыка держит под контролем процессы головного мозга, оказывает определенное влияние на обмен веществ. Так, например, определенные частоты тяжелого рока способствуют появлению агрессии, что можно заметить, глядя на преданных этому жанру слушателей. Низкие частоты можно назвать виновниками возникновения страха. Если инструмент плохо настроен, он тоже является источником негатива.

Многие врачи-психотерапевты полагают, что сначала на человека оказывает влияние музыка и только потом слова.

Но и их (слова) нельзя сбрасывать со счетов: они поглощаются сознанием человека и становятся своеобразным руководством к действиям. Музыку можно рассматривать как средство, которым можно «промыть мозги». Тоталитарный строй призывал своими песнями идти на смерть с радостью («С улыбкой юный барабанщик на землю сырую упал»). В народных же песнях часто звучат грустные напевы, но, говоря словами известного поэта, эта печаль светла. Народные песни заставляют человека сопереживать, не забывать о горе других, помнить о том, что в то время, когда ты ощущаешь себя счастливым, многие, возможно, страдают. В этом заключается мудрость русского народа.

Характеристику любому обществу можно дать, опираясь на то, какие жанры и музыкальные произведения популярны у членов данного общества. Молодежь в основном предпочитает «попсу», люди более старшего возраста питают уважение к бардовским произведениям, таким, где есть смысл. А вот блатные песни, которые звучат повсеместно, вызывают у человека только недомогание. Конечно, слушая эти песни, люди способны понять трагедию человека, который оказался за решеткой. Но такие музыкальные произведения не в состоянии дать душевного равновесия, а наполняют душу человека мрачными размышлениями, смятением и опасениями. Константин Сергеевич Станиславский полагал, что человеку необходимо научиться использовать свои голосовые данные для убеждения собеседника. Каждому голосу присущи модуляции, с помощью которых можно воздействовать на процессы, происходящие в различных отделах головного мозга. Именно поэтому человек, когда не может аргументировать свои выводы, произносит слова отрывисто и путано, поэтому положительный эффект просто невозможен. Чтобы достичь желаемого, произношение должно напоминать пение. А монотонный и спокойный голос, подкрепляемый жестами и движениями руки, приведет к тому, что человек может просто отключиться. Этот прием провоцирует предгипнотическое состояние.

Эти выводы подкрепляются следующим примером: во время беременности мать и плод – единое целое, поэтому эмоциональный настрой у них одинаковый. Когда будущая мама поет колыбельную, которая ей нравится, и она, и ее будущий малыш становятся спокойнее. Когда ребенок появляется на свет, то он узнает те мелодии, которые слышал еще до рождения. Именно они становятся для него любимыми.

Нравится маме слушать тяжелый рок – ее будущему малышу не избежать нарушений в процессе обмена веществ. Наоборот, произведения классики гарантируют ребенку душевное равновесие.

Когда певец исполняет музыкальное произведение, а оратор произносит речь, они вкладывают в это что-то свое: боязнь чего-то, ненависть или душевный подъем. Результат

зависит от того, какие чувства испытывает исполнитель: толпа или бросится разрушать все вокруг, или блаженно будет взирать на мир. Вашему душевному и духовному развитию поспособствует то, что вы хотя бы раз в сутки будете слушать качественную музыку. Чтобы обучение дало желаемый результат, ученик должен быть эмоционально уравновешенным. Педагоги одной из школ провели следующий эксперимент: во время перерывов между занятиями они включали детям для прослушивания произведения классической музыки. В результате дети обрели спокойствие и душевное равновесие, а вследствие этого повысился процент успеваемости. Все лекарства-транквилизаторы вполне можно заменить звуками матушки-природы.

Шелест листьев и щебет птиц обладают целебными свойствами: они просто нейтрализуют тревожно-угнетенное состояние человеческой души.

Своеобразным психотерапевтом можно считать каждого, кто руководит народным хором. Приходят сюда люди угрюмыми, обремененными разнообразными проблемами, а покидают репетиции успокоенными, с улыбкой на лице. Все это итог совместного пения.

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.