САМ СОБІ ПСИХОЛОГ

12 книжок в одній,
що допоможуть вам прийняти себе
й стати щасливими

«Моноліт Bizz»
Харків — 2024

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

УДК 159.9
С 17

С 17 **Сам** собі психолог. 12 книжок в одній, що допоможуть вам прийняти себе й стати щасливими /упор. ТОВ «Моноліт Бізз». — Харків: Моноліт Бізз, 2024. — 216 с.

ISBN 978-617-8119-86-7

Сьогодні життя ставить перед кожним українцем випробування, про які ми раніше і не мислили. Значна подієвість зовнішнього світу заганяє нас на емоційні гойдалки і вимагає неймовірної гнучкості. Багато хто за таких умов пірнає в депресію і не знає, як із неї вийти. До того ж нікуди не зникають вічні запитання, які супроводжують нас усе життя: хто я? для чого я живу? що для мене щастя? як правильно проживати власні емоції? тощо. Збірник самарі «Сам собі психолог. 12 книжок в одній, що допоможуть вам прийняти себе й стати щасливими» є справжньою знахідкою за цих умов. Ми відібрали 12 світових бестселерів, які стануть вам у пригоді і допоможуть у різних кризових ситуаціях і не тільки.
Маємо наголосити: в разі глибокої депресії ви маєте звернутися до психолога, бо ви унікальна особистість і маєте власну історію, що потребує індивідуального підходу.

Аудіоверсія:
Код для скачування: BMtoRY87 за посиланням bit.ly/3SVKM1k

© ТОВ «Видавництво “Моноліт Бізз”», 2023

Усі права захищені, зокрема й право часткового або полного відтворення у будь-якій формі.

Правову підтримку видавництва забезпечує компанія Web-protect
PAN

УДК 159.9

ISBN 978-617-8119-86-7

Зміст

1

Джо Диспенза

Ефект плацебо. Коли розум стає матерією 9

Спочатку була аварія
Думка матеріальна, або Як перетворити розум на матерію
Три історії про віру — у добре і погане
Як відбувається трансформація?
Як обрати нове майбутнє
Від свідомості — до підсвідомості
Техніка медитації
Замість епілогу. Історія Джоанни
10 найліпших думок

2

Баррі МакДонах

Виклик. Кінець тривожності й панічним атакам 33

Міфи про тривогу
Долаємо тривогу за чотири кроки
Система підтримки
Від злості до вдячності
10 найліпших думок

3

Ітан Кросс

Внутрішній голос. Як навчитись слухати себе 47

Як улаштована наша свідомість

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Парадокс Соломона
20 способів заспокоїти внутрішнього співрозмовника
Способи, які можна практикувати подумки
Способи, які пов'язані з іншими людьми
Способи, пов'язані з навколишнім простором
Сила навіювання
10 найліпших думок

4

Карл Густав Юнг, Марі-Луїза фон Франц, Джозеф Хендерсон, Аніела Яффе, Йоланда Якобі

Людина та її символи 61

Навіщо сняться сни
Символи навколо нас
Несвідоме в культурі
Індивідуація, або На шляху до себе
10 найліпших думок

5

Джо Диспенза

Керуй своєю підсвідомістю. Зміни власне життя 73

Як улаштована реальність
Велика трійка, або Про що думати?
Як улаштований мозок
Як мозок вчиться
На хвилях свідомості
Нове «я» за чотири тижні
А далі?
10 найліпших думок

6

Баррі Шварц, Кеннет Шарп

Практична мудрість. Правильний шлях до правильних вчинків 89

Запрошення до мудрості
Не буква, а дух моралі
Мудрий прибиральник
Лукаві прислів'я
Як улаштована мудрість
Сила історій
Підступність емоцій
Нейронаука на службі мудрості
Мудрість і соціальні інститути
Від мудрості не відмахнешся
Концепція Макінтайра
Теорія малих справ... Але чи таких уже й малих?
Один крок до щастя
10 найліпших думок

7

Метт Гейґ

Книга спокою 111

Сміливість бути собою
Відмовитися від шаблонів
Віднайдення надії
Кризи допомагають нам рости
Надія в невизначеності
Як вийти з депресії
Дозволити собі відчувати
Подивитися на себе чесно
Усе залежить від нашого сприйняття
10 найліпших думок

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

8

Зоуї МакКей

Як віднайти себе: побороти страх самотності, занепокоєння і невпевненість у собі. Станьте емоційно зрілим дорослим, навіть якщо ви з неблагополучної сім'ї 125

Заручниця сірого автомобіля
Емоційна зрілість
Ознаки емоційної незрілості
Захисні механізми
Особисті межі
Як подолати співзалежність і вивчену безпорадність?
10 найліпших думок

9

Ноа Гольдштейн, Стів Мартін, Роберт Чалдіні

Психологія переконання. 50 доведених способів бути переконливим 143

Вступ
Переконання — наука, а не мистецтво
Як підвищити переконливість повідомлень, створивши аудиторії труднощі
Як перетворити стадне почуття переможців на щось інше
Яка поширена помилка змушує повідомлення самознищуватися?
Коли переконання дає зворотний ефект, або Як уникнути «магічного тяжіння до середнього»
Чому, коли людям пропонують більше, вони починають хотіти менше
Як може новий високоякісний продукт підвищити продаж старого
Як шахи вчать нас робити правильні кроки
На що більше схожа послуга — на хліб чи вино
Як стати майстром-джедаєм соціального впливу
Як себе показати і не здаватися позером
Чому небезпечно бути найрозумнішою людиною в кімнаті
Як перетворити слабкість на силу
Які два слова підвищують вашу здатність переконувати
Як простота назви підвищує цінність продукту
Як емоції змінюють ефективність переконання
Що змушує людей вірити всьому, що вони читають
Етика впливу

10

Ранган Чаттерджі

Я більше не можу! Як упоратися з тривалим стресом і емоційним вигоранням 161

Стрес
Ціль
Три складові спокою
Час
Сенс
Стосунки
Доторки
Інтимна близькість
Дружба
Тіло
Здорове харчування
Фізичні навантаження
Життя в ритмі
Розум
У полоні технологій
Пориньте у природу
Дихайте
10 найліпших думок

11

Роберт Чалдіні

Психологія впливу 183

Вступ

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Людський автоматизм
Принципи впливу
Висновок

12

Філіппа Перрі
Як зберегти здоровий глузд.....199
Як улаштований мозок
Самоспостереження
Користь від спілкування
Корисний стрес
Історії в нашому житті
10 найліпших думок

Джо Диспенза

Ефект плацебо

Коли розум стає матерією

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

СПОЧАТКУ БУЛА АВАРІЯ

У 23 роки Джо Диспенза, який щойно захопився на той час мануальною терапією, потрапив в аварію. На швидкості майже 90 км / год його збив позашляховик. Наслідок аварії — компресійні переломи дев'яти хребців. Вердикт хірурга-ортопеда був невтішний: потрібна операція, у разі відмови від якої неминучий параліч. І жодних гарантій, що навіть після операції Диспенза не залишиться інвалідом. І «самовпевнений молодик» зробив свій вибір: він відмовився від операції на користь щоденних вправ із візуалізації здорового хребта. Спочатку було непросто не втрачати концентрації: Диспенза раз у раз зісковзував у думки, а що як не вийде і решту життя він буде змушений провести в інвалідному візку...

> *Джо Диспенза: «За шість тижнів битви із собою я навчився виконувати практику внутрішнього відновлення без зупинок і поривів почати все спочатку. Це було як вдалий удар по тенісному м'ячу. У цьому було щось правильне. Я почувався наповненим, задоволеним, цілісним».*

Відновлення хребта стало даватися легше. Так Диспенза на власному досвіді прилучився до одного з принципів квантової фізики: розум і матерія нероздільні, свідоме і несвідоме є те, що керує нашою долею. За дев'ять із половиною тижнів після аварії він став на ноги, цілком одужавши.

Відтоді минуло майже сорок років. І весь цей час Джо Диспенза присвятив подальшому вивченню роботи мозку, перепрограмуванню цієї роботи, взаємозв'язку розуму і тіла й ідеї переваги духу над матерією. Завдяки медитації, методику якої наведено в самарі, можна вилікувати багато недуг і побудувати своє життя так, як хочеться.

ДУМКА МАТЕРІАЛЬНА, АБО ЯК ПЕРЕТВОРИТИ РОЗУМ НА МАТЕРІЮ

Чому стаються мимовільні ремісії, коли люди виліковуються, не вживаючи ліків? Чому люди одужують, приймаючи порожню пігулку чи ін'єкцію фізрозчину? Тому що вони вірять. Вірять у щось зовнішнє.

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

А що коли вірити не в зовнішнє, а у внутрішнє? Те, що всередині тебе самого. Адже людина може змінити стан свого буття сама, не вдаючись до зовнішнього: треба лише переконати себе, що ти сам для себе і є плацебо!

ТРИ ІСТОРІЇ ПРО ВІРУ — У ДОБРЕ І ПОГАНЕ

Історія 1. Про те, як Сем помер від раку, але не від раку. Сем Лонд був щасливий із дружиною, доки вона не загинула. Невдовзі після її смерті Семові діагностували рак шлунка. Він одружився вдруге. Лонда успішно прооперували, та за певний час діагностували рак печінки. На запитання лікаря «Чим я можу вам допомогти?» вмираючий Лонд відповів, що хотів би зустріти Різдво вдома. Так і сталося. Але за тиждень після Різдва дружина знову привезла його до лікарні, де він незабаром помер. Розтин показав невелику пухлину в печінці й маленьку цятку пневмонії в легенях. Ні те, ні інше не могло стати причиною смерті. Лонда вбили його думки й оточення: всі довкола, як і він сам, були певні, що він помирає. І він помер.

Історія 2. Про те, що очікування одужання — вже одужання. 1996 року у США були опубліковані результати експерименту, під час якого п'ятьох із десяти пацієнтів, які хворіли на остеоартрит коліна, прооперували, а ще п'ятьох — ні. Останні про це не знали, їм дали наркоз, зробили розрізи і зашили їх. І що ж у підсумку? Результати були майже однакові в обох групах. Усі пацієнти повідомили про ліпшу рухливість суглобів. І якщо одним допомогла віра в лікування й сама операція, то іншим — лише віра.

Історія 3. Про отруйних змій і стрихнін. Щоб продемонструвати силу віри, проповідники (і часто парафіяни) церков у регіоні Аппалачів (штати Теннессі, Джорджія, Алабама, Кентуккі й Західна Вірджинія, США) використовують отруйних змій. Ритуал починається з музики. Атмосфера нагнітається, всі танцюють і моляться. Проповідник дістає з ящика отруйну змію — зазвичай це гримуча змія або щитомордник. Потім ще одну і ще... Нерідко до нього приєднуються і присутні. Змій тримають голими руками, танцюючи з ними. Весь цей час на кафедрі стоїть склянка з отрутою (переважно розбавлений стрихнін) — підійти й випити її може кожен.

> *Джо Диспенза: «Люди так змінюють силою думки свої тіла, що стають невразливими для небезпек».*

Заради справедливості зазначимо, що змії, буває, кусають змієносців (serpent handlers). По медичну допомогу постраждалі звертаються нечасто, віддаючи перевагу молитві перед протиотрутою. Частина таких випадків закінчується трагічно.

ЯК ВІДБУВАЄТЬСЯ ТРАНСФОРМАЦІЯ?

Плацебо (від латинського «догоджу»). Поняття «плацебо» з'явилося в роки Другої світової війни, коли хірург Генрі Бічер змушений був зробити операцію, не маючи морфію. Замість знеболювального солдатові вкололи фізрозчин. Після війни Бічер узявся вивчати ефект плацебо.

Через роки були проведені дослідження, які показали: плацебо справді запускає в організмі механізм вироблення ендорфінів (природні анальгетики). Так, змінюючи свідомість (думку), ми змінюємо й тіло. Під впливом тих чи інших думок наш організм виробляє ті чи інші речовини. Вони здатні зцілювати і захищати від болю (або провокувати його), сприяти міцному, глибокому сну (або призводити до безсоння), дарувати радість і задоволення (або завдавати гіркоти й болю). Тобто нашу реальність визначають наші думки і настрій.

Одним із поворотних моментів у вивченні плацебо стало дослідження Теда Капчука (Гарвард, 2010), яке показало, що плацебо працює, навіть якщо учасники експерименту знають, що вживають несправжні ліки.

> *Групі із сорока пацієнтів із синдромом подразненої товстої кишки дали баночки з написом «плацебо», стільки ж пацієнтів не отримали нічого (контрольна група). За три тижні експерименту ті, хто приймав плацебо, показали вдвічі більше полегшення симптомів, ніж контрольна група.*

Ноцебо (від латинського «зашкоджу») — явище, протилежне плацебо. Адже вірити можна не лише в добре, а й у погане. Феномен, коли людина раптово захворює і / або помирає, дізнавшись про прокляття знахаря чи чаклуна вуду і повірivши в їхню силу, — називається

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

ноцебо. Вуду — це, звичайно, найяскравіший приклад, що не так часто трапляється в житті. Набагато частіше ми страждаємо, наприклад, від побічних ефектів, коли вживаємо лікарські препарати, перед тим прочитавши інструкцію. Це теж ноцебо.

> *Як і плацебо, ноцебо стало предметом багатьох досліджень. Наприклад, у 1960-х роках було проведене дослідження у групі пацієнтів, які хворіють на бронхіальну астму. 40 пацієнтам дали інгалятори з водяною парою, водночас їм сказали, що в інгаляторах — подразнювальна речовина. Як наслідок, майже половина групи пережила спазми дихальних шляхів і ще майже третина — гострі напади. Після цього пацієнтам дали нові інгалятори з тією самою парою, але їм сказали, що всередині — лікарський препарат, який полегшує симптоми. В усіх учасників експерименту прохідність дихальних шляхів відновилася. На що всі вони насправді реагували? На водяну пару, що надходила до їхніх легень? Ні. Вони реагували на свою думку: вони «знали», чим дихають.*

Усе це свідчить про таке: зміни в нашому житті й тілі починаються зі змін у голові, зі зміни думок.

Думка трансформує реальність завдяки роботі передньої частини мозку. Весь процес можна розбити на три етапи: обумовлення, очікування і сенс.

Обумовлення (умовний рефлекс) формується, коли ми пов'язуємо досвід із певними відчуттями (випив знеболювальне — перестала боліти голова). Знеболювальне виступає стимулом, який зумовлює ту чи іншу реакцію. Якщо поєднати природний стимул з умовним і робити це постійно, то згодом перший (у нашому випадку знеболювальне) можна замінювати другим (плацебо). Реакція організму буде така сама.

Очікування виникає, коли ми починаємо думати про інший наслідок. Наприклад, пацієнт, який має хронічну хворобу, чує від лікаря схвальні відгуки про якийсь препарат. У його мозку формується зв'язок між цим препаратом та іншою, новою для нього реальністю, де він живе без болю.

Сенс. Дія, наповнена усвідомленим сенсом, а отже, енергією, швидше дасть очікуваний результат. Адже одна річ — махати шваброю (наприклад), а інша — робити це, думаючи про те, що ти тренуєш м'язи і спалюєш калорії. Що більше сенсу й віри, то кращий результат.

Щодня нас навідує 60–70 тисяч думок, більшість із них — ті самі, що були вчора й позавчора.

> *Джо Диспенза: «Якщо вам здається, що більшу частину життя ми проживаємо на автопілоті, це насправді так. Стереотипні думки змушують нас робити стереотипний вибір. А такий вибір зумовлює ті самі вчинки. Ці незмінні вчинки ведуть до того самого досвіду й емоцій».*

Тому ми проживаємо дні, такі схожі між собою: наше минуле стає нашим майбутнім. Щоб порвати зачароване коло, досить одного: звертати увагу на думки і змінювати їх.

> *Джо Диспенза: «Треба зрозуміти ті несвідомі вчинки, яким ти віддаєш перевагу і які ведуть до тих самих наслідків у досвіді, а відтак навчитися робити новий вибір, вдаватися до інших дій і набувати іншого досвіду».*

Думаючи, відчуваючи й діючи відповідно до закладених роками несвідомих програм, побудувати нове, інше, майбутнє неможливо. У такому разі ми обираємо майбутнє, яке ґрунтується на минулому.

ЯК ОБРАТИ НОВЕ МАЙБУТНЄ

Осіннього ранку 1981 року в містечку Пітерборо (штат Нью-Гемпшир) стартував такий експеримент. Команда дослідників під керівництвом психолога Елен Ланґер зібрала в монастирі дві компанії по вісім чоловіків віком від 70 до 80 років. Першій групі запропонували згадати, якими вони були 22 роки тому. Другій — згадати й уявити, що вони справді помолодшали.

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Для цього в монастирі відтворили атмосферу минулих років: чоловіки читали старі випуски журналів, слухали радіо, переглядали фільми й телешоу тих років. Літні люди охоче поринули в експеримент: вони повернулися на 22 роки тому, обговорювали «останні» новини (наприклад, візит Микити Хрущова до США). Кожні п'ять днів їм проводили певні виміри і порівнювали з тими, що були до початку експерименту. Після завершення експерименту вчені дійшли висновку: чоловіки в обох групах помолодшали (відзначали зміни у зрості, вазі, ході, м'язи зміцніли, поліпшилися зір і слух). Чоловіки, які уявляли себе молодшими, показали кращі результати («поліпшилися» на 63%), ніж ті, що просто вдалися до спогадів (на 44%).

> *Джо Диспенза: «Як таке могло бути? Зрозуміло, що чоловіки змогли ввімкнути ті нейронні зв'язки у своєму мозку, які нагадали їм, якими вони були 22 роки тому, а потім хімія їхнього тіла в чарівний спосіб відтворила це. Вони не просто почувалися молодими — вони стали фізично молодшими, про що свідчили всі показники. Зміна торкнулася не тільки їхньої психіки, вона відбулася в їхньому тілі».*

Щоб зрозуміти, як це працює, звернімося до генів: саме від них залежить наша реальність.

Ген — це послідовність ДНК (дезоксирибонуклеїнова кислота; одна з трьох основних макромолекул*), що містить певну інформацію. Подвійну спіраль ДНК відкрили Джеймс Вотсон і Френсіс Крік у 1953 році. Саме тоді народилася так звана центральна догма: ДНК визначає наше життя.

Основний посил центральної догми полягає в тому, що інформація рухається одним шляхом: ДНК → РНК (рибонуклеїнова кислота) → протеїн, рух у протилежному напрямку неможливий. Виходить, ДНК визначає життя протеїну (як наслідок — нашого тіла), а протеїн не може передати назад ДНК інформацію про свій життєвий досвід, вплинувши на функції й діяльність коду ДНК. Отже, всім нашим життям керують

* Інші дві — це РНК, рибонуклеїнова кислота, і протеїн.

гени. Звідси — всі настанови, пов'язані з долею («доля така», «генів пальцем не розмажеш» і т. ін.).

Чи так це насправді?

> *Джо Диспенза: «Менш як 5% людей на планеті народжуються з якимсь генетичним відхиленням на зразок діабету I типу чи синдрому Дауна. Решта 95% з тих, хто занедужує на щось таке, «завдячують» цим своєму способу життя і неправильній поведінці».*

У різні моменти свого життя тими чи іншими думками і станами ми «вмикаємо» в собі комбінації одних генів (усього їх у людини 23 688, і це дуже мало, тому що всього 23 688 генів виробляють 140 000 протеїнів) і «вимикаємо» інші.

> *Джо Диспенза: «На твої гени впливає все: і твої взаємини із сім'єю, друзями, колегами, і твоя духовна практика, і навіть марка прального порошку, яким ти користуєшся. Останні дослідження показують, що приблизно 90% генів залучені до взаємодії із сигналами ззовні».*

Цікаво, що у звичайному житті ми користуємося лише 1,5% ДНК. Решта 98,5% — до речі, вони називаються «сміттєвою ДНК», хоча це аж ніяк не сміття, — можуть залишатися неввімкненими* хоч ціле життя.

У 1940-х роках як окремий напрям у науці стала формуватися епігенетика («над геном»). Саме вона взялася вивчати керування генами не зсередини ДНК, а ззовні.

> *Джо Диспенза: «Чудовий приклад епігенетики в дії — спостереження за однояйцевими близнюками, ДНК яких ідентична. Якщо погодитися з ідеєю генетичної схильності (нібито всі хвороби мають генетичну природу), тоді*

* Як вмикаються ДНК? Нейропептид (різновид протеїну, що утворюється в центральній або периферичній нервовій системі), проходячи крізь мембрану клітини, натрапляє на ДНК. Сигнал, який він приносить, трансформується в інформацію, зрозумілу клітині. Далі він шукає потрібну хромосому, відкриває її й «читає» ген. Як наслідок, відбувається синтез РНК і створення нового протеїну.

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

> *однояйцеві близнюки мусять мати однакову експресію генів. Однак вони не завжди страждають від тих самих хвороб і в однаковій формі».*

Такі близнюки народжуються з однаковою ДНК, але провадять різний спосіб життя. І їхні гени виявляються по-різному. Особливо це видно з віком.

> *Джо Диспенза: «Саме ти, а не твоя запрограмована біологія, маєш ключі своєї генетичної долі. Треба лише підібрати потрібний ключ до замка, щоб звільнити свій потенціал».*

Візуалізація й заглиблення у правильні думки і стани — чудовий шлях до того, щоб досягти здоров'я і процвітання. Якщо регулярно уявляти собі певний результат, то мозок не відрізнить цієї уявної реальності від справжньої.

Візуалізацію Диспенза називає «репетицією подумки». Робити це варто із заплющеними очима, багато разів і докладно уявляючи собі певну дію та її результат, концентруючись на цьому новому досвіді. Уявляючи нове майбутнє, добре ставити собі допоміжні запитання, щоб відчути себе в новому стані. Наприклад: «Як це — жити без болю?».

Лобова частка кори головного мозку (саме вона відповідає за свідомі рішення, визначення цілей, мрії про майбутнє) починає відбирати мережі нейронів, щоб створити новий стан розуму. Ментальні зміни змушують мозок працювати в інших послідовностях. Якоїсь миті нова думка перетворюється на ментальний досвід: внутрішня реальність стає реальнішою за зовнішню. У мозку виробляються нейропептиди і доправляють цю інформацію в ДНК. Клітина дістає повідомлення, що уявна подія сталася, після чого вимикає одні гени (розпад старих нейронних зв'язків) і вмикає інші (утворення нових нейронних зв'язків), щоб підтримати новий стан, нову реальність.

> *Учасники одного з Гарвардських досліджень, які ніколи доти не грали на фортепіано, по дві години на день протягом п'яти днів подумки практикували просту вправу на п'ять пальців. Урешті їхній мозок показав точнісінько такі самі*

> *зміни, як і мозок учасників контрольної групи, які реально грали на фортепіано.*

ВІД СВІДОМОСТІ – ДО ПІДСВІДОМОСТІ

З чого почати створення нової реальності? З усвідомлення. Тільки усвідомивши свої думки, можна навчитися керувати ними. Велику вагу у створенні нової реальності мають і стани, в яких ми перебуваємо. Позитивні емоції — це справжній каталізатор процесу сприятливих змін. Недобрих думок, станів і настрою варто уникати усвідомлено, відстежуючи їх і замінюючи на позитивні.

Робота над створенням нової реальності починається у свідомості, яка так чи інакше взаємодіє з вегетативною нервовою системою (підсвідомістю). Якщо у свідомості ми працюємо усвідомлено, то у підсвідомості все відбувається ніби само собою.

> *Джо Диспенза: «Жодна людина не здатна свідомо накрутити рівень дофаміну на 200% або контролювати тремор вольовим рішенням, або виробити нові нейротрансмітери, щоб боротися з депресією. Щоб досягти успіху, нам треба активувати наш підсвідомий розум — вегетативну нервову систему».*

Одним це дається легко, іншим — насилу. Чому так відбувається? Річ у навіюваності. Сприйнятлива до навіювання людина здатна прийняти, повірити й довіритися. Що повніше ми приймаємо, віримо й довіряємося, то більшого успіху на шляху зміни життя можемо досягти.

Щоб активувати підсвідоме, треба надихнутись емоційно — саме так вмикається підсвідомість. Здорові й щасливі ті, хто живе у «високих вібраціях», відчуваючи вдячність, любов, розуміння, довіру. Вони сповнені спокою й живуть тут і тепер. На протилежному полюсі — емоції виживання: сумніви, страхи, тривога, осуд, зневіра, провина... У кожного з нас свій рівень сприйнятливості до навіювання. Зазвичай ступінь навіюваності обернено пропорційний схильності до аналітичного мислення.

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

> *Джо Диспенза: «Аналітичний, або критичний, розум — це та частина нашого інтелекту, яку ми використовуємо свідомо. Аналізуючи, людина порівнює, формує логічні судження, вивчає. Вона звертається до того, чого навчилася на минулому досвіді, й логічно застосовує це до майбутнього результату».*

В аналітичному розумі як такому немає нічого поганого. Ба більше — без нього ми б не вижили. Здебільшого саме він робить нас людьми. Але корисний він лише тоді, коли ми спокійні: за такої умови він працює на нас. Та досить втратити рівновагу, як він починає працювати проти нас. І що вищий рівень стресу, то з більшою силою вмикається аналітичний розум: ми без упину прокручуємо в голові минулий досвід, ще і ще підвищуючи рівень стресу. У такому стані повірити в інше майбутнє неможливо.

Спрощено аналітичний розум можна уявити в ролі межі між свідомим і несвідомим. І що ширший цей бар'єр, то важче пробитись у підсвідомість і далі — в несвідоме.

Що допомагає пробити цей бар'єр? Фізична або психічна втома, а ще — медитація. Хоча остання оповита безліччю міфів («це не кожному до снаги»; «це аж ніяк не для...»; «це тільки для тих, хто „не від світу цього“»), ця практика — не що інше, як занурення в себе саме з погляду подолання бар'єра аналітичного розуму.

> *Джо Диспенза: «Завдяки чому це відбувається? Ми запливаємо туди на певній мозковій хвилі. Це особливий стан нашого мозку».*
>
> *Річ у тім, що є кілька частот активності мозку. Найповільніша — дельта (стан глибокого сну), потім — тета (стан між сном і неспанням), альфа (стан творчої уяви), бета (свідома думка) і гамма (звичайний стан свідомості). Більшу частину дня ми перебуваємо у станах бета й альфа. Станові медитації відповідає тета-ритм мозкової діяльності.*

ТЕХНІКА МЕДИТАЦІЇ

Щоб зануритись у медитацію, необов'язково відвідувати очні майстер-класи Джо Диспензи чи іншого вчителя. Це можна зробити і вдома самому.

Найсприятливіший час — ранок (відразу після сну) і пізній вечір (перед сном). Саме в цей час найпростіше досягти станів альфа- і тета-ритму.

Обов'язкова умова — бути на самоті: ніхто й ніщо не мають вас відривати: ні фізіологічні потреби, ні сім'я, ні домашні тварини. Допоможе тиха музика, що розслабляє; можливо, знадобляться пов'язка на очі й вушні затички.

Медитувати ліпше сидячи на стільці чи на підлозі зі схрещеними ногами (не лежачи в ліжку і не відкинувшись у кріслі). Хребет має бути рівний. Звичайна тривалість медитації — 45 хвилин.

Наведений нижче текст попередньо треба записати на диктофон. На кожних трьох крапках роблять паузи на 1–2 секунди, між реченнями — паузи по 5 секунд. Після другого етапу медитації належить додати 15 хвилин тиші.

Перед медитацією треба вибрати дві настанови, яких ви хочете позбутися.

Настанова — це набір думок і почуттів, які ґрунтуються на минулому досвіді і які ми переживаємо знов і знов. Якісь настанови ми успадкували з дитинства, від батьків, якісь — зі школи, від друзів, з фільмів і книжок. Джерело може бути будь-яке. Незмінним є одне — з певного моменту вони міцно закріпилися в нашому житті.

> *Ось кілька прикладів найпоширеніших настанов: «жіночої дружби не буває», «дружби між чоловіком і жінкою не буває», «чорний кіт перебіг дорогу — чекай біди», «не жили багато — нічого й починати», «хлопці не плачуть», «раденький, що дурненький», «я ніколи не буду здоровий», «життя — біль».*

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>