

Александр Лихач

Настройтесь на исцеление



Александр Владимирович Лихач

Настройтесь на исцеление

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=29424409

SelfPub; 2018

Аннотация

Человеческий организм наделен замечательными способностями самовосстанавливаться и саморазвиваться. Усиливая эти естественные свойства с помощью психофизической саморегуляции, можно разрешить многие проблемы со здоровьем. Но как сделать, чтобы в организме заработал механизм психофизического самооздоровления? Или как стать спокойнее, увереннее, победить депрессию и стрессы? На все эти и другие вопросы вы найдете ответы в этой книге, где каждая глава – отдельный урок, который поможет научиться управлять своим организмом, своей психикой. Для широкого круга читателей.

Содержание

Об авторе	4
Глава I. Созидательная сила мышления	12
Осознаем свое поведение	13
Закроем дверь в прошлое	16
Избавимся от недостатков	20
Глава II. Посмотрим на себя со стороны	24
Познаем свой внешний облик	25
Подчиним силу взгляда	30
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Об авторе

Автор книги – Александр Владимирович Лихач – доктор философских и психологических наук, профессор, член-корреспондент Международной академии информационных технологий, доктор индотибетской медицины, специалист с большим практическим опытом в области информационно-энергетического обмена в природе. Является автором более 100 научных работ по проблемам медицины, спорта, производства, искусства, науки и образования. Автор ряда книг, в числе которых «За гранью возможного», «Психофизическое самовоспитание», «Психофизическое самооздоровление», «Психофизиологическое программирование. Алгоритмы здоровья», «Человек – «энерджайзер». Как открыть внутренние резервы энергии», «Супер мозг. Тренинг памяти, внимания и речи», «Супер мозг. Тренинг интуиции и творческого мышления» и др.

Хорошо известен читателям Белорусской республиканской научно-популярной газеты «Ваше здоровье» как журналист, психолог, член Консультативного Совета «ВЗ», ведущий рубрик: «Резервные возможности человека» и «Под знаком вопроса». Член Белорусского союза журналистов.

Является автором уникальной методики психофизической саморегуляции и самооздоровления, которая включает

современные технологии активизации и задействования резервных возможностей организма для самооздоровления и развития личности. Этот безлекарственный метод позволяет наряду с использованием традиционного лечения самостоятельно оказывать себе помощь при различных заболеваниях, а также всесторонне укреплять организм.

По этому поводу академик Международной академии информационных технологий и Белорусской инженерной академии, главный редактор Белорусской республиканской научно-популярной газеты «Ваше здоровье» Михаил Альбертович Либинтов говорит следующее: «Научная работа А.В. Лихача представляется интересной, актуальной, практически полезной, она способствует улучшению здоровья населения Беларуси.

Особую ее ценность представляет то, что проблемы психофизического самооздоровления человека автор рассматривает не с мистических позиций, а опираясь на достижения отечественной науки, на основе единства философии, психологии, физиологии и логики.

Значимость научного, серьезного, аналитического труда А.В. Лихача подтверждает его многолетняя апробация на практике.

В течение многих лет А.В. Лихач ведет на страницах газеты «Ваше здоровье» раздел: «Резервные возможности человека», который всегда вызывает живой интерес читателей, практически использующих его советы. В адрес А.В. Лиха-

ча, в редакцию «ВЗ» приходит много благодарственных писем с высокой оценкой его печатных исследовательских работ. В этих письмах есть немало свидетельств улучшения состояния здоровья, повышения иммунного статуса организма благодаря рекомендациям А.В. Лихача.

Вследствие научной и практической деятельности А.В. Лихача психофизическое самооздоровление становится все более эффективным методом безлекарственного лечения и профилактики».

В основу метода, разработанного автором данной книги, положены научные исследования в области человеческой психики и физиологии – труды В.М. Бехтерева, И.П. Павлова, И.М. Сеченова, Д.Н. Узнадзе и других ученых о природе сознательной и бессознательной деятельности, процессах торможения и возбуждения в центральной нервной системе, рефлекторной деятельности организма и т. д., а также о его готовности совершать определенные действия.

В работах этих ученых уделялось внимание состояниям психики и физиологии при взаимодействии человека с окружающей средой, рассматривалась роль психики в восстановлении физического здоровья и развитии личности.

В различных руководствах по психологии отмечается, что человек строит свои взаимоотношения с окружающей средой под руководством головного мозга. Мозг формирует ответную реакцию организма, соизмеряя ее с поступающей извне информацией. Он способен воспринимать, хранить,

анализировать и оценивать ее жизненную значимость. Вся деятельность головного мозга направлена на развитие и сохранение организма.

Велика роль головного мозга в решении вопросов психологического и физического здоровья. Все больше ученых склоняются к мысли, что без его участия невозможно излечить тяжелые заболевания. Многочисленные исследования подтверждают зависимость состояния организма от психофизической деятельности головного мозга. Особенно усиливается его роль при заболеваниях организма и психологических стрессах.

Как отмечают многие ученые, болезнь – это реакция организма на повреждающую информацию, поступающую из внешней среды. Поэтому, чтобы предупредить заболевание нужно выработать в организме устойчивую защитную реакцию на такую информацию.

Человеческий организм наделен замечательными способностями самовосстанавливаться и саморазвиваться. Он способен заживлять раны, сращивать сломанные кости, восстанавливать структуру органа. Огромен резерв и защитных свойств организма, позволяющий предупреждать многие заболевания, укреплять здоровье.

Проблемы здоровья можно успешно решать с помощью внутренних резервов организма и, прежде всего, резервов головного мозга. При определенных условиях он способен усиливать компенсаторные возможности организма, активи-

зировать его защитные и адаптационные свойства, способность к регенерации. Здоровый образ жизни немыслим без разумного взаимодействия человека с окружающей средой.

Прodelать такого рода активизацию внутренних резервов можно с помощью психофизической саморегуляции и самооздоровления. Этот безлекарственный метод позволяет самостоятельно оказывать себе помощь при различных заболеваниях, а также всесторонне укреплять организм.

Саморегуляция – древнейший спутник человечества. С того самого момента, как человек осознал себя, он стремился всячески воздействовать на свой организм с целью достижения определенных эффектов. Например, искусство медитативного аутотренинга практикуется уже на протяжении многих тысячелетий и уходит своими корнями в протоиндийскую цивилизацию.

В настоящее время существует большое количество различных модификаций аутотренинга, различных форм медитаций и других методов психической и физической саморегуляции, позволяющих в той или иной мере решать проблемы здоровья.

В зависимости от техники они оказывают на организм тормозящее, мобилизующее или гармонизирующее влияние, а также вырабатывают умение самостоятельно управлять своим организмом, своей психикой.

Особой ценностью психофизической саморегуляции, разработанной автором данной книги, является возможность

синхронизации работы обоих полушарий головного мозга, а это означает воздействие на организм в равной степени с помощью слова (левое полушарие) и чувственного представления, образа (правое полушарие). Это отличает данный метод от аутотренинга со словесным проговариванием, который распространен на Западе, и медитативных практик с образным представлением, используемых на Востоке. Он также позволяет одновременно задействовать как физические, так и психические возможности человека, что значительно активизирует внутренние резервы и максимально мобилизует организм на борьбу с болезнью.

На оздоровление организма работают мышление, ощущение, восприятие, воображение, внимание, память, эмоции, воля и т. д. Они являются как бы пусковыми механизмами регуляции восстановительных процессов в организме. Восребование резервов психики позволило значительно быстрее решать проблемы как психологического, так и физиологического характера.

Особое значение приобретают и такие виды информационного воздействия, как слово, образ, мысль, звук, цвет, физическое движение, психологическая настройка и т. д.

Оправдано информационное воздействие в комплексе с медикаментозной терапией, физиотерапевтическими процедурами, лечебной гимнастикой, а также в случаях аллергии на лекарство или когда человек длительное время находится в обездвиженном состоянии.

Изложенный в книге опыт психофизического самооздоровления с использованием внутренних резервов организма – это обобщенный практический опыт по восстановлению здоровья у многих сотен пациентов в течение 25 лет.

Более подробную информацию о возможностях психофизического самооздоровления можно получить по e-mail: avlix@mail.ru

Овладев уникальными технологиями быстрого выздоровления путем активизации резервных возможностей организма, эффективны при сердечно-сосудистых, неврологических, кожных заболеваниях, эндокрино-и иммунопатиях, заболеваниях глаз и ЛОР-органов, дыхательной, мочеполовой систем, желудочно-кишечного тракта, суставов и позвоночника, невротических и тревожных расстройствах, опухолевых образованиях и др., усиливают антираковую иммунную защиту при онкозаболеваниях.

Можно самостоятельно укрепить иммунную систему, защититься от радиации, стрессов, избавиться от депрессии, головной боли, бессонницы, вредных привычек и лишнего веса, улучшить память, повысить свои творческие и профессиональные способности, гармонизировать отношения в семье и на работе.

Способность человека сознательно управлять своим организмом, своей психикой открывает огромные возможности для самооздоровления и развития личности.

Востребование резервов организма – это реальный путь к

физическому здоровью и гармонии!

Глава I. Созидательная сила мышления

Самый интересный и не до конца познанный феномен – человек! Изучая человеческий организм, мы познаем самые высшие биологические процессы, наблюдаемые в природе. Развитие организма, формирование личности во многом обусловлено взаимодействием человека с окружающей средой. Но еще в большей степени эволюционные процессы в самом человеке подчинены его разуму...

Осознаем свое поведение

Реакция людей на ту или иную ситуацию всегда индивидуальна. Каждый из нас при формировании своего отношения к чему-либо, ориентируется на свой жизненный опыт, знания, переживания. Наша внутренняя реальность, разительно отличая нас друг от друга, во многом определяет наши действия и поступки.

Но человеку свойственно и бессознательное поведение. Вспомните, всегда ли вы самокритично реагировали, например, на замечания и упреки? В каких-то ситуациях вы защищали себя непроизвольно, бессознательно с помощью приемов психологического сопротивления.

Подобные мотивы, вытесненные в бессознательное, могут угнетать нервную систему, сказываться на общем самочувствии и настроении. А вот избавиться от этого можно, лишь осознав истинные мотивы своей неправильной реакции. Сделать это можно, если вспомнить и осмыслить свои поступки и действия. Наглядным примером может послужить поведение человека, злоупотребляющего спиртным, но искренне считающего себя непьющим и дееспособным. Лишь осознав свое поведение, он изменит отношение к этой вредной привычке.

Рассмотрим наиболее распространенные случаи подсознательного реагирования, отмеченные в различных спра-

вочниках по психологии. Определите для себя ситуации в приведенной анкете, когда вы, не желая того, вели себя подобным образом. Критически осмыслите свое поведение, наметьте пути правильного решения данных проблем.

1. Искаженное воспоминание событий и фактов. Сюда относится и склонность человека больше вспоминать хорошее, чем плохое, а затем удивляться, почему вдруг «добрый» знакомый оказался отнюдь не добрым.

2. Вытеснение из сознания чего-то важного. Это могут быть различные страхи, личностные качества, ситуации, требующие разрешения и т. д.

3. Эмоциональная разрядка за счет переноса отрицательных эмоций с одного объекта на другой – более безопасный. Например, руководитель неожиданно начинает ругать своего подчиненного.

4. Мотивация своих действий общепринятыми нормами (так поступают все вокруг). Приписывание другим своих желаний, чувств, намерений и качеств.

5. Изменение направленности своего поведения. Вы посылаете упреки в свой адрес, вместо того, чтобы выразить разочарование кем-то, и наоборот.

6. Соккрытие истинных мотивов своего поведения. Оправдывание своих нелюбимых поступков любыми способами.

7. Ограждение себя от тревожной ситуации. Вы чувствуете себя так, как будто ничего не произошло. Закрываете гла-

за на происходящее, не замечаете его.

8. Непроизвольное навязывание другому человеку собственного мнения с последующей попыткой взять над ним контроль.

Безусловно, это неполный перечень приемов подсознательного реагирования. Однако, осознав даже эти, вы избежите многих неприятностей, научитесь глубже и объективнее понимать свое поведение в различных ситуациях, что разрешит многие проблемы, приведет к душевному равновесию и гармонии.

Закроем дверь в прошлое

Оглянитесь на свое прошлое. Как много в вашей жизни было счастливых и радостных минут, знаменательных событий. Приятные воспоминания улучшают настроение, придают бодрость и оптимизм. Но, к сожалению, некоторые жизненные ситуации припоминаются с болью в душе, с чувством стыда и т. д. Такого рода воспоминания в ряде случаев приводят к болезненным переживаниям и неврозам. Они серьезным образом отражаются на физиологическом состоянии организма: нарушается ритм сердца, повышается артериальное давление, изменяется температура тела и т. д. По мнению В.С. Лобзина и М.М. Решетникова – авторов методики «Аутогенная терапия памяти» и других психологов, в частности, автора книги «Психологический гипноз наяву» Д.В. Кандыбы, мучительные воспоминания могут пройти только после многократного образного воспроизведения в памяти пережитых событий, выполненного как можно детальнее, с представлением обстановки, времени действия и ситуации.

Ваша задача – снять остроту переживания и осознать прошлое, но уже без болезненных ощущений. Сделать это можно следующим образом.

Вначале решите для себя нужно ли вам вспоминать неприятные события прошлого, будет ли это полезным и

ценным для вас. Если нет, то «вскрытие» памяти может привести только к еще большим переживаниям.

Далее, не всегда оправдано точное повторение, испытанных ранее ощущений, как это рекомендуется в психотерапии. Согласитесь, если вы попали в автомобильную катастрофу, ударились и потеряли сознание, то переживая событие вновь, опять можете потерять сознание. В подобных случаях поступите иначе – взгляните на прошлое другими глазами.

Постарайтесь пережить событие так, как обычно у вас это происходит, когда вы вспоминаете о чем-то плохом и тревожном. Затем наблюдайте за своими действиями со стороны, как будто вы смотрите кино. Когда вы смотрите на себя со стороны, это не значит, что вы будете чувствовать то, что было на самом деле. Ваши чувства в этом случае – о переживании, а не само переживание.

В тяжелых случаях (потеря близкого человека и т. д.) воспоминания обязательно нужно сопровождать вербализацией (проговариванием), которая облегчается в состоянии аутогенного погружения. Если при этом вы сильно и искренне начнете плакать, не сдерживайте себя, не прибегайте к самоутешению. Пусть организм отреагирует на болезненные воспоминания – это приведет к их нейтрализации и улучшит здоровье.

Вербализацию в подобных случаях можно провести по следующему сценарию: *«Я плачу и вспоминаю прошлое. Вос-*

поминания причиняют мне боль. Поэтому я продолжаю плакать. Это помогает мне ослабить тяжесть воспоминаний и горе притупляется. Слезы облегчают мое состояние. Мое горе вместе со слезами постепенно покидает меня. Мне становится все легче и легче. Горе уходит, появляется облегчение. Я начинаю чувствовать себя намного лучше. Несмотря на то, что еще плачу, я уже начинаю ощущать облегчение. Нарастает чувство уюта и безопасности. Я все больше успокаиваюсь. Мне становится хорошо...». В процессе вербализации негативные переживания плавно перейдут в разряд положительных и жизнеутверждающих. Вы приспособитесь к неблагоприятной ситуации, станете жить памятью о близком человеке и т. д.

Длительное переживание отрицательных эмоций крайне опасно для здоровья любого человека. Мысленное воспоминание жизненных ситуаций в несколько ином русле, значительно облегчит ваше состояние. В результате «борьбы» ощущений душевная боль постепенно уменьшается и человек от сеанса к сеансу возвращается к жизни.

Можно вообще стереть из памяти ненужную информацию путем ее забывания. Напишите на листе бумаги то, что хотите забыть. Прочтите текст в обратном порядке. Затем скомкайте лист и подожгите его. Пока бумага горит, думайте о том, что все это потеряло для вас значение. Развейте пепел по ветру и больше не вспоминайте. Ваша память сотрет ненужную информацию на подсознательном уровне и таким

образом улучшит состояние биологической саморегуляции организма.

Избавимся от недостатков

Важную роль в процессе работы над собой играет этическое самовоспитание. Наши мысли, побуждения могут принести пользу здоровью, если они добрые, и нанести вред, если злые, разрушительные. Зло, направленное против окружающих, возвращается, как бумеранг, и поражает собственный организм. Улучшая нравственную атмосферу своей жизни, мы тем самым укрепляем свое здоровье, – справедливо отмечают в своей книге «Раджа – и буддхи – йога» авторы В.В. Антонов, А.Е. Лапин и Т.Я. Каширина.

Последовательная работа над собой рождает стремление к постоянному поиску нравственности. Первостепенную роль в этом процессе играет психологическая настройка. Она во многом обуславливает наше поведение, восприятие реальности, определяет состояние организма. Поэтому для того чтобы стать лучше, нужно усовершенствовать свои исходные установки.

Придадим этическим принципам образное звучание, превратим их из абстрактных правил в психологическую установку, из побуждений рассудка – в качество личности.

Мысленно воспроизведите свои недостатки, назовите их и запишите в определенной последовательности на бумаге. Затем направьте на них луч своего внимания и представьте, как под этим лучом они тают и заменяются достоинствами

(например, излишняя мягкость сменяется достаточной твердостью, робость – смелостью, упрямство – упорством и т. д.).

Представьте, что с каждым глубоким вдохом в вас входит доброта, смелость, любовь к людям, прочие положительные качества, а с каждым выдохом выходят раздражительность, зависть, корыстолюбие и прочие недостатки. В процессе тренировок организм, таким образом, очищается от «нравственных загрязнений».

Вдумайтесь в понятия добра, справедливости, милосердия, любви, терпимости и т. д. Добейтесь, чтобы повторение слов, выражающих эти понятия, привело к появлению эмоционально окрашенных образов, воспроизведению конкретных ситуаций. Это упражнение развивает моральную интуицию, способствует углублению нравственных понятий.

Вызовите чувство светлой грусти по поводу человеческого несовершенства, хрупкости всего живого. Согрейте и очистите душу любовью к людям и пожелайте им добра. Почувствуйте, как организм омывается и обновляется добрыми чувствами.

Осмыслите, что настроение не возникает само по себе. Оно отражает реакцию человека на ситуацию. Поэтому не делайте ничего, что могло бы вас расстроить. Не огорчайтесь заранее, в этом случае причиной плохого настроения станете вы сами. Старайтесь избавиться от отрицательных эмоций, так как они могут плохо сказаться на вашем здоровье. Утрачивая что-то, вспомните о том вещественном и духовном бо-

гатстве, которое у вас остается. Подумайте, что несмотря ни на что жизнь продолжается и ее можно изменить к лучшему. Упражнение особенно полезно тем, кто склонен к самокопанию, депрессии и упадку настроения.

Окиньте взором огромный космос. Уйдите в себя, ощутите мощь и непобедимость жизни, слабость болезней перед этим великолепным жизненным порывом, воплощенным в вас. Представьте с максимальной яркостью, как эта жажда жизни побеждает болезни и недомогания, как она заполняет вас, вытесняя недуги, не оставляя им места в организме.

В процессе эмоционально-духовной самореализации значительно укрепится ваше здоровье. Вы приобретете силу духа, позволяющую не только эффективно преодолевать бытовые неурядицы, но и активно менять собственную судьбу.

Совершенствуйтесь, любите жизнь, творите добро, избегайте разрушительных мыслей. Тем самым вы обретете способность реализовывать свои сознательные установки, регулировать и оптимизировать посредством внушений все протекающие в организме физиологические и психические процессы. А это развивает колоссальную силу. Пользуйтесь ей разумно, последовательно, каждодневно и творчески.

Вырабатывайте свои подходы для решения этических проблем. Особенностью такой практики является пробуждение интуиции, которая не только помогает сознанию сделать правильный нравственный выбор, но и оздоравливает весь внутренний мир человека, помогая вжиться в происхо-

дящее, прочувствовать его.

Ваш нравственный мир будет постоянно обогащаться. Вы станете мудрее. Это и есть нравственная сторона самореализации человеческого индивида в процессе самосовершенствования.

Глава II. Посмотрим на себя со стороны

Во внешнем облике человека ничего не бывает случайным. В нем, как в зеркале, отражаются индивидуальные свойства личности и даже особенности характера. За всем этим скрывается бессознательная мотивация, которая жестко предопределяет все то, что кажется в человеке случайным.

Познаем свой внешний облик

Внешний облик человека включает в себе определенную информацию. По внешности можно судить о национальной и расовой принадлежности, физическом состоянии, возрасте и поле, а также социальном положении и уровне культуры, об особенностях характера, внутренних переживаниях.

Физический облик человека характеризуется типом сложения, половыми, возрастными и расовыми особенностями. Тип сложения в целом определяется его конституцией, которую современная наука рассматривает как совокупность морфологических, функциональных и реактивных особенностей организма, сложившихся на основе определенной наследственности и воздействий конкретной среды.

Анализ показывает, что помимо анатомических признаков важными компонентами внешнего облика являются функциональные признаки. К ним относятся: мимика, жестикуляция, походка, осанка, голос, речь. В свою очередь они отражают психическое состояние, конкретные нервно-физиологические и биохимические характеристики организма.

Важнейший элемент физического облика – лицо. Сокращения лицевых мышц изменяют выражение лица, сигнализируют об эмоциональных переживаниях. Но для распознавания эмоций, особенно сложных и тонких, одной мимики

лица не достаточно, отмечают ученые М. Шерман и Ч. Ландис, предпринявших попытку найти определенный «код», который характеризует каждую эмоцию.

Жесты дополняют внешний облик. На это указывают работы известного психолога Аллана Пиза и др. По ним можно судить об отношении человека к какому-то событию, предмету и пр. Жесты могут рассказать о желании человека, его побуждениях, поведать и о некоторых качествах, например, суетливости или мелодраматичности. Похожие жесты у разных народов могут иметь неодинаковое значение.

Человек может жестикулировать как произвольно, так и непроизвольно. Для определения переживаемых им состояний особое значение имеет непроизвольная жестикуляция. По данным Кроута и Гельма в состоянии эмоционального напряжения и конфликта возникают многообразные жесты смущения и беспокойства. При смущении чаще наблюдаются почесывание и трение различных частей лица и головы, трогание руками галстука или костюма, закручивание и раскручивание футляра ручки и т. д. Беспокойство проявляется в усилении мимики лица, закусывании губ, частом покачивании головы, ерзании на стуле, в отбрасывании «мешающих» волос.

Характерная для человека осанка и типичные позы также дополняют наше впечатление о нем. Их толкованию посвящен ряд работ А. Олсена и Р. Покорного, исследовавших походку человека. По их мнению, позы, например, свидетель-

ствуют о некоторых относительно устойчивых особенностях личности. Они способны передавать наши скрытые побуждения и мотивы, отражать стремление человека к общению или его психологическую замкнутость и т. д.

Голос также является одним из компонентов облика и влияет на впечатление, производимое человеком на окружающих. Собранные Г. Олпортом данные, свидетельствуют, что голос является индивидуальной и своеобразной характеристикой человека. По его восприятию можно судить не только о физическом состоянии владельца голоса, но и о его возрасте.

В создании впечатления о человеке большую роль играет и его речь. Стилль речи оценивается другой личностью и сказывается на общем мнении о человеке, – так считают исследователи Сабин и Вильямс, первыми предпринявшие попытку установить связь речи с качествами личности.

Помимо признаков, образующих физический облик человека, важными компонентами его внешности выступают одежда, прическа, украшения и прочие предметы, с помощью которых достигается то или иное внешнее «оформление». Эти признаки могут свидетельствовать о деятельности человека, национальной принадлежности, возрасте, характеризовать его вкусы, привычки. Внешний вид оценивается, как правило, окружающими с позиций их собственных этико-эстетических норм.

Воспринимая движения, действия и поступки, мы прони-

каем в их внутреннее психологическое содержание, познаем убеждения, потребности, интересы, чувства, характер, способности личности.

Присущие каждому человеку временные и устойчивые состояния наиболее адекватно выражаются (без специальной тренировки) одним-двумя способами экспрессии. Для одного таким способом, выделяющим личность, могут быть характерные изменения в выражении глаз, для другого – в движении рук, для третьего – в походке и позе, для четвертого – в интонации голоса и т. д. Но в зависимости от значения события для личности и степени волевого контроля над собой возбуждение может охватывать большее или меньшее число областей экспрессии.

По мнению известных психологов, внешний облик станет намного выразительнее, если соблюдать следующие факты.

В словах, жестах и поведении никогда ничего не бывает случайным, за всем этим скрывается бессознательная мотивация, которая жестко предопределяет все то, что кажется в человеке случайным. Ваше истинное лицо скрыто в ваших влечениях, инстинктах, эмоциях, снах, фантазиях, побуждениях, желаниях, восклицаниях, страхах, выражении глаз, улыбке, в жестах, позе, мимике, взгляде и т. д.

Между мимикой и настроением существует прямая биологическая связь. Управляя мышцами и мимикой лица, можно воздействовать на собственное настроение. Поэтому почаще улыбайтесь. Следует научиться такту и естествен-

ному поведению, непринужденности в разговоре, раскованности, но без фамильярности, дружелюбию без слащавости, прямоте без грубости, искренности без хитрости, откровенности без назойливости. Научитесь производить впечатление своим внешним видом, ярким образом, позой, словом, фразой, выразительной эмоцией, реакцией, поступком и т. д. Следите за своей речью, старайтесь говорить образно, искренне, ярко и интересно. Следите за осанкой. При общении не делайте лишних движений руками, не суетитесь, чувствуйте себя уверенно. Развивайте в себе хороший вкус – чувство изящного и прекрасного. Ваше душевное спокойствие, здоровье и радость бытия зависят не только от того, где вы находитесь, что имеете или какое положение занимаете в обществе, но и от вашего умонастроения, которое оказывает решающее влияние на ваши реакции, физиологию, психику и поведение. Если в ваших мыслях печаль – вы грустите, если в ваших мыслях страх – вы боитесь, если будете говорить или думать о неудачах и болезнях, то они вас настигнут. Думайте о хорошем – и вам обязательно станет хорошо.

Подчиним силу взгляда

Благодаря зрению человек получает более 80 % всей информации об окружающем его мире. В то же время глаза отражают состояние здоровья. Так, по радужной оболочке можно определить, какой орган болен. Еще с большей точностью по глазам можно определить психические свойства личности. Поэтому можно сказать, что глаза – это зеркало души.

По мнению ученых-физиологов, цвет глаз определяет характер человека. Они утверждают, что обладателями глаз черного цвета являются в основном люди нервные, стремительные, любой ценой достигающие поставленной цели, не останавливающиеся ни перед чем. Зеленые глаза свидетельствуют о нежности, преданности, надежности. Темно-карие – чаще всего принадлежат человеку, действующему в основном не рассуждая, под влиянием нахлынувшего чувства или настроения. Синие – человеку при внешней наивности склонного к обману, его мечтательность – только видимость. По характеру он скорее сталь, нежели голубизна неба. Серые – самые любопытные, любознательные. Люди с такими глазами мгновенно реагируют на изменения обстановки и способны преодолевать невероятные трудности.

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.