



Профессор В. К. Милькаманович

КАК СТАТЬ ЛУЧШЕ С ПОМОЩЬЮ ПОЗИТИВНОГО САМОВНУШЕНИЯ

Белорусский государственный университет

Что разум человека может постигнуть и во что он может поверить, того он способен достичь.
Н. Хилл

Стремление стать лучше протекает на протяжении всей жизни каждого человека. Оно характеризуется осознанностью и постоянностью, что формирует новые личностные свойства и качества.

Когда мы хотим измениться, улучшить качество своей жизни, разнообразить ежедневную череду событий, повысить свою профессиональную и личную эффективность, мы задумываемся над тем, как изменить себя в лучшую сторону, каким образом нейтрализовать слабые стороны своей натуры и т. п.

Эффективным инструментом для достижения поставленных целей является самовнушение, которое адресовано человеком самому себе и характеризуется не критическим восприятием мировоззрений и установок. Путем самовнушения можно вызывать ощущения, представления, эмоциональные состояния и волевые побуждения, а также оказывать воздействие на вегетативные функции организма.

Каждый из нас уже не один раз использовал самовнушение в какой-то момент своей жизни. Мы сталкиваемся с самовнушением разной интенсивности постоянно. Например, подавление тревоги перед неизвестностью, старания успокоить себя перед публичным выступлением и тому подобное.

Однако главная проблема в том, что большинство людей использует эту технику, чтобы сосредоточиться на негативных вещах, а не на позитивных. Например, мы говорим «я устал», «я бесполезен», а затем удивляемся, почему на самом деле так себя чувствуем. Если мы думаем о чем-то и визуализируем это, наш мозг не может определить, действительно ли происходящее реально или это работа воображения. Так, известный советский актер И. Н. Певцов заикался, однако преодолевал свой недостаток речи на сцене. Он внушал себе, что на сцене выступает не он, а персонаж пьесы, который не заикается.

Первым делом нужно избавляться от негативных мыслей и эмоций – это часть любой грамотной программы формирования здорового образа жизни.

Решите, какие черты характера вам нужны. Определите плохие привычки, от которых вы хоте-

ли бы избавиться. Установите, какие препятствия вы хотите преодолеть. Выберите то, чего вы действительно желаете. Убедитесь, что это желание согласуется с другими вашими целями, что оно конкретное и подробное, не вредит остальным и достаточно сложное, но выполнимое.

Наше самовнушение должно быть только позитивным: не следует в утверждениях использовать слова «нет», «никогда», «не надо», «не могу». Оказывается, что наше подсознание не воспринимает частицу «не», поэтому нельзя составлять формулы самовнушения с отрицанием какого-либо действия или явления.

Подсознание реагирует только на позитивные команды. Сравните фразы «я всегда уверен» и «я никогда не нервничаю». Если повторять «я никогда не нервничаю», то мозг фокусируется на «нервничаю». В итоге человек продолжает нервничать с новой силой. Аналогично нельзя говорить «я не хочу курить» или «я не курю», подсознание поймет ровно наоборот. Утверждение должно быть положительным: «Я равнодушен к сигаретам», «Я бросил курить» или «Я перестал курить».

Наиболее эффективно методы самовнушения действуют, когда активные мысли в виде целевых формул (мысли, несущие четкую осмысленную установку подсознанию) протекают на фоне состояния расслабления организма. Чем сильнее расслаблен организм, тем податливее становится подсознание для целевых установок.

Сила самовнушения находится в прямой зависимости от степени желания достижения поставленной конкретной цели, от степени концентрации внимания на установках для подсознания.

Принципиальной разницы между внушением, привнесенным извне, и самовнушением нет. Однако самовнушение оказывает несравнимо более мощное воздействие на личность по сравнению с посторонним внушением. Это объясняется тем, что самовнушением человек может заниматься самостоятельно и неограниченно в течение жизни. Поэтому для позитивного самовнушения нужна постоянная ежедневная практика.

Рассмотрим некоторые действенные методы, которыми можно воспользоваться при самовнушении: аффирмации, визуализация, аутогенная тренировка, медитации, самогипноз, рекапинг, психотехника «воздушный шар», метод самовнушения Г. А. Шичко, применение сна.

Аффирмации – простые утверждения, проговариваемые вслух или мысленно. Внушайте себе то, каким человеком вы хотите быть. Например: «У меня крепкое здоровье», «Я уверен (а) в себе», «У меня хорошая работа». Благодаря аффирмациям позитивные мысли начнут замещать негативные и постепенно окончательно их вытеснят.

Визуализировать – это мысленно представлять себе желаемое событие и жить в нем. Визуализация столь эффективна потому, что наш разум не отличает реальных событий от воображаемых. Он полагает, что это действительность.

Например, визуализация состоит в следующем. Вы говорите «Я – отличный оратор», а затем представляете, как произносите чудесную речь перед аудиторией. Представьте, что вы делаете определенные жесты рукой, подчеркивая свою точку зрения.

Визуализировать можно перед сном или сразу после пробуждения. В эти моменты человек больше всего восприимчив к внушению.

Аутогенная тренировка – это метод самовнушения в состоянии релаксации (низшая ступень) или гипнотического транса (высшая ступень). Создателем метода аутогенной тренировки является И. Г. Шульц, ему же принадлежит и одноименный термин.

Практикуя этот метод самовнушения, необходимо добиться расслабления, которое наступает на грани яви и сна. Рекомендуются лежать или сидеть в позе «кучер на дрожках».

В позе «кучер на дрожках» можно заниматься практически везде, где есть стул, табурет, ящик подходящей высоты и т. п. (рисунок):



1) сядьте на край сиденья так, чтобы край стула пришелся на ягодичные складки (не следует садиться на все сиденье, так как это приведет к затеканию ног);

2) широко расставьте ноги, чтобы расслабить мышцы, сводящие бедра;

3) голени поставьте перпендикулярно полу; если после этого остается напряжение в голени, подвиньте стопы вперед на 3–4 см до исчезновения напряжения;

4) голову опустите вперед, чтобы она висела на связках, и сгорбите спину;

5) покачиваясь взад-вперед, убедитесь, что поза устойчива за счет равновесия между опущенной головой и сгорбленной спиной;

6) положите предплечья на бедра так, чтобы кисти мягко огибали бедра и не соприкасались, опираться предплечьями на бедра не следует;

7) закройте глаза и дышите спокойно, как во сне, делая вдох и выдох через нос.

Добившись расслабления, необходимо:

- активизировать воспоминания, связанные с приятными ощущениями, пережитыми в прошлом;

- вызывать при необходимости не только успокоение, но и повышение психоэмоционального тонуса;

- сопровождать формулы самовнушения образными представлениями.

Эффективность применения данной психотехники будет зависеть от степени сосредоточенности, поэтому другие дела исключаются. Метод самовнушения требует ежедневных занятий, хотя бы два раза в день.

Медитация – это интенсивное, проникающее вглубь созерцание, погружение сознания в суть предмета, идеи, которое достигается путем сосредоточенности на одном и устранении из сознания всех мешающих факторов – как внешних, так и внутренних.

Для медитации нужна среда, которая будет удобной и расслабляющей. Это обязательно должно быть спокойное место. Для расслабления сознания можно использовать музыку.

Можно сесть на пол или на стул, при этом ноги не должны быть скрещенными. Следует удобно расположиться, чтобы не было напряжения. Дыхание глубокое и размеренное. Если в голову приходит мысль, не заикливайтесь на ней. Как только наступит полное расслабление, надо повторять слова самовнушения про себя. Вложите в эти утверждения как можно больше эмоций. Визуализируйте то, как вы выполняете запланированное в аутотренинге. Медитация должна продолжаться не менее 20–30 мин ежедневно.

Школа само- и взаимопомощи

Самогипноз – это одна из самых мощных психотехник. Первый шаг состоит в том, чтобы расслабиться. Затем необходимо успокоиться и войти в состояние умиротворенности. После чего произнесите фразу «Я глубоко сплю». Далее следует мысленно посчитать от 5 до 0, представляя, как вы все дальше отрываетесь от привычного мира, погружаясь все глубже в темноту гипнотического забытья. После счета «ноль» еще раз произнесите ключевую фразу «Я глубоко сплю» и мысленно осмотритесь. Вы находитесь внутри своего подсознания.

Пришло время произнести формулу, которая поможет вам в будущем достигать этого состояния быстрее. Она звучит так: «Каждый раз, когда я произношу слова “Я глубоко сплю”, я все быстрее вхожу в состояние самопрограммирования». Эту формулу необходимо повторять на каждом из первых занятий несколько раз и только после этого проговаривать формулы самовнушения.

Рекатинг – это эффективная психотехника, дающая возможность заново – в виртуальном пространстве – концентрированно пережить прошлую ситуацию, но пережить ее по-новому. Переживание заново – это усмотрение в старой ситуации новых возможностей, причем не для тогда, а новых возможностей сейчас. Речь идет о ситуациях, которые значимы до сих пор. Только поэтому имеет смысл их переживать, только поэтому их можно пережить.

Реально пережить ситуацию заново – значит увидеть в ней новые возможности.

Психотехника «воздушный шар». Визуализируйте над своей головой спущенный воздушный шар. Сделайте глубокий вдох и на выдохе представляйте, как все ваши проблемы и тревоги, страхи, заботы и разные неприятности наполняют этот шар. Вы полностью освобождаетесь от этих беспокойств, заполняя ими воздушный шар. Затем, сделав еще один глубокий вдох, на выдохе визу-

ализируйте, как воздушный шар уплывает ввысь и исчезает, унося с собой все ваши заботы и проблемы, которые вы в него вложили. Это лучше всего делать перед сном, особенно если проблемы мешают вам спать.

Метод самовнушения Г. А. Шичко, который установил, что слово, которое человек пишет рукой перед сном, по силе воздействия на подсознание в 100 раз превосходит слово увиденное, сказанное или услышанное.

Психотехника выполняется следующим образом. Перед сном на листе бумаги ручкой напишите формулу внушения (можно написать ее несколько раз). Прочитайте ее несколько раз. Затем лягте в кровать и, проговаривая формулу внушения, засыпайте.

Применение сна. Нужно записать свои предложения для самовнушения на диктофон или на мобильный телефон. Затем поставьте запись на повтор, чтобы она постоянно проигрывалась, пока вы спите. Запись должна быть сделана уверенным, но мягким голосом.

В отличие от других методов, обращение исходит от второго лица. Например, вместо того чтобы говорить «Я – смелый человек», нужно сказать «Ты – смелый человек».

Каждую строку следует повторять по 10 раз, прежде чем переходить к следующему предложению. В результате должна получиться 30-минутная запись.

Затем, засыпая, необходимо слушать запись. Спустя 10–15 дней можно переходить к следующему утверждению.

Уважаемые коллеги! Самовнушение – это не волшебная палочка, позволяющая достигать чего угодно, а способ повысить свои шансы стать лучше. Мыслите всегда позитивно, прикладывайте усилия к реализации ваших планов – и все ваши хорошие желания станут реальностью.