

МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

СУТЬ МЕТОДА СЕДОНА ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В СИСТЕМАТИЧЕСКОЙ ПРОРАБОТКЕ 5 ВОПРОСОВ.

1. ОБОЗНАЧЬТЕ ПРОБЛЕМУ, ЧТОБЫ ЛУЧШЕ ПОНЯТЬ, ЧТО С ВАМИ СЕЙЧАС ПРОИСХОДИТ. ОТВЕТЬТЕ НА ВОПРОСЫ: ЧТО ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ? ОТКУДА ВОЗНИКЛИ ЭТИ ЭМОЦИИ? КАК МОЖНО ТЩАТЕЛЬНЕЕ ПРОРАБОТАЙТЕ СВОИ ОТВЕТЫ.
2. МОЖЕТЕ ЛИ ВЫ ПРИНЯТЬ ПРОБЛЕМУ? ЛЮБУЮ ПРОБЛЕМУ, КОТОРУЮ ВЫ ХОТИТЕ РЕШИТЬ, НУЖНО ПРИНЯТЬ. ТАК ВЫ СМОЖЕТЕ НАПРАВИТЬ СВОИ РЕСУРСЫ НА РЕШЕНИЕ ЭТОЙ ПРОБЛЕМЫ, И НЕ УГЛУБИТЕСЬ В ПЕРЕЖИВАНИЯ.
3. МОЖЕТЕ ЛИ ВЫ ОТПУСТИТЬ ПРОБЛЕМУ? ПОСТАРАЙТЕСЬ ТОЖЕ ОТВЕТИТЬ УТВЕРДИТЕЛЬНО. ДАЖЕ ЕСЛИ ВЫ ПОКА НЕ ГОТОВЫ, СВОИМ УТВЕРДИТЕЛЬНЫМ ОТВЕТОМ ВЫ ФОРМИРУЕТЕ ТАКОЕ ЖЕЛАНИЕ.
4. ОТПУЩУ ЛИ Я? ВЫ ОБОЗНАЧИЛИ ПРОБЛЕМУ, СОГЛАСИЛИСЬ С ЕЕ ПРИНЯТИЕМ, ПОЧТИ ГОТОВЫ ОТПУСТИТЬ. НАСТАЛО ВРЕМЯ ДЕЙСТВОВАТЬ.
5. КОГДА Я ОТПУЩУ? ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ – СЕЙЧАС. ПРИ ЭТОМ НУЖНО МЫСЛЕННО ВЫПУСКАТЬ ИЗ СЕБЯ ВСЕ НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ. ПРЕДСТАВЬТЕ, ЧТО ВСЕЙ НЕГАТИВ ВЫХОДИТ ИЗ ВАС В ВИДЕ ПАРА. ПОСТАРАЙТЕСЬ КАК МОЖНО ПОЛНЕЕ ОЩУТИТЬ ЭТИ ЧУВСТВА.

МЕТОДИКА СЕДОНА ОБЛАДАЕТ НАКОПИТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЕМ. ПРОРАБАТЫВАЙТЕ ЭТИ ВОПРОСЫ ЕЖЕДНЕВНО, И ПОЧУВСТВУЙТЕ КАК СНОВА ОБРЕТАЕТЕ ЛЕГКОСТЬ И ЖЕЛАНИЕ ЖИТЬ.

1. УСПОКАИВАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ

ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ЗАИМСТВОВАНЫ ИЗ ЙОГИ. ИХ СМЫСЛ СОСТОИТ В ТОМ, ЧТОБЫ СОЗНАТЕЛЬНО КОНТРОЛИРОВАТЬ РИТМ, ГЛУБИНУ И ЧАСТОТУ ДЫХАНИЯ.

ФАЗА ВДОХА ВОЗБУЖДАЕТ ОКОНЧАНИЯ СИМПАТИЧЕСКОГО НЕРВА, АКТИВИЗИРУЮЩЕГО ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ, А ФАЗА ВЫДОХА – БЛУЖДАЮЩЕГО НЕРВА, ОКАЗЫВАЮЩЕГО ТОРМОЗЯЩЕЕ ВЛИЯНИЕ. ТЕМ САМЫМ, ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ ПОМОГАЕТ БЫСТРЕЕ РАССЛАБИТЬСЯ И УСПОКОИТЬСЯ В СЛОЖНОЙ СИТУАЦИИ.

КАК ВЫПОЛНИТЬ

УСТРОЙТЕСЬ ПОУДОБНЕЕ И НАЧНИТЕ МЕДЛЕННО ДЫШАТЬ.

ВЫПОЛНЯЙТЕ ГЛУБОКИЙ ВДОХ ЧЕРЕЗ НОС, ЗАТЕМ ЗАДЕРЖИТЕ НЕНАДОЛГО ДЫХАНИЕ, ПОСЛЕ ЧЕГО СДЕЛАЙТЕ ВЫДОХ КАК МОЖНО МЕДЛЕННЕЕ. ПОСТАРАЙТЕСЬ ПРЕДСТАВИТЬ, ЧТО С КАЖДЫМ ВЫДОХОМ ВЫ ИЗБАВЛЯЕТЕСЬ ОТ НАКОПИВШЕГОСЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ.

ДЫШИТЕ ТАКИМ ОБРАЗОМ 3-5 МИНУТ.

2. МЫШЕЧНОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ

ИСПЫТЫВАЯ ГНЕВ, СТРАХ, ТРЕВОЖНОСТЬ, ОРГАНИЗМ РАЗВИВАЕТ ИНТЕНСИВНУЮ МЫШЕЧНУЮ АКТИВНОСТЬ. УСИЛИВАЕТСЯ СЕРДЦЕБИЕНИЕ, УЧАЩАЕТСЯ ДЫХАНИЕ, ПОВЫШАЕТСЯ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ, ВОЗРАСТАЕТ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В ОРГАНИЗМЕ. МЫШЕЧНОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ ПОМОГАЕТ ЧЕЛОВЕКУ БЫСТРО ПРИЙТИ В СЕБЯ ПОСЛЕ СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ И СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ.

КАК ВЫПОЛНИТЬ

ВЫПОЛНЯЙТЕ УПРАЖНЕНИЕ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА. НАЧНИТЕ ГЛУБОКО ДЫШАТЬ И ПОСТАРАЙТЕСЬ РАССЛАБИТЬСЯ. СПУСТЯ 1-2 МИНУТЫ ГЛУБОКО ДЫХАНИЯ, МЫСЛЕННО РАССТАВЬТЕ ПЯТЬ ТОЧЕК: НА МАКУШКЕ, НА КОНЧИКАХ ЛАДОНЕЙ И СТОП. ПОСТЕПЕННО ПЕРЕКЛЮЧАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА КАЖДУЮ ИЗ ЭТИХ ТОЧЕК И НАБЛЮДАЙТЕ ЗА ТЕМ, КАК С КАКДЫМ ВДОХОМ В ЭТИХ ЧАСТЯХ ТЕЛА СОЗДАЕТСЯ ОЩУЩЕНИЕ ТЕПЛА И ЭНЕРГИИ.

ПОСЛЕ ТОГО, КАК БУДУТ ПРОЙДЕНЫ ВСЕ ПЯТЬ ТОЧЕК, НАЧНИТЕ МЕДЛЕННО ВЫТЕГИВАТЬСЯ ВО ВСЕ СТОРОНЫ. ПРЕДСТАВЬТЕ, ЧТО ВЫ КАК БУДТО СТАНОВИТЕСЬ ВЫШЕ РОСТОМ. ВДОЛЬ ПОЗВОНОЧНИКА ДОЛЖНО ВОЗНИКНУТЬ ОЩУЩЕНИЕ НАТЯНУТОЙ СТРУНЫ.

ЗАТЕМ ПРЕДСТАВЬТЕ, ЧТО ВАШЕ ТЕЛО ЗАКЛЮЧЕНО В НЕПРОНИЦАЕМЫЙ КОКОН. МЫСЛЕННО ПОСТАРАЙТЕСЬ РАЗДВИНУТЬ ЕГО ГРАНИЦЫ, УПИРАЯСЬ В НЕГО МАКУШКОЙ ГОЛОВЫ, КИСТЯМИ, СТОПАМИ. ВЫПОЛНЯЙТЕ УПРАЖНЕНИЕ ЕЩЕ 2-3 МИНУТЫ. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ СЛЕДИТЬ ЗА ДЫХАНИЕМ.

3. АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА

ШУЛЬЦЕМ И.Г. В 1932 ГОДУ, ИЗУЧАЯ ОТЧЕТЫ ЛЮДЕЙ ПОГРУЖЕННЫХ В ГИПНОЗ, УЧЕНЫЙ ВЫЯВИЛ, ЧТО ОНИ ИСПЫТЫВАЛИ ДВА ОСНОВНЫХ ОЩУЩЕНИЯ: ТЯЖЕСТЬ И ТЕПЛО В ТЕЛЕ. ЧУВСТВО ТЯЖЕСТИ ШУЛЬЦ СВЯЗАЛ С РАССЛАБЛЕНИЕМ МЫШЦ, А ЧУВСТВО ТЕПЛА – С РАСШИРЕНИЕМ КРОВЕНОСНЫХ СОСУДОВ. ЭТИ ОТКРЫТИЯ ВДОХНОВИЛИ УЧЕНОГО НА РАЗРАБОТКУ МЕТОДИКИ, КОТОРАЯ ПОЗВОЛИЛА ЧЕЛОВЕКУ САМОСТОЯТЕЛЬНО ВЫЗЫВАТЬ ТАКИЕ ОЩУЩЕНИЯ. АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА ПОМОГАЕТ РАССЛАБИТЬ ТЕЛО И НАУЧИТЬСЯ ЕГО КОНТРОЛИРОВАТЬ

В ДАЛЬНЕЙШЕМ РАЗРАБОТКОЙ АУТОГЕННОГО СОСТОЯНИЯ ЗАНИМАЛСЯ АМЕРИКАНСКИЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬ ГЕРБЕРТ БЕНСОН. В 1975 ГОДУ ОН СФОРМУЛИРОВАЛ УСЛОВИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ АУТОГЕННОГО СОСТОЯНИЯ: ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН НАХОДИТЬСЯ В ТИХОМ МЕСТЕ, РАССЛАБИТЬСЯ В УДОБНОЙ ПОЗЕ И СКОНЦЕНТРИРОВАТЬ ВНИМАНИЕ НА ЧЕМ-ЛИБО.

КАК ВЫПОЛНИТЬ

КЛАССИЧЕСКАЯ АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА ДЕЛИТСЯ НА ДВЕ ЧАСТИ. ПЕРВАЯ – РАССЛАБЛЕНИЕ И РАБОТА С ТЕЛОМ, ВТОРАЯ – ВИЗУАЛИЗАЦИЯ. МЫ НАШЛИ КУРС ИЗ 8 ВИДЕОУРОКОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ ОСВОИТЬ ЭТУ ПРАКТИКУ.

Ч. УПРАЖНЕНИЕ «АЙСБЕРГ ГНЕВА»

ЭТО УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ РАЗРАБОТАЛА АМЕРИКАНСКИЙ ПСИХОЛОГ ЭШЛИ ЛИПМАН. «АЙСБЕРГ ГНЕВА» ПОМОГАЕТ ОСОЗНАТЬ ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЯ ЗЛОСТИ, АГРЕССИИ И УПРАВЛЯТЬ ИМИ.

КАК ВЫПОЛНИТЬ

ПОСТАРАЙТЕСЬ ПРЕДСТАВИТЬ ЛЮБУЮ СИТУАЦИЮ В ВИДЕ ВЕРХУШКИ АЙСБЕРГА, А ЕЕ ПРИЧИНЫ В ВИДЕ ТОЙ ЧАСТИ, ЧТО СКРЫТА ПОД ВОДОЙ. ВАМ НУЖНО ВЫЧИСЛИТЬ ИСТОЧНИКИ ПЕРЕЖИВАНИЙ И ПОНЯТЬ, КТО ИЛИ ЧТО ВЫЗВАЛИ

У ВАС НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ.

КАК ТОЛЬКО ВЫ ПРИДЕТЕ К РАЦИОНАЛЬНЫМ ВЫВОДАМ, НУЖНО ПРИСТУПИТЬ К УСТРАНЕНИЮ ПЕРВОИСТОЧНИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НЕГАТИВА. ВАША ЗАДАЧА СДЕЛАТЬ ТАК,

ЧТОБЫ ТАКИХ ИСТОЧНИКОВ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

СТАЛО НАМНОГО МЕНЬШЕ.

5. МЕТОД СЕДОНА

МЕТОД СЕДОНА – ОДНА ИЗ САМЫХ ЭФФЕКТИВНЫХ ТЕХНИК ПО ИЗБАВЛЕНИЮ ОТ НЕГАТИВНОЙ ЭНЕРГИИ. МЕТОДИКУ РАЗРАБОТАЛ БИЗНЕСМЕН ЛЕСТЕР ЛЕВЕНСОН, КОТОРЫЙ В ВОЗРАСТЕ 42 ЛЕТ НЕОЖИДАННО ОКАЗАЛСЯ В КЛИНИКЕ С «БУКЕТОМ» РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

ВРАЧИ ПРОРОЧИЛИ ЕМУ НЕДОЛГУЮ ЖИЗНЬ, НО ЛЕСТЕР ЛЕВЕНСОН РЕШИЛ НЕ СДАВАТЬСЯ. ОН ПРИШЕЛ К ВЫВОДУ, ЧТО ВСЕ ЕГО БОЛЕЗНИ НАЧАЛИСЬ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОМ УРОВНЕ.

ПОЭТОМУ ЛИЧНО ДЛЯ СЕБЯ ОН РАЗРАБОТАЛ МЕТОДИКУ ВЫСВОБОЖДЕНИЯ НАКОПИВШИХСЯ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ.

В РЕЗУЛЬТАТЕ РАБОТЫ ПО ЭТОЙ МЕТОДИКЕ, ЛЕСТЕР ЛЕВЕНСОН ВЫЗДОРОВЕЛ И ДОЖИЛ ДО 84 ЛЕТ. ВСЮ ОСТАВШУЮСЯ ЖИЗНЬ ОН ПОСВЯТИЛ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ СВОЕГО ОТКРЫТИЯ.

СЕЙЧАС МЕТОД СЕДОНА АКТИВНО ИСПОЛЬЗУЮТ В ПСИХОЛОГИИ И ПСИХОТЕРАПИИ.