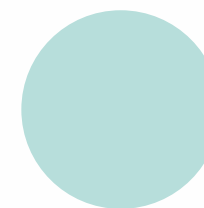


Краткое содержание
МЫСЛИНГА

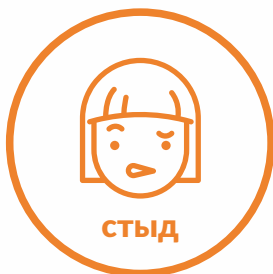


Вы прошли Самодиагностику и выяснили:

величину
психоэмоционального напряжения

а также

соотношение
четырёх типов рассогласований,
*формирующих структуру этого напряжения
и вносящих свой вклад в его величину.*





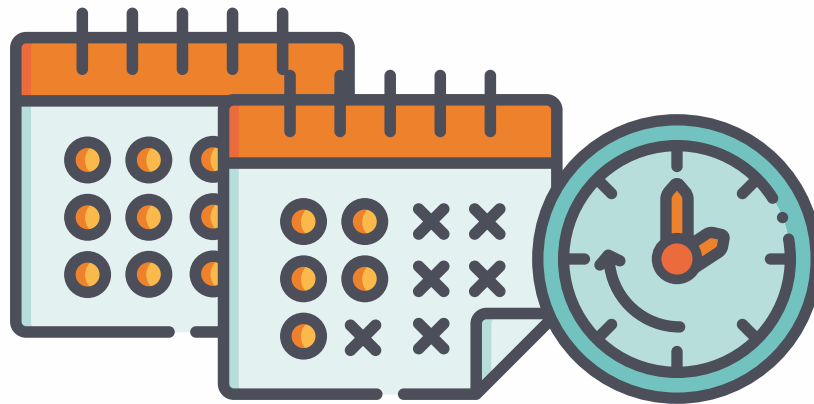
Рассогласование возникает,
когда параметры действительности
и нашего ожидания не соответствуют друг другу.

Рассогласование параметров ожидания
и действительности формирует
напряжение организма.

В норме, сформированное напряжение
предназначено **для достижения полезного,
желаемого результата.**

При наличии опасных свойств оно переходит
в психоэмоциональное напряжение
с последующим развитием
патологического состояния.

Полезный результат мыслинга «Лучшая Life»



за 12 двухчасовых занятий
в течение полутора месяцев,
научиться использовать напряжение,
всегда возникающее в результате рассогласований,
только себе на пользу, для достижения того,
что мы хотим, т.е. для получения полезного результата.

Что для этого следует сделать?

Одиннадцатая тема мыслинга

Для этого достаточно всегда следовать логике, что **любое напряжение в своем организме полезно** и его следует использовать исключительно на достижение полезного для себя результата и так жить.





Предположим,
« я согласен с такой
постановкой вопроса »,
скажете Вы.

Но, как только наступает ситуация
с привычным для меня
рассогласованием,
всё происходит по-прежнему – у меня возникают
неприятные переживания
со всеми вытекающими последствиями.

Что нам следует сделать для того, чтобы
рассогласования с неприятными переживаниями
перестали возникать в настоящем и в будущем?

Для этого следует **нейтрализовать прошлый жизненный опыт мышления**, связанный с неприятными переживаниями от определенного типа рассогласования в конкретных ситуациях, **и научить организм** в каждой подобной ситуации **реагировать полезным для себя образом** и без неприятных переживаний.

Для чего мы нейтрализуем предыдущий опыт, ведь он, казалось бы, уже в прошлом?

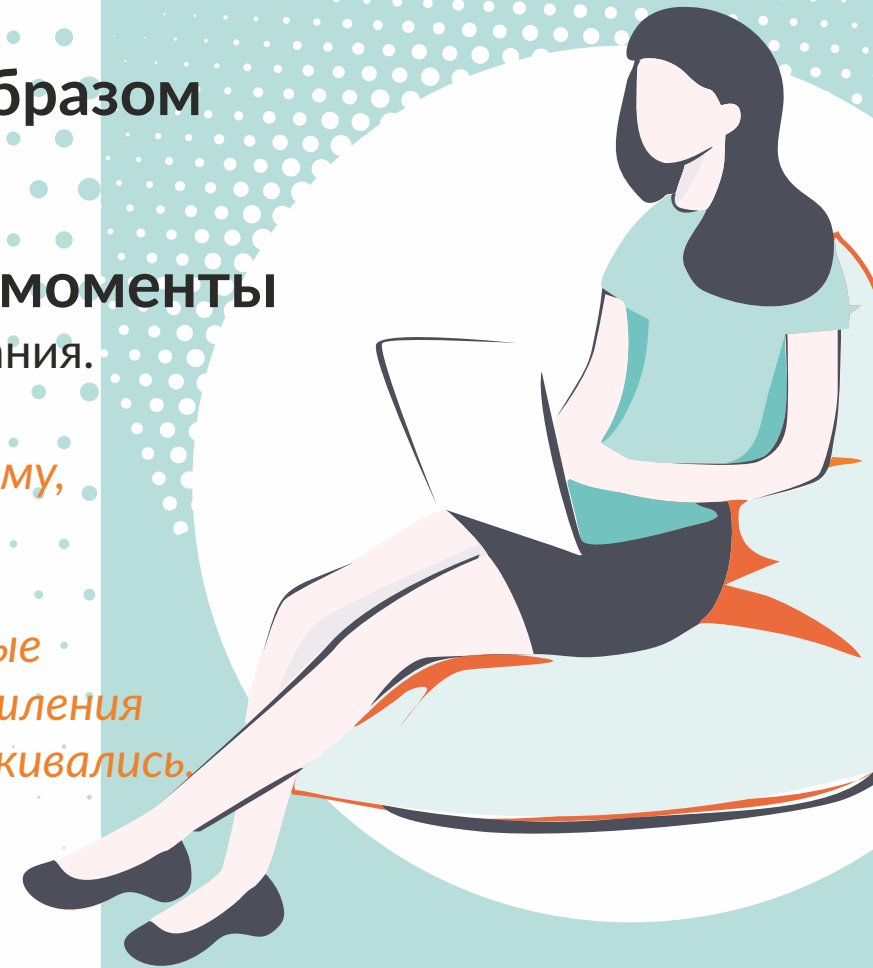


Десятая, девятая и восьмая темы мыслинга

Оказывается, физиология человека устроена так, что **организм реагирует привычным образом** (полезным или наоборот опасным), постепенно вырабатывая автоматизмы, которые **срабатывают в определенные моменты** и в определенных ситуациях в обход нашего сознания.

« *Например, мы хотим вести себя по одному, а в реальных ситуациях ведем себя совершенно по-другому. Т.е. нам следует нейтрализовать опасные и сформировать полезные свойства мышления для ситуаций, с которыми мы уже сталкивались.*

Как это сделать?



Седьмая, шестая, пятая, и четвертая темы мыслинга



Для этого следует
**научиться вычленять
и нейтрализовывать**
каждое из четырех типов рассогласований,
формирующих психоэмоциональное напряжение.
Приобретенные навыки следует довести
до автоматизма исполнения.



Что для этого требуется уметь?

Третья тема мыслинга

Для этого следует уметь обращать внимание на свое возбужденное состояние, успокаиваться и **расслабляться** в этой стрессовой ситуации.

Как этому можно научиться?



Вторая тема мыслинга



Для таких навыков следует приобрести способность регулировать свои ощущения в теле, связанные с каким-либо словом, образом.

Какие условия для приобретения таких навыков?

Первая тема мыслинга

Для этого следует научиться достигать **состояния нормы**, регулировать состояния напряжения и расслабления в своем теле, повышать **чувствительность** своего организма и получать от этого **удовольствие**.



Этому обучению будет посвящено **первое занятие мыслинга**

Лучшая  Life