

Пробуждение

Записывайте свои сны

Сон и связанные с ними явления окутаны многими тайнами. Невозможно подсчитать число теорий происхождения снов. Несколько тысячелетий назад сны рассматривались как предзнаменование богов. Сегодня известно, что сны имеют как проспективную функцию, так и компенсаторную. Согласно Фрейду и специалистам по психоанализу, основная их роль состоит в том, что они открывают нам наше подсознание. Они транслируют метафоры, которые дают нам пищу для рассуждений о нас самих.

Бессознательное в действии

Сны — это отражение наших желаний, комплексов, подавленных устремлений. Фрейд утверждал, что во сне воплощаются желания, освобожденные благодаря тому, что наша внутренняя цензура ослабляется: «Это королевская дорога для бессознательного». Исходя из того, что мы видим во сне, интересно попытаться толковать их значения, связав их с нашими чувствами.

Поиск разгадки

Однако интерпретация снов остается нелегким делом, отчасти требующим помощи специалистов по психоанализу. Чтобы понять их смысл, попробуйте запомнить их сразу после пробуждения. Что означает старуха, рычащий лев, нелепая ситуация? Ассоциативная связь может пролить свет на ваши желания или эмоции.

Еще несколько секунд наслаждения!

Просыпаемся с удовольствием, плавно, без рывков, чтобы тело пробуждалось медленно. Если мы попытаемся в спокойном состоянии статики погрузиться в обстановку недавнего сна, оживить слова, людей — сон прояснится. Можно даже продолжить приятный сон в течение нескольких секунд, чтобы вновь насладиться той атмосферой, в которой мы чувствовали себя так хорошо, ощутить цвет, запах, обстановку, любимого человека... И почему бы не придумать для истории свой конец!

Блокнот на прикроватном столике

Очень предусмотрительно иметь под рукой на прикроватном столике блокнот и ручку, чтобы сразу записать свой сон, прежде чем он сотрется из памяти! Любителям аудиозаписи можно порекомендовать диктофон.

Медленное пробуждение

Проснитесь на 10 минут раньше!

Звонит будильник, мы вскакиваем, и начинается гонка со временем. Из-за автоматизма движений и спешки невозможно сохранять спокойствие. Жаль, ведь хорошее утро — гарантия удачного дня. Заведите будильник на несколько минут раньше, чтобы дать себе время проснуться. Вместо надоевшего звонка установите любимую радиоволну, новости, классическую музыку или любимого исполнителя. Или, что еще лучше, просыпайтесь без будильника, ориентируясь на свои биологические часы, запрограммировав их прежде, чем заснуть.

Нежность

Нежно обнимите своего спутника, приласкайте детей,



Лежа в кровати, потянитесь как кошка. Сладко зевая, растяните все части тела: руки, ноги, голову, ступни, кисти. Так мышцы естественным образом разомнутся.

погладьте кошку, сформулируйте любовный посыл дорогому существу — это прекрасные способы открыться новому дню.

Прислушайтесь к своим ощущениям с самого утра

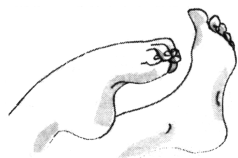
Осознайте положение тела на кровати, прочувствуйте свое бытие! Прислушайтесь к своим ощущениям, движениям: касание простыни, запах подушки, сбрасывание рукой одеяла, растягивание мышц...

Говорят, что у счастливых людей жизненная энергия циркулирует быстрее!

Согласно даоистам, отрицательные эмоции имеют свойство задерживаться в наших органах. Если же направить к ним свою улыбку, то негативные эмоции превратятся в положительные и организм расслабится. Налаживая доброжелательный контакт с нашими внутренними органами, мы заботимся о своем здоровье.

Устройтесь сидя или лежа, закройте глаза, настройтесь на свой организм, затем улыбнитесь, представив какой-то счастливый момент или дорогого человека. Вашу улыбку в виде луча энергии направьте к каждому органу от головы до ступней: к мозгу, сердцу, легким, печени, желчному пузырю, поджелудочной железе, селезенке, почкам, желудку, тонкой и толстой кишкам, половым органам (матке, яичникам).

Энергия улыбки активизирует внутренние органы. Поблагодарите их за хорошую работу, за то, что они дают вам возможность жить.



Зарядка для стоп

Энергично согните пальцы ног, прижав их друг к другу, затем потяните носки на себя, расставив пальцы в стороны. Лежа в постели, высунув стопы из-под одеяла, вращайте лодыжками по кругу, сгибайте их вперед-назад. Если время позволяет, походите босиком на цыпочках и на внешней стороне ступни, чтобы укрепить свод стопы. Напрасно некоторые считают, что разношенная обувь и тапочки полезны для усталых ног, напротив, они деформируют стопы.

Вставайте аккуратно

Лягте на бок, согните ноги и, опираясь на руку, сядьте на край кровати. Спина не будет напрягаться.

Правильный настрой

Благодарите жизнь и всех людей, которых любите.

Я стараюсь начинать каждый день с благодарности жизни, Создателю, природе. Благодарю своих детей, спутника жизни, родителей, семью, друзей, людей, коллег. Впрочем, моя признательность не знает границ.

С тех пор как я практикую этот прием, чаще всего на лоне природы, я просто не могу быть в дурном расположении духа. Я ощущаю прилив бодрости с самого утра. Любовные посылы способны прогнать или, по крайней мере, смягчить утреннюю враждебность, озлобленность и страхи, которые ранее обуревали меня с самого пробуждения.

Признайтесь в любви, чтобы начать день с легким сердцем

Всегда лучше озвучивать то, что мы чувствуем! Недостаточно просто любить. Проявите любовь, сделайте искренний комплимент, покажите, как вы цените прекрасные качества, и ваш близкий человек, несомненно, обрадуется. К сожалению, мы так редко это делаем!

Как только мы начинаем выражать свои чувства и восхищение окружающим, сразу же создается атмосфера щедрости, которая возникает как цепная реакция. Вы отметите положительные изменения как дома, так и за его пределами. Похвалите друга, кассира в супермаркете, консьержку своего дома — это преображает будни!

Оптимизм — победа над скукой!

Улыбнитесь перед зеркалом

Ничто так не приободряет, не побеждает тоску и унылые краски утра, как улыбка! Станьте перед зеркалом в ванной,

посмотрите на свое отражение доброжелательно и слегка улыбнитесь, подумав о приятном событии или о дорогом человеке. Сохраните улыбку до тех пор, пока неприятные мысли не уйдут и вы не почувствуете полное внутреннее успокоение. Затем закройте глаза и насладитесь сполна этой волной. Улыбаясь, мы приносим пользу себе и получаем улыбки в ответ!

Ежедневно работайте над своим оптимизмом

Не вспоминайте о старых проблемах, только проснувшись!

Первое, что стоит сделать, — это улыбнуться новому дню! Я привыкла встречать день с воодушевляющей мысли, которая положительно зарядит весь день. Таким образом я обретаю безмятежность. Благодаря этому я сама создаю свое настроение и ценю все то хорошее, что есть в моей жизни, независимо от того, светит солнце или нет!

Проснувшись, ощутите радость, что живете, что рядом дорогие вам люди, кошка, собака, что небо голубое, солнце светит, или просто, что вы здесь, на Земле, в добром здравии — вот что дает бодрость в начале дня и усиливает понимание того, что мы живем здесь и сейчас. Модельер Кристиан Лакруа в интервью журналу «Музе» так сказал об открытости неожиданным событиям, которые несет новый день: «Я люблю утро. Мне нравится гадать, какие сюрпризы преподнесет новый день, что со мной произойдет».

Только утвердительные слова в вашем активе!

Как известно, негативные слова таят в себе подавленные эмоции и желания, фрустрацию. Перестаньте сожалеть и не давайте никакой критике вырываться наружу. Твердо решите, что в течение дня все сказанное вами будет соответствовать вашей внутренней улыбке. Избегайте фраз «У меня это не получится», «Это ни к чему не приведет», «Зачем?», «Мне все не по душе, я располнела», «Во мне нет ничего оригинального», «Уже слишком поздно», «В моем-то воз-

расте» и т. д. В общении с людьми отдавайте предпочтение позитиву: «Ты хочешь?» вместо «Ты не хотел бы?». Это поможет вам более ясно сформулировать свое высказывание.

Скажите себе: «Нет, сегодня все будет не таким, как всегда!» Вспомните один из своих наиболее удачных дней, когда вы были счастливы, и настройтесь на позитив.

МЕТОД КУЭ — НА ВООРУЖЕНИЕ!

Кто такой Эмиль Куэ?

► Фармацевт Эмиль Куэ (1857–1926) держал аптеку в Труа. Продавая препараты, он говорил покупателям: «Вот увидите, вам станет намного лучше» или «Вот увидите, это лишь начало, ваше самочувствие будет постепенно улучшаться». Как оказалось, его слова значительно увеличивали эффективность лекарств. Он открыл то, что сейчас известно как эффект плацебо — действие исцеляющего средства без активного начала.

За его методом стоит 20-летняя практика.

► По его словам, любая болезнь отступает под действием самовнушения. Это орудие «присуще нам от рождения, мы играем с ним, как младенец с игрушкой, сами того не осознавая».

Он научил людей целенаправленно использовать самовнушение.

► Он советовал по утрам, проснувшись, и по вечерам прямо в кровати, с закрытыми глазами, не заостряя особого внимания на своих словах, четко произнести следующее: «Всегда, при любых обстоятельствах, мне будет становиться все лучше и лучше». Говоря так, мы отходим от конкретики.

Одновременно следует перебирать шнурок с 20 узелками.

Безусловно, такое повторение приносит свои плоды.

Начинайте день со стакана воды

Первый стакан воды выпейте натощак, чтобы очистить организм. Желательно пить теплую воду, чтобы согреть сердце и пробудить энергию.

Не забывайте ежедневно снабжать свой организм достаточным количеством воды. Он на 2/3 состоит из жидкости. Вода содержится в каждой клетке мозга, мышц, кожи, костей. Кроме того, она есть в лимфе, которая выводит продукты клеточного обмена. По мере того как вода выводится, нужно заменять ее свежей.

Будучи настоящим сокровищем для нашего здоровья, вода помогает снабжать организм микроэлементами, улучшает усвояемость пищи, способствует газообмену, насыщает кислородом и питает волокна, из которых состоят мышцы. Она обогащает влагой поры кожи, придает ей эластичность и помогает лучше выполнять функцию очищения организма. Кроме того, вода — терморегулятор тела. Не желая вас утомлять, не стану перечислять все те многочисленные положительные свойства воды, так как их слишком много. Запомните главное: пить нужно каждый день!

Меры предосторожности

- ✓ Пейте не из горлышка бутылки, а из стакана, не спеша, большими глотками. Не рекомендуется пить из бутылки, потому что при контакте с полостью рта в бутылку попадают бактерии, которые заражают воду. Если у вас нет другого выхода, выбросьте бутылку с оставшейся водой через 8 часов, поскольку она будет окончательно непригодна для питья.
- ✓ Вода комнатной температуры гораздо лучше усваивается, чем ледяная, потому что последняя вызывает спазмы слизистой оболочки и мышечного слоя желудка. Такое сужение кровеносных сосудов повреждает пищеварительную систему и нарушает функции желудка.