

Метод «Ключ» от комнаты страха твоего мозга.

Заставь стресс работать на тебя

Автор:

Хасай Алиев

Метод «Ключ» от комнаты страха твоего мозга. Заставь стресс работать на тебя

Хасай Алиев

Психология для жизни

Суть метода «Ключ» заключается в управлении своим состоянием в условиях стресса и неопределенности. В него входят новая модель работы мозга и «Ключевые приемы», снимающие стресс автоматически.

Сам процесс подбора индивидуальных приемов развивает способность к творчеству, изобретательность, которые нужны во всех сферах жизни.

В течение 10 лет метод «Ключ» служил для подготовки военных психологов и спецназа, реабилитации детей и взрослых, пострадавших от терактов. Также «Ключ» был использован при подготовке военного персонала к подъему атомохода «Курск» и испытателей международной космической программы «Марс-500».

Автор метода Хасай Алиев сотрудничал с силовыми структурами, общественными и научными организациями, готовил спортсменов из России к Олимпийским играм. За профессиональную деятельность неоднократно удостоен государственных наград и почетных грамот.

Хасай Алиев, врач-психолог, ученый, автор уникального метода психофизиологической саморегуляции «Ключ»:

«В моем методе самое важное – индивидуальный подход! Вы сразу чувствуете снятие барьера, находитесь в потоке. На преодоление страха, зажимов, боли, переживаний – этих блоков ума и тела – уходит энергия, а вы эти блоки

снимаете и энергию используете для радости обучения и созидания нового. Наше будущее внутри нас, и наша задача – открывать себя!»

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Хасай Алиев

Метод «Ключ» от комнаты страха твоего мозга. Заставь стресс работать на тебя

Дедушке Ибрагиму, маме Патимат, жене Татьяне, детям Алену и Шейле – моим самым первым ученикам и уже известным психологам, внученьке Грете, внуку Шамилю, правнукам Максиму и Мухаммеду и через это созвездие имен всему человечеству, дорогим участникам школы «Человек будущего Homo futururus» посвящается эта книга.

Фотография на обложке Федотовой Л.А.

© Алиев Х.М.

© ООО «Издательство АСТ»

Предисловие

Давайте познакомимся!

Меня зовут Хасай Алиев, и я изобрел метод «Ключ», которым давно пользуются миллионы людей, теперь я начинаю знакомить вас и с элементами метода «Ключ-2». Мне удалось сделать это потому, что я врач, ученый-психофизиолог, писатель и художник.

Структура данной книги такова, что, читая ее, вы уже будете осваивать Метод «Ключ», а отдых в поэтических паузах будет способствовать этому освоению.

Спасибо тем, кто мне пишет: «Ваши картины дают силы», «Глядя на ваши картины, можно оздоравливаться, медитировать». Все просто – я пишу картину до тех пор, пока в ней душа не появится!

А сейчас я поставил себе задачу создания науки о человечности, из-за отсутствия которой мир пока таков, каков есть. Фундаментальные идеи человечности закладывались веками в произведениях искусства, литературе, в религии.

Однако многие из них преданы забвению. Религии уже тысячи лет, а войны и кризисы продолжаются. В настоящее время, с моей точки зрения, остро востребована Наука о Человечности.

Нам помогают жить вечные общечеловеческие ценности – любовь, сопереживание, сотрудничество, эмпатия, понимание бесценности всего живого, созидание. Надо разработать научные критерии и внести их в систему обучения, подбора и подготовки кадров любого уровня – от шахтера до президента. Тогда и мир будут лучше!

В этом моем стремлении есть и закономерность. Например, и создатель теории стресса канадский ученый Ганс Селье тоже стал впоследствии заниматься этикой.

Мне повезло больше, чем Селье, я стою на плечах таких гигантов, как Селье, Г.И. Гурджиев, Михай Чиксентмихайи, академиков А.А. Ухтомского, И.П. Павлова, В.М. Бехтерева, А.Н. Леонтьева, Д.М. Узнадзе, П.К. Анохина.

И если Ганс Селье открыл теорию стресса, то метод «Ключ» переводит этот вопрос на новый уровень – от выживания к созиданию.

Вы сможете быстро это понять и выработать навыки не только для снятия стресса, но и использовать эту мощную энергию – энергию стресса – в собственных целях так, что она станет вам первым помощником для сохранения здоровья и решения ранее неподъемных задач.

И эти возможности, конечно, связаны с этикой.

Наше будущее внутри нас, и наша задача – открывать себя!

Чем бы человек ни занимался, есть узнаваемые им базовые вещи – это вопросы, разрешив для себя которые, он становится успешнее. Я пишу о базовых вопросах. И при этом сообщаю, что кем бы вы ни были – велосипедистом, поэтом или судьей, это поможет. Это простые короткие синхронизирующие приемы, развивающие способность использовать стресс, свое напряжение или расслабление с гораздо большей пользой.

Сам процесс попеременного напряжения и расслабления, который происходит во время практического занятия подбора индивидуальных приемов, формирует навыки универсальной саморегуляции, развивает креативность мышления, способность к творчеству, изобретательность, которые нужны и в быту, и в личных отношениях, и во всех сферах жизни.

Потому что подбор индивидуальных приемов – это процесс поиска. Моменты поиска – это пики напряжения, а найденный прием вызывает автоматическое расслабление.

Таким образом, сама процедура тренировки – это как систола и диастола в биении сердца, это ваш определенный индивидуальный биоритм. Происходит волнообразный процесс напряжения и расслабления, синхронный вашему индивидуальному состоянию, который в результате приводит к полному расслаблению и выходу на нулевое состояние.

Обнуление освобождает от всех накопленных ранее напряжений и негативных эмоций. Возникает состояние «недумания», благодати, приятной пустоты в голове, когда вы как бы есть и в тоже время как бы вас нет. Это санаторное состояние, обладающее мощным потенциальным оздоровительным эффектом. Исчезает лишний внутренний диалог, который, возможно, раньше мешал вам и вашему организму полностью восстановиться. И если вы решали раньше какую-

то задачу, то теперь после нескольких дней тренировки это санаторное состояние возникает проще и быстрее по вашему желанию, и в этом состоянии задачи решаются как бы сами по себе и гораздо быстрее и эффективнее, потому что нет страха совершить ошибку, нет комплексов и стереотипов.

Технику вы познаете только практической тренировкой. Это тот случай, когда лучше один раз попробовать, чем сто раз услышать или пытаться сразу все понять логически. Слишком много в нас шаблонов, которые снимаются методом, позволяя от них освободиться и думать именно своей головой.

Мне часто пишут: «Это так просто, поэтому и в голову не приходило!» Чаше задавайтесь вопросами, потому что только почемучки становятся великими!

Наряду с занятиями обучения с профессионалом в любой деятельности, например, с репетитором по изучению иностранного языка, создавайте и аудиовизуальную среду:

1. Каждый день смотрите любое кино на английском или французском, не стараясь вникать в перевод.
2. Слушайте песни на иностранном языке и подпевайте, как можете, не стараясь вникать в перевод и не стараясь петь без ошибок.
3. Перед каждым занятием с профессионалом и после занятия делайте по 1 минутке простые раскрепощающие приемы – «Хлест», «Лыжник», «Шалтай-Болтай» (описание упражнений в главе 1) или другие максимально комфортные приемы, подобранные по принципам «Ключа». Это быстро снимет стену отчуждения между вами и любой новой для вас деятельностью и создаст погружение, «роднение» с любым новшеством в вашей жизни, будь то новая профессия, новый язык, йога, медитация или физкультура.

А при этой «Ключевой адаптации» получается все естественнее и быстрее.

Это всем подходит. Потому что в методе самое важное – индивидуальный поход! Вы сразу чувствуете снятие барьера, находитесь в потоке.

На преодоление страха, зажимов, боли, переживаний – этих блоков ума и тела уходит энергия, а вы эти блоки снимаете и энергию используете для радости обучения и созидания нового!

Здоровья вам и счастья, друзья, и вам мой афоризм: «Когда сходятся наши желания, открываются и наши возможности!» Посещайте мои сайты, читайте мои книги и пишите свои, создайте новую жизнь, вместе мы – сила!

Поэтическая пауза

Сквозь страх к свободе

Ты кто? Свободный человек. Или ты раб.

Раб – кто он? Исполнитель.

Он робот – властелин труда, но не сознания воитель, он не воитель самого себя, не повелитель.

Сознание отключено у робота раба. Он обезволен. Память у раба поэтому не включена.

Разъединены две половины мозга – гипноз, и между этими частями – действительный правитель.

Так кто же он – правитель?

Не кто, а что – судьба моя.

Моя душа. Зовем ее мы волей, а иногда – свободой.

Вся покореженная страхом первым, и вторым, и страхом третьим – всю жизнь испытывал я страхи. Но я боролся с этим, чтоб выйти из гипноза.

И стал творцом. Теперь свободен я.

Ты не в плену ль шаблонов и стереотипов, не раб ли штампов и лекал, свободен ли от авторитетов?

Сознание мое открыто.

И как же ты достиг себя, чтоб обратиться из раба, стать человеком?

А такова судьба моя, коли во мне душа живет инстинктом выжить человеком, не потеряв лица.

Глаза чтобы открыть и свету, и закату, и рассвету и подниматься, глядя на вершины, страдая и любя. Все лучше, нежели чем быть рабом в раю с закрытыми глазами.

А для чего тебе все это, не лучше ль быть в раю с закрытыми глазами?

Я просто не могу. Во мне душа. В конечном – вечность, бесконечность. Я обречен открыть глаза.

Так значит раб!

Пускай я раб, раз так, но раб Вселенной, не Земли. И не хочу быть исполнителем чужим, но быть и разумом холодным мировым я тоже не желаю.

Так что же хочешь ты?!

Хочу быть человеком, любить, страдать, и обнимать, и слезы лить, и хохотать, и строить дом, и петь, переживать, что жизнь проходит, и опять, в таком же веке, как и все, уйти, найдя покой в земле.

Но я в одном лице – участник событий и свидетель.

Я не песок и не волна, не ветер. Я вижу их, переживаю их и создаю ту радость, чем живу на свете. Пока я не умру. И воспеваю жизнь свою.

Открыт мой разум видеть это.

А раб участник – не свидетель.

И не способен насладиться тем, как за окном цветет сирень, и ластится к нему щенок, и как летит по небу воробей, а только знает угол свой, хотя, быть может, и большой, но он не бесконечный. Я тоже так в углу стоял и думал: вот умру – узнаете, но маленьким я был, а он уже большой.

Пускай стоит. Проснется скоро он. И вместе полетим.

Предисловие от Гуниллы Кляйс из Финляндии, переводчика шведского и финского изданий книги

Меня долго интересовал вопрос: как повысить свою личную эффективность, не жертвуя своим здоровьем. Когда я столкнулась с простыми и прозрачными принципами и приемами метода «Ключ», они изменили жизнь к лучшему. Стрессоустойчивость – это базовая основа здоровья и личной эффективности человека в любой деятельности.

Благодаря моему знанию русского языка мне удалось познакомиться с единственной в мире быстродействующей технологией антистрессовой подготовки «Ключ» и ее автором доктором Хасаем Алиевым. Весной я обычно езжу со своими друзьями на весеннюю охоту в Архангельскую область. Для меня эта неделя на природе и в кругу хороших друзей является лучшим видом отдыха. Там, на бесконечных и невероятно красивых болотах я могу расслабиться, забыть о своих проблемах и накопить новую энергию после длительной и напряженной зимы.

Однажды я была до такой степени утомлена, страдала от высокого давления и язвы желудка, что мне пришлось признаться, что у меня сил нет на весеннюю охоту. Какое разочарование!

Тогда мой хороший друг, бывший полковник, сказал: «Ты приезжай, и я покажу тебе метод, с помощью которого ты сможешь не только снять свой стресс, но и всегда регулировать свое состояние, и ты увидишь, что у тебя будет все хорошо!»

Таким образом, я в далекой Архангельской области впервые познакомилась с Ключевыми идеорефлекторными приемами. Когда остальные охотники ушли на охоту, я осталась в лагере и «летала» над болотами!

Но я не только «летала», а нашла в себе такие силы, о которых раньше могла только мечтать.

Я никак не могла понять, как это мне удалось с помощью таких простых приемов. И возвратившись отдохнувшей с охоты, я сразу написала письмо доктору Хасаю Алиеву в Россию и попросила его объяснить мне, на чем основан

механизм действия метода «Ключ».

Хасай Магомедович пригласил меня в Москву и добавил: «Вы увидите, Гунилла, что вам не надо будет ездить на болото, чтобы снимать стресс и мобилизовать силы, потому что вы сможете делать это в любой момент и в любом месте».

Я скоро узнала, что метод «Ключ» зародился в работах доктора Алиева, связанных с адаптацией космонавтов к невесомости, преодолению стресса и перегрузок. На земле можно создать почти любые состояния, кроме невесомости, которое обычно моделируют способом гидроневесомости или путем выполнения на специально оборудованном самолете-тренажере полетной фигуры – горки. Но так как это очень дорогая тренировка, Хасай Магомедович начал искать механизмы, где есть аналоги. И оказалось, что аналог есть у йогов, который еще называется «состояние Нирвана» – это состояние с чувством невесомости, но для достижения этого состояния требуется очень длительная тренировка.

После 30 лет изучения доктор Алиев нашел, что именно это состояние лежит и в основе всех других методов оздоровления, но люди этого не знали, потому что оно возникает спонтанно и это происходит в разных областях и называется по-разному: в беге, например, это называется открытием второго дыхания, в аутотренинге – релаксацией, в восточных техниках – медитацией, в религии – молитвенной благодатью.

Это состояние, оказывается, возникает всякий раз, когда вы работаете и у вас происходит вработывание, то есть когда вы входите в ритм деятельности – в момент ее автоматизации. При этом возникает характерное чувство освобождения в голове и легкости в теле, а работа производится с минимальными усилиями.

И оказалось, чтобы сразу сбросить стресс, даже не сходя с места, или моделировать состояние невесомости, или получать любое желаемое состояние, необходимое для решения ваших проблем, нужно просто подобрать для себя наиболее легкие движения, способные быстро автоматизироваться.

– Почему же «Ключ» не стал достижением всех россиян? – спросила я Хасая Магомедовича.

И он объяснил мне:

– Потому что в течение 10 лет эта методика служила для подготовки военных психологов и спецназа, направляемых в горячие точки, подготовки персонала перед подъемом атомохода «Курск», реабилитации детей и взрослых, пострадавших от терактов в городах Каспийске, Кизляре, Ессентуках, Москве, Беслане. А в настоящее время, метод «Ключ» был использован при подготовке испытателей Международной космической программы «Марс-500».

Мое искреннее желание, чтобы метод «Ключ» стал доступным всем людям и простые быстродействующие «Ключевые приемы» стали частью ежедневной деятельности каждого человека, так же как мы каждое утро и каждый вечер чистим свои зубы, чтобы укрепить здоровье своих зубов и сохранить красивую улыбку!

Глава 1

В любой момент и в любом месте снимать стресс и мобилизовать силы

Метод «Ключ» называется также синхрометодом, часть которого – синхрогимнастика, по методу саморегуляции «Ключ» опубликована в учебнике по физкультуре для 10–11 классов профессора А.П. Матвеева, 2019 г.

«Ключевые приемы» – это не механические упражнения, а синхронизирующие приемы и упражнения.

Иначе говоря – трансовые, снимающие страх, блоки сознания и зажимы тела.

Синхрогимнастика – это короткая разминка, которая является действенным способом поддержания оптимального функционального состояния человека в критических ситуациях. При ее выполнении человек входит в состояние умственного и физического раскрепощения, уходит напряжение, все внутренние системы мобилизуются и начинают согласованно функционировать, наблюдается оздоровительный эффект. Также синхрогимнастика может быть отличным средством профилактики стресса, позволяя сохранить уверенность в

себе, творческую работоспособность и ясность ума в условиях повышенных нервных и физических нагрузок.

Синхрогимнастика состоит из пяти упражнений:

- «Хлест руками по спине»,
- «Лыжник»,
- «Шалтай-Болтай»,
- «Вис»,
- «Легкий танец».

Упражнения нужно выполнять расслабленно, свободно, с минимальными усилиями, так, чтобы они были созвучны вашему текущему состоянию и настроению.

Синхронизация между ритмом движений и состоянием легко достигается, когда человек придерживается одного простого правила: делай как легче, думая о своем.

При выполнении упражнений не забывайте простые критерии правильности ваших действий:

1. Ритм и форма движений должна вызывать желание продолжать упражнение. Это желание – сигнал раскрепощающего действия синхрогимнастики.
2. В процессе выполнения упражнения все посторонние и зачастую негативные мысли должны вас покинуть, уступая место спокойствию и уверенности в своих силах. Такова ответная реакция организма на воздействие синхрогимнастики.

Выполняйте упражнения комплекса последовательно, так как каждое упражнение имеет свое назначение и предыдущее является основой для успешного выполнения последующего.

1. Упражнение «Хлест руками по спине» напоминает движения человека на морозе, когда он энергично похлопывает себя по плечам. Из положения стоя руки опущены и максимально расслаблены, «висят как плети»; производите хлест руками вперед, обняв себя за плечи, и без паузы «сбросьте» руки, отводя их назад за спину (повторяется без остановки от 40 до 60 с).

2. Упражнение «Лыжник» напоминает движения рук при одновременном бесшажном ходе на лыжах. Из положения стоя тело расслабленно, ноги на ширине плеч, руки свободно висят вдоль туловища; поднимаясь на носки, мах вперед руками и, не задерживая движения, мах назад с опусканием на пятки с легким ударом пятки о пол (выполняется без остановок в течение 40–50 с).

3. Упражнение «Шалтай-Болтай» напоминает детское движение, когда дети вертят туловище в правую и левую стороны, не отрывая ступни ног от пола. Из положения стоя руки расслаблены, опущены вдоль туловища; не отрывая пяток от пола, спокойный, без усилий поворот направо и, не останавливая движения, поворот налево, руки в расслабленном состоянии сопровождают повороты (выполняется без остановок в течение 60–90 с).

4. Упражнение «Вис» представляет собой удержание позы наклона назад и последующего наклона вперед при расслабленном состоянии мышц верхней части туловища. Оно очень напоминает физическое упражнение в сгибании и разгибании, которым часто пользуются для развития подвижности позвоночного столба. Но если в физическом упражнении амплитуда движения достигается за счет напряжения мышц, то в синхрогимнастике амплитуда наклонов достигается за счет массы верхней части туловища. Из положения стоя ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища – прогнуться назад, подбородок прижать к груди, руки, согнутые в локтях, скрестить на груди, расслабиться (20–30 с). Затем, наклоняясь вперед, руки опустить, расслабиться (20–30 с).

Я обучаю будущих актеров приему «Вис»

5. «Легкий танец» – это сложно-координационное упражнение, базирующееся на маховых движениях разноименными руками и ногами. По своему функциональному воздействию оно основывается на связи между координацией движений и устойчивостью психики, и поэтому, прежде чем включать данное упражнение в содержание комплекса, его необходимо хорошо разучить. Упражнение состоит из двух частей, где первая часть выполняется с правой ноги, а вторая – с левой. Исходное положение – ноги вместе, руки вдоль туловища.

Я с приемом «Легкий танец», но вы так сразу не делайте! Это фото после трех недель тренировки по 1 минуте в комплексе с другими приемами синхροгимнастики. Внимание! Техника безопасности! Все упражнения «Ключ» выполнять без всякого насилия над собой, без всякого перенапряжения, обходя болевые участки, в поиске наиболее комфортного действия. Если упражнение для вас трудное – отбрасывайте! Ищите только то, что легко получается, и тогда начинает получаться и то, что раньше не получалось! В этом секрет «Ключа» и его высокий эффект для улучшения здоровья и развития креативности!

– Шаг левой ногой вперед, сопровождается поворотом корпуса влево, руки свободно сопровождают корпус влево книзу.

– Мах правой ногой влево с одновременным поворотом корпуса вправо, руки свободно сопровождают корпус вправо книзу.

– Шаг правой ногой назад, корпус влево, руки свободно сопровождают корпус влево книзу.

– Левую ногу приставить к правой, руки вниз, возвращаемся в исходное положение.

Затем из того же исходного положения выполняется другая часть комплекса, по сути, зеркально первой его части.

– Шаг правой ногой вперед, сопровождается поворотом корпуса вправо, руки свободно сопровождают корпус вправо книзу.

– Мах левой ногой вправо с одновременным поворотом корпуса влево, руки свободно сопровождают корпус влево книзу.

– Шаг левой ногой назад, корпус вправо, руки свободно сопровождают корпус вправо книзу.

– Правую ногу приставить к левой, руки вниз, возвращаемся в исходное положение.

Как только вы разучите данное упражнение и начнете выполнять его легко, не задумываясь, можете вставлять его в комплекс синхрогимнастики и выполнять без пауз по 40–60 с, это примерно 3–4 повторения каждой части данного упражнения.

Рекомендую включать упражнения из данного комплекса в вашу утреннюю зарядку, а весь комплекс последовательно целиком проводить перед тем, как вам предстоит напряженная работа или ответственная встреча, при подготовке к любой деятельности, связанной с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой.

Я обучаю актера Юрия Гальцева приему «Лыжник»

Глава 2

Как восстановиться и настроиться на желаемые результаты – изменения в себе и в жизни

Когда человек внутренне свободен, им управляют разум и чувство гармонии, а когда зажат – страх, комплексы, стереотипы и чужие советы...

Хасай Алиев

Эффект с первого применения

Человек, работающий с компьютером, легко это поймет. Есть такое понятие «зависание», когда нажатие на клавиатуру не дает эффекта. И в мозге человека при стрессе происходит нечто подобное зависанию: сигналы поступают, а мозг не реагирует, «завис». По этой же причине и сам человек, бывает, не понимает, что он в стрессе, и именно поэтому проблема не решается. Для того чтобы можно было понять собственное состояние – присутствует стресс или нет, изобретен наш «Ключевой стресс-тест».

Из телеархива. На методическом занятии с офицерами военно-космических сил один из участников был недоволен своими результатами: у всех «Ключевые приемы» получались, а у него нет! «Ключевой стресс-тест» показал повышенное нервно-психическое напряжение. По моему указанию офицер сделал один короткий раскрепощающий прием из синхрогимнастики, затем сел свободно, заложил ногу за ногу, повернулся ко всем и воскликнул: «Я понял, почему у меня сразу не получалось! У меня сын через две недели женится, и мы с женой все время думаем, где деньги на свадьбу возьмем, как людей соберем? Прямо-таки "зациклился". А после этих приемов я сел и думаю: да что мы, первые, что ли? И деньги найдем, и людей соберем, и все у нас будет хорошо! "Отциклился"!»

Впервые – тест с обратной связью

«Ключевой стресс-тест»

Система биологической обратной связи, или БОС, – это техническая система, помогающая человеку научиться управлять своим состоянием.

К телу человека подключают датчики приборов, регистрирующих функциональное состояние организма, его органов и систем. Например, электроэнцефалограф, кардиограф, миограф, и выводят показатели внутреннего состояния человека на монитор для того, чтобы он мог наблюдать по этим внешним сигналам за своим собственным внутренним состоянием и, пользуясь этим как точкой опоры, искал и учился находить в себе состояние внутреннего равновесия.

Это обучение требует наличия приборов, их правильного подключения и стоит довольно дорого. А главным его недостатком является то, что человек, желающий научиться управлять своим состоянием и своими внутренними творческими и физическими ресурсами, может научиться с помощью этой существующей технической системы БОС только снижать у себя напряжение и находить в себе комфортное состояние.

Особенностью нашего «Ключевого стресс-теста» является то, что с его помощью можно не сходя с места проверить свое состояние и отрегулировать его, то есть улучшить. «Ключевые приемы», которые используется в стресс-тесте, снимают стресс автоматически и вызывают режим саморегуляции для решения самых различных проблем.

И все это – без всяких приборов.

Точнее, роль этих приборов выполняют «Ключевые идеорефлекторные приемы», выполняемые с помощью ваших собственных рук или ног, головы, тела. Вместо приборов БОС можно использовать даже движения пальца. Если находиться в состоянии внутреннего равновесия, то есть когда присутствует способность контролировать себя и ситуацию, – «Ключевые приемы» получаются, а если нет, то повторные попытки осуществления этих «Ключевых приемов» вызывают снижение стресса, снимают зажатость, и приходит желаемое состояние.

Таким образом, «Ключевые приемы» обладают одновременно функцией контроля и регулятора.

«Ключевой стресс-тест» основан на двух феноменах

Это способность управлять своим вниманием и явление рефлекторного реагирования в ответ на образ.

Скажем, находясь в стрессе, невозможно убрать посторонние мысли и создать образ желаемой реакции.

Допустим, вы говорите себе перед экзаменом: «Спокойно!» – а сердце не слушается, учащенно бьется в груди.

Другими словами, «Ключевой стресс-тест» определяет способность управлять своим вниманием, а рефлекс является тому подтверждением.

Я обучаю будущих актеров «Ключевому стресс-тесту» и другим приемам метода «Ключ»

К примеру, яркий образ лимона может вытеснить другие мысли и вызвать ответную реакцию организма – слюноотечение.

Подобно этому и другие яркие образы могут вызывать рефлекторные реакции. Например, пассажир в автомобиле непроизвольно нажимает при включении красного сигнала светофора на мнимую педаль тормоза. Это идеомоторный рефлекс.

Практически любую реакцию организма можно получить путем подбора образа.

Например, молитва – это способ включения ресурсов. Можно получить желаемую реакцию и при менее ярком эмоциональном образе. Но для этого отсутствия конкурирующих мыслей, образов нужно добиться каким-либо иным путем.

«Ключевой стресс-тест» уникален тем, что он не только проверяет наличие или отсутствие стресса, но одновременно и снимает его, освобождает от хаотичности мыслей.

Это происходит потому, что в мозге при этом происходит переключение доминанты, как происходит, например, переключение скоростей в коробке передач автомобиля.

А сейчас опробуем «Ключевой стресс-тест»!

Хотите научиться летать?

Попробуйте мысленно представить себе, что ваши вытянутые вперед руки начинают расходиться в разные стороны без всяких ваших мышечных усилий, автоматически.

Не спешите, поживите с этим упражнением 10–20 секунд.

Здесь главное ваше желание, которое осуществится, если вы выбросите все посторонние мысли из головы.

Чем более вы внутренне спокойны, тем легче это получается. Подберите помогающий образ, например, что руки отталкиваются друг от друга, как однополярные магниты.

После этого опустите руки, мысленно представляя себе, что они сразу начинают «всплывать» – подниматься вверх в разные стороны. Воображайте себе, что руки «всплывают» – легкие, как крылья, как пушинки, как у космонавта в невесомости.

Возможно, при этом вы начнете ощущать легкие автоколебания тела. Это хорошо! Этому нужно помочь, отпустите себя. Не бойтесь! Никто никогда не падает, потому что вы все контролируете! Можете поставить ноги шире. Это явление автоколебаний корпуса тела свидетельствует о начинающемся состоянии так называемой психической релаксации. Позволяйте своему телу

качаться в приятном ритме, словно тополек на ветру. При этом нарастает чувство внутреннего покоя, легкости, невесомости, полета – то есть левитации.

На всю эту тестовую процедуру может уйти минут пять.

Примерно 70 % людей способны уже при первом испытании Теста сбросить стресс и выйти на состояние внутренней свободы с чувством полета, нирваны и, пользуясь этим, восстановиться и настроиться на желаемые результаты – изменения в себе и в жизни. Как это сделать, вы узнаете из этой книги, и ваша жизнь станет качественно лучше.

А если тест показывает наличие зажатости, можно получить это же состояние другим путем, используя дополнительные раскрепощающие приемы и упражнения, описанные в этой книге. Таким образом снимается зажатость и повышается способность управлять своим состоянием, что приносит необыкновенную пользу!

При первых применениях «Ключевого стресс-теста» желательно сесть и просто посидеть пассивно, независимо от непосредственных результатов теста.

Это – «Стадия последствий. Момент истины», в которой вы начинаете чувствовать, что в вас изменилось после теста.

В этой стадии происходит интенсивная реабилитация с появлением ощущения душевно-физического благополучия, будто на вас нисходит благодать.

ВНИМАНИЕ!

При выполнении этой стадии вовсе не нужно специально расслабляться или прогонять мысли из головы.

Технология этой стадии требует соблюдения следующих условий:

- Взгляд должен быть рассеянным, неподвижным (не бегать по предметам).

– Глаза должны быть сначала открытыми, взгляд расфокусированным, как в пустоту. Так бывает в моменты усталости или глубокой задумчивости. Глаза следует закрыть только тогда, когда в этом появится потребность.

– Мысли нужно пустить на самотек, то есть нужно думать о том, о чем думается, и не мешать даже плохим мыслям – пусть текут как текут.

Если возникает сонливость, слезы или явление пустоты в голове – не мешайте этому положительному разгрузочному процессу.

Через несколько минут наступают желанный покой, чувство благоденствия.

А может быть, сначала произойдет разгрузка – всплывание пережитых впечатлений, а затем – весна жизни! На те же самые впечатления вы уже реагируете по-другому – гораздо спокойнее.

Главное – не спешить.

Нужно, отдыхая, дождаться момента, когда голова прояснится и наступит чувство свежести, а затем открыть глаза и потянуться.

Обычно зрение при этом становится острее, объекты – отчетливее, цвета – более насыщенными.

Как правило, на все это уходит от одной до десяти минут или, если вы сильно истощены, – полчаса или даже час. Не спешите. Если вам так хочется посидеть – отдыхайте. Это – восстановление, реабилитация. Вы сами почувствуете, когда следует открыть глаза!

В результате упражнения у вас будет состояние, как после хорошей прогулки или сна на свежем воздухе, вы будете полны свежих сил и бодрости!

Этим способом можно даже получить восстановительный эффект организма, равный месячному пребыванию в санатории.

В другой раз вам не захочется долго сидеть, все произойдет за секунды.

Процесс зависит от исходного состояния организма. Теперь, когда стресс снялся, вы сами чувствуете ваши потребности, слышите сигналы вашего организма, выполняя которые, восстанавливаете в себе гармонию.

Через пять минут после применения «Ключевых приемов» наступает разгрузка. Тревожные мысли исчезают. Происходит переключение на позитив. Результат налицо!

После применения «Ключевых приемов» вы ощущаете, что у вас много энергии, свежая голова, ясный взгляд и море обаяния!

«Ключевой стресс-тест» показывает, готовы ли вы к успешной деятельности, готовы ли вы сразу применять «Ключевые приемы» для восстановления и работы над собой или сначала нужны раскрепощающие приемы или даже – разгрузка и перезагрузка.

Я обучаю будущих актеров выполнять «Ключевой стресс-тест»

Глава 3

Состояние свободы

Раскрепощение – это не расслабление, а снятие зажимов, блоков – это свобода! Это активизация сил и внимания, основа позитивного мышления, способность искать результат и не заикливаться на неудаче.

Расслабление – это пассивное состояние со сниженным реагированием на сигналы. Расслабление ведет к вялости, потому что мозг в расслабленном состоянии настраивается не на расходование сил, а на их восстановление.

Сделанное мною уточнение понятий о раскрепощении и расслаблении – важный момент в истории развития практической психологии. Ибо смешение этих понятий привело к тому, что даже И. Шульц, автор аутотренинга, мечтавший создать систему, с помощью которой человек мог бы сам управлять своим состоянием без помощи и зависимости от гипнотизера, получил в результате вместо метода внутренней свободы способ пассивного расслабления в неподвижной позе в изолированных от жизни условиях.

Почему так произошло? Дело в том, что автор ауто-тренинга, судя по его записям, опрашивал людей о пережитых ощущениях в гипнозе и отметил характерное для гипноза ощущение глубинного комфорта.

Поэтому он и предложил обучаемым для самостоятельного получения этого управляемого состояния создавать у себя ощущения комфорта с помощью ощущений расслабленности, тепла и тяжести в теле.

Вам, наверное, это интересно! А знаете, о чем думает человек в гипнозе? На самом деле в глубине гипноза – комфорт. Однако я не представляю себе свободу в неподвижных изолированных условиях. Поэтому в аналогичных научных исследованиях я обратил внимание не на описанные ранее ощущения расслабленности, тепла и тяжести, а на возникающие при этом итоговые ощущения внутренней легкости, свободы, парения.

Вся проблема в том, что понимается под комфортом, и главное – кто и чем управляет: если некто вызывает комфорт у вас – это управление, а если вы сами управляете своим состоянием – это свобода!

При обучении навыкам самоуправления по методу «Ключ» мы используем именно ощущения легкости, свободы, без всякого расслабления и специальных условий, без всякой неподвижности тела и изоляции от раздражителей, то есть от жизни.

А о чем все-таки думает человек в гипнозе? Скоро вы узнаете об этом. Кстати, в йоге обучаются тому, чтобы не думать, чтобы потом уметь думать не только о том, о чем думается, но и о том, о чем хочется думать. Только сложен там путь. «Ключ» открывает эту возможность сразу.

Глава 4

«Ключ» – корректный метод

Утро вечера мудренее, а с больной головой ногам покоя нет.

Хасай Алиев

Обычно пациент приходит к психологу с намерением рассказать ему подробно о своих проблемах и получить руководство к действию. Бывает очень сложно выслушивать горести пациентов. А как сложно бывает им самим!

Я обучаю психологов тому, чтобы они в первую очередь давали человеку не советы о том, что и как делать, а возможность успокоиться, научиться снимать стресс самостоятельно.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/aliev_hasay/metod-klyuch-ot-komnaty-straha-tvoego-mozga-zastav-stress-rabotat-na-tebya

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)