

Урок 1

Как читать книгу-учебник

На занятиях я очень часто задаю вопрос: «Почему английская королева ведет себя как королева?». Ответ один: «Она знает, что она королева». Почему же даже очень красивая русская женщина очень часто ведет себя как Золушка, а умный и сильный мужчина похож на Иванушку-дурачка? Это все плоды воспитания. С детства им говорили, что выглядят они не так и делают все не по-людски...

Все мы в детстве читали сказки о Золушке и про Ивана-дурака. Вот и выросли мы Золушками и Иванушками. Иначе говоря, «утиный» комплекс, комплекс неполноценности, заложен был в каждого из нас еще в раннем детстве. И чтобы выбраться из этих стереотипов и комплексов, нужны знания, как это сделать. Необходимо, конечно, обсуждать этот вопрос со своими близкими, но лучше всего на целевых курсах, семинарах и различных тренингах. Да и в общении со своими друзьями, с их семьями следует быть несколько наблюдательнее.

Сейчас немного расскажу тебе о том, как мы будем с тобой работать над решением семейных проблем. Я напому тебе, в чем суть методики Г. А. Шичко — крупного советского психофизиолога. Он занимался проблемой формирова-

ния и разрушения условных рефлексов с помощью слова. В процессе исследований Шичко сделал несколько важных открытий, которые легли в основу его оригинальной и очень эффективной системы психоанализа. Он открыл социально-психологическую запрограммированность поведения всех людей. Есть программы как положительные, так и отрицательные, ложные, например программы возникновения и поддерживания вредных привычек к табаку, алкоголю, наркотикам. Можно ли разрушить эти ложные программы? Геннадий Андреевич нашел блестящее решение задачи. Он экспериментально доказал, что слово, написанное перед сном, действует гораздо эффективнее, чем в других ситуациях. Когда человек пишет, на мозг воздействует моторика руки. Человек видит, что пишет, повторяет про себя то, что пишет, и, повторяя, слышит то же самое. То есть одновременно задействуются все четыре канала информации, что и приводит к резкому усилению воздействия.

Оказывается, слово, написанное перед сном, действует на сознание и подсознание в 100 раз сильнее, чем слово услышанное, прочитанное или сказанное! После записей в дневнике и самовнушения разрушается ложная социально-психологическая программа. Почему следует делать записи в дневник перед сном? Человек уже устал, у него отключается отдел критики в головном мозге, и то, что он слышит и, особенно, пишет, напрямую откладывается в подсознании. Следовательно, если человек перед сном напишет правильную программу (алкоголь —

яд, табак — яд, наркотики — яд), то он разрушит старую ложную программу. Во сне начинается взаимодействие и борьба противоположных программ — правильной и ложной. В результате правильная программа вытесняет и разрушает ложную. Поэтому обязательно перед сном нужно делать записи в дневнике и заниматься самовнушением. С целью вывода ложной программы из подсознания в сознание мною была разработана анкета, а потом и дневнички.

Поэтому, дорогой мой соратник, прежде чем приступить к чтению этой книжечки, обязательно заполни анкету. Ее нужно внимательно прочесть и заполнить все графы, стараясь отвечать максимально честно на все поставленные вопросы.

Для работы с анкетой советую тебе запастись тетрадочкой, ручкой и, конечно, терпением.

Анкета самопсихоанализа

1. *Моя фамилия, имя и отчество* _____

День, год и место моего рождения _____

Мое образование _____

Моя работа _____

Что я знаю о том, как проходило мое рождение? _____

Очень часто мы не задумываемся о том, в каких условиях мы родились, хотя, надо сказать, это имеет большое значение для понимания проблем сегодняшнего дня. Есть смысл спросить об этом у мамы или у старших родственников.

2. *Фамилия, имя, отчество, день и год рождения моего отца* _____

Образование отца, место его работы _____

Родственники по линии отца: мать, отец, бабушка, дедушка, прабабушка и далее _____

3. *Фамилия, имя, отчество, день и год рождения матери* _____

Образование матери, место ее работы _____

Родственники по линии матери: отец, мать, дедушка, бабушка, прадедушка, прабабушка и далее _____

К сожалению, сегодня мало кто знает о своих прапрапредках, хотя такие сведения тоже по-

могут разобраться в причинах и неудач, и успехов. Помимо того, что знание собственных корней очень важно, разрушение родовой памяти способствует, к сожалению, разрушению и семьи, и общества, и государства.

4. *Фамилия, имя, отчество, день и год рождения моей жены (моего мужа)* _____

Образование жены (мужа), ее (его) место работы _____

Дата создания семьи _____

5. *Родственники по линии жены (мужа): отец, мать, бабушка, дедушка и т. д.* _____

На это, к сожалению, не так часто обращают внимание, а ведь создание новой семьи — это объединение родов. Знание родословной по линии супруга (или супруги) тоже очень полезно, особенно для будущего детей.

6. *Фамилия, имя, отчество, день и год рождения моих детей* _____

Образование детей, место их работы _____

7. Типы темперамента моих близких родственников:

моей жены (мужа) _____

моего отца _____

моей матери _____

моих детей _____

8. Здоровье каждого члена моей семьи _____

Согласись, что все это, бесспорно, может влиять как на твое сегодняшнее психическое состояние, так и на здоровье в целом.

9. Доходы твоей семьи, вклад каждого взрослого члена семьи в семейный бюджет _____

Это тоже сильно влияет на психологический климат в семье. Поэтому об этой стороне взаимоотношений следует заранее договориться, чтобы не было нереальных ожиданий и споров.

- 10.** *Твоя жизнь: хорошее и плохое в детстве, отрочестве, юности, зрелости* _____

Особое внимание следует обратить на детство и отрочество.

- 11.** *Твой производственный коллектив, взаимоотношения в коллективе* _____

- 12.** *Взаимоотношения членов семьи с тобой и между собой, плюсы и минусы* _____

Есть ли в твоей семье проблема отцов и детей? _____

- 13.** *Кто является главой твоей семьи? Место в ней (твое и других членов семьи)* _____

- 14.** *Семейные ценности для тебя и для каждого члена семьи (что любят, читают, слушают, во что верят, как проводят свободное время)*

- 15.** *Твоя семья оказывает тебе эмоциональную поддержку, проявляя душевное тепло и лю-*

бовь, или она — источник подавления, раздражения, непонимания, изоляции? _____

- 16.** *Что, по-твоему, может способствовать улучшению семейного климата в твоей семье?*

- 17.** *Какие вредные привычки (курение, употребление алкоголя, наркотиков) имеешь ты или твои родные (твое отношение к этому на сегодняшний день)?* _____

- 18.** *Что значит для тебя счастливая семья, для чего она создается?* _____

Что ты можешь и готов сделать для счастья членов твоей семьи? _____

19. *Что, по-твоему, значит «любить человека»?*

20. *Как распределены обязанности в твоей семье?* _____

21. *Какие вопросы хотелось бы вынести на страницы этой книги?* _____

22. *Твое отношение к Родине, России* _____

23. *Случайно ли эта книга оказалась у тебя в руках?* _____

24. *Твой адрес и телефон* _____

Когда ты ответишь на все эти вопросы, многое тебе станет ясно. А если ты еще обсудишь

ответы со своей женой (мужем), то тогда на многое откроются глаза по-новому, особенно если вы сравните ответы и проанализируете их.

И многие неразрешимые проблемы окажутся совсем простыми. Ведь ниточки многих наших сегодняшних проблем тянутся из детства.

Как работать с дневником

А сейчас, дорогой читатель, приступим к очень важному делу — ведению дневника. Ежедневная работа с дневником позволит тебе наблюдать за динамикой семейных отношений и улучшением твоего физического и психического самочувствия. К ведению дневника и формулам самовнушения надо относиться творчески и с ответственностью. Помни: все, что написано перед сном, откладывается в подсознании! Далее организм подчиняется заложенной программе, направленной на создание счастливой семьи.

С чего начать? Прежде всего напиши предисловие: «Мой дневник — мой собеседник, он выслушает меня, поправит, научит, поможет. Мой дневник — мое лучшее и единственное лекарство от всех болезней, душевных недугов, от депрессий и стрессов. Даже короткое общение с ним приносит в мою жизнь успокоение и радость».

Записи в дневничке делаются в следующей последовательности.

1. Самоотчет.
2. Самоанализ.
3. План на завтра.
4. Самовнушение (чтение настроения).