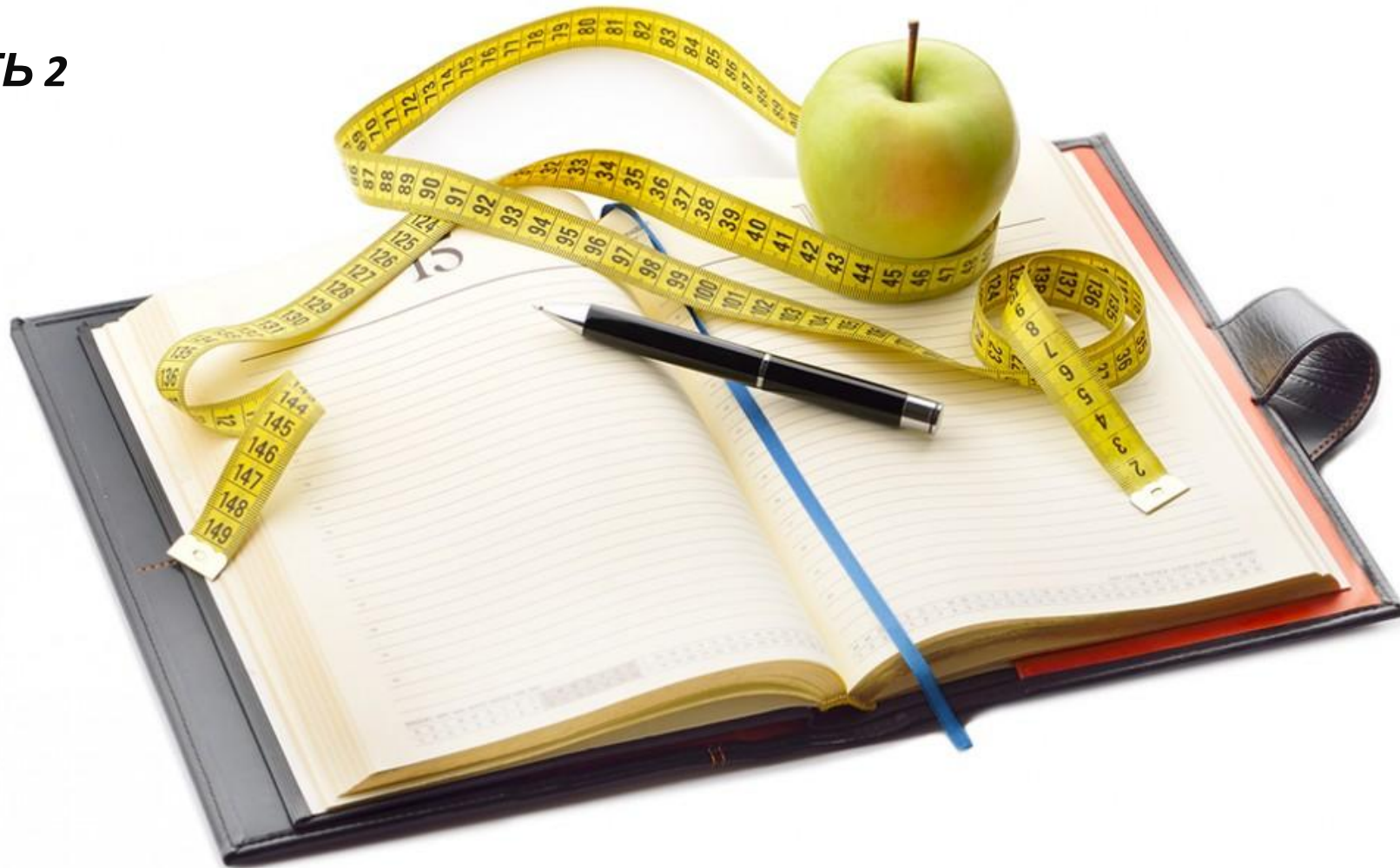


О методе Шичко. Как работать с дневниками. Формулы самовнушения.

ЧАСТЬ 2



Так почему же идет стократное усиление информации, когда человек пишет и пишет перед сном?

Когда человек пишет, у него параллельно в мозг информация закачивается по четырем каналам:

Первое – *рука пишет* (через руку информация идет в мозг идет),

Второе – всякий кто пишет, *видит что пишет* (глаза параллельно закачивают информацию),

Третье – оказывается каждый, кто *пишет про себя, повторяет что пишет* (рот работает) и

Четвертое – каждый, кто повторяет, он сам себя *слышит*.

Таким образом, четыре канала одновременно воздействуют на мозг.



Почему, именно в просонном состоянии?

Дело в том, что в мозгу каждого человека имеется отдел «критики» коры головного мозга.

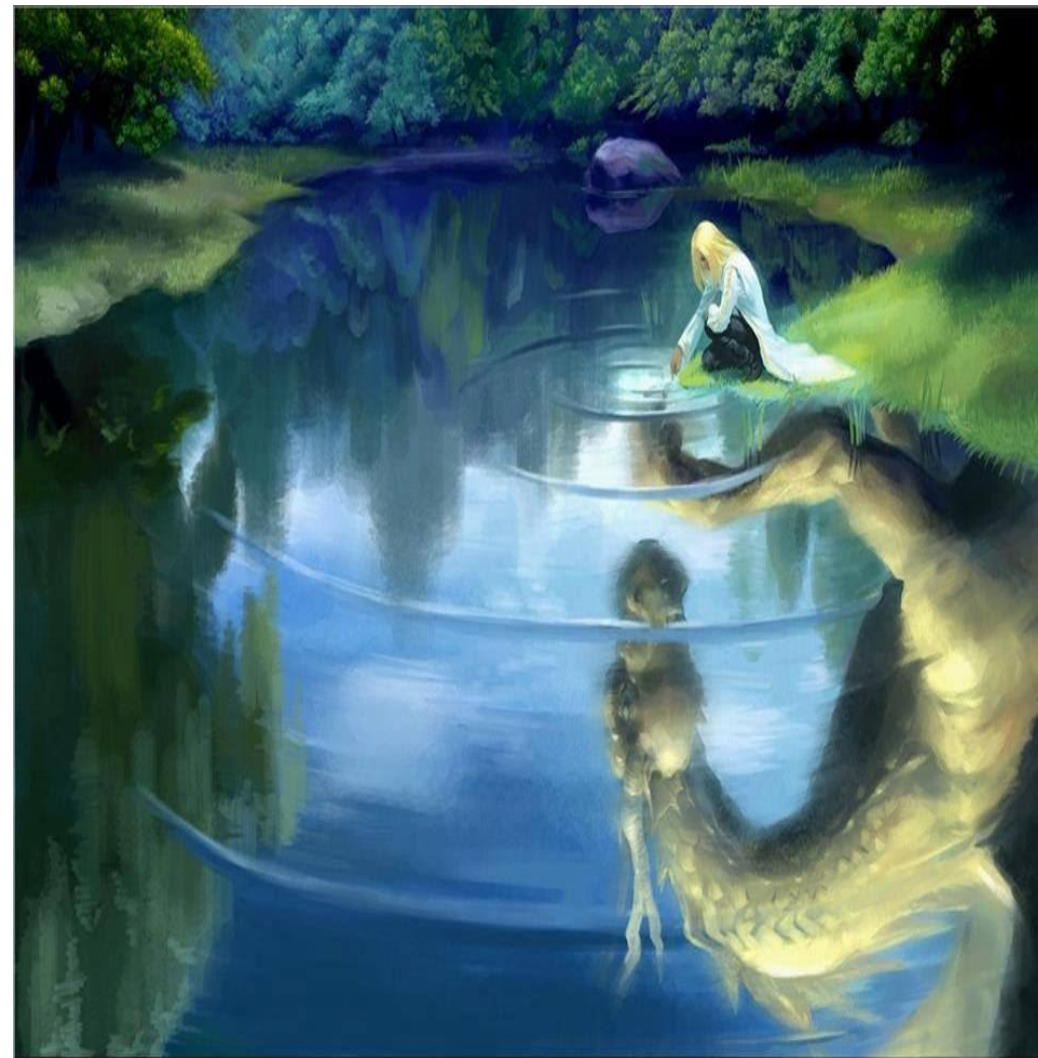
Когда мы слышим что-то хорошее, приятное, то он сомневается:

«Да нет, не может быть», а все плохое, негативное идет без задержки.

Но этот отдел можно обмануть.

Когда Вы сидите и засыпаете, Ваш «критик», отключается, и всё что Вы вечером перед сном записали пойдет напрямую на уровень вашего подсознания.

Безо всякой критики, безо всякой внутренней цензуры.



Поняв это, Шичко нашел блестящее решение разрушения негативных программ записанных у человека, которое мы сегодня называем «психоанализ Шичко».

Как только человек начинает записывать новые установки перед сном, в его голове относительно одного и того же предмета оказывается записано два прямо противоположных представления.

У нормального человека в мозгу два прямо противоположных представления об одном предмете одновременно существовать не могут.

Иначе такой человек называется шизофреник.

К примеру, не может быть две противоположные установки о съедобности пищи.

Либо съедобна либо нет.





Кто-то считает тараканов, жучков, собак улиток и т.п., съедобными, он их ест.

Я есть это не буду, так как считаю плохой пищей, у меня такая программа, и меня надо очень сильно убедить, чтобы программа поменялась, что к примеру тараканы съедобные.

И как только я приму это убеждение, я на начну спокойно есть тараканов.

И вот в тот момент, когда человек заснул, у него начинается мощнейшая борьба этих двух программ.

Ложные программы под воздействием новой информации начинают разрушаться и с каждым днем, с каждой новой записанной позитивной установкой все больше и больше укрепляются программы новые.

И по мере того как старые программы замещаются новыми, у человека полностью пропадает желание жить по старой программе.

Человек уже считает, что это его личное желание – жить по новым программам.

Это описано как мы искусственно (сознательно) стираем ненужные нам программы.

По факту такие процессы проходят у человека ежедневно (в том числе бессознательно), по разным сферам жизнедеятельности человека.

Важный момент!!! Ложные программы разрушаются у человека только во сне.

Поэтому заполнение дневника именно перед сном – это обязательное условие быстрой и успешной работы по эффективному избавлению от вредных привычек.

Используя данный метод, можно отработать любые ненужные человеку установки, которыми напичкан Ваш мозг.

Можно освободиться от алкогольной, табачной, наркотической, пищевой зависимостей, страхов, неуверенности, любых негативных мешающих Вам убеждений!

Для того чтобы избавиться от любой вредной привычки, составляется специальный **дневник Шичко**, который строится по следующей схеме:

Вначале идёт самоотчёт.

Например, если Вы разбираетесь с проблемой переедания, опишите, как прошёл Ваш день – чем питались, сколько лишних булочек себе позволили и так далее.



Потом идёт блок самоанализа –



Если Вы питались по уже сформированной программе, вот и разбираетесь, почему поступили к примеру вразрез установленной для себя программы.

Каково Ваше отношение к тем или другим продуктам?

В каком случае некоторые люди поступают так или иначе?

А как бы поступили Вы?

Анализируете свои ошибки.

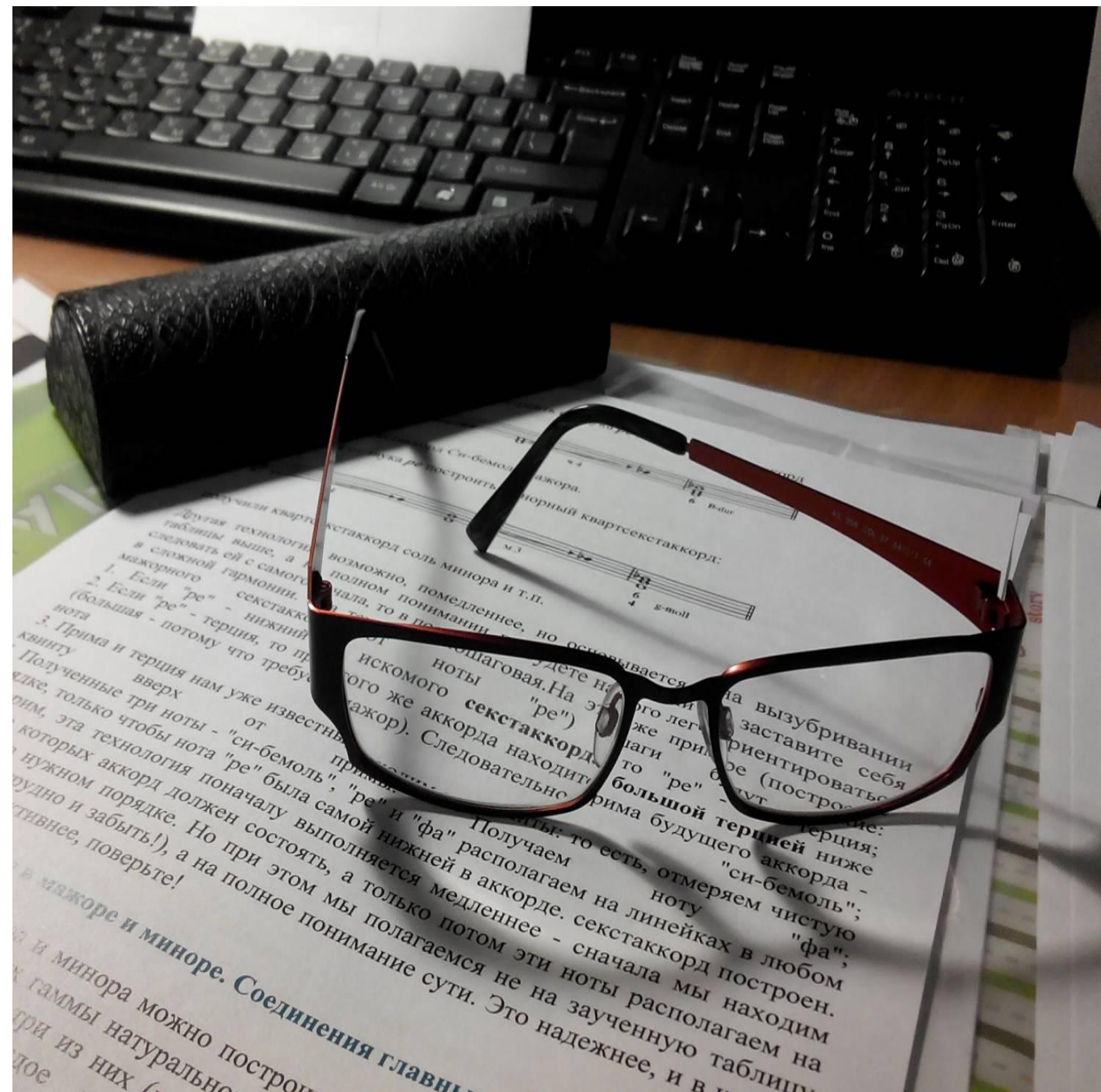
Потом идёт важнейший **блок – план работы на завтра.**

Опять же применительно к нашей проблеме переедания, в плане на завтра можете расписать конкретное меню, что приготовите на завтрак, чем замените 10 перекусов на работе, где будете вести переговоры, обедать, или что-то в этом роде.

Таким образом записываете программу, как будете действовать завтра.

Но уже с учетом проведенного анализа над ошибками, чтобы их не допустить в будущем.

И заканчивается всё написанием **самовнушения.**



Итак, более подробно рассмотрим наш дневник.

Самоотчёт.

Мы разбираем проблему переедания.

Я запланировала в этот день меню в 1200 килокалорий.

Не буду описывать конкретное меню, у каждого оно свое.

Вы запланировали съесть определенный объем пищи, ведь мы боремся с перееданием и нам важно знать все, что мы едим и выходим ли мы за рамки разумного потребления пищи.

Затем описываем, что фактически съели.

Главное здесь мысленно проработать список и сверить с меню.

Если были срывы то пишем, что конкретно съели лишнее и в каком объеме, вот здесь нужно записать точно все, так как это нужно для работы во втором блоке.



Разберем пример: я зашла в гости к подруге, предложили чай с пирожным, я выпила чаю и съела пирожное?

Потом идёт блок **самоанализа** – мы подошли к самой сути.

Необходимо последовательно ответить всего на 4 вопроса:

1. В каком случае я (переела)?

Применительно к нашему срыву:

В гостях у подруги. В этом блоке попытайтесь воспроизвести это событие (встречу) что Вы видели, слышали, обоняли, осязали и т.п. Представьте все это?

Вот здесь можно поставить любую вредную привычку – переедают, курят, употребляют алкоголь, ревнуют, чего-то боятся, ленятся, грызут ногти, опаздывают и так далее.

Описываете конкретную проблему, с которой Вы работаете.

Каждый раз разбирается один из случаев своей жизни, т.е. с каждой новой записью в дневнике надо будет разматывать свою жизнь назад и вспоминать те случаи, когда вы передали или другую вредную привычка.



2. Зачем я это сделала?

У меня такая традиция, я привыкла у своей подруги всегда пить чай с пирожным.

3. Что в этом неправильного, плохого?

Я отступила от своего плана, в угоду привычке.

Если я не буду ставить свои цели выше своих вредных привычек(так называемых традиций) я никогда не добьюсь своих целей.

Лишний вес вредит моему здоровью, портит мою внешность.

Здесь проводится оценка этого события.

Вы воспринимаете для себя это событие как положительное, отрицательное или нейтральное?

Это может вызывать негативные чувства - страх, депрессия, напряжение, уклонение?

Нейтральные чувства - спокойствие, уравновешенность?

Положительные чувства - радость удовлетворение?



4. Как в этом случае поступлю я следующий раз?

Когда следующий раз я приду к подруге в гости, я откажусь от пирожного?

Моя цель прихода к подруге не пирожное, а общение с ней.

Далее можно описать план действий, чем я займусь у подруги

Вот тут нужно очень тщательно проработать мероприятия, чтобы это общение было намного интереснее и приятнее, времени проведенного за столом с чаем и пирожным.

Можно вообще изменить встречу с подругой на посещение парка, боулинга, кино, театра, музея, шопинга, фитнеса, автопоездки и прочего хобби, все зависит от совместных интересов.

Может быть меня с подругой связывает только пирожное?

Здесь нужно принять решение, либо отказаться от встреч у такой подруги, либо приходить к ней ,заранее спланировав поглощение этого пирожного, в рамках плана питания на день.



Потом идёт важнейший блок – план работы на завтра.

Опять же применительно к нашей проблеме переедания, в плане на завтра расписываем конкретное меню, что приготовите на завтрак, чем замените 10 перекусов на работе, где будете вести переговоры(кафе или свежий воздух, если конечно выбор зависит от Вас), обедать, или что-то в этом роде.

И заканчивается всё написанием **самовнушения**.



Итак, **самовнушение.**

Пример Настроя по памяти:

«У меня сильная воля и твёрдый характер.

Я добьюсь своих жизненных целей.

Я обязательно похудею на 13 килограммов до 62 килограммов в течение 3 месяцев.

Я хочу быть и буду здоровой и стройной.

Я хочу жить долго, интересно, без болезней.

Я верю в метод, по которому обучаюсь похудению и оздоровлению.

Я добросовестно выполняю все рекомендации метода.

Мне нужно мало пищи для нормальной жизни.

Я живу не для того чтобы есть, а ем, для того чтобы жить.

Я люблю жизнь во всех её проявлениях. Я счастлива от того, что вижу, слышу, думаю, люблю.

Я обязательно постройнею и укреплю своё здоровье.

Я мало ем и быстро наедаюсь.

Мне достаточно малого количества пищи, чтобы насытить свой организм».



Каждый пишет для себя сам, то что считает нужным.

Давайте теперь поговорим о том, сколько по времени нужно писать дневники и почему так.



Все ложные программы, записанные в нашем подсознании, как сорняки на грядке.

Мало просто сорвать сам сорняк, надо избавиться и от его корней, иначе снова прорастет.

Поэтому просто написать новую программу – мало.

Надо еще наполнить ее каким-то реальным конкретным содержанием, то есть нам надо иметь в голове программу как себя вести в той или иной ситуации.

И вот эту работу по окончательному прояснению сознания (т.е. уничтожению этих ядовитых корешков и записи новой «ромашки» жизни) никто за Вас, к сожалению, сделать не сможет.

Никакой нанятый диетолог. Это всё предстоит делать Вам самим в течение примерно полугода по затухающей схеме.

Почему именно такой срок?

Этот срок Шичко обнаружил экспериментально и связано это со свойствами человеческого мозга.

Если человек в течение полугода постоянно работает с какой-то информацией, то сознание понимает, что это информация очень важна и закачивает в такие глубины подсознания, что оттуда, как говорится, можно только вырубить топором.

График ведения дневника, предложенный Шичко

- 1 этап – 2 недели – ежедневно.
- 2 этап – 2 месяца – через день.
- 3 этап – 2 месяца – два раза в неделю.
- 4 этап – 2 месяца – один раз в неделю.

Обязательно писать дневник накануне самой ситуации и после нее.

Это очень важно!

Особенно, если вы стремитесь избавиться от алкогольно - обжорательной ситуации.

Например, походы в ресторан, гости и т.п.

После написания дневника у Вас уже будет Ваш реальный опыт, как себя достойно вести в конкретной ситуации.

