
В начале XX века

австр. психолог *Герман Свобода* и
нем. врач *Вильгельм Флисс*

23 дня – физический

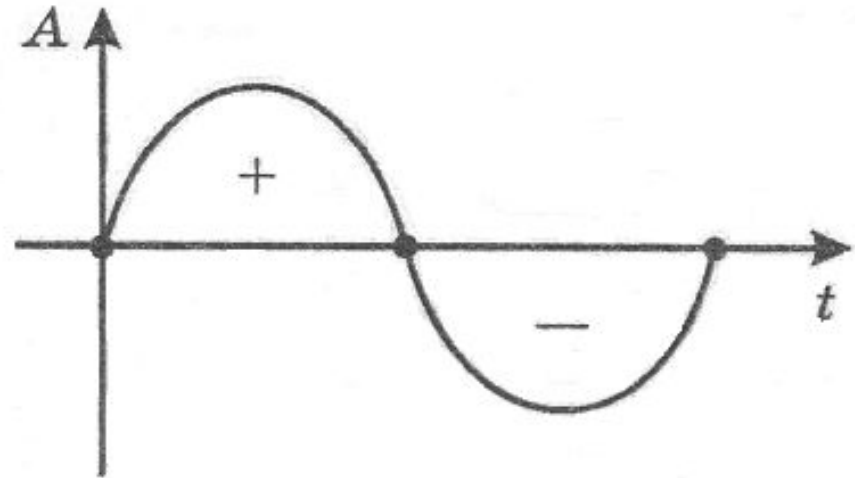
28 дней – эмоциональный

австр. преподаватель

Альфред Тельшер

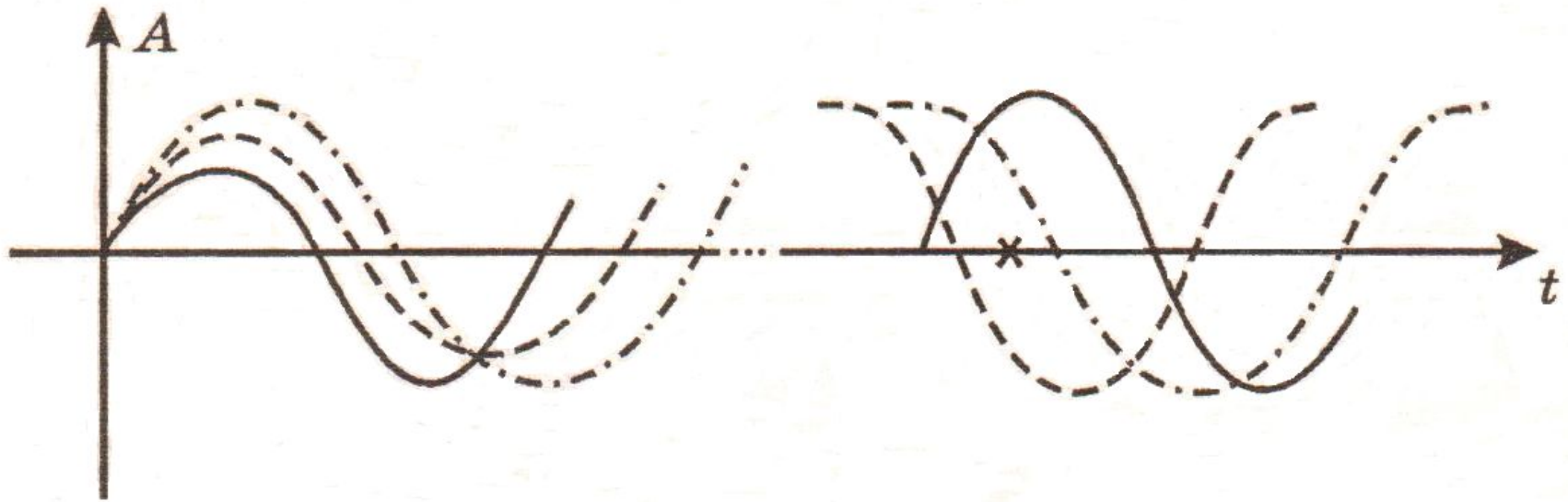
33 дня - интеллектуальный

Каждый ритм отражает колебания соответствующей физиологической активности



A — активность, t — время,
«+» — положительная фаза,
«-» — отрицательная фаза,
«•» — критические дни

Если построить все три ритма, получатся графики примерно такого вида



ХОД РАБОТЫ

1) Подсчитайте число прожитых Вами на дату исследования дней.

Для этого количество прожитых полных лет умножьте на 365, прибавьте число високосных лет и число дней, прошедших от последнего дня рождения.

Например: $18 \text{ лет} * 365 + 5 \text{ вл} + 97 \text{ дн} = 6672$

Високосные годы: 1960, 1964, 1968, 1972, 1976, 1980, 1984, 1988, 1992, 1996, 2000, 2004, 2008, 2012, 2016

2) Разделите полученное число на периоды каждого из трех ритмов до получения целого остатка.

При использовании калькулятора необходимо десятичную дробь в остатке умножить на делитель

Например: $6672 : 23 = 290,08695$

$$0,08695 * 23 = \mathbf{2}$$

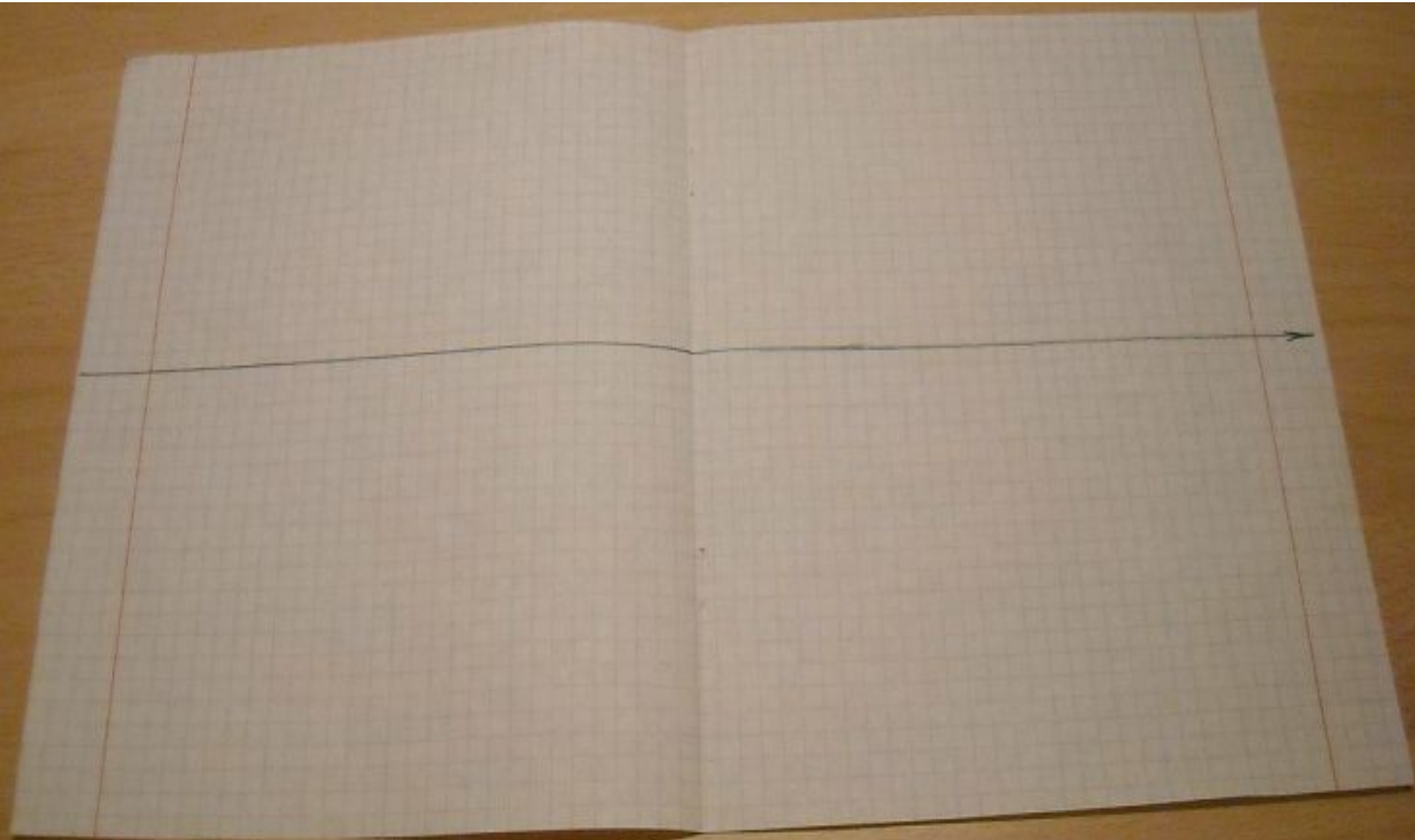
$$6672 : 28 = 238,28571$$

$$0,28571 * 28 = \mathbf{8}$$

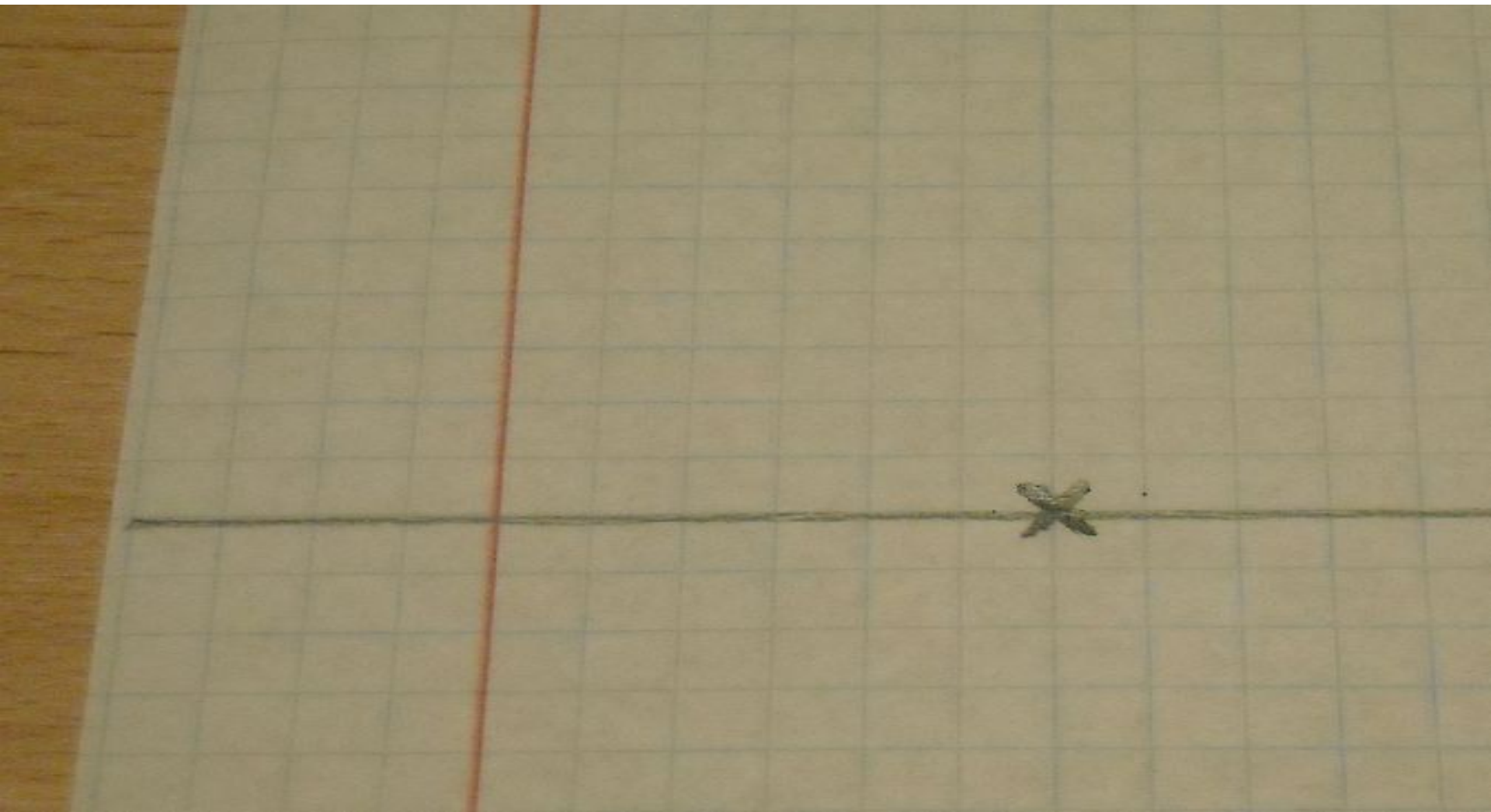
$$6672 : 33 = 202,18181$$

$$0,18181 * 33 = \mathbf{6}$$

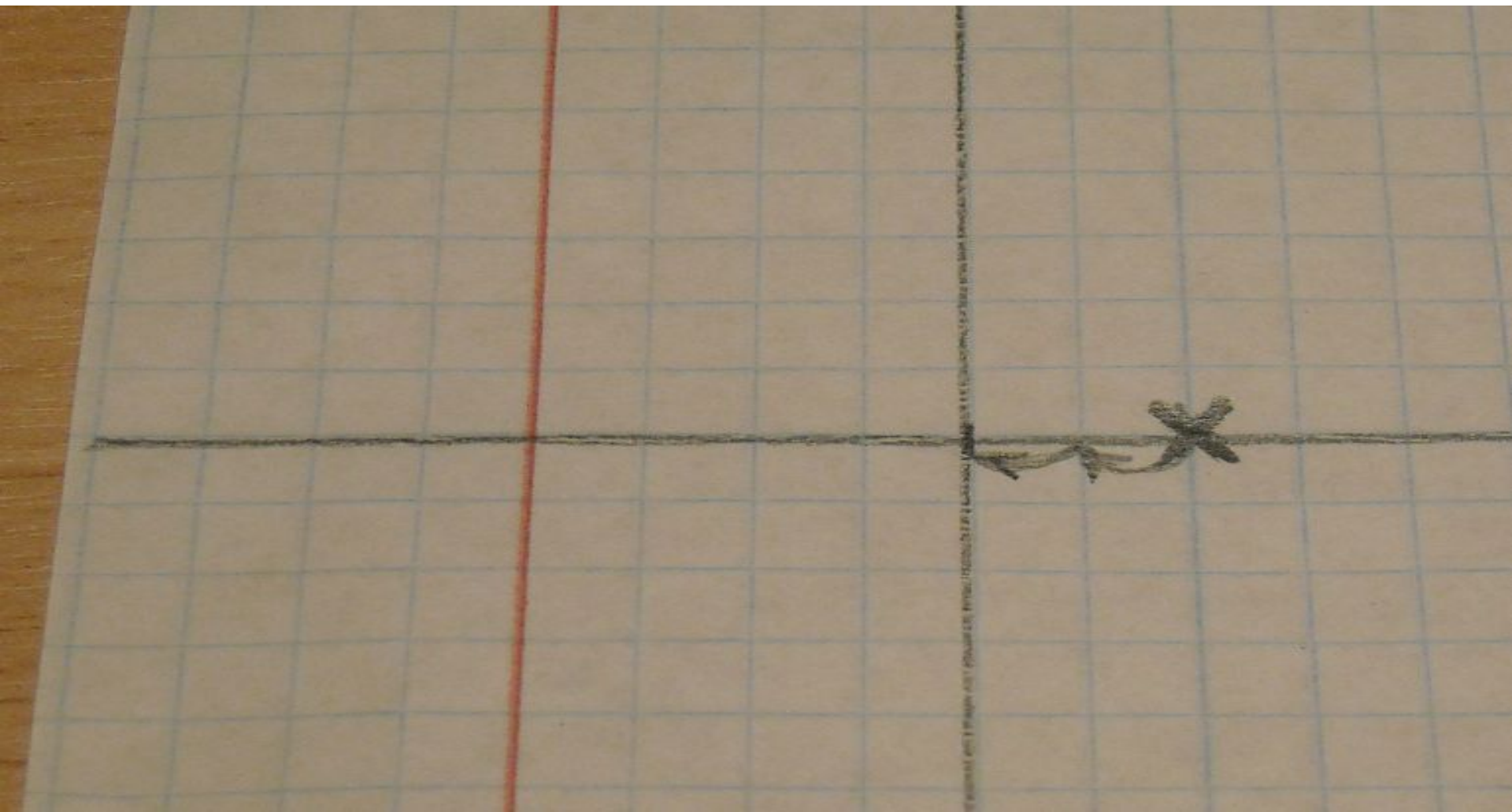
3) Постройте линию посередине листа:



4) От края листа отсчитайте количество клеток, соответствующее самому большому остатку плюс 1-2 клетки. Это сегодняшний день.



5) От сегодняшнего дня отсчитайте влево остаток физического ритма
(в примере это 2, у Вас своя цифра)



6) Постройте нулевую ось физического ритма

φ

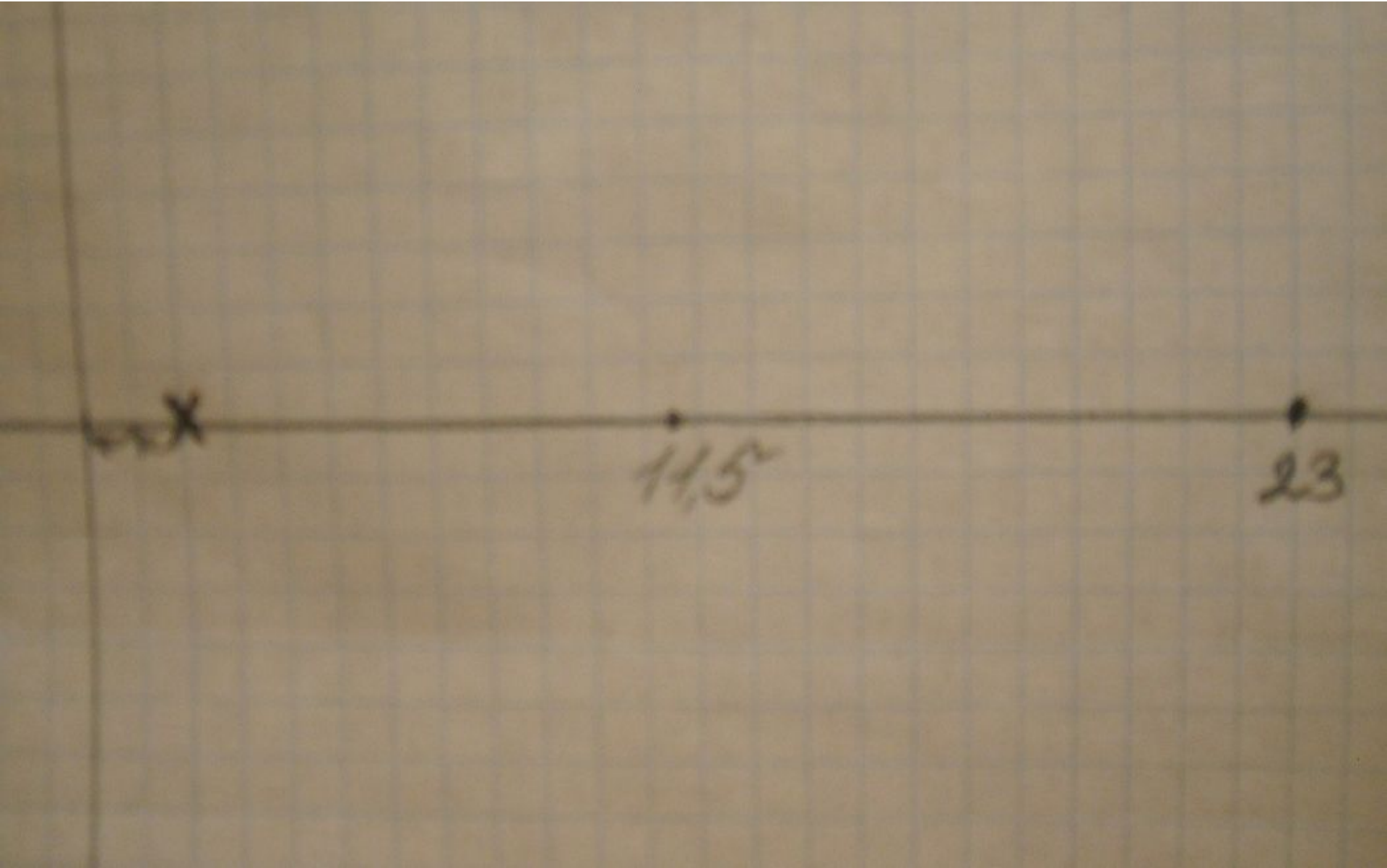
X

7) От нулевой оси отложите вправо 23 дня.
Поставьте точку «23».

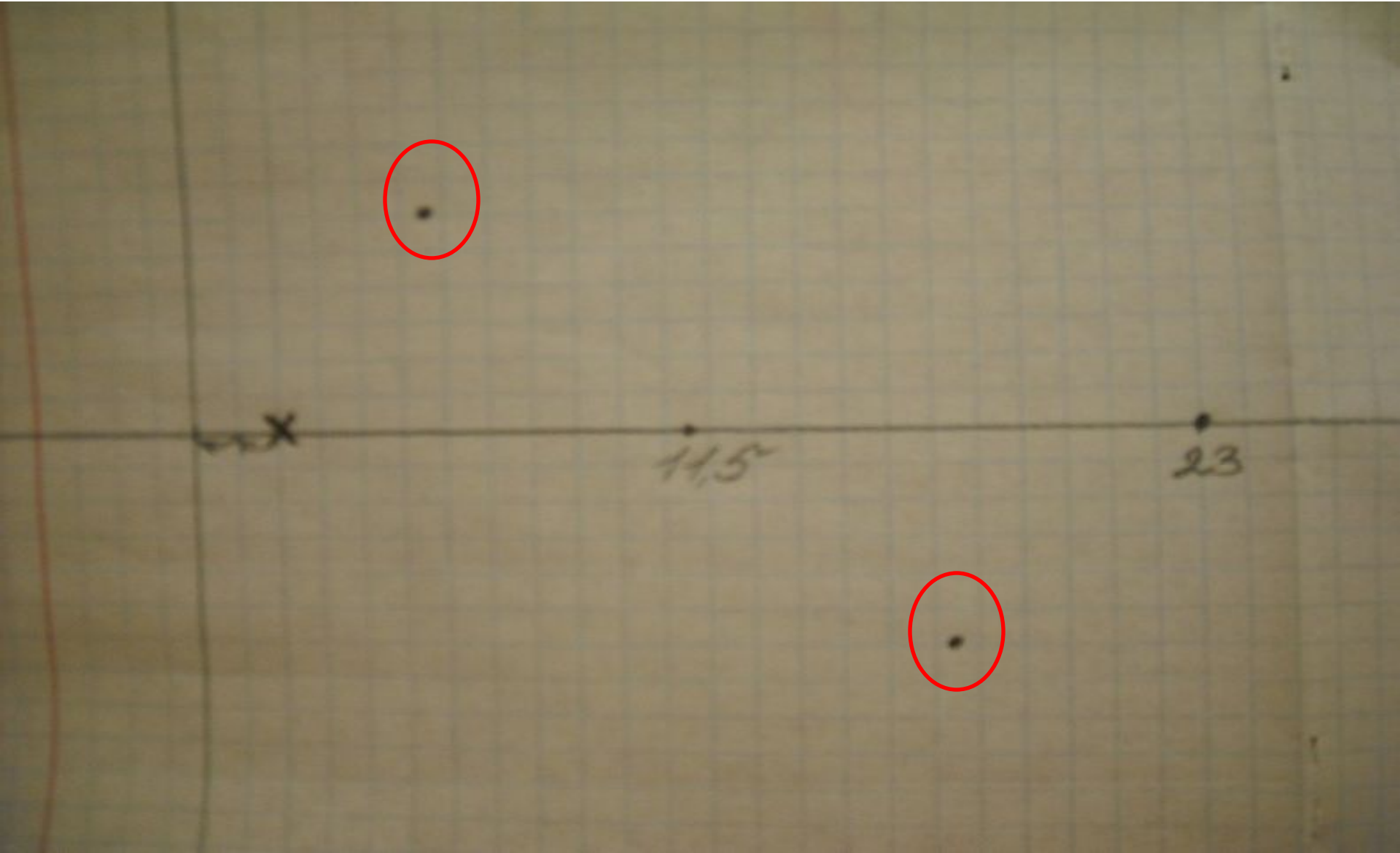
OX

•
23

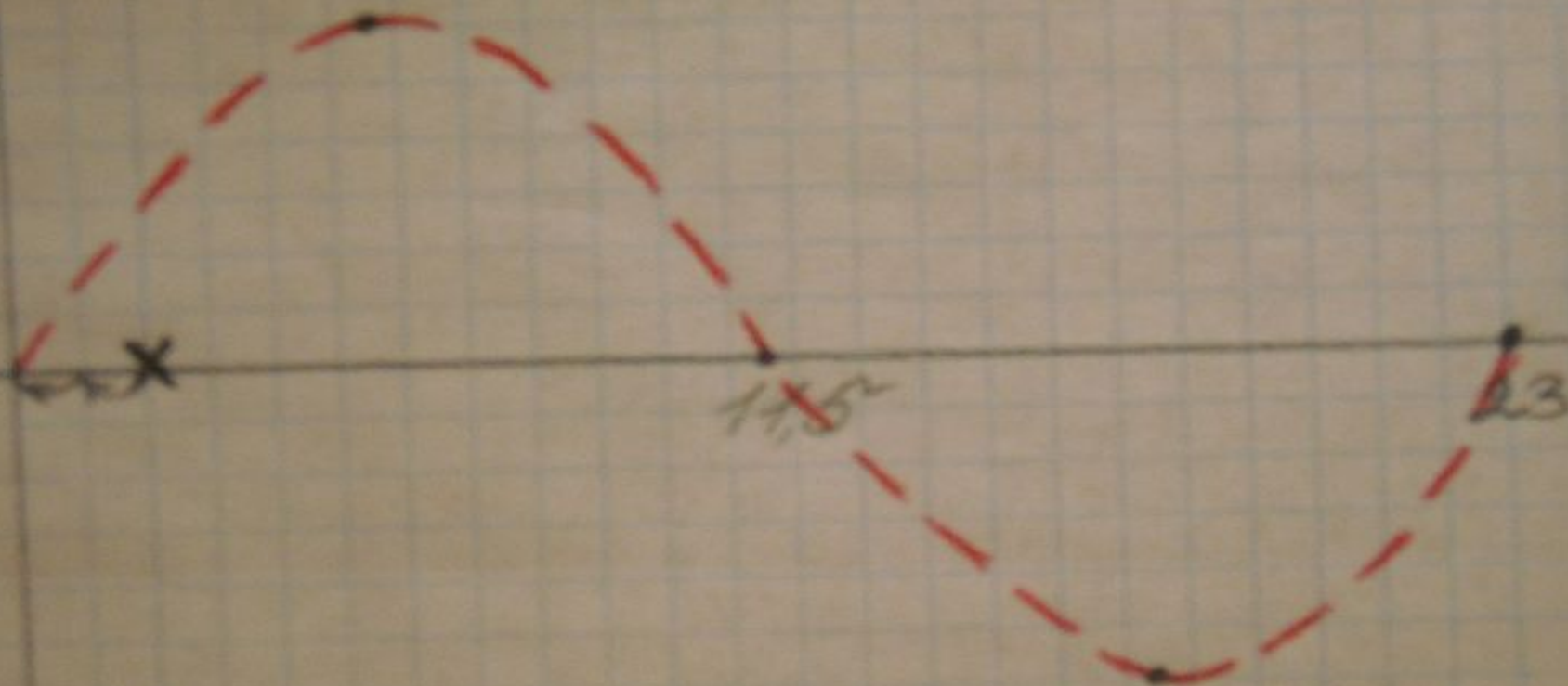
8) Отметьте середину цикла, отложив от нулевой оси 11,5 клеток (половина от 23)



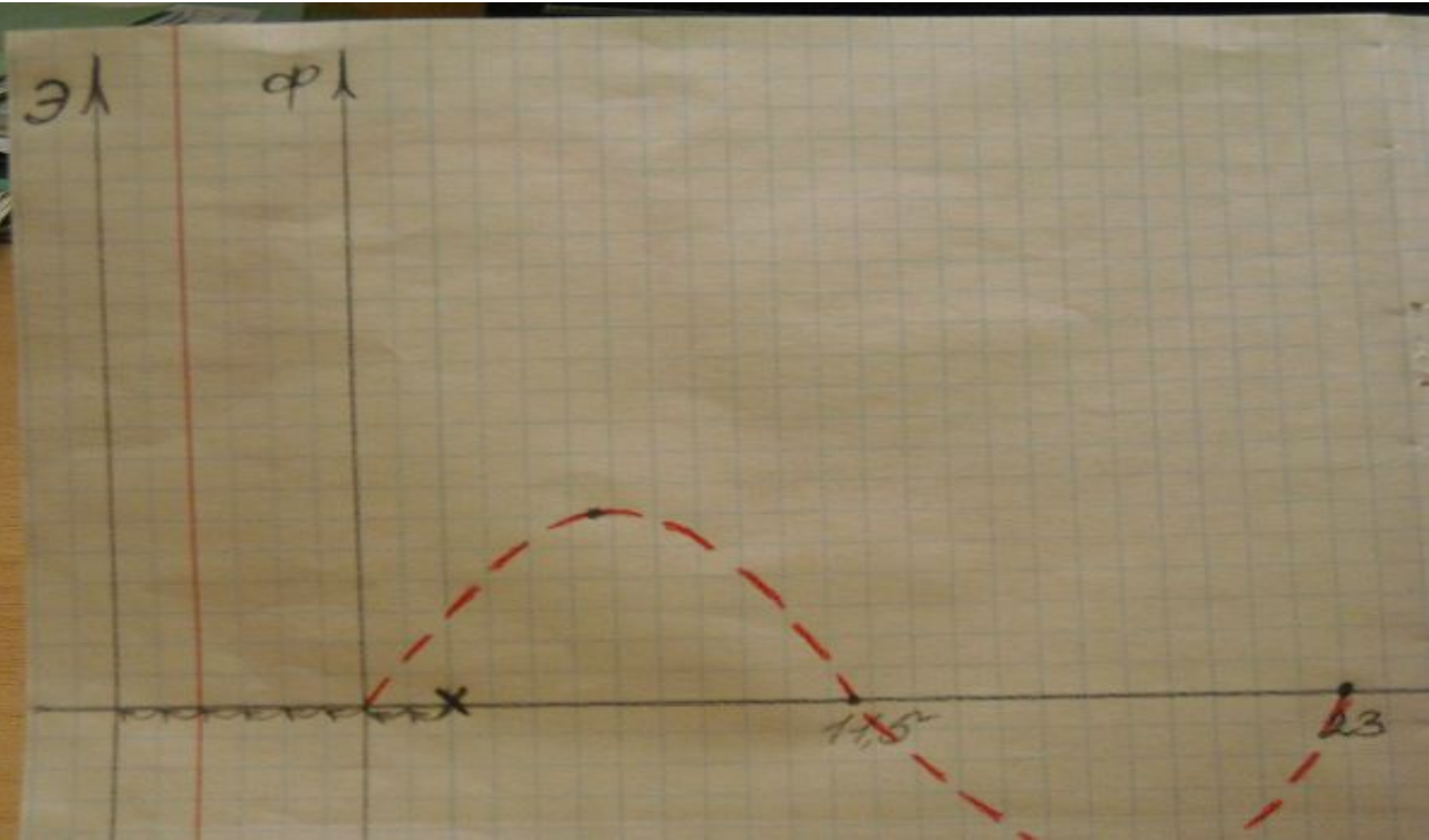
9) Разделив каждую из половинок цикла пополам
отметьте «+» и «-» пики цикла



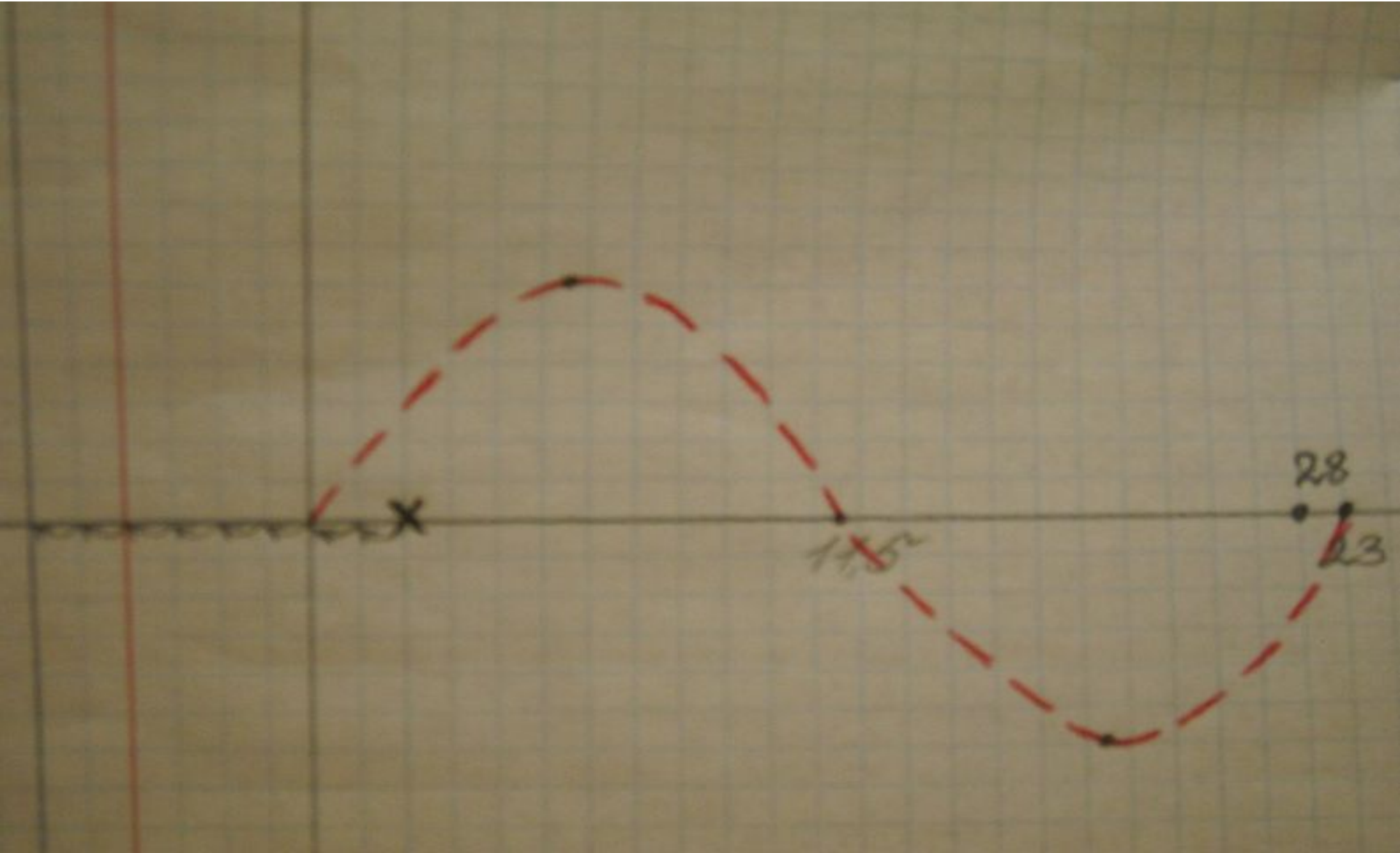
10) Через полученные точки постройте график своего физического ритма



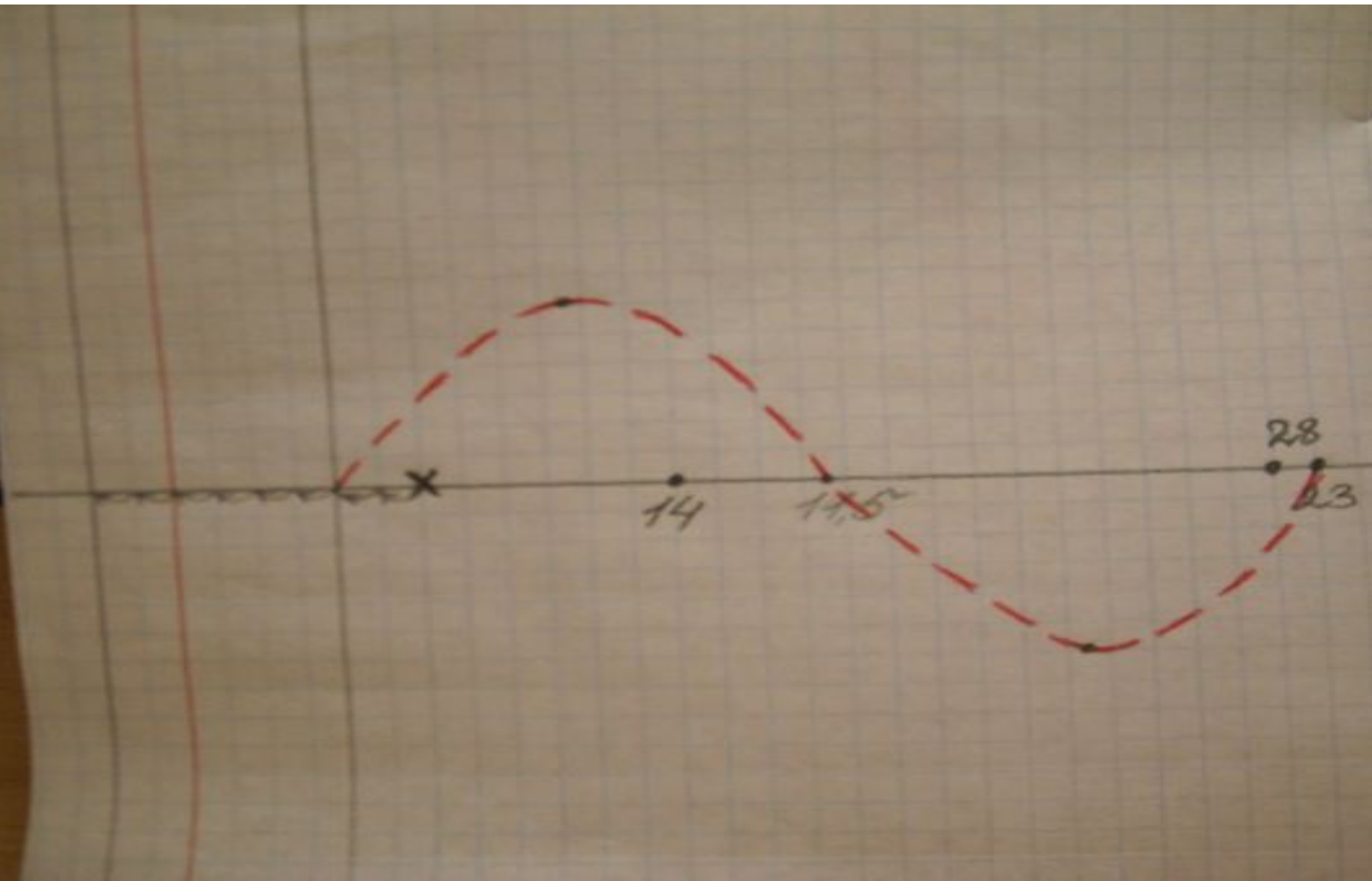
11) Теперь построим график эмоционального ритма. От сегодняшнего дня отложите остаток эм. ритма и постройте нулевую ось «Э»



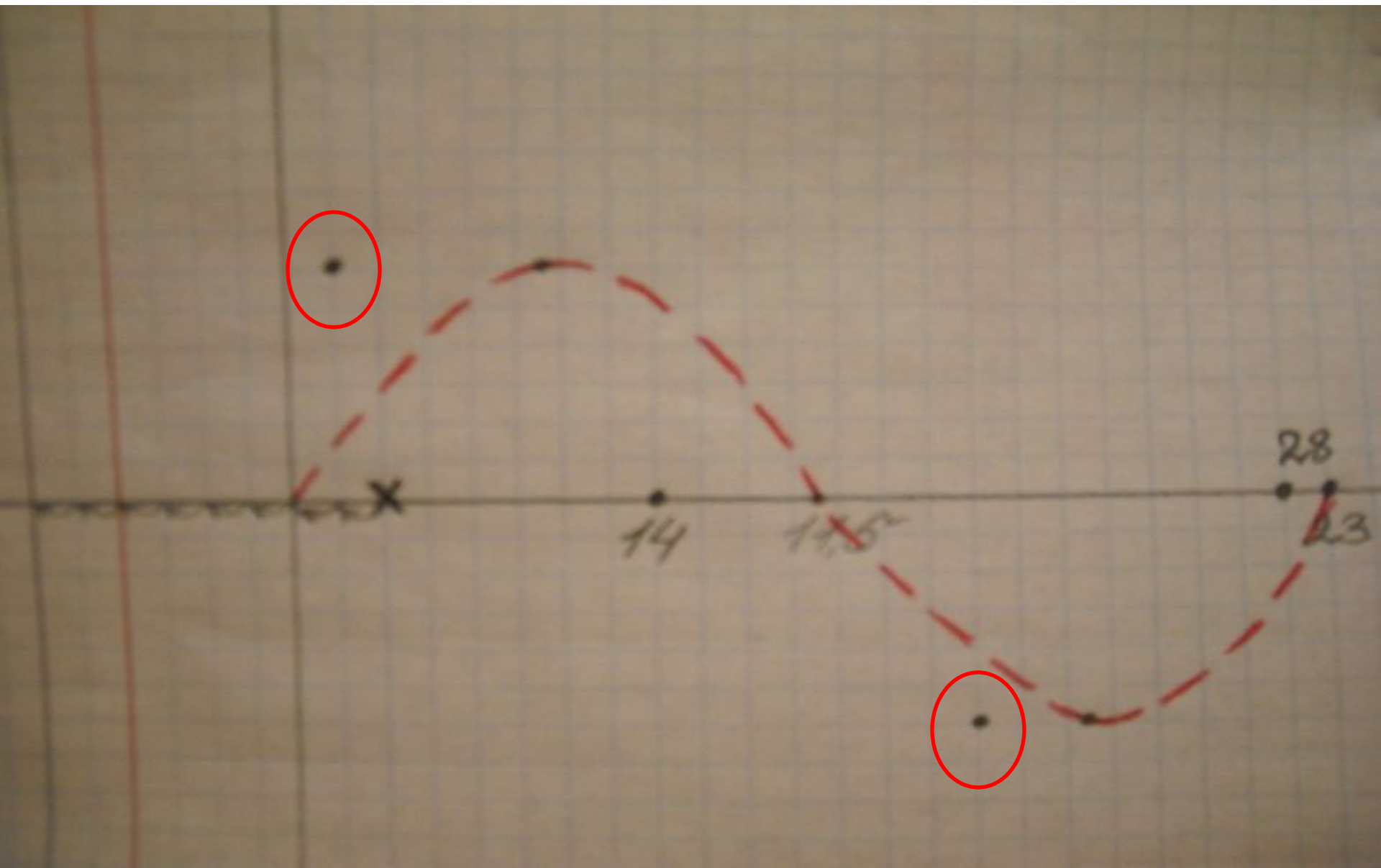
12) От нулевой оси отложите вправо 28 дней.
Поставьте точку «28».



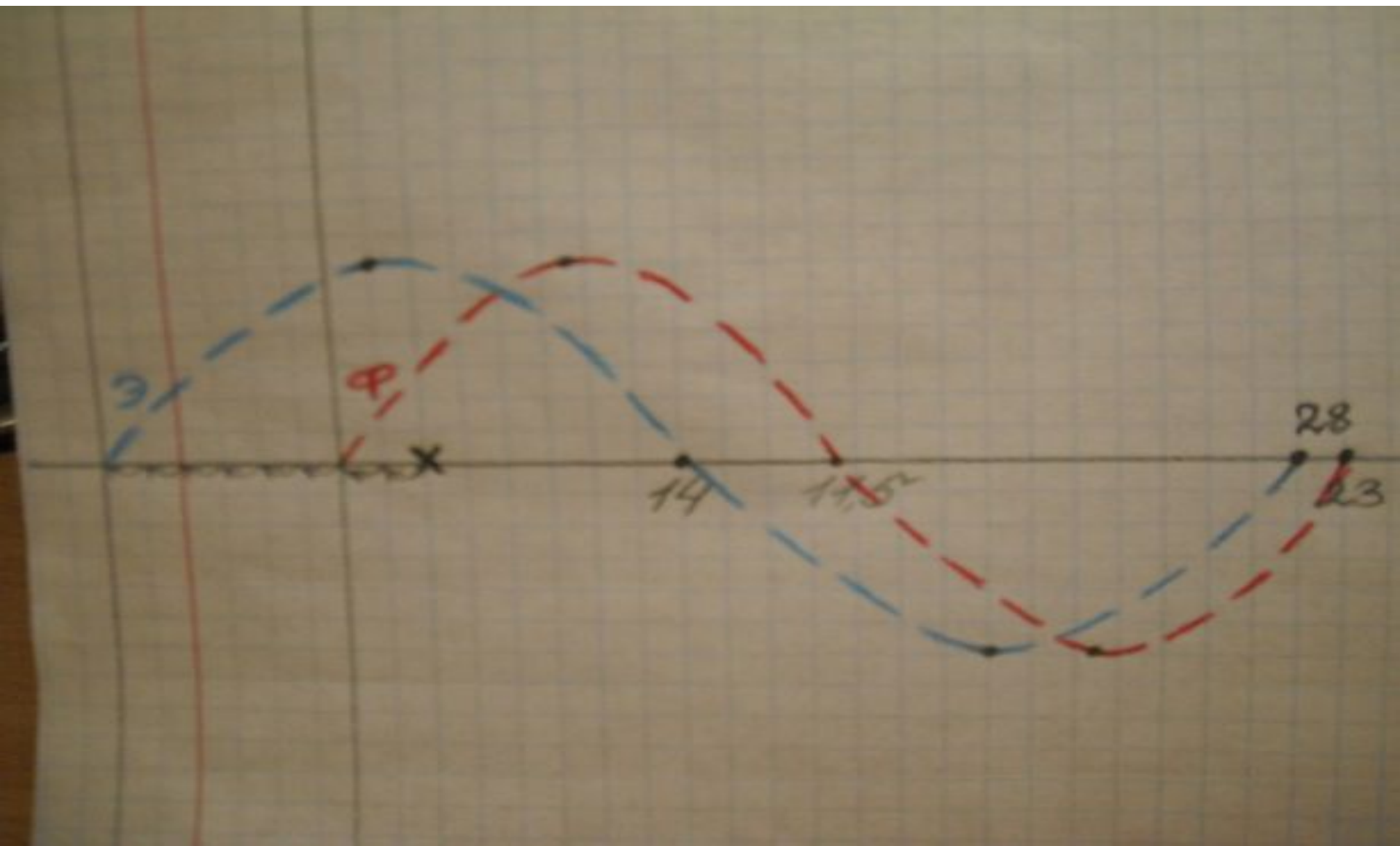
13) Отметьте середину цикла, отложив от нулевой оси 14 клеток (половина от 28)



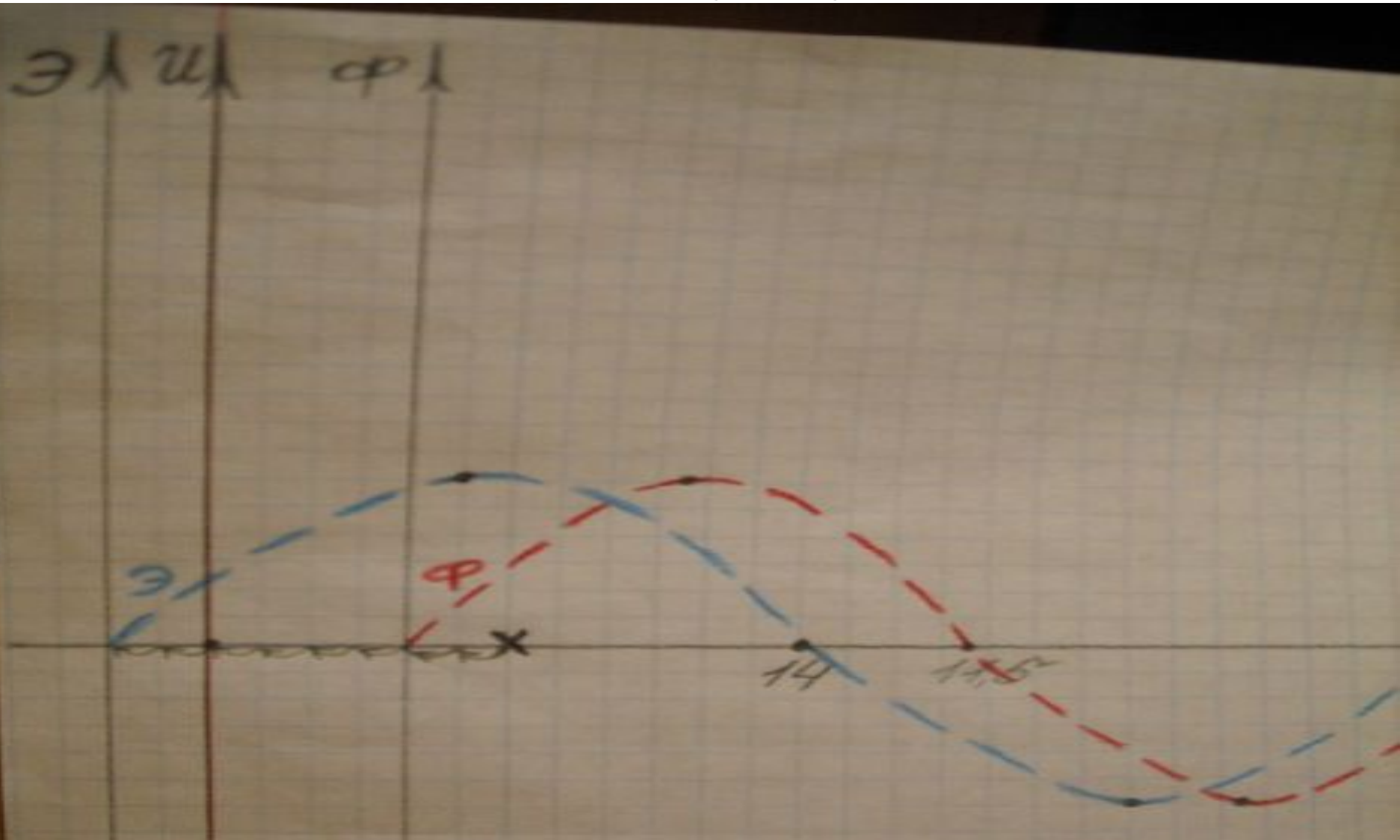
14) Разделив каждую из половинок цикла пополам отметьте «+» и «-» пики цикла



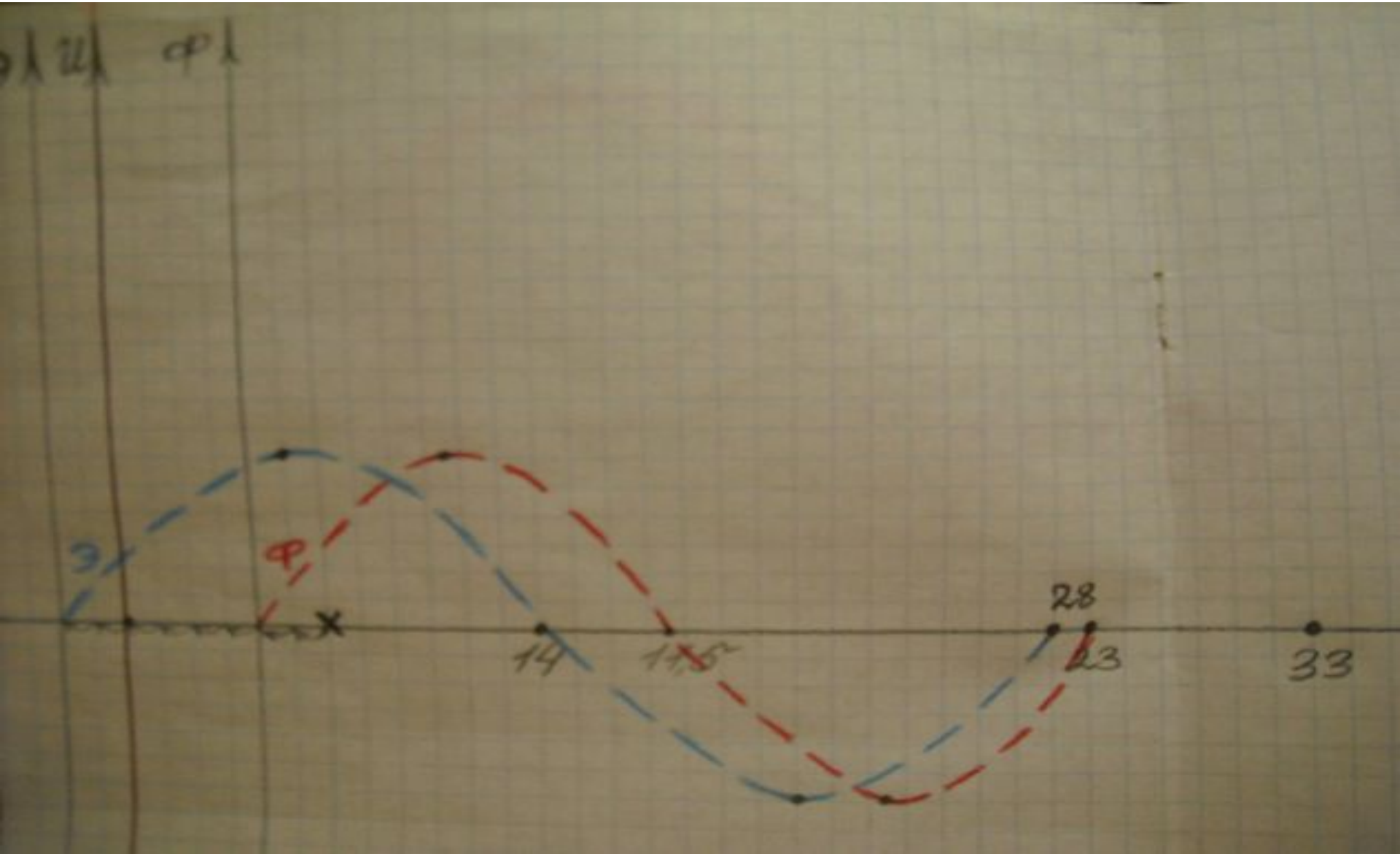
15) Через полученные точки постройте график своего эмоционального ритма



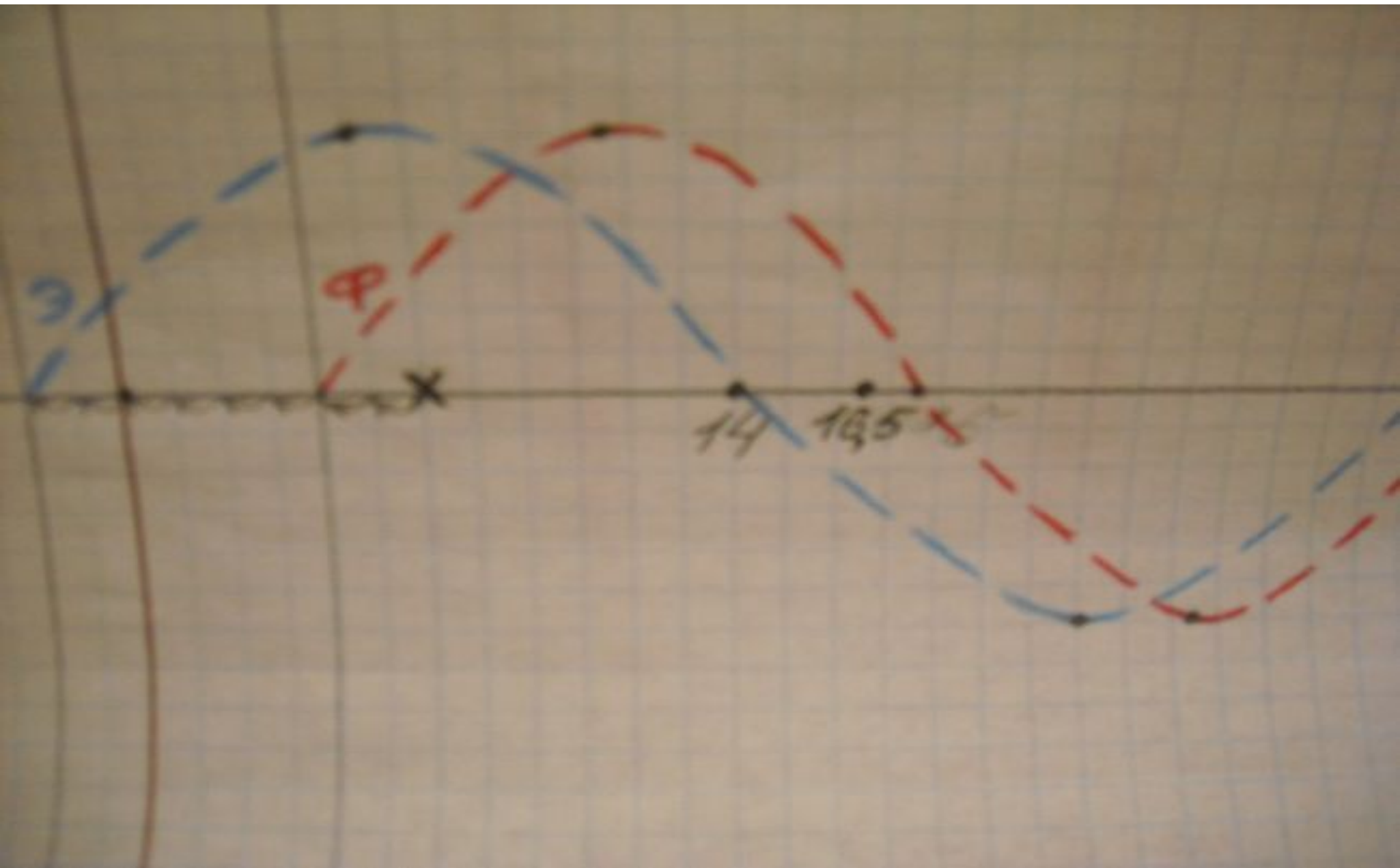
16) Теперь построим график интеллектуального ритма. От сегодняшнего дня отложите остаток инт. ритма и постройте нулевую ось «И»



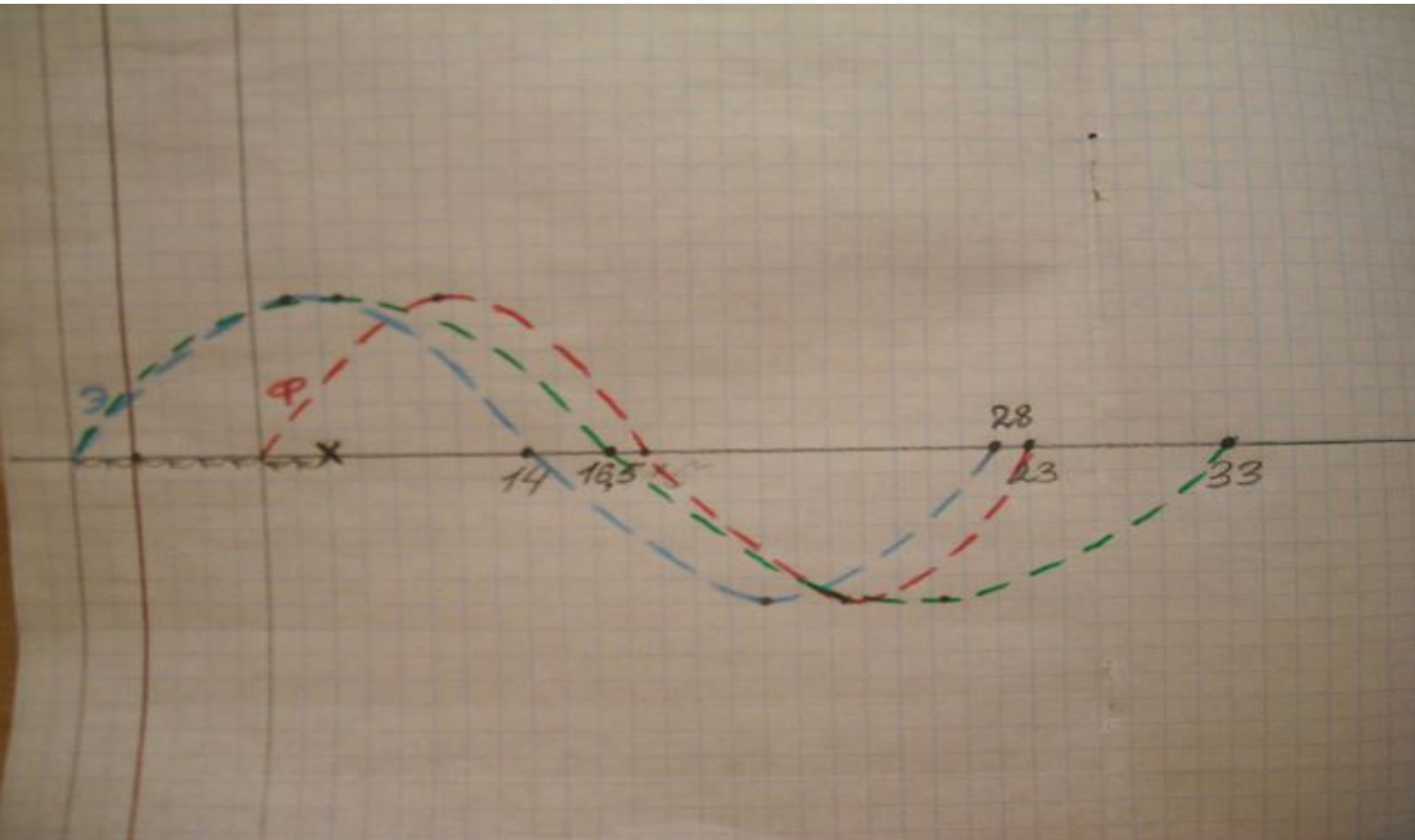
17) От нулевой оси отложите вправо 33 дня.
Поставьте точку «33».



18) Отметьте середину цикла, отложив от нулевой оси 16,5 клеток (половина от 33)



19) Разделив каждую из половинок цикла пополам отметьте «+» и «-» пики цикла и постройте график интеллектуально ритма



20) Определите положение сегодняшнего дня, проанализируйте результаты. Понаблюдайте за собой в будущем.

