

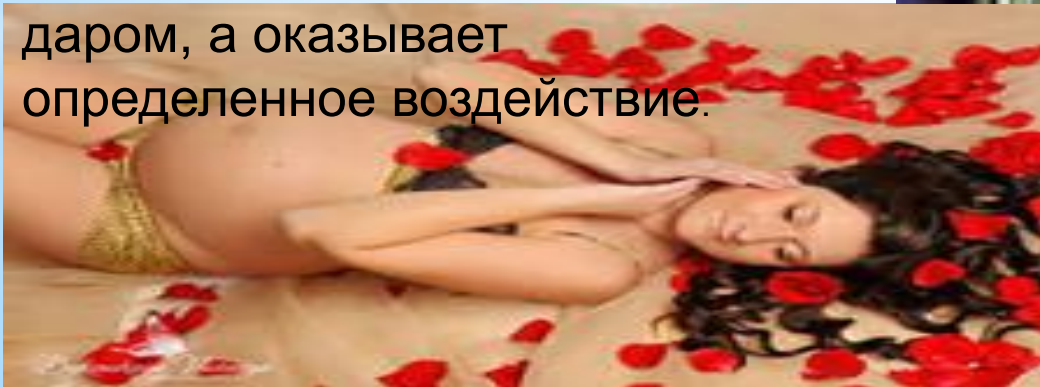


* Психотренинг для беременных



* Психотренинг учит

Характер ,самочувствие ,
эмоциональное и физическое
состояние зависит от мыслей
человека. Сам процесс
мышления по существу и есть
самовнушение, так как ни одна
мысль не пропадает
даром, а оказывает
определенное воздействие.





* НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНО

самовнушение, когда активные (специально созданные для этих целей) мысли протекают на фоне расслабления (расслабления мышц, сосудов, дыхания).

Согласно йоговским представлениям каждая клеточка нашего тела, обладает разумом. К органу можно обратиться с твердым ясным приказанием.



Сядьте в удобное кресло, закройте глаза и расслабьтесь:



почувствуйте, как тяжелеют вначале руки, затем ноги, потом все тело.

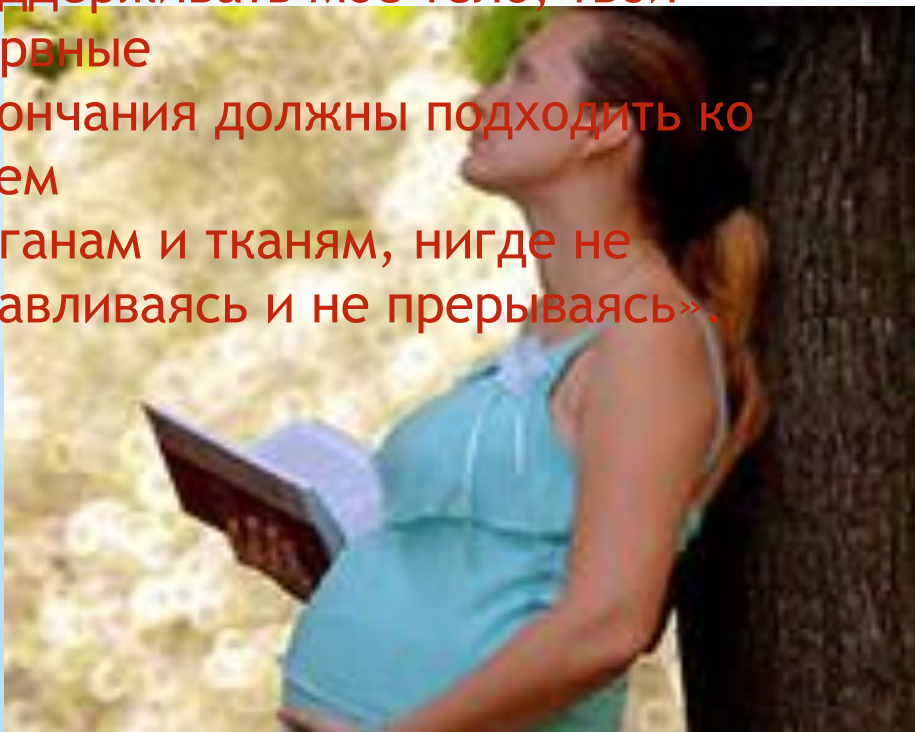


* Попробуем сделать это на практике.

Когда вы научитесь вызывать приятную тяжесть в руках и ногах, то можно начать вводить в подсознание активные мысли, которые вы придумали заранее.



Например, у вас болит поясница (состояние ее зависит от работы позвоночника), обращаемся со словами (мысленно или вслух): «Позвоночник, я приказываю тебе твердо поддерживать мое тело, твои нервные окончания должны подходить ко всем органам и тканям, нигде не сдавливаясь и не прерываясь».



Выучите заранее

подготовленную формулу и повторяйте ее механически в состоянии расслабления много раз, стараясь соотнести ритм слов с ритмом дыхания.

Такие формулы-приказы можно придумать для любого органа.



Психотренинг:

может прекрасно подготовить женщину к родам. Но нужно помнить, что беременность требует особого, бережного отношения, поэтому не старайтесь сделать все.





прекрасно подойдет народная

мысль:

«Тише

едешь,

дальше будешь».

