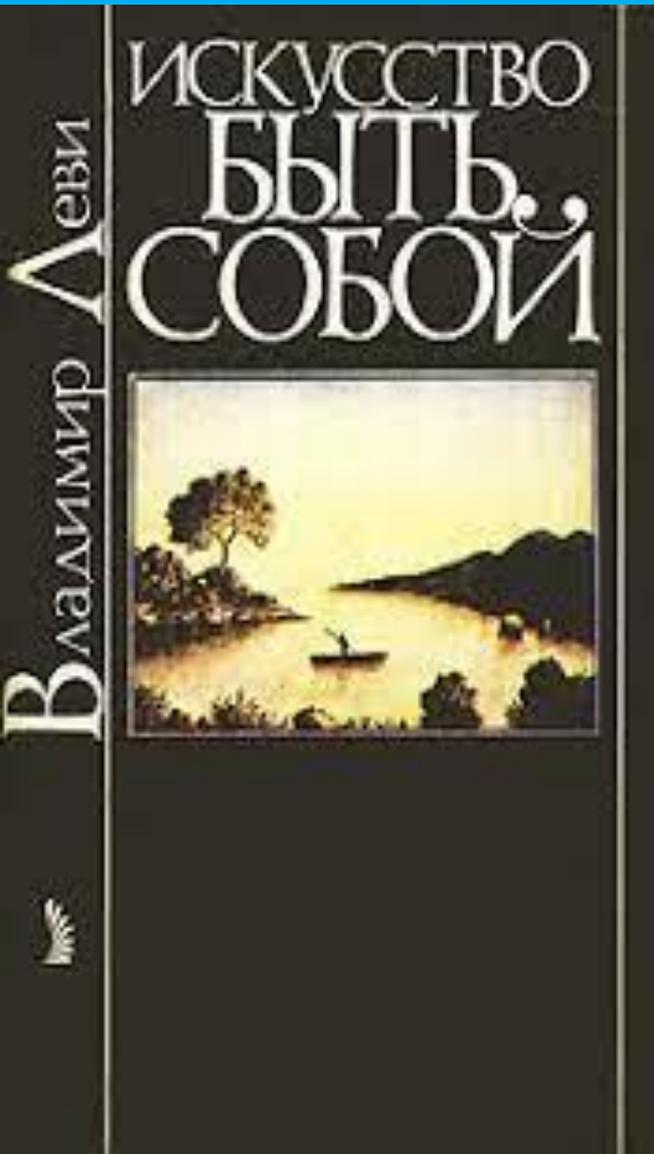


# Отчет по книге «Искусство быть собой» Автор: В.Л.Леви.

Презентацию подготовил студент 1 курса направления «Социальная работа» Михаил Фирстов  
Преподаватель: Бондарев П.Б.



# О чем говорится в книге?



Первое издание этой книги вышло еще в 1973 году и моментально стало дефицитной литературой. Книга переведена на многие иностранные языки. При подготовке второго издания В.Л. Леви, врач-психотерапевт, а также писатель и автор книг в области психологии для массового читателя, продолжал заниматься лечебной и научной работой

В данной книге читатель познакомится со способами управления своим внутренним состоянием, постигнет секреты разумной уверенности в себе, найдет новые страницы из опыта врача и психолога, множество практических рекомендаций.

# Ключевые мысли и основные тезисы

1. Самосовершенствование.
2. «Нет человека, который мог бы контролировать все, и нет человека, который не мог бы контролировать ничего»
3. «Возлюби себя как ближнего своего.»
4. Существует внесознательное, бессознательное, подсознательное и сознательное.  
«Нет ничего подсознательного, что не могло бы рано или поздно осознаться, и нет ничего сознательного, что не могло бы уйти в подсознание.»  
У подсознания есть своя безотчетная логика – и в восприятии, и в действии.
5. Маятник активности
6. Круг Абсолюта
7. Ценности и значимости. Ценность – это осознанная значимость, а значимость – подсознательная ценность
8. Самовнушение.

# Упражнения, описанные в книге

**1) Упражнения на внимание** - данные упражнения помогают развить в себе возможность сосредоточенности внимания. Они помогают сконцентрироваться на определенном процессе или предмете, не отвлекаясь на происходящее вокруг

**2) Упражнения для расслабления** - важно уметь отдыхать и сбрасывать с себя напряженность. Такие легкие упражнения вполне способны привести нервы в порядок. «Отдых – есть смена деятельности».

**3) Упражнения на повышение тонуса** - упражнения на тонизирование помогут вновь почувствовать энергию и прилив сил, что очень важно для жизнедеятельности человека.

**4) Самогипноз** - данное упражнение помогает внушить себе слово «Надо!», заставить заниматься делами через нежелание.

**5) Дыхательные упражнения** - тонус дыхания, дыхательный «стиль» вносит солидную лепту в создание внутреннего эмоционального фона

# Аутотренинг

**Аутотренинг** — совокупность методов психологической саморегуляции и самосовершенствования.

**Цели и задачи аутотренинга** – захватить начало тяжелых отрицательных состояний путем самовнушения и сосредоточенности.



# Упражнения на внимание

Данные упражнения помогают развить в себе возможность сосредоточенности внимания, помогают сконцентрироваться на определенном процессе или предмете, не отвлекаясь на происходящее вокруг

**1) Учимся смотреть:** В удобной, свободной, расслабленной позе в течение 1 – 2 – 3 (до 5) минут пристально рассматривайте – освещайте «прожектором» внимания – любой предмет (монету, коробку спичек, карандаш, свой палец, чашку и т. д.). При этом можно моргать сколько угодно. Но взгляд должен оставаться в пределах предмета. Вы, возможно, заметите, что внимание, несмотря на то, что вы продолжаете смотреть, стремится оттолкнуться от предмета, уйти куда-то по цепочкам внутренних ассоциаций – возвращайте его снова и снова. Разглядывайте предмет вдоль и поперек, находите все новые мельчайшие детали...

**2) Учимся внимать:** В удобной, свободной, расслабленной позе в течение 1 – 2 – 3 (до 5) минут пристально рассматривайте – освещайте «прожектором» внимания – любой предмет (монету, коробку спичек, карандаш, свой палец, чашку и т. д.). При этом можно моргать сколько угодно. Но взгляд должен оставаться в пределах предмета. Вы, возможно, заметите, что внимание, несмотря на то, что вы продолжаете смотреть, стремится оттолкнуться от предмета, уйти куда-то по цепочкам внутренних ассоциаций – возвращайте его снова и снова. Разглядывайте предмет вдоль и поперек, находите все новые мельчайшие детали...

**3) Внутренний видеоскоп:** От полминуты до 2 – 3 минут «впитывайте» взглядом один предмет, предположим, спичечный коробок, затем другой, например, стакан. Пусть оба отчетливо «отпечатаются» в мозгу. Затем мысленно положите коробок в стакан. Наложение может быть двойным, тройным, ритмически-переменным и т. д.



# Упражнения на расслабление

- **Человеку необходимо уметь отдыхать и сбрасывать с себя напряженность. Легкие упражнения способны привести в порядок нервы.**
- 1) **«Улыбка для себя»** - Сморщите лоб, подняв брови («удивление»), расслабьтесь. Постарайтесь сохранить лоб абсолютно гладким в течение минуты. Нахмурьтесь («сержусь») – расслабьте брови. Расширьте глаза («страх») – расслабьте веки. Расширьте ноздри («вдыхаю запах») – расслабьте веки и брови. Зажмурьтесь («ужас») – расслабьте веки; сузьте глаза – расслабьте. Поднимите верхнюю губу, сморщивая нос («презрение») – расслабьте. Оскальте зубы («ярость») – расслабьте щеки и рот. Оттяните вниз нижнюю губу – («отвращение») – расслабьте.
  - 2) **«Скользящий маятник»** - Если вы хотите быстро сбросить напряженность, скованность и усталость, – произведите легкие и слабые сгибания-разгибания мышц последовательно во всех главных суставах тела, с ног до головы и обратно, раза 2 – 3, по три-пять сгибаний-разгибаний на сустав. Начать можно либо с головы (легкие покачивания и кивания), «спускаясь вниз», либо с пальцев ног (одним движением сразу все пальцы на обеих стопах или попеременно), «поднимаясь вверх» (сгибание-разгибание стоп, голеней в коленях, бедер в тазобедренном суставе и т. д.). Движения должны быть легкими,



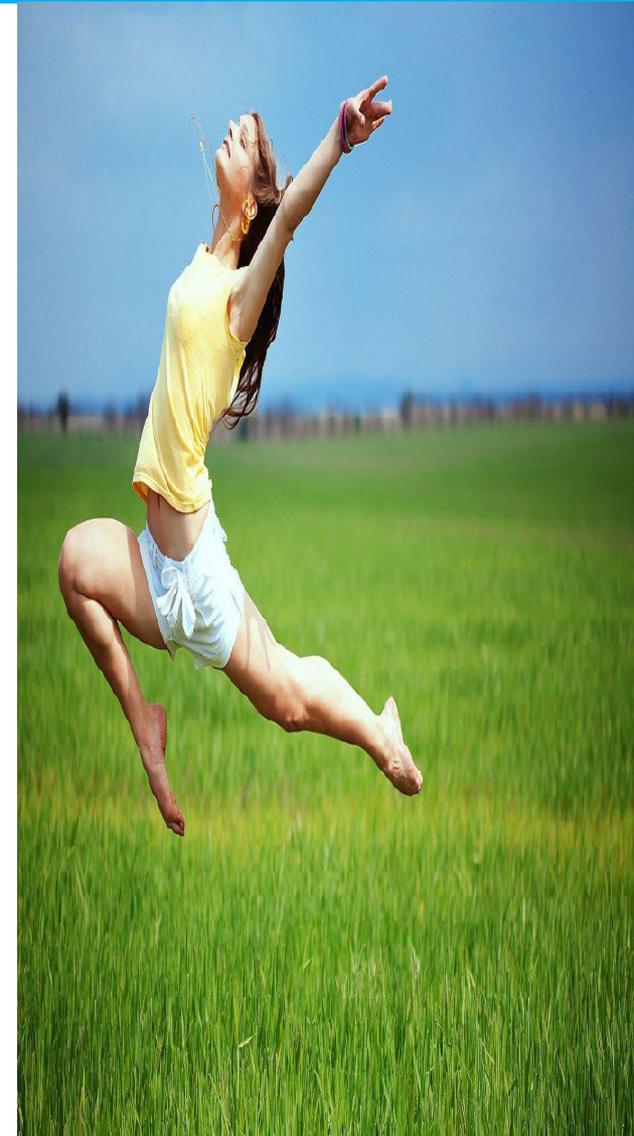
# Упражнения на повышение тонуса

**Отрегулировать тонус – задача весьма сложная. Упражнения на тонизирование помогут вновь почувствовать энергию и прилив сил, что очень важно для жизнедеятельности человека.**

**1) Парящий орёл** - встать прямо; спину разогнуть и голову откинуть назад максимально, руки оттянуть назад в стороны – вверх, кисти отвести максимально назад от предплечья, пальцы обеих кистей растопырить веером; вдохнуть глубоко и, задержав дыхание, подняться на носки; так постоять от 5 до 30 секунд. С энергичным выдохом опуститься, уронив руки вниз и освободив голову и спину (3 – 5 раз)

**2) Прыжок с разбега** - Внутренне просчитайте до 20 (или в крайнем случае до 10) в ускоряющемся темпе, так, чтобы первые три счета были эпически медленными, а последние слились в автоматную очередь. С последними энергично поднимайтесь.

**3) Вытягивания** – прообразом данного упражнения является подражание позам различных животных, благодаря которым наши четвероногие друзья приводят себя в тонус.



# Самогипноз

**Данное упражнение помогает внушить себе слово «Надо!», заставить заниматься делами через нежелание.**

**Эхо-магнит** - э х о - м а г н и т – это оперативный самогипноз для включения в любую деятельность и состояние.

Сажусь за столом. Все приготовлено. Глаза мои закрыты, и я недвижим.

«Я могу писать. Я могу писать. Я могу писать. Я пишу... Я пишу!..» – 8 – 12 раз про себя или

полушепотом – с нарастанием, от механической безучастности до страстного требования, – а затем внезапно замолкаю и расслабляюсь, откидываюсь на спинку кресла (глаза по-прежнему закрыты)



# Дыхательные упражнения:

**Дыхание – мощный очаг тонуса и настроения, а так же расслабления. Тонус дыхания, дыхательный «стиль» вносит солидную лепту в создание внутреннего эмоционального фона.**

- 1) Дыхательная ритмизация** - Принцип дыхательной ритмизации очень прост: все самовнушение дробится ритмом дыхания, нанизывается на него. При мысленно-словесном самовнушении слова и фразы самовнушения ритмически «выдыхаются». Если сравнить процесс с колкой дров, то вдох – это «замах», а выдох – «удар». На каждый выдох (и паузу между выдохом и вдохом) нанизывается какая-то цельная лаконичная формула, например: вдох — выдох — пауза — вдох — выдох — пауза. Рука теплеет... рука теплеет... вдох — выдох — пауза — вдох — выдох — пауза — спокоен... спокоен...
- 2) Академия дыхательных наук** - предложены такие словесные формулы самовнушений: мое дыхание совершенно свободно, дышу непринужденно, легко и свободно, ритмично, полагаюсь на свое дыхание и даже – мне лень дышать. Специальные методы – дыхание на счет, с переменным



# Что мне дала эта книга?

- 1) Мне удалось повысить свой уровень внимания и сосредоточенности
- 2) Освоил технику самовнушения и оценил на себе эффективность данного эффекта
- 3) Разобрал эффективные методы для снятия стресса
- 4) Узнал, насколько важны упражнения на расслабление и дыхательные упражнения
- 5) Пополнил свой кругозор и личный багаж знаний