

## КАК СОХРАНЯТЬ ЯСНОСТЬ И СПОКОЙСТВИЕ ДАЖЕ В ПЕРИОДЫ СИЛЬНОГО СТРЕССА И ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ

Как систематичная практика представленных ниже техник повлияет на вашу жизнь:

- Вам будет намного легче отпускать те проблемы, которые раньше не давали вам покоя.
- Вы обретете стрессоустойчивость и будете спокойно реагировать на те ситуации, которые раньше выводили вас из себя.
- Вы будете излучать энергию и позитив к концу рабочего дня, даже если вам пришлось работать по 14 - 15 часов (многократно проверено на себе).
- У вас появятся дополнительные силы и мотивация для постоянного развития в тех делах, которые вы любите.

### Техника уравнивания пяти первоэлементов (У-Син)

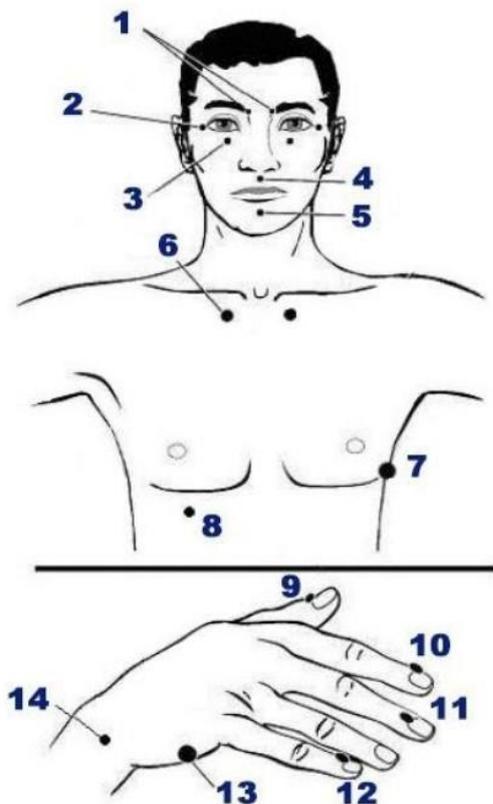


Главный эффект данной техники:

- Создание дополнительного ресурса для вашей нервной системы, который позволит вам в автоматическом режиме балансировать себя даже в моменты сильного стресса и во время продолжительных психоэмоциональных перегрузок.

## Методика выполнения

Во время выполнения данной техники мы производим постукивания по биологически активным точкам



№	Наименование	Местонахождение
1	Точка незащищенности (опасности)	Точка начала брови
2	Точка разочарования (фрустрации)	На косточке у края глаза
3	Точка тревоги (беспокойства)	На косточке под центром зрачка
4	Точка стресса (потрясений)	В ямке над верхней губой
5	Точка подавленных эмоций (сожаления)	В ямке под нижней губой
6	Точки страха	В ямках под ключицами (K27)
7	Точка заниженной самооценки (самоуважения)	Прижать руку вдоль тела и согнуть ее в локте под углом 90 градусов, на уровне локтевого сгиба на боку будет находиться эта точка
8	Точка гнева (злости)	
9	Точка грусти (печали)	
10	Точка упрямства (жестокости)	
11	Точка подавленной сексуальности	
12	Точка обиды, боли (прощения)	
13	Точка эмоционального баланса	В складке, образующейся на ребре ладони при сгибе ладони в кулак
14	Точка неврологического баланса	

Примите удобное положение.

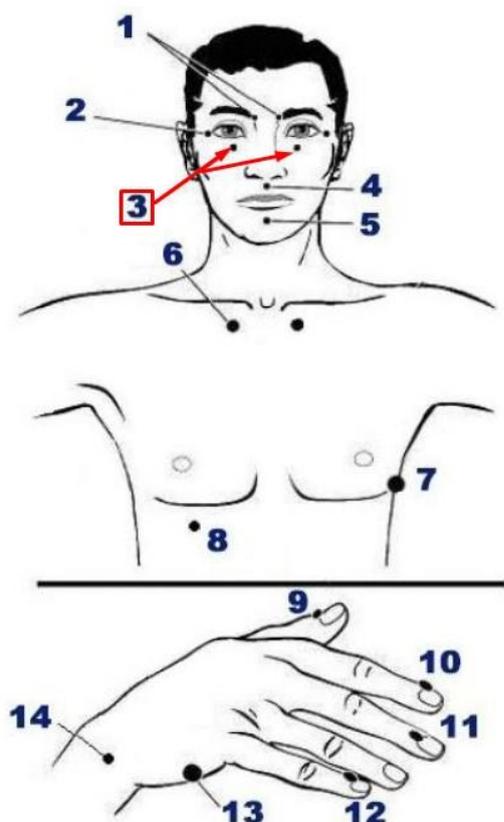
Закройте глаза.

Расслабьтесь.

Если вы хотите избавиться от какой-то конкретной проблемы, то подумайте о той проблеме, которая вам мешает.

Хотя техника отлично работает даже если не думать ни о каких проблемах, а делать для создания ресурса для нервной системы и для уравновешивания психоэмоциональной сферы.

### Постукивание по точке № 3.



№	Наименование	Местонахождение
1	Точка незащищенности (опасности)	Точка начала брови
2	Точка разочарования (фрустрации)	На косточке у края глаза
3	Точка тревоги (беспокойства)	На косточке под центром зрачка
4	Точка стресса (потрясений)	В ямке над верхней губой
5	Точка подавленных эмоций (сожаления)	В ямке под нижней губой
6	Точки страха	В ямках под ключицами (K27)
7	Точка заниженной самооценки (самоуважения)	Прижать руку вдоль тела и согнуть ее в локте под углом 90 градусов, на уровне локтевого сгиба на боку будет находиться эта точка
8	Точка гнева (злости)	
9	Точка грусти (печали)	
10	Точка упрямства (жестокости)	
11	Точка подавленной сексуальности	
12	Точка обиды, боли (прощения)	
13	Точка эмоционального баланса	В складке, образующейся на ребре ладони при сгибе ладони в кулак
14	Точка неврологического баланса	

Представьте себе, что вы являетесь частью земли, например скалой или каким-то большим камнем.

Ассоциация элемента Земля – это нейтральность.

И почувствуйте в себе полную тишину.

И просто понаблюдайте за тем, насколько глубоко вы связаны с Землей.

Всё негативное уходит. Вы на 100% нейтральны.

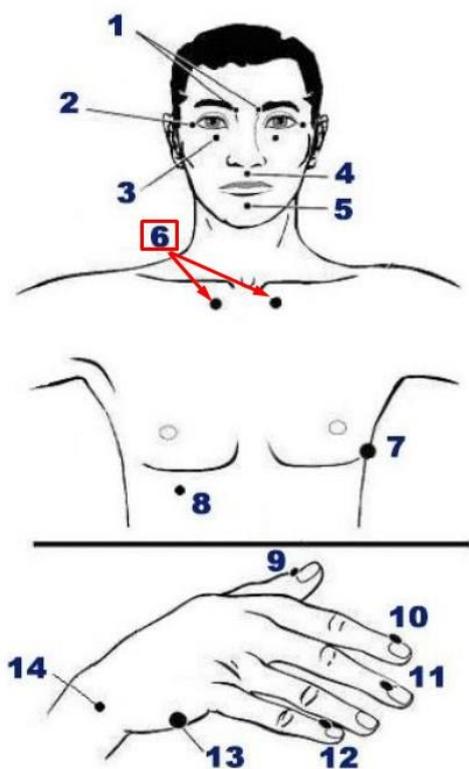
Полная тишина внутри вас.

Всё ваше осознание в промежутках между мыслями.

Сделайте глубокий вдох через нос...

И глубокий выдох через рот..

## Постукивание точек № 6



№	Наименование	Местонахождение
1	Точка незащищенности (опасности)	Точка начала брови
2	Точка разочарования (фрустрации)	На косточке у края глаза
3	Точка тревоги (беспокойства)	На косточке под центром зрачка
4	Точка стресса (потрясений)	В ямке над верхней губой
5	Точка подавленных эмоций (сожаления)	В ямке под нижней губой
6	Точки страха	В ямках под ключицами (К27)
7	Точка заниженной самооценки (самоуважения)	Прижать руку вдоль тела и согнуть ее в локте под углом 90 градусов, на уровне локтевого сгиба на боку будет находиться эта точка
8	Точка гнева (злости)	
9	Точка грусти (печали)	
10	Точка упрямства (жестокости)	
11	Точка подавленной сексуальности	
12	Точка обиды, боли (прощения)	
13	Точка эмоционального баланса	В складке, образующейся на ребре ладони при сгибе ладони в кулак
14	Точка неврологического баланса	

Представьте, что вы являетесь водой, рекой, океаном....

Водопадом или облаками....

Ассоциация элемента вода – это изменение, приспособляемость.

Ощутите себя как капельки воды в облаках движутся над поверхностью земли.

В виде мельчайших капелек...

Ощутите себя этими капельками в облаках...

Представьте, как вы сливаетесь с другими капельками воды и падаете на землю.

в виде капель дождя, которые барабнят по листве, по воде...

И капли дождя соединяются с другими каплями и объединяются в ручейки, и затем эти ручейки впадают в реку, в океан.

Иногда когда вы течете рекой, вы проходите водопады, падаете с головокружительной высоты,

образуетесь опять в туман, затем вновь объединяетесь в капельки и обратно течёте рекой...

И в какой-то момент вы впадаете в океан.

И вода в этом океане начинает закручиваться течением, вы становитесь волнами...

И в какой-то момент вы начинаете испаряться с поверхности океана и поднимаетесь в облака,

преобразуясь опять в пар...

Вы есть вода.

Вы можете приспособиться к любым ситуациям.

Вы гибки, текучи. Меняете форму. Вы меняете агрегатное состояние.

Вы можете быть паром, можете быть жидкостью, льдом, снегом.

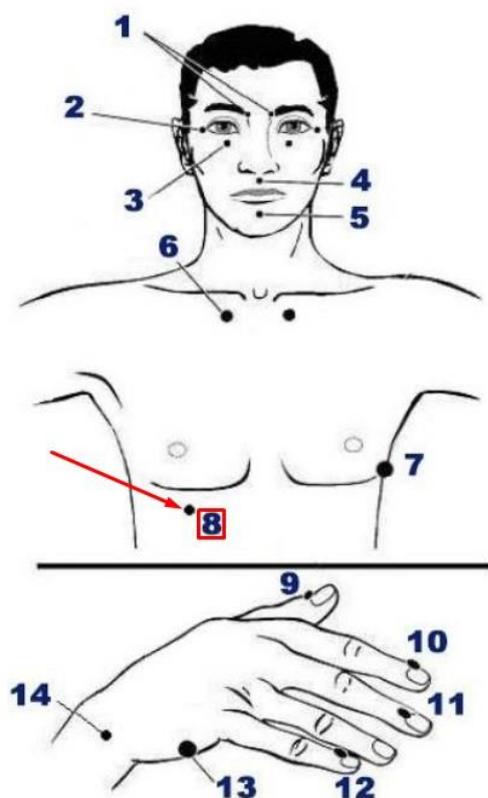
Вы адаптируетесь...

Вы всегда знаете, в каком направлении вы движитесь.

Вы всегда возвращаетесь к своему источнику...

Сделайте глубокий вдох через нос. И выдох через рот.

## Постукивание точки №8



№	Наименование	Местонахождение
1	Точка незащищенности (опасности)	Точка начала брови
2	Точка разочарования (фрустрации)	На косточке у края глаза
3	Точка тревоги (беспокойства)	На косточке под центром зрачка
4	Точка стресса (потрясений)	В ямке над верхней губой
5	Точка подавленных эмоций (сожаления)	В ямке под нижней губой
6	Точки страха	В ямках под ключицами (K27)
7	Точка заниженной самооценки (самоуважения)	Прижать руку вдоль тела и согнуть ее в локте под углом 90 градусов, на уровне локтевого сгиба на боку будет находиться эта точка
8	Точка гнева (злости)	
9	Точка грусти (печали)	
10	Точка упрямства (жестокости)	
11	Точка подавленной сексуальности	
12	Точка обиды, боли (прощения)	
13	Точка эмоционального баланса	В складке, образующейся на ребре ладони при сгибе ладони в кулак
14	Точка неврологического баланса	

Представьте, что вы являетесь деревом.

Ассоциация элемента дерева – это природа.

У вас есть корни, которые уходят глубоко в землю.

Дерево меняется вместе со сменой сезонов...

Представьте, что сейчас вы дерево весной.

И вы просыпаетесь после долгой зимы, вы цветете, у вас появляются новые листья.

Наступает лето. И вы начинаете плодоносить.

На ваших ветвях наливаются соком и нектаром фрукты.

Затем наступает осень.

И ваши листья меняют цвет.

Вы начинаете их терять.

С каждым днем холодает все больше и больше и наступает зима...

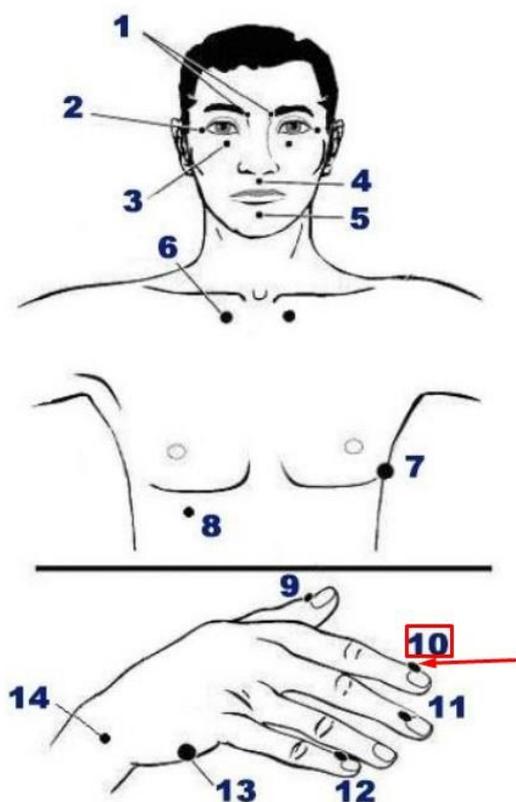
И это время отдыха. Восстановления сил. Регенерации, очищения от токсинов.

Затем вновь наступает весна, и вы просыпаетесь и цветёте.

Сделайте глубокий вдох через нос.

И выдох через рот.

## Простукивание точки № 10 (на указательном пальце)



№	Наименование	Местонахождение
1	Точка незащищенности (опасности)	Точка начала брови
2	Точка разочарования (фрустрации)	На косточке у края глаза
3	Точка тревоги (беспокойства)	На косточке под центром зрачка
4	Точка стресса (потрясений)	В ямке над верхней губой
5	Точка подавленных эмоций (сожаления)	В ямке под нижней губой
6	Точки страха	В ямках под ключицами (K27)
7	Точка заниженной самооценки (самоуважения)	Прижать руку вдоль тела и согнуть ее в локте под углом 90 градусов, на уровне локтевого сгиба на боку будет находиться эта точка
8	Точка гнева (злости)	
9	Точка грусти (печали)	
10	Точка упрямства (жестокости)	
11	Точка подавленной сексуальности	
12	Точка обиды, боли (прощения)	
13	Точка эмоционального баланса	В складке, образующейся на ребре ладони при сгибе ладони в кулак
14	Точка неврологического баланса	

Теперь представьте, что вы металл.

Представьте, что вы алмаз.

Один из самых твердых материалов на планете.

Ассоциация элемента металла – это весь ваш потенциал.

Вы видите себя прекрасным сверкающим бриллиантом, полным потенциала.

У вас очень много граней и сторон.

И это есть ваш потенциал.

Вы видите себя прекрасным бриллиантом.

Некоторые из этих граней отполированы.

Некоторые только предстоит обнаружить и отполировать.

И вы понимаете, что у вас много талантов, о которых вы знаете.

И ещё больше талантов, которые будут открыты.

Возможно, в вас живёт писатель. Или художник. Или изобретатель.

Или тот, кто заботится о других.

У вас так много возможностей....

У вас нет ограничений.

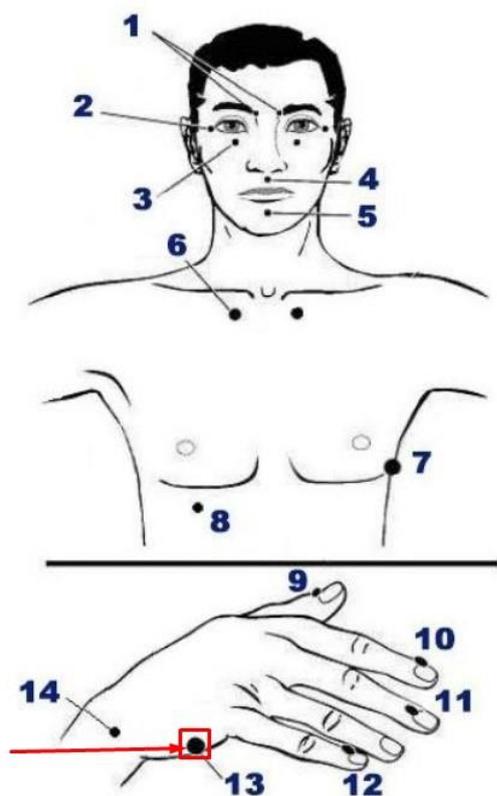
У вас безграничный потенциал.

Увидьте себя алмазом.

Сделайте глубокий вдох через нос.

И выдох через рот.

## Простукивание точки № 13



№	Наименование	Местонахождение
1	Точка незащищенности (опасности)	Точка начала брови
2	Точка разочарования (фрустрации)	На косточке у края глаза
3	Точка тревоги (беспокойства)	На косточке под центром зрачка
4	Точка стресса (потрясений)	В ямке над верхней губой
5	Точка подавленных эмоций (сожаления)	В ямке под нижней губой
6	Точки страха	В ямках под ключицами (К27)
7	Точка заниженной самооценки (самоуважения)	Прижать руку вдоль тела и согнуть ее в локте под углом 90 градусов, на уровне локтевого сгиба на боку будет находиться эта точка
8	Точка гнева (злости)	
9	Точка грусти (печали)	
10	Точка упрямства (жестокости)	
11	Точка подавленной сексуальности	
12	Точка обиды, боли (прощения)	
13	Точка эмоционального баланса	В складке, образующейся на ребре ладони при сгибе ладони в кулак
14	Точка неврологического баланса	

Теперь представьте, что вы огонь  
И что ваше пламя очищает.  
Или представьте, что вы – вулкан, полный огня.

Ассоциация элемента огонь – это очищение.  
Огонь горит внутри вас.  
Он очищает прошлое.  
Очищает ваш ум.  
Исцеляет ваше сердце.  
Пламя расцветает внутри вас.  
И в этом пламени сгорает весь ваш негатив.  
Все то, что вам не нужно, неприятно.  
Пламя исцеляет сердце и позволяет вам принять себя и мир.

Сделайте глубокий вдох через нос.  
И выдох через рот.

Удерживая руку над областью сердца, рисуем знак бесконечность.  
Держите в сознании намерение, что этот знак балансирует все ваши энергетические центры.

Это необходимо для того, чтобы соединиться с нашим Естеством.  
С нашей истинной Силой.  
С нашей внутренней мудростью.  
С силой Момента Здесь-И-Сейчас.  
Знак бесконечности – это бессмертие нашего внутреннего Я прямо Сейчас.  
И по мере того как вы осознаете своё Единство с Моментом Сейчас, вы понимаете,

что нет ничего, кроме Настоящего Момента во всей его полноте.

Теперь, пожалуйста, положите одну руку на область Сердца. Вторую руку сверху. Перейдите вниманием в ощущение своего внутреннего Энергетического тело.

Произведите 2 легких удара открытой ладонью по груди, ощутите и произнесите:

“Я есть”.

Продолжая слегка стучать руками по груди проговариваем следующее утверждение:

“Я принимаю себя. Мне хорошо, вне зависимости от того, кто я в жизни.

Это то, кем я подразумевался быть, и кем я должен быть.

Здесь-И-Сейчас.

Я отпускаю желание быть где-то ещё и кем-то ещё.

Ощущение “Я есть” – это проявление силы Настоящего Момента.

Глубокий вдох через нос. И выдох через рот.

## **Дыхательная практика эмоционального баланса**

Рабочее название этой техники – “Соответствие”.

**Главный результат данной техники:**

Уравновешиваются процессы возбуждения и торможения в работе центральной нервной системы.

При вдохе активируется симпатическая нервная система.  
Функция симпатической нервной системы – адаптация.

При выдохе активизируется парасимпатическая нервная система.  
Функция парасимпатической нервной системы – это восстановление и создание ресурса.

В одном из научно-исследовательских институтов Европы проводили кардиоритмологическое исследование (исследование тонуса симпатической и парасимпатической регуляции), результаты которого показали, что максимально эффективно нервная система балансируется на циклах дыхания, в которых вдох и выдох длятся в течение 6 секунд.

Эта техника универсальна.

Её без сомнений можно рекомендовать любому человеку в любой ситуации и при любом диагнозе.

Техника соответствие:

6 секунд вдох, 6 секунд выдох.

Дыхание равномерное, без задержек.

Продолжительность выполнения: 4 – 5 минут.

Если вы выполняете технику для решения какой-то психоэмоциональной проблемы, то во время дыхания обязательно концентрируйтесь на том неприятном чувстве, от которого вы хотите избавиться.

## **Техника “Ментальной бодрости”**

Направлена на активацию симпатической нервной системы.

### **Главный результат данной техники:**

Процессы возбуждения в вашей нервной системе начинают преобладать над процессами торможения.

Прекрасно подходит в тех случаях, когда вам нужно взбодриться "как от ледяного душа", быстро соображать и быстро реагировать.

И сохранить эту бодрость на весь предстоящий день.

За 4 минуты практики данной техники нервная система активизируется также как за 40 минут интенсивной кардиотренировки

### **Противопоказания:**

- Ишемическая болезнь сердца
- Артериальная гипертония
- Феохромацитома
- Симпатотония
- Гипертиреоз
- Панические атаки

### **Техника выполнения:**

Одна кисть сжата в кулак.

Простукиваем точкой 13 сжатой в кулак кистью по открытой ладони другой руки. Всего 3 удара, затем меняем руки. И выполняем то же движения.

Простукивание Точки 13 сопровождается резким и глубоким вдохом через нос и выдохом через рот.

## **Техника “Глубинного успокоения”**

Направлена на активацию парасимпатической нервной системы

### **Главный результат данной техники:**

Процессы торможения в вашей нервной системе начинают преобладать над процессами возбуждения.

Техника отлично работает в тех случаях, когда вы перевозбуждены, когда вам нужно "выпустить пар", успокоиться и проанализировать ситуацию холодным ясным разумом.

Также эта техника показывает прекрасные результаты самокоррекции проблем со сном. Если вы плохо засыпаете или если у вас беспокойный сон, то выполняйте данную технику прямо перед отходом ко сну.

### **Техника выполнения:**

1-й этап подготовительный.

Выполняем технику “Соответствие” в течение 6 минут, 30 циклов “Равномерный вдох 6 секунд – Равномерный выдох 6 секунд”. Дышим ровно, без задержек.

2-й этап с задержками дыхания (активация парасимпатической нервной системы):

После 30-го цикла “Равномерный вдох 6 секунд – Равномерный выдох 6 секунд” (можно не считать количество дыхательных циклов, а поставить секундомер или таймер на 6 минут) делаем максимально длительную задержку дыхания на выдохе.

Затем 1 цикл “Максимально глубокий вдох 6 секунд – максимально глубокий выдох 6 секунд”. Опять делаем максимально длительную задержку дыхания на выдохе.

Затем 3 цикла “Максимально глубокий вдох 6 секунд – максимально глубокий выдох 6 секунд”. В конце третьего цикла вновь делаем максимально длительную задержку дыхания на выдохе.

## **Техника “Ускорения мозговой активности”**

### **Главный результат данной техники:**

Устраняется гипоксия мозга и стимулируются процессы высшей нервной деятельности:

- Улучшается мозговое кровообращение
- Активизируются процессы обмена веществ в нейронах головного мозга
- Улучшается память
- Улучшаются аналитические способности мозга
- Повышается творческий потенциал мозга
- Запускаются процессы омоложения
- Профилактика развития таких нейродегенеративных заболеваний как Болезнь Паркинсона и болезнь Альцгеймера.

Техника показана всем людям старше 50 лет.

Очень хорошо сказывается на ментальных функциях уже после 2-й недели практики этой техники. Также после второй недели практики становится явно заметен омолаживающий эффект.

Данную технику следует выполнять 1 раз в день, предпочтительно в первой половине дня.

### **Противопоказания:**

- Ишемическая болезнь сердца
- Артериальная гипертония
- Феохромацитома
- Симпатотония
- Гипертиреоз
- Панические атаки
- Аневризмы головного мозга
- Состояния после геморрагического инсульта головного мозга
- Варикозная болезнь III, IV стадии
- Тромбофлебит вен ног

### **Техника выполнения:**

Глубокое частое дыхание в течение 4 – 5 минут.

Затем лечь ногами к стене, ноги поднять вверх и опереть о стену. Полежать в таком положении 15 – 20 минут.