

METODISKI NORĀDĪJUMI

Kā pamazām sākt iepazīt savas psihofizioloģiskās veģetatīvās reakcijas,

SĀCIET AR VIENKĀRŠĀKO, bet reizē ar to – visdrošāko, vislabāk izzināto, nemainīgo, saprotamo, klasisko. Ieteicams – ĀGR portatīvā programma:
<d:/000000kodarit2019/00000augusts2019/ARDUINO-SUBSENSOR/0000edr/AR-PARASTU-SKANU/ardu-07sept2019>.

Ja Jūs esiet mierīgi, ir klusums, pie jebkuras aktivitātes skaņa.

Ko Jūs te variet iemācīties? Pirmkārt jau to, ka organisms ir ļoti jūtīgs, tas atsaucas uz jebkuru vismazāko izmaiņu gan ārpus sevis, gan sevī. Tā ir organisma smalkā regulācija, adaptācija. Jūs variet skaidri, ar simtprocentīgu atkārtojumu atkārtoti vērot uz sevis, ka skaņa parādās vienmēr, kad Jūs maināt ķermeņa stāvokli, sasprindziniet muskuļus, ievelkat dziļāku elpu. Vērojot sevi atkārtoti Jūs variet savu izpratni ievērojami padziļināt. Piemēram, Jūs variet konstatēt, ka skaņu iespaido arī telpas temperatūra, ilgstoša Jūsu iepriekšējā darbība, fiziska slodze, garīgs darbs, nogurums, stress. Un uz visa šī ļoti mainīgā fona tomēr ir praktiski samērā viegli iemanīties vērot, kā šī pati skaņa reaģē arī uz visai sīkām, bieži pat neapzinātām psihiskām kustībām – kad jums ienāk prātā kādas konkrētas, uztraucošas domas, kādas emocionāli iekrāsotas atmiņas utt.

Tā kā mūs interesē tieši šīs smalkās izmaiņas uz dažādiem dvēseles stāvokļiem, tad Jūs variet pavaicāt – vai tiešām nekā labāka nav? Vai tiešām man ir tā jānopūlās, lai izdalītu dažādu stipru traucējumu jūklī to, kas man interesē. Man tas neder. Es gribu aparātu un metodiku, kas man to visu parāda skaidri un noteikti. Un vispār - es taču pats to iekšēji jūtu daudz labāk par visiem aparātiem. **ATBILDE** ir ļoti skaidra un vienkārša. 1) **TĀDU APARĀTU NAV. NEKAD NAV BIJUŠI, UN VISDRĪZĀK NEKAD ARĪ NEBŪS.** 2) Jūsu iekšējās sajūtas ir nepilnīgas, un bieži vien maldinošas. 3) **ŠĪ REAKCIJA IR PASAULĒ VISLABĀK IZZINĀTĀ UN**

VISVAIRĀK IZMANTOTĀ PSIHOFIZIOLOĢISKĀ REAKCIJA. Ja gribat iegūt no tās sev reālu labumu, tad paklausieties tālāk.

Dabā nav šādu “tīru” psihofizioloģisku reakciju, nav, kaut arī Jūsu rīcībā būtu miljoniem vērta specializēta psihofizioloģiska laboratorija, apgādāta ar vismodernāko aparāturu – encefalogrāfiem, miogrāfiem, daror tomogrāfiem, dažādiem pozitronu emisijas spektrogrāfiem, superdatoriem, mākslīgo intelektu, visaugstākā ranfa zinātniekiem ar vislielāko pasaules slavu, ar visaugstākās klases ekstrasensiem, burvjjiem, šamaņiem, u.t.t. NAV, UN VISS. Un ar to ir jāsamierinās.

Bet – tas, kas ir – TAS NEBŪT NAV MAZ.