

# Моделирование здоровья

Трунов Андрей ИУ7-72Б

31 октября 2022 г.

Лекция под названием – моделирование здоровья с помощью изменения нейроконтента. Лекцию провёл Миронов Алексей Сергеевич.

**Вы – не худший. Вы – не лучший. Вы – это Вы, и только.**

**Счастье – такое настроение, при котором нами большую часть времени владеют приятные мысли.**

Следует расширять своё мышление, не ставить себе ограничения. Нет недостижимых целей!

Формирование позитивного мышления:

1. создать адекватный и реалистический образ собственного Я;
2. научиться ставить жизненные цели, чтобы получать полное удовлетворение, успешно решая конкретные жизненные проблемы.

Природа самоисследования заключается в том, что, познавая себя, мы одновременно изменяем свои качества. Следует искоренять отрицательные мысли.

Физическое расслабление, если его практиковать ежедневно, станет непременно сопровождаться расслаблением психическим, что позволит улучшить сознательный контроль за автоматическим механизмом.

**Если Вы не можете уже работать напряжённее, надо начать работать умнее.**

Необходимо заставлять работать своё воображение, не позволяя ему сидеть сложа руки. Образы должны быть целевыми – такими, что демонстрируют исключительно то, чего ты хочешь. Пугающие образы, вызванные страхами, немедленно выгоняйте из своего разума.

Правила раскрепощения:

1. Тревожиться до того, как сделали ставку, а не когда колесо уже вращается (волноваться следует во время подготовки, а не во время выступления и т.п.).
2. Не сражаться с призраками прошлого, не тревожиться о завтрашнем дне, а концентрировать внимание на настоящем.
3. Делать одновременно только одно дело.
4. Утро вечера мудренее (следует отдыхать, выспаться).
5. Не забывать про отдых.

Описываются способы использования воображения для расслабления.

Не гипноз подавляет волю, а воображение. Воля – бессильно перед воображением.