Автор: admin
30.12.2009 09:40 -

Ментальные образы

Научные исследования показали, что ментальные образы могут непосредственно сформировать ваше тело. Позитивное мышление - мощный инструмент в формировании тела. Из этих исследований становится понятным, как ментальные образы могут помочь похудеть или увеличить размер груди. Выполнение ментальных образов ничего не стоит, не требует никаких препаратов, не имеет никаких побочных эффектов, и только вовлекает практику.
Когда мы находимся в напряжении, наше тело вырабатывает кортизол, гормон напряжения. С меньшим количеством кортизола, тело может сжечь более высокий процент жира тела. Тысячи исследований теперь свидетельствуют, что методы уменьшения напряжения могут сократить или предотвратить медленную "утечку кортизола". Всякий, кто выделит время для ментального программирования восприятия, может предотвратить переизбыток кортизола и проистекающее хранение жира в теле. Связь кортизола с напряжением так хорошо установлена, что был создан препарат, чтобы уменьшить токсичные эффекты кортизола. Базируюсь на исследованиях, которые связали повышения уровня кортизола в крови и увеличение веса.
Создатели препарата CortiSlim говорят, что их продукт "обращается к первопричине избыточного веса", что CortiSlim работает, отрицая эффекты кортизола. Однако, кортизол не первопричина ожирения. Первопричина находится в первую очередь в вопросе, почему в теле повышенный уровень кортизола? Если не уделять времени на работу с восприятием, тело продолжит быть в напряжённом состоянии и произведет кортизол. Многие могут оказаться пойманными в ловушку в цикле ухудшающегося здоровья и увеличивающегося веса. Инструменты, типа ментальных образов, гипноза и медитации перепрограммируют обычно отрицательные реакции в положительные и полезные реакции.
"Мысли и чувства, которые вы приносите с собой к столу, столь же важны, как сбалансированная пища, которую вы едите", пишет Кандас Перт, доктор философии, профессор исследования физиологии и биофизики в Джорджтаунском университетском медицинском Центре, в книге "Молекулы эмоции".
Исследования показали, что ментальные образы имеют к формированию тела еще более непосредственное отношение.
"Использование гипноза для увеличения груди имеет давнюю традицию в клинической области", сообщает "Оксфордское руководство по гипнозу". Руководство расценено как категорическая рекомендация, из которого приводятся многочисленные примеры из прошлых нескольких десятилетий. Доктор Лекорн Л. М. использовал комбинацию предложенной визуализации чтобы увеличить размер груди у 20 женщин, в возрасте 20 - 35 лет.
В целом, размер груди увеличился на 1.5 дюйма, пятеро показали увеличение в два дюйма, у трёх не было никакого изменения. Уиллард также демонстрировал увеличение

груди у 22 женщин, использующих образы, добавив, что "самые способные к визуализации, показали наибольшие увеличения".
Исследование Стаиб и Логан обнаружило, что спустя три месяца после визуализации и сенсаций роста, 81 % достижений остался сохраненным. Вильямс провел несколько исследований, которые показали, что недостаточно просто войти в состояние гипнотической визуализации, чувство сенсаций роста груди необходимы, чтобы достичь результатов. Оксфордское руководство делает вывод: "Эти исследования однозначно рекомендуют использование гипноза для роста груди".
"Молекулы Эмоции" также упоминают исследование знаменитого психиатра и гипнотерапевта Милтона Эриксона, который «воздействовал на подсознание нескольких молодых женщин, которые, будучи подвергнуты всем видам гормональных инъекций, оставались плоскогрудыми. Он внушил им во время глубокого транса, что их груди станут теплыми, начнут покалывать и будут расти". Перт пишет: "У всех увеличилась грудь в течение двух месяцев, по-видимому, потому что внушение Эриксона заставило увеличить кровоснабжение к их груди".
"Оксфордскому руководству по гипнозу" посвятили дополнительные исследования, используя ментальные образы, чтобы улучшить зрение, сексуальную и мочевую функцию, и расстройства кожи, среди других.
Трудно опровергнуть такие исследования, как визуализация определенных мыслей может буквально создать форму вашего тела. Есть много исследователей и ученых во всем мире, которые полагают, что изменение мыслей может значительно изменить физическое тело.
Доктор Элмер Грин, доктор философии, врач Клиники Мейо сказал: "Каждое изменение умственного эмоционального состояния, сознательно или не сознательно, сопровождается соответствующим изменением в физиологическом состоянии". Много исследователей доказали, что тело показывает то, что находится в уме. Перт говорит: "Тело действительно - ворота к уму".
Что случилось бы, если бы вы визуализировали просто подтянутое, крепкое тело? Есть ли причина, почему умственные образы не могут работать, чтобы улучшить какое-нибудь физическое изменение, которое человек желает?