

Всем, кто иногда излагает свои мысли на бумаге знакома болезнь «чистого листа». Вроде и знаешь о чем писать, слов в достатке, фактов, планчик набросал. А первые слова на бумагу или монитор не ложатся – мозг брыкается, сознание в ступор входит. Пять минут, полчаса, покуришь, чайку попьешь, походишь, подумаешь. А не идет мысль, зараза. Что же делать? Выход прост? - надо хоть что-то писать. О литературных приемах я расскажу потом, а сейчас по теме - по психологии. Чтобы что-то написать, надо включить сознание, настроится. Дело не только в писанине, но и вообще в любом деле, например в драке или в боевых действиях или на соревнованиях – везде, где надо сконцентрировать сознание и начать действие следуют призвать на помощь вербальных и невербальных помощников, т.е. слово и дело.

Вербальный помощник, то есть кодовое слово или фраза – известный прием в спецподразделениях и многочисленных духовных практиках, классической педагогике и психологии. Суть кодового слова заключается в том, что вы его используете для ускорения приведения сознания и организма в нужное состояние. Прием известный, но очень эффективный и к сожалению редко применяемый. Правда верующим легче фактически фраза «С Богом!» и есть кодовая. В фильмах часто демонстрируется применение кодового слова. Например, в этом году шел сериал про батьку Махно, там у пулеметчика Фомы была кодовая фраза: «Руби дрова!». Так будто бы в детстве его учительница отучала от глассирующего произношения буквы Р, заставляя повторять эту простую фразу. Пулеметчик, ежедневно ее повторяя боролся с трудностями и в экстремальной ситуации к ней прибегал.

Зачастую кодовое слово сопровождается невербальным помощником, т.е. жестом. Часто можно видеть как спортсмены крестятся перед стартом или совершают иные ритуальные действия. Боевой клич «Ура!» или «За Ленина, за Сталина!» также являлись кодовыми сигналами приводившими в боевой состояние организм, как правило он сопровождался призывным махом рукою в направление атаки. У меня в свое время было кодовое слово «Пошел!». ничего удивительнее – страшнее команды для меня не было, чем команда к десантированию с борта самолета или вертолета.

Чтобы кодовое слово работало эффективно, его применение? следует тренировать перед выполнением физических упражнений или трудной работой. Например, перед каждым подходом подтягиваний или упражнений на пресс. Чем труднее упражнение, тем большая концентрация, тем больший эффект от кода. Это кстати методика? разведподразделений, по крайней мере, нас учили именно так. Другим маленьким секретом является то, чтобы кодовую фразу вы постепенно приучились проговаривать внутри себя, а дополнительный жест был незаметным. Это не только скрывает ваши действия от окружающих, но и экономит энергию. Кодовое слово, его многократное повторение также может помочь вам, когда вы находитесь в подавленном состоянии, или больны. Не зря же в практике Православия учат молиться внутренне, главной внутренней молитвой является Иисусова молитва: «Господи, буди (помилуй) мя (меня) грешного!». И так многократное повторение. Аналогичные методы и у католиков и у буддистов (повторение мантр). По сути если вы человек не особо верующий, то определившись с кодовой фразой вы обретете свой аналог мантры, молитвы, которая поможет вам лучше концентрироваться.

Но напоминаю, что без крепкого физического здоровья даже самая здоровая психика в

Автор: Lightweaver
29.11.2009 04:36 -

скором времени? надломится. Так что почаще посещайте мой сайт, читайте о способах восстановления здоровья. Особенно полезен мой сайт мужчинам, поскольку много материалов посвящено теме мужского здоровья, профилактики таких заболеваний как простатит, импотенция, аденома. Есть также и полезное для женщин – профилактика лечения герпеса. И вообще там много практичных вещей – начиная от применения грецкого ореха и заканчивая психологическими приемами.