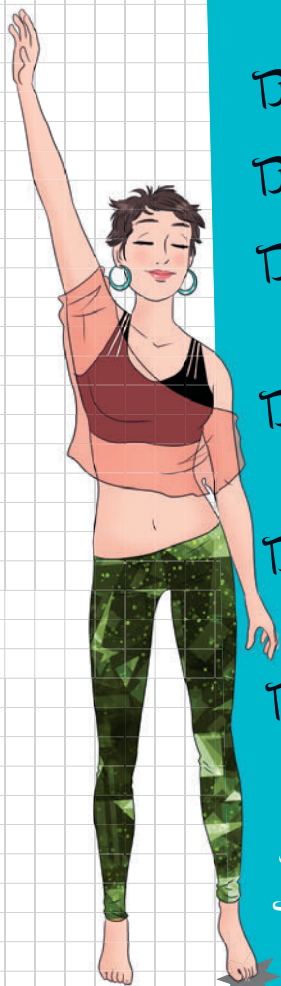
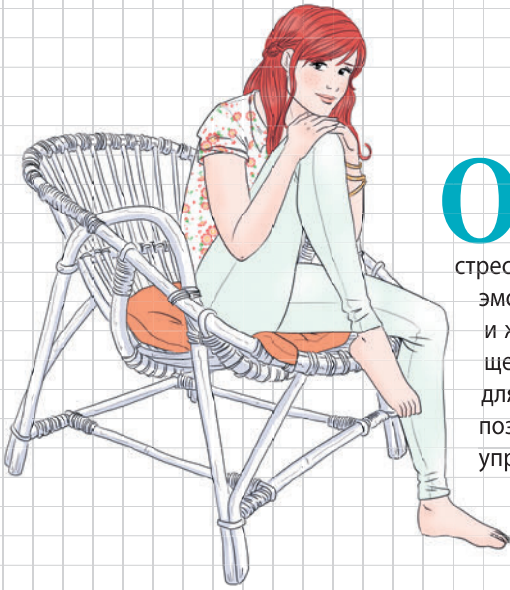


Содержание

Введение	3
Шест «Насколько мне нужны занятия софрологией?»	4
Глава 1. Что такое софрология?	7
Глава 2. Терапия для тела и разума.....	24
Глава 3. Софрология формирует мое позитивное мышление.....	33
Глава 4. Мои техники для снятия стресса.....	40
Глава 5. Софрология – сила современной девушки!.....	56
Глава 6. Мои лучшие уикенд с софрологией	65
Адреса	93
Благодарности	94



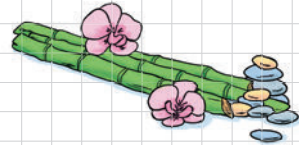
Введение



Офисная суета, поездка в транспорте на сеанс йоги или встречу с подругами — ваш день перегружен событиями и представляет собой череду стрессов. У вас нет ни одной минуты для себя, а ваши эмоции постоянно кипят. Вы мечтаете расслабиться и жить спокойно? Спешим вас обрадовать, выход существует: это софрология! Данный метод разработан для запуска внутренних ресурсов, которые помогут познать себя и развиваться, освободиться от стресса, управлять эмоциями. Каковы же преимущества этой дисциплины? С помощью софрологии вы обретете гармонию в своем теле, мыслях и душе.

Софрология, основанная на техниках дыхания, расслабления, медитации, визуализации и позитивном мышлении, объединяет все лучшие приемы, направленные на улучшение самочувствия и качества жизни, что делает ее супермощным методом! Достаточно всего нескольких минут в день, чтобы научиться управлять ежедневными стрессовыми ситуациями, успокоить эмоции и сформировать позитивное мышление, воссоединиться со своей женственностью и укрепить уверенность в себе. Софрология является отличным инструментом, меняющим всю вашу жизненную философию!

В этой книге мы собрали множество приемов для улучшения самочувствия, включая фитотерапию, медитацию, йогу, вегетарианскую пищу... чтобы усилить эффекты софрологии и максимально позаботиться о вас. Наслаждайтесь!



Тест «Насколько мне нужны занятия софрологией?»

Жизнь активной женщины нелегка и отнюдь не является отдыхом. Итак, в какой степени стресс присутствует в вашей жизни, а также насколько вам необходима софрология?

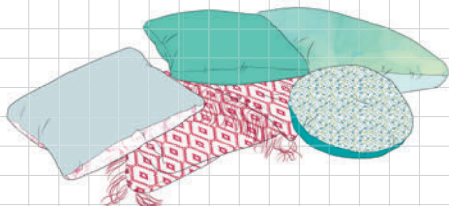


Подвержены ли вы стрессу?

- Зависит от событий, например предстоящее собеседование о приеме на работу или важная презентация.
- Я воплощение спокойствия. Зачем переживать? Всегда существует решение.
- ▲ Да, почти постоянно!

У вас болит голова...

- Только когда я болею и лежу в постели!
- ▲ У меня частые мигрени в конце дня.
- Время от времени. Я немного отдыхаю, и все проходит!



Что касается сна...

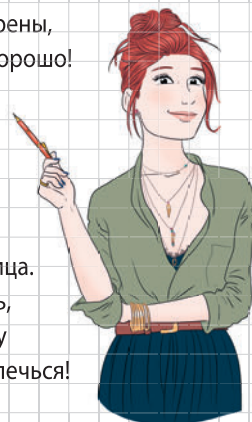
- Иногда я некоторое время размышляю перед сном, но в итоге засыпаю и сплю спокойно до утра.
- Я настоящий сурок. Сплю минимум 8 часов. Ведь постель такая теплая и уютная!
- ▲ На помощь! Я страдаю от бессонницы! Долго засыпаю и часто просыпаюсь по ночам.

Забастовка транспорта! Ваши мысли:

- «В любом случае я не ранняя пташка. У меня появилась уважительная причина дольше оставаться в постели, с мягкой подушкой под головой...»
- «Я была не в курсе. Но ничего страшного. Куплю свои любимые журналы в киоске, посижу в кафе и подумаю... Приеду тогда, когда приеду...»
- ▲ «Катастрофа! Нужно встать на два часа раньше, чтобы взять машину, даже если придется целый час ждать открытия офиса!»

Ваше настроение накануне важной встречи...

- Отличное! Вы уверены, что все пройдет хорошо!
- ▲ У вас паника! Напряжение в животе, безостановочный поток мыслей в голове и бессонница.
- Вы расслабляетесь, пригласив подругу в кафе, чтобы отвлечься!



Ваш начальник звонит в воскресенье утром...

- Вы не отвечаете, у вас выходной! До понедельника.
- ▲ Вы сразу же отвечаете на звонок и ожидаете худшего!
- Вы находитесь с друзьями и перезвоните позже...

Утром обычно вы делаете несколько вещей одновременно, это...

- Одеваетесь в то время, когда готовится ваш кофе. Как обычно, вы пьете его теплым!
- Смотрите в окно с чашкой чая в руке. Вы наслаждаетесь утренним спокойствием!
- ▲ Слушаете музыку, звоните подруге и наносите макияж одновременно. Вы совсем забыли про свой кофе. Что поделаешь, выпьете его с коллегами на работе!

Склонны ли вы перебирать в уме свои мысли?

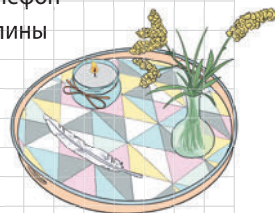
- Нет, а зачем? Вы не можете изменить прошлое, а будущее увидите тогда, когда оно настанет. Живем один раз!
- ▲ Постоянно! Не можете расслабиться, без остановки прокручиваете одни и те же мысли, спрашивая себя, почему кто-то что-то сказал, как вы должны были поступить в определенной ситуации, представляя различные сценарии...
- Иногда случается, но вы знаете, что смена обстановки поможет вам отвлечься!

Для отпуска вы выбираете...

- Индию — для духовного путешествия в поисках лучшего самочувствия, внутренней силы и спокойствия.
- ▲ Дубай — за возможность роскошного шопинга и оживленную ночную жизнь.
- Бразилию — за ее знаменитый пляж Копакабана и праздничную атмосферу.

Для вас расслабление — это...

- Спокойная музыка, эфирное масло, травяной чай, чтение и теплые носки.
- Подушки, диван, телефон в руке и маска из глины на лице.
- ▲ Бокал вина с подругами и разговоры с целью переделать мир!

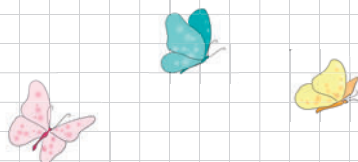


Какие прилагательные характеризуют вас наилучшим образом?

- ▲ Элегантная, честная, умная, легко поддающаяся стрессу.
- Грациозная, естественная, спокойная и духовная.
- Очаровательная, веселая, оригинальная, энергичная.

 **Посчитайте баллы!** 

▲	●	■



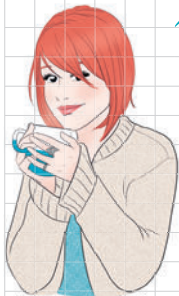
У вас большинство ответов ● :

Вам необходимо улучшить свою позитивный настрой!

Вы на пути к благополучию. Вы хорошо себя чувствуете в своем теле и жизни, вы любите практиковать методы для улучшения самочувствия и работать над личностным развитием. В целом вы уравновешенная и гармоничная личность. Заняться софрологией, когда все хорошо, — это возможно! Какова цель? Создать ощущение благополучия и спокойствия на длительный срок и улучшить качество своей жизни. В этой книге вы найдете специальные программы для повышения позитивного настроения и работы над силой ума. Цель: счастье!



У вас большинство ответов ■ :



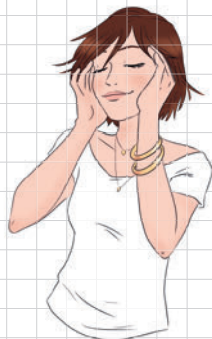
Вам необходимо создать для себя спокойную обстановку

Будьте осторожны: стресс подстерегает вас! Желая все держать под контролем, вы напрасно тратите свою энергию и теряете позитивное мышление. Ваш разум слишком занят, поэтому вы быстро устаете. Однако ваше тело посылает первые сигналы тревоги. Сделайте паузу! Настал момент улучшить свое самочувствие благодаря методам и программам по уходу за собой, которые вы найдете в этой книге. Пришло время позаботиться о себе!

У вас большинство ответов ▲ :

Вам необходимо освободиться от стресса!

Вы очень напряжены! Вы привыкли вести активную жизнь, и в этой сумасшедшей гонке теряете контроль над собой! Результат: вы раздражаетесь и злитесь, когда все идет не так, как вы представляли. Вы устали и нервничаете из-за пустяков, постоянно сомневаетесь в своих способностях. Это идеальное время, чтобы заняться софрологией. Цель: расслабиться! Благодаря программе по снятию стресса и выходным, посвященным улучшению самочувствия, вы сможете расслабиться, уделить время себе, вернуть хорошее самочувствие и уверенность!



Глава 1

Что такое софрология?

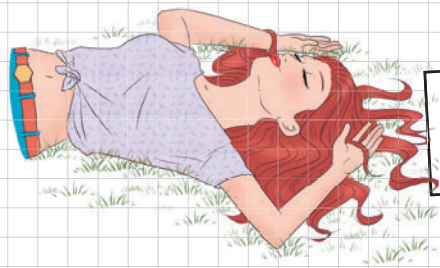
В настоящее время софрология набирает все большую популярность и становится дисциплиной, улучшающей самочувствие и повышающей качество жизни. Эта чудодейственная методика помогает обрести счастье и внутреннее спокойствие всего за несколько минут занятий в день. Заинтересовались? Софрология не только спасает в кризисной ситуации, но также учит поддерживать ежедневное хорошее самочувствие, которое позволяет развивать позитивные эмоции и силу ума!

Вопрос гармонии

Софрология означает изучение сознательной гармонии. Одним словом, она помогает обрести внутреннюю гармонию, добиться того, чтобы ваши мысли, эмоции и тело были в согласии. Цель: чувствовать себя хорошо в своем теле и мыслях, двигаться вперед по жизни.

Связь тела и разума

Софрология — психотелесный метод, который работает над развитием тела и ума. Используется как терапевтическая техника для лечения стресса, тревоги, раздражения, напряжения, как подход к личностному развитию (позволяет лучше узнать себя, чтобы стать увереннее) или как жизненная философия (учит нас жить в согласии с собой, ежедневно прислушиваясь к внутренним ощущениям, эмоциям и потребностям).



Сознание: что же это такое?

Сознание — ваше восприятие себя и окружающей среды, ваш способ идентифицировать себя и свой образ мышления. Сознание дает возможность работать над собой, чтобы измениться!



Давным-давно...

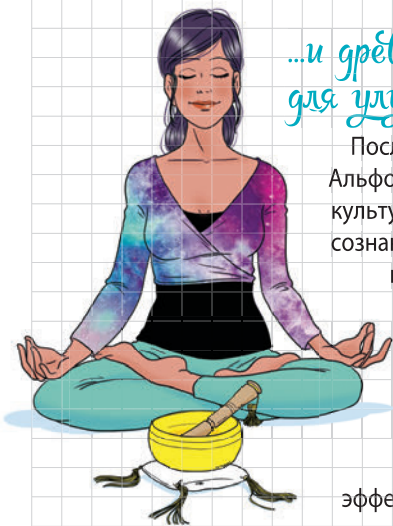
Существовал психотерапевтический метод...

Термин «софрология» был создан в 1960 году Альфонсо Кайседо, психоневрологом, который искал более мягкий и эффективный способ лечения пациентов. Отказываясь от радикальных методов, используемых в то время, которые, по мнению врача, разрушают психику, он развивает подход для улучшения самочувствия.



...вдохновленный западными методами...

Софрология возникла под влиянием западных методов, уже известных и проверенных, таких как гипноз, аутогенная тренировка по Шульцу (метод релаксации с помощью самогипноза), релаксация по Джекобсону (используется ощущение мышечного расслабления после произвольного напряжения) или позитивное самовнушение согласно методу Куэ.



...и древними азиатскими техниками для улучшения самочувствия!

После длительного пребывания в Азии, Индии, Тибете и Японии Альфонсо Кайседо почерпнул вдохновение из мудрости древних культур, которые на протяжении веков занимались исследованиями сознания. Он обучился таким техникам, как йога, медитация, буддизм и дзен, и расширил свой метод, добавив в него приемы дыхания, движения, полного сознания, концентрации, созерцания, целостности... В софрологии различные положения напрямую связаны с азиатскими практиками!

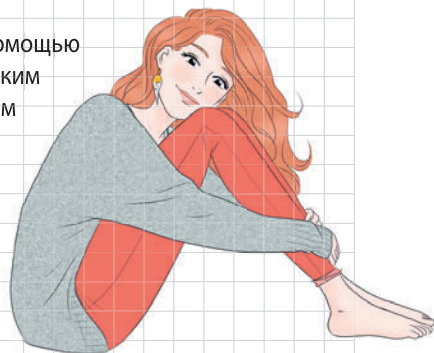
Одним словом, софрология — это сочетание Азии и Европы, древних и современных техник, а также объединение как можно большего количества методов. Совокупность эффективности и благополучия!

Четыре принципа софрологии

Основные принципы софрологии включают: управление эмоциями, развитие внутренних ресурсов, о существовании которых вы даже не подозреваете, и реализацию их в своей жизни, чтобы изменить себя! Каждое упражнение ведет вас к новому опыту и помогает больше узнать о себе, независимо от цели!

1. Я осознаю свое тело

Основным инструментом в софрологии является тело. С помощью этой практики вы научитесь прислушиваться к своим физическим ощущениям и выражать эмоции через тело. Это то, что вам будет предложено делать на каждом практическом занятии. Софрология призывает вас понять свое тело, его границы и позволяет принять его таким, какое оно есть. Какова цель? Жить в гармонии со своим телом, перестать заниматься самокритикой! Вы склонны всегда находить себя «слишком» или «недостаточно»? Остановитесь! С помощью софрологии вы будете воспринимать свое тело целиком!



2. Я ухаживаю в себя

Легко сказать? И все же... Софрология приводит вас в состояние «измененного сознания», между бодрствованием и сном. Вы, наверное, уже пережили этот момент в машине, когда спрашиваете себя: «Как я здесь оказалась?», так глубоко вы были в своих мыслях? Это софролиминальный уровень. Софролиминальный уровень — это состояние отступления, ухода в себя, пространство, с помощью которого мы можем дистанцироваться от своих проблем и открыть свой разум для более позитивных возможностей! Следовательно, это позволяет отделиться от своих эмоций

на время анализа обстоятельств и рассмотреть решения благодаря новому взгляду, более разумному и объективному. Так называемая объективная реальность. В итоге оказалось легко, не так ли? Вы можете испытать данный опыт исключительно на сеансе с софрологом, даже если вы почувствуете себя уже немного дремлющей после нескольких практик релаксации из этой книги!



3. Я усиливаю позитивные эмоции внутри себя

Чувствовать себя хорошо в своем теле — это прекрасно, но необходимо также чувствовать позитив и в своих мыслях. Несомненно, тело и разум находятся в постоянном взаимодействии. Вам достаточно совершить положительное действие над своим телом, чтобы оно благотворно отразилось на мышлении, и наоборот (представьте себя в спа-салоне во время массажа: вы чувствуете, как массаж влияет на ваш ум, как с расслаблением тела приходит и спокойствие разума?). Эта связь открывает безграничные возможности для улучшения своего ментального здоровья и позитивного мышления. Таким образом, мы можем найти новый источник энергии, повысить уверенность в себе, мотивацию, силу ума. Волшебно, не так ли? Я предлагаю вам пройти программу позитивного мышления со страницы 33!

4. Я делаю маленькие шаги к своим большим целям

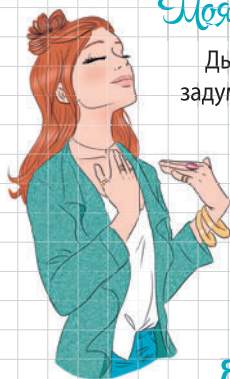
Занятия спортом, потеря лишних килограммов, написание книги или занятие практикой дзен... Не нужно ставить перед собой грандиозные цели, которые не только требуют значительных затрат энергии, но и порождают страх неудачи. Прекратите давление! Даже если для достижения вашей цели необходимо выйти из зоны комфорта, софрология помогает вам разделить каждую большую цель на этапы, чтобы развиваться, меняться, перейти на новый образ мышления и поведения и осуществить свои мечты! Попробуйте применить этот принцип в своих визуализациях (с. 39 — «Я программирую свой день на позитив»; с. 62 — «Я обретаю уверенность в себе»; с. 61 — «Я определяю свои женские ценности»).

Как это работает? Четыре техники софрологии

Софрология использует совокупность методов, действующих одновременно на тело и разум. Они позволяют улучшить ваше самочувствие, активировать все возможности и решить жизненные проблемы!



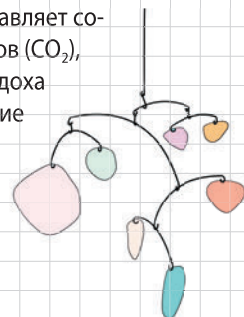
Моя техника дыхания



Дыхание — это привычное действие, совершаемое вами, когда вы даже не задумываетесь о нем, начиная с самого первого вдоха. И тем не менее дыхание играет важную роль в жизни. Прерывистое, спокойное или глубокое, оно отражает ваше эмоциональное состояние. Когда вы сосредотачиваетесь на дыхании, тело и разум становятся единым целым, что позволяет лучше управлять стрессом и находить спокойствие. Это основа софрологии. Поэтому каждый из ваших сеансов будет начинаться с упражнений на осознанное дыхание, что позволит ощутить, как свежий воздух входит и выходит через ваши ноздри. Думайте об этом на каждом занятии!

Я дышу правильно

Дыхание очень символично! Прежде всего выдох представляет собой очищение: он дает возможность освободиться не только от физических шлаков (CO₂), но и от ментальных — подавленных эмоций и негативных мыслей. Во время вдоха вы получаете то, что питает тело (кислород). Он символизирует жизнь, рождение и дар. Важно правильно дышать перед каждой практикой!



Я учусь дышать в три ступени

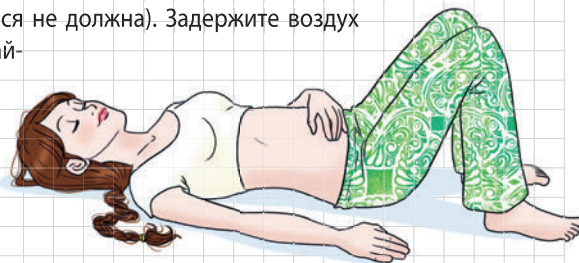
Дыхание в три ступени — это базовое упражнение софрологии, позволяющее почувствовать свое дыхание и ощущения, возникающие в теле. Во время сеансов мы используем диафрагмальное (брюшное) дыхание (первая ступень), но владение видами дыхания всех ступеней также позволяет лучше освоить данную технику. Более того, ежедневная практика полного дыхания помогает расслабиться!

Первая ступень: диафрагмальное дыхание

Вы, наверное, слышали об этом. Речь идет о дыхании животом, когда вы надуваете его, а затем втягиваете. Брюшное дыхание способствует отдыху и расслаблению благодаря сокращению и расслаблению диафрагмы. Это самый эффективный способ сосредоточиться на своем теле, успокоиться и снять стресс. Не забывайте активировать свое диафрагмальное дыхание во время сеансов софрологии!

Приступим!

Лягте на пол, положите одну ладонь на живот. Закройте глаза и сконцентрируйтесь на области живота. Закройте рот и медленно вдыхайте через нос, при этом ваш живот надувается (грудная клетка двигаться не должна). Задержите воздух на несколько секунд в легких, затем выдыхайте через рот, живот при этом опускается. Продолжайте, наблюдая за своим дыханием и движениями живота. Ваше дыхание должно оставаться глубоким и гармоничным. Практикуйте брюшное дыхание по 5–10 минут в день, чтобы ваше тело и дыхание были единым целым!

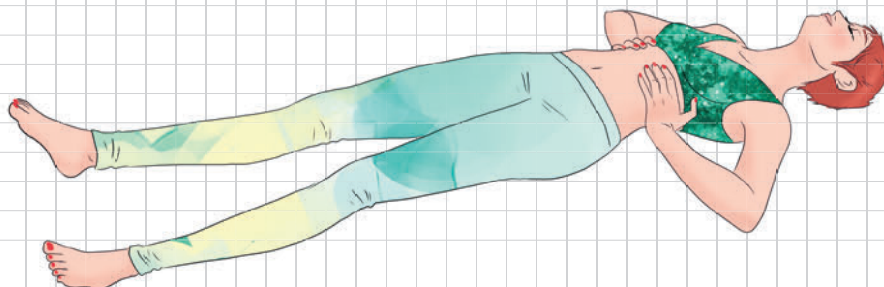


Вторая ступень: грудное дыхание

При правильном применении грудное дыхание позволяет освободиться от напряжения и стресса в грудной клетке.

Приступим!

Лягте на пол, положите ладони на ребра. Расслабьте плечи, локти и руки. Пусть живот свободно поднимается и опускается в ритме вашего дыхания, сконцентрируйтесь только на диапазоне движения ребер, которые поднимаются и раздвигаются на вдохе, а затем расслабляются на выдохе. Сосредоточьтесь на своих ощущениях. Выполните 10 циклов свободного и глубокого дыхания, чтобы замедлить частоту сердечных сокращений.

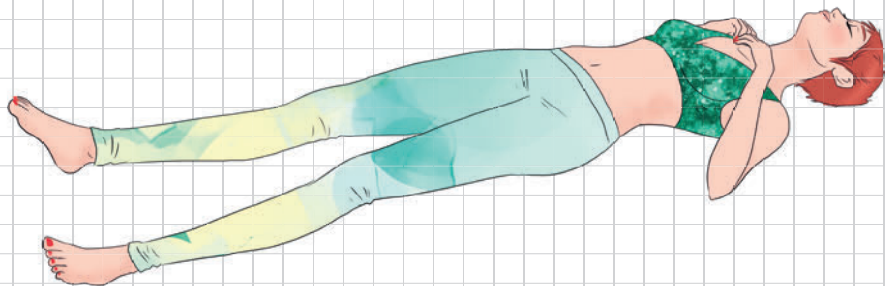


Третья ступень: ключичное дыхание

Ключичное (верхнее) дыхание насыщает кислородом данную неактивную область и в итоге пробуждает всю вашу энергию.

Приступим!

Лягте на пол и дышите естественно. Закройте глаза и расположите пальцы на верхней части грудной клетки (под ключицами). Наблюдайте за движением воздуха, который поднимает ключицы. Обратите внимание на свои ощущения. Выполните 10 раз.



Три ступени вместе: полное дыхание

Вы научились дышать в три ступени, следовательно, теперь готовы активировать полное дыхание, которое объединяет данные этапы. Оно позволяет контролировать и успокаивать эмоции. Итак, готовы расслабиться?

Приступим!

Сидя, стоя или лежа сделайте медленный и глубокий вдох до тех пор, пока живот полностью не надуется, а затем разведите ребра и продолжайте впускать воздух в легкие. После того как ребра раскроются, вдыхайте воздух еще выше до уровня ключиц. Когда легкие полностью наполнятся, выдыхайте сначала грудной клеткой, затем животом. Выполните 10 циклов дыхания.

➔ Освоив эту практику, вы сможете дышать в три ступени во время медитации, в офисе или даже в транспорте либо в очереди! Практикуйте полное дыхание, как вам удобно!



Ноя техника релаксации

Релаксация — это не только расслабление мышц и тела... Истинное состояние релаксации достигается благодаря спокойствию ума. С помощью данной техники вы можете достичь успокоения на трех уровнях: физическом, ментальном и эмоциональном. Одним словом, умение расслабляться — это настоящее искусство тела и разума! Существует две техники релаксации: «тело — разум», используемая на сеансе для снятия напряжения (например, после рабочего дня), и динамическая, позволяющая работать над определенной проблемой (например, справляться с гневом, отпуская напряжение, созданное этой эмоцией).